

Taija Hiltunen ja Emilia Putkonen

PÄIHDEPERHEIDEN ARKI PERHE- KUNTOUTUKSEN JÄLKEEN

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK)

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Taija Hiltunen Emilia Putkonen	Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2019
Opinnäytetyön nimi		48 sivua 3 liitesivua
Päihdeperheiden arki perhekuntoutuksen jälkeen		
Toimeksiantaja		
Mikkeli-yhteisö		
Ohjaaja		
Jari Huotari		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen käyneiden kokemuksia arjen sujuvuudesta kuntoutusjakson jälkeen. Tutkimme aihetta vanhempien näkökulmasta heidän kokemuksiinsa pohjautuen. Tavoitteenamme opinnäytetyössämme oli tuottaa tietoa Mikkeli-yhteisölle, jotta he voivat kehittää toimintaansa.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyön kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruun menetelmänä käytimme teemahaastattelua. Toteutimme teemahaastattelun kolmelle perheelle vanhempia haastatellen. Analysoimme tutkimusaineiston teemoitellen. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu päihderiippuvuuden ja toimeksiantajan kuvaukseen, sekä päihdeperheille suunnattujen palveluiden ja tukitoimien määritelmiin.</p> <p>Keskeisimmät tutkimustulokset olivat vertaistuen merkitys sekä vanhempien ja lapsien välisten suhteiden parantuminen. Perhekuntoutuksen jälkeistä arkea ja kotiin paluuta helpotti erilaiset tukitoimet, kuten perhetyö. Ammattilaisten tarjoaman tuen lisäksi läheisten tuki koettiin merkitykselliseksi. Jokaisella vanhemmalla oli omia voimavaroja, jotka auttoivat jaksamaan ja tukivat toipumista. Voimaa saatiin pienistä ja arkisista asioista, kuten liikunnasta ja lasten kanssa vietetystä ajasta.</p> <p>Perheet kohtasivat arjessaan myös erilaisia haasteita. Lasten uhmakkuus, haastavat ihmis-suhteet, lähipiirissä päihteitä käyttävät ihmiset ja omat negatiiviset tunnetilat koettiin haastavina. Perheet olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä Mikkeli-yhteisön tarjoamaan perhekuntoutukseen. Ilmeni kuitenkin, että iltoihin painottuva perhetyö olisi voinut olla hyödyllistä. Haastavat tilanteet lasten kanssa korostuivat ilta-aikaan, jolloin työntekijöiden tarjoamaa ohjausta sekä vanhemmuuden tukea olisi tarvinnut eniten.</p>		
Asiasanat		
Mikkeli-yhteisö, päihderiippuvuus, yhteisöhoito, perhekuntoutus, vertaistuki, päihdeperhe		

Authors	Degree	Time
Tajja Hiltunen Emilia Putkonen	Bachelor of Social Services	November 2019
Thesis title Life in families affected by substance abuse after family rehabilitation		48 pages 3 pages of appendices
Commissioned by Mikkeli-yhteisö		
Supervisor Jari Huotari		
Abstract <p>The purpose of our thesis was to study the experiences of people of the fluency of their everyday life after their time in family rehabilitation in Mikkeli-community (in Finnish: Mikkeli-yhteisö). We studied the matter from the parents' point of view, based on their experiences. Our goal in our thesis was to produce information for the Mikkeli-community so that they can improve their activity.</p> <p>Our method in our thesis was qualitative research. We collected our material by theme interviews. We did the theme interviews for parents from three families and analysed the material based on different themes. The theoretical framework of the thesis is built on the descriptions of narcotic addiction and client and the definitions of services and support functions addressed for the rehabilitation families.</p> <p>The crucial research results were the meaning of peer support and healing of the relationship between parents and their children. The everyday life after the rehabilitation and homecoming was eased by different support functions such as family work. In addition to the support from professionals, the support from close relatives was seen meaningful. Every parent had own resources, which helped them to manage and supported their healing. The strength was gained from small and ordinary things such as exercise and the time spent with their children.</p> <p>The families also faced challenges in their everyday life. The defiance of their children, challenging relationships, close relatives using narcotics and own negative feelings were felt as challenging. The families were mainly happy with the family rehabilitation offered by the Mikkeli-community. However it appeared that the family work emphasized to evenings would have been useful. The challenging situations with the children usually appeared in the evenings, when the guidance from the workers and support for parenting would have been needed the most.</p>		
Keywords Mikkeli-community, substance abuse, community care, family rehabilitation, peer support, substance abuse family		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJA.....	7
2.1	Perhekuntoutus Mikkeli-yhteisössä.....	10
2.2	Yhteisöhoito.....	11
3	PÄIHDERIIPPUVUUS	13
3.1	Riippuvuuden tausta ja kehittyminen	13
3.2	Riippuvuuden ilmeneminen	14
3.3	Riippuvuudesta toipuminen ja muutosprosessi.....	15
3.3.1	Muutoksen vaiheet.....	15
3.4	Palvelut päihderiippuvaisille.....	18
3.5	Vertaistuki.....	20
4	PÄIHDEPERHE.....	20
4.1	Vaikutukset lapsiin.....	21
4.2	Tukimuotoja päihdeperheille	22
4.2.1	Perhetyö	22
4.2.2	Perhekuntoutus.....	23
4.2.3	Tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	26
5.1	Tutkimusmenetelmä	26
5.2	Aineistonkeruumenetelmä	27
5.2.1	Teemahaastattelu	27
5.2.2	Haastatteluihin valmistautuminen	28
5.2.3	Haastattelutilanne	28
5.3	Tutkimusaineiston analyysi.....	29
6	TUTKIMUSTULOKSET	30
6.1	Arjen sujuvuus kuntoutusjakson jälkeen	31

6.2	Vanhemmuus.....	32
6.3	Avohoito ja tukitoimet.....	33
6.4	Päihitteettömyys	34
7	POHDINTA.....	35
7.1	Tutkimustulosten vertaaminen aiempiin tutkimuksiin	35
7.2	Opinnäytetyöprosessi	36
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus	40
7.4	Opinnäytetyön etiikka	41
8	LOPUKSI	42
	LÄHTEET.....	43

LIITTEET

Liite 1. Tutkimussopimus

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Liite 3. Haastattelulupasopimus

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena oli tutkia päihdeperheiden arjen sujuvuutta perhekuntoutuksen jälkeen. Toteutimme tutkimuksen haastattelemalla Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen käyneitä vanhempia. Idea tutkimukselle nousi Mikkeli-yhteisön esittämästä tarpeesta. Mikkeli-yhteisön perhekuntoutus kaipasi työntekijöiden mielestä kehitystä, sillä toiminta oli ollut monista eri syistä murrosvaiheessa. Ratkaisevana tekijänä aiheen valitsemiseen oli oma mielenkiintomme tutkia aihetta, jossa yhdistyy perheiden kanssa tehtävä työ ja päihderiippuvuus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa perhekuntoutuksen käyneiden perheiden kokemuksista Mikkeli-yhteisölle. Tarkoituksena oli kartoittaa perhekuntoutuksen käyneiden kokemuksia arjen sujuvuudesta kuntoutusjakson jälkeen. Mikäli kokemuksista ilmeni haasteita arjen sujuvuuteen liittyen, tarkoituksenamme oli selvittää, mitä nämä haasteet ovat konkreettisesti olleet. Haasteiden pohjalta pyrimme selvittämään, miten Mikkeli-yhteisö voisi ennalta ehkäistä niitä jo kuntoutuksen aikana.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu päihderiippuvuuden ja toimeksiantajan kuvaukseen, sekä päihdeperheille suunnattujen palveluiden ja tukitoimien määritelmiin. Toimeksiantaja eli Mikkeli-yhteisö on päihdekuntoutusyksikkö, jonka tärkeimpiä arvoja on yhteisöhoito ja vertaistuki. Mikkeli-yhteisö tarjoaa yksilökuntoutusta, perhekuntoutusta, sekä mahdollisuuden vankeuden suorittamiseen. Toiminta kohdistuu uuden pähteettömän ja vastuullisen elämäntavan opetteluun. (VAK ry s.a.)

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus ja aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua. Toteutimme haastattelut kolmen eri perheen vanhemmille. Haastattelut tallennettiin nauhoittamalla, jonka jälkeen ne litteroitiin tekstiksi. Analysoimme tutkimusaineiston teemoitellen. Tuloksia raportoidessamme huomioimme haastateltavien anonymiteetin.

Päihde- ja perhetyö ovat tyypillisiä sosionomin työkenttiä, joiden parissa itsekin työskentelemme. Työskennellessämme kyseisillä työkentillä, opinnäyte-

työstämme on meille ammatillisen kasvun kannalta paljon hyötyä. Vaikka tutkimmekin aihetta päihde- ja perhetyön näkökulmasta, niin useat tutkimustulokset ja haastatteluissa esiin nousseet ilmiöt, ovat yleistettävissä myös muiden asiakasryhmien elämässä. Näin ollen tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää muidenkin asiakasryhmien parissa.

2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimiva Mikkeli-yhteisö on vuonna 1998 perustettu Vapaan Alkoholihuollon Kannatusyhdistys eli VAK ry:n ylläpitämä päihdekuntoutusyksikkö (Kaipio & Ruisniemi 2009, 47). Sen tärkeimpiä arvoja on yhteisöhoito ja vertaistuki. Mikkeli-yhteisö tarjoaa yksilökuntoutusta, perhekuntoutusta sekä mahdollisuuden vankeuden suorittamiseen. Mikkeli-yhteisössä päihdekuntoutujista ei puhuta asiakkaina vaan heitä kutsutaan oppilaisiksi. (VAK ry s.a.) Mikkeli-yhteisön toiminta kohdistuu uuden päihteettömän ja vastuullisen elämäntavan opetteluun. Oppilaat ovat vähintään 18 vuotta täyttäneitä ja täysin vapaaehtoisesti kuntoutuksessa. Yhteisön tarjoama kuntoutus on lääkkeetöntä. Lääkehoitoa voi saada kuntoutuksen alussa, mutta alun jälkeen pyritään jättämään kaikki mahdolliset lääkkeet pois. Lääkkeiden tilalle tarjotaan muun muassa akupunktiohoitoa. (Hännikäinen-Uutela 2004, 129.)

Yhteisöllinen toiminta toteutuu Mikkeli-yhteisössä vastuun jakamisella kaikkien yhteisön jäsenten kesken. Tärkeässä roolissa onkin uudenlaisten arvojen sekä mallien löytäminen kuntoutuksen avulla. Kuntouttavana elementtinä Mikkeli-yhteisössä toimii vertaistuki ja henkilökunnan rooli on olla tukena kuntoutumisprosessissa. Oppilailla on vastuu yhteisön päivän toiminnasta, josta he huolehtivat työskentelemällä eri työryhmissä. (Hännikäinen-Uutela 2004, 129–131.)

Mikkeli-yhteisössä on käytännössä neljä työryhmää eli vastuuryhmä ja sen lisäksi siivouksen-, keittiön- ja kunnossapidontyöryhmät (Klemm 2019). Vastuuryhmä on jokaisen työryhmän vastaavista oppilaista koostuva ryhmä, jonka päivätoiminta koostuu pitkälti eri kokouksista sekä vastuuttamisista. Siivouksen työryhmä huolehtii Mikkeli-yhteisön yleisten tilojen siisteydestä sekä pyyk-

kien pesusta. Keittiöryhmä puolestaan huolehtii koko yhteisön päivien aterioista lukuun ottamatta aamu- ja iltapaloja sekä keittiön ja ruokailutilojen siisteydestä. Kunnossapidon työryhmän vastuualueeseen kuuluu korjaustyöt sekä pihan siisteydestä huolehtiminen kuten ruohonleikkuu. Oppilaiden työnteko on siis yhteisön toiminnan kannalta välttämätöntä ja sitä arvostetaankin suuresti. Työnteko auttaa oppilaita kiinnittymään yhteiskuntaan, oppimaan vastuulliseksi ihmiseksi sekä kokemaan onnistumisen tunteita. (Hännikäinen-Uutela 2004, 142–143.)

Työryhmien pohjalta rakentuu Mikkeli-yhteisön hierarkia. Oppilaista korkeimmalla hierarkiassa on yhdyshenkilö eli vastuuryhmän niin sanottu johtaja. Yhdyshenkilön tärkeimpiä tehtäviä on tiedonkulusta huolehtiminen. Hänen on oltava perillä kaikesta, mitä yhteisössä tapahtuu. Yhdyshenkilöllä on suurin vastuu sekä suurin velvollisuusmäärä yhteisössä. (Hännikäinen-Uutela 2004, 143.) Yhdyshenkilön jälkeen hierarkiassa tulevat vastuuryhmän muut jäsenet eli työryhmien vastaavat ja tämän jälkeen apulaisvastaavat. Alimpana hierarkiassa ovat työryhmien työntekijät. (Klemm 2019.)

Jokaisen oppilaan kuntoutusjakso perustuu alussa tehtävään kuntoutussuunnitelmaan. Kuntoutussuunnitelma laaditaan yhdessä oppilaan ja tämän oman ohjaajan kanssa tulohaastattelun pohjalta. Kuntoutussuunnitelmaa ja sen etenemistä arvioidaan säännöllisesti. Kuntoutussuunnitelma sisältää kuntoutuksen tavoitteet, painopistealueen sekä tehtävät, joita oppilas käsittelee päivittäisissä pienryhmissä yhdessä vertaistensa kanssa. (VAK ry s.a.) Tehtävät liittyvät elämän eri osa-alueisiin, kuten riippuvuuteen, tunne-elämään, arvoihin ja kriiseihin (Klemm 2019).

Mikkeli-yhteisön toimintaa ohjaa tiukat säännöt sekä tarkka päivä- ja viikkorytmi, joiden mitätöinti johtaa seuraamuksiin eli vastuutuksiin (Klemm 2019). Yhteisön vastaiseen toimintaan puututaan aina ja käsitellään perinpohjaisesti, jonka jälkeen yhteisö vaatii oppilaalta parempaa käyttäytymistä. Yhteisöllä on oma seuraamuskäytäntö, johon kuuluu ankaruudeltaan eriarvoisia suullisia ja kirjallisia vastuutuksia eli ojennuksia, selvityksiä tai tilannearvioita. Näitä voimakkaampi vastuutus on saunotus, joka tarkoittaa, että oppilas laitetaan arviomaan tilannettaan erottamalla hänet muusta yhteisöstä erilliseen huonee-

seen. Huone ei ole vastuutuksen nimen mukaan sauna. Saunottamiseen kuuluu kirjallisiin kysymyksiin vastaaminen ja niiden esittäminen myöhemmin talokokouksessa koko yhteisölle. Kysymykset liittyvät aina oppilaan saunalle johtamaan tilanteeseen tai asiaan. Talokokouksessa yhteisö antaa kiertävän palautteen saunalla olleelle oppilaalle. Saunotuksen tarkoitus on motivoida oppilasta pohdinnan kautta parempaan käyttäytymiseen sekä kuntoutuksen jatkamiseen. (Hännikäinen-Uutela 2004, 146–147.)

Aiemmin mainitsemamme ojennukset voivat olla myös positiivisia. Positiivisen ojennuksen voi saada hyvästä ja esimerkillisestä toiminnasta. Tällä pyritään vahvistamaan oppilaan itsetuntoa parempaan suuntaan. Positiivisten ojennusten vastaanottaminen on oppilaille usein huomattavasti haastavampaa kuin esimerkiksi huonosta käyttäytymisestä vastuuttavien, sillä he eivät ole tottuneet sellaiseen menneisyydessään. (Hännikäinen-Uutela 2004, 147–148.)

Päivittäiseen ja viikoittaiseen toimintaan työryhmissä työskentelyn lisäksi Mikkeli-yhteisössä kuuluu olennaisesti oppilaiden ja ohjaajien väliset yksilökeskustelut, pienryhmät sekä erilaiset kokoukset. Pienryhmät voivat olla normaalia tehtävienpurusta poiketen myös teemaryhmiä. Yksi jokaiseen viikkoon kuuluva teemaryhmä on retkahduksen ehkäisy eli puhekielessä Retkuryhmä. Retkuryhmässä työskennellään Mikkeli-yhteisön oman teemalle perinteisen työkirjan mukaisesti. Yhteisön toiminta sisältää myös useita eri kokouksia kuten päivittäiset raportit eli Mikkeli-yhteisössä tunnetummin aamu-, päivä- ja iltapulkat. Raportilla on mukana aina vähintään henkilökunnan päivystäjä ja yhdyshenkilö. Niissä käsitellään päivän tapahtumia. Viikko-ohjelma sisältää myös koko yhteisön keskeisiä kokouksia, joita ovat aamukokoukset ja yhteisökokoukset. Henkilökunnalla ja oppilailla on myös omia kokouksia, joissa toisen ryhmän edustajia ei ole. Näitä ovat esimerkiksi henkilökunnan kokous ja vapaa-ajan kokous. (Klemm 2019.)

Mikkeli-yhteisössä keskeisessä osassa on vertaistukiryhmät, eli anonyymit alkoholistit (AA) ja nimettömät narkomaanit (NA). Oppilaita vaaditaan käymään vertaisryhmissä vähintään kolme kertaa viikossa. (Klemm 2019.) Konttinen on tutkinut vertaistuen merkitystä Mikkeli-yhteisössä. Tutkimustuloksissa ilmeni, että vertaistukea saatiin elämän eri osa-alueille. Vertaisryhmästä saatiin tukea

ja ymmärrystä muilta samoja asioita kokeneilta. Vertaisten keskuudessa koettiin samaistumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteita. Vertaisryhmissä korostui kokemus siitä, että ei ole yksin ongelmiensa kanssa. Vertaisryhmät vahvistivat itseluottamusta ja itsetunnon eheytymistä. (Konttinen 2009, 73–74.)

2.1 Perhekuntoutus Mikkeli-yhteisössä

Mikkeli-yhteisö tarjoaa perhekuntoutusta päihdeperheille, joissa vanhemman päihteiden käyttö on haitallista lapselle. Perhekuntoutuksen avulla pyritään ehkäisemään lapsen huostaanotto ja auttamaan perhettä uuden elämäntavan opettelussa. Lapselle mahdollistetaan turvallinen lapsuus ja vanhemmalle tarjotaan apua päihderiippuvuuteen. Perheille laaditaan oma kuntoutussuunnitelma, jota seurataan ja arvioidaan säännöllisesti perheen omien ohjaajien ja työntekijöiden kanssa. (Klemm 2019.)

Perheiden vanhemmat osallistuvat arkisin yhteisön päiväohjelman mukaiseen yhteisölliseen toimintaan. He siis kuuluvat yksilökuntoutujien kanssa samalla tavalla työryhmiin ja osallistuvat pienryhmiin ja kokouksiin sekä hoitavat asioita omien ohjaajien kanssa. Lapsille on järjestetty arkipäivisin päivähoito 8.20-15.00 väliselle ajalle. Tällä mahdollistetaan vanhemman osallisuus yhteisöön ja sen toimintaan. (Klemm 2019.)

Mikkeli-yhteisön päivähoito vastaa hyvin pitkälti normaalia päiväkotia ja sen toimintaa. Päivähoitopäivä sisältää ohjattua- ja vapaata leikkiä, ulkoilua, liikuntaa ja askartelua sekä päiväunet tai vähintään lepoetken lapsen iän mukaan. Lapset ruokailevat yhdessä omien vanhempiensa kanssa, sillä ruokailu tapahtuu koko yhteisön kesken samassa tilassa. Esikoulu- ja kouluikäiset lapset käyvät koulua yhteisön lähikoulussa, johon heille järjestetään paikat ja kuljetukset. Tarvittaessa myös nuoremmille lapsille järjestetään paikat kaupungin päiväkodista, jos tilanne sitä vaatii esimerkiksi vuorovaikutuksellisista syistä. (Klemm 2019.)

Perhekuntoutukseen tulleille perheille tarjotaan yhteisössä perhetyötä, jota perheen omaohjaaja heidän kanssaan toteuttaa. Perhetyö sisältää keskusteluja, yhteistä tekemistä ja normaalin arjen sekä uudenlaisen vanhemmuuden

opettelua. Perhekuntoutuksessa olevien viikko-ohjelmaan kuuluu yksi perhepäivä, jolloin lapset ja vanhemmat viettävät koko päivän yhdessä. Tällöin ei ole päivähoitoa. Perhepäivä sisältää mukavaa yhdessäoloa ja perusarjen askareita. Vanhemmille ja perheille tarjotaan tarvittaessa myös pari- ja perhekeskusteluita sekä vanhemmat voivat osallistua Mikkeli-yhteisön omaan vanhempainryhmään. (Klemm 2019.)

Konttinen on tutkinut Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen vaikuttavuutta. Perhekuntoutuksen aikana vanhemmuutta ja päihteetöntä arkea pääsi harjoitteluun turvallisessa ympäristössä. Tutkimuksen kohteena olleet henkilöt kertoivat, että päihteetön arki oli tuntematonta, jonka vuoksi siinä ilmeni usein haasteita. Näissä tilanteissa lähellä oleva työntekijöiden tuki oli tärkeää. Arkielämän opettelussa korostui huomattavasti päivärytmin oppiminen. Perheillat, joissa perhetyöntekijät olivat ohjaamassa perheiden arkea ilta-aikaan, koettiin hyödyllisiksi ja opettavaisiksi oman vanhemmuuden kannalta. Lisäksi työntekijöiden kannustus ja rohkaisu oli koettu merkitykselliseksi. (Konttinen 2009, 77–78.)

Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen jatkohoito suunnitellaan tiiviissä yhteistyössä lastensuojelun kanssa. Suunnittelu tapahtuu verkostopalaverien avulla, joissa paikalla ovat yleensä perhekuntoutuksessa oleva perhe, lastensuojelun työntekijä ja ainakin yksi Mikkeli-yhteisön työntekijöistä. Lisäksi Mikkeli-yhteisön toimintaan kuuluu uuden elämän suunnitelman laatiminen, joka käydään läpi vertaisten ja henkilökunnan kanssa ennen kuntoutuksen päättymistä. Lähes aina Mikkeli-yhteisön jatkohoitoon kuuluu noin kaksi viikon mittaista intervallijaksoa sekä kerran vuodessa perheille järjestetty jatkohoidon viikonloppu. Tarvittaessa Mikkeli-yhteisö tarjoaa myös kriisijaksoja. (VAK ry. s.a.; Klemm 2019.)

2.2 Yhteisöhoito

Yhteisöhoito, yhteisökasvatus ja terapeutti yhteisö ovat suomen kielessä synonyymeja toisilleen, mutta päihdekuntoutuksen yhteydessä käytetään yleensä yhteisöhoidon käsitettä. Koska yhteistyötahomme on päihdekuntoutuslaitos, päädyimme käyttämään työssämme käsitettä yhteisöhoito. (Kaipio &

Ruisniemi 2009, 53.) Yhteisöhoidolla tarkoitetaan päihdekuntoutuksessa käytettävää menetelmää, jolla autetaan ihmistä toipumaan riippuvuudesta. Vertaistuellalla ja palautteella on suurimmat roolit yhteisöhoiossa. Yhteisöhoiota tarjotaan laitospalvelun lisäksi asumis- ja avopalveluina. (Suomen terapeuttien yhteisöjen ystävät ry. 2019.)

Yhteisöhoiossa olennaista on, että kaikki toiminta, ihmissuhteet sekä sosiaalinen vuorovaikutus tukevat kuntoutujan toipumista sekä elämäntavan muutosta. Lisäksi sen pohjalla on yhteinen suunnittelu ja päätöksenteko sekä omien tehtävien ja velvollisuuksien hoitaminen. Päivittäisellä toiminnalla pyritään tietoisesti vaikuttamaan niin yksilöön kuin yhteisöönkin. (De Leon 2000, Kaipio & Ruisniemi 2009, 45 mukaan.) Kokousjärjestelmä on olennainen osa yhteisöhoiota. Jotta suunnittelu ja päätöksenteko yhteisöhoiossa voi toimia sujuvasti tarvitaan säännölliset ja sisällöltään määritellyt kokoukset. Näin ollen jokainen yksilö voi osallistua päätöksentekoon. (Kaipio & Ruisniemi 2009, 46.)

De Leon (2000) mukaan yhteisöhoiossa pyritään kuntoutujan kokonaisvaltaiseen elämäntavan muutokseen, joka sisältää työn opettelemisen, kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen (Kaipio & Ruisniemi 2009, 46). Professori Deitch (2000) onkin todennut, että yhteisöhoiossa ei keskitytä vain päihdeongelmaan, vaan pyritään saamaan elämän perusta kuntoon (Kaipio & Ruisniemi 2009, 46). Yhteisöhoion tavoitteena on, että ihmiselle muodostuu uusi käsitys itsestä ja ympäristöstään. Samalla ihmisen käyttäytyminen ja persoonallisuus voi muuttua uudenlaisen ajattelun, arvojen, asenteiden ja tunteiden myötä. Yhteisöhoion käyneet ihmiset kertovatkin usein muuttuneen ihmisenä onnistuneen hoitajakson jälkeen. (Kaipio & Ruisniemi 2009, 47.)

Sallivuuus ja yhteisöllisyys ovat yhteisöhoion kannalta tärkeitä piirteitä. Sallivuuden johdosta yhteisöissä on helppo kokeilla uusia käyttäytymistapoja, kun yhteisön jäsenet ovat suvaitsevaisia toisiaan kohtaan. Yhteisöllisyys puolestaan tarkoittaa tässä tapauksessa välitöntä kommunikointia sekä läheisyyttä ihmisten välillä. Jokaisella on oikeus olla osana yhteisöä ja mitä tahansa yksittäinen henkilö tekee tai sanoo, on mahdollista käyttää terapeuttisesti. Yhteisö puuttuu huolehtivasti asioihin eikä ihminen joudu kokemaan hylätyksi tulemisen tunnetta. Tällöin ihminen oppii hyväksymään erilaisia tunteita ja reagoi-

maan niihin. Yhteisössä pidetään yllä normaalin elämän ja yhteiskunnan piirteitä. Kun ihminen on aktiivisesti osana yhteisöä, hänen uskotaan oppivan olemaan sitä myös yhteisön ulkopuolella. (Hännikäinen-Uutela 2004, Murrón 1997, 124 mukaan.)

Yhteisöhoidolle tyypillisiä ydinstandardeja varsinkin päihdeyhteisöissä on yhteisön jäsenten välinen vapaa-ajanvietto sekä työnteko. Vastuutehtävät, roolit ja niiden jakaminen toisten kanssa on merkittävässä osassa. Olennaista on myös, että kaikki yhteisön jäsenet osallistuvat niin uuden oppilaan kuin uuden henkilökunnan jäsenen yhteisöön tuloon. On tärkeää luoda turvallinen yhteisö, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokainen voi puhua mistä tahansa elämänsä asioista. Yhteisöhoidon kannalta olennaista on pienet asiat kuten jäsenten yhteinen ruokailu. Tärkeintä kuitenkin on, että jokainen yhteisön jäsen ymmärtää yhteisöhoitoon kuuluvat säännöt ja rajat. (Kaipio & Ruisniemi 2009, 63–64.)

3 PÄIHDERIIPPUUUS

3.1 Riippuvuuden tausta ja kehittyminen

Päihderiippuvuuden taustalla voi olla monia asioita ja päihderiippuvuutta onkin selitetty monen eri teorian kautta. Geeniperimän on tutkittu vaikuttavan merkittävästi päihderiippuvuuden muodostumiseen, sillä geeniperimän on arvioitu vahvistavan riippuvuuden kehittymistä noin puolella (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Geeniperimä ei kuitenkaan yksinään voi selittää päihderiippuvuutta. Päihderiippuvuuden muodostumiseen voi vaikuttaa kasvu- ja elinympäristö. Kasvu- ja elinympäristöllä nähdään olevan geeniperimääkin merkittävämpi rooli päihderiippuvuuden syntymisessä. (Tamminen 2000, Hännikäinen-Uutelan 2004, 49 mukaan.) Pylkkäsen (1992) mukaan varhaislapsuudessa koetut pettymykset ja menetykset liittyen läheisiin ihmissuhteisiin voi johtaa päihderiippuvuuteen (Hännikäinen-Uutela 2004, 49). Muita kasvu- ja elinympäristöön liittyviä altistavia tekijöitä ovat läheisten ihmisten runsas päihteiden käyttö, turvattomuuden tunne, kriisit ja luotettavien aikuisten puute (Youth Against Drugs s.a.).

Lisäksi päihderiippuvuuden taustalla voi olla oppimispsykologian mukainen opittu käyttäytyminen, jonka kautta ihminen oppii saavuttamaan itselle merkittäviä kokemuksia päihteiden avulla. (Niemelä 1999, Hännikäinen-Uutela 2004, 49 mukaan.) Schilitin ja Gombergin (1991) mukaan opitussa käyttäytymisessä päihteiden käytön tuomat positiiviset tuntemukset vaikuttavat merkittävästi jatkuvaan päihteiden käyttöön (Hännikäinen-Uutela 2004, 49). Opitussa käyttäytymisessä toiminnalla on aina jokin päämäärä ja päihderiippuvuudessa se on päihteen tuottama hyvinolontunne (Hännikäinen-Uutela 2004, 49).

Päihderiippuvuutta ei kuitenkaan aina voi selittää geeniperimällä, kasvu- ja elinympäristöllä tai opitulla käyttäytymisellä, vaan taustalla voi olla myös yksilön kokemat yllättävät kuormitukset, kuten parisuhde- ja uraongelmat (Hännikäinen-Uutela 2004, 40). Lisäksi osa mielenterveyshäiriöistä voi altistaa päihderiippuvuuteen, mutta mielenterveyshäiriöiden on nähty olevan usein myös seuraus päihderiippuvuudesta (Tamminen 2000, Hännikäinen-Uutela 2004, 50 mukaan). Heinosen (1989) tutkimuksen mukaan myös erilaiset sosiaaliset tekijät, kuten ystävyys-suhteiden luominen päihteiden kautta, voi olla riippuvuuden taustalla (Kotovirta 2009, 83).

3.2 Riippuvuuden ilmeneminen

Päihderiippuvuus ilmenee pakonomaisena tarpeena ja himona saada päihdyttävää ainetta. Päihteestä riippuvainen henkilö ei enää hallitse suhdettaan päihteeseen. Tämä näkyy heikentyneenä kykyinä hallita päihteiden käyttämisen aloittaminen. Lisäksi kulutuksen määrän säätelyn ja päihteen käyttämisen lopettaminen on haastavaa. Päihderiippuvuuteen kuuluu myös toleranssi-ilmiö, jossa elimistö tottuu päihteeseen ja alkaa vaatia päihtyäkseen aiempaa suurempia annoksia. Päihderiippuvuudelle ominaista on, että päihteen käyttäminen muodostuu sitä käyttävän henkilön elämän keskipisteeksi ja muut yksilön kiinnostuksen kohteet siirtyvät taka-alalle tai poistuvat elämästä kokonaan. (Havion ym. 2008, 58.)

Päihderiippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö tottuu päihdyttävään aineeseen ja mikäli se ei saa riippuvuuden kohteena olevaa ainetta, aiheutuu elimistölle eriasteisia elintoimintojen

häiriöitä. Häiriöt ilmenevät vieroitusoireina. Psykkisessä riippuvuudessa päih- teiden käyttäjä kokee päihdyttävän aineen käyttämisen vaikutuksineen välttä- mättömäksi oman hyvinvointinsa kannalta. Sosiaalisessa riippuvuudessa päih- teiden käyttäjä kiinnittyy sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteet ovat keskei- sessä osassa. (Havio ym. 2008, 42–43.)

3.3 Riippuvuudesta toipuminen ja muutosprosessi

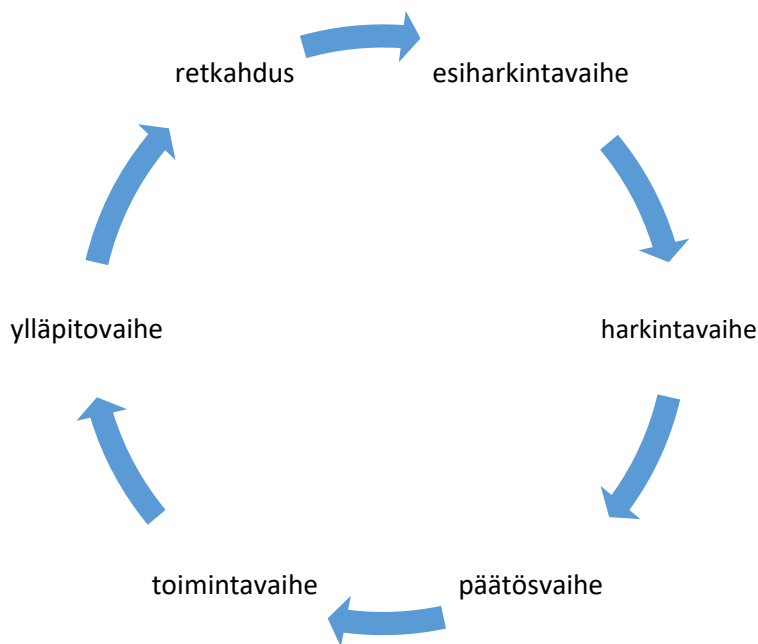
Päihderiippuvuudesta toipumisessa muutosprosessi ei ole yksinkertainen, sillä myönteinen muutos vaatii motivaatiota, oman halun muutokseen, tietoista työskentelyä muutoksen eteen ja aikaa muutoksen vakiinnuttamiseen. Lisäksi muutokseen tarvitaan aina voimavaroja. Omia voimavaroja tarkastellessa on hyvä pohtia omaa elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti. (Havio ym. 2008, 46–47.)

Kokonaisvaltaisen elämäntilanteen tarkastelun kohteena voi olla oman kehon ja mielen, tunne-elämän, hengellisyyden, ihmissuhteiden ja elämän valintoihin liittyvät voimavarat. Oman kehon voimavarat pitää sisällään ravinnon, levon, seksuaalisuuden, liikunnan, rentoutumisen ja fyysisen kunnon. Tunne-elämän voimavaroihin kuuluu muun muassa omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaise- minen, myönteisten ja kielteisten tunteidenhyväksyminen itsessä ja toisissa sekä pettymysten sietokyky. Mielen voimavaroihin voi kuulua mielikuvitus, muiden kuunteleminen, avoimuus uusia asioita kohtaan ja tavoitteellisuus. Hengellisillä voimavaroilla tarkoitetaan yksilön maailmankatsomusta, kykyä heittäytyä luovuuteen, kuuluvuuden tunnetta johonkin ja suhdetta uskontoon tai filosofiaan. Ihmissuhteisiin liittyviä voimavaroja voi ammentaa esimerkiksi omalla aktiivisuudella ihmissuhteiden luomisessa ja seksuaalisuuden jakami- sella. Elämänvalintoihin liittyvät voimavarat voivat liittyä yksilön suunnitelmalli- suuteen, sitoutumiseen, riskinottokykyyn, järjestelmällisyyteen ja puutteelli- suuksien hyväksymiseen. (Dossey ym. 2005, Havion ym. 2008, 46 mukaan.)

3.3.1 Muutoksen vaiheet

Muutosprosessista on esitetty vaihemalli, johon kuuluu esiharkintavaihe, har- kintavaihe, päätösvaihe, toimintavaihe, ylläpitovaihe ja retkahtaminen. Muu- toksen vaihemalli esitetty kuvassa 1. Kognitiivisen psykologian mukaan py- syvä muutos vaati sen, että kaikki muutoksen vaiheet käydään läpi. Yksilön on

tiedostettava eri vaiheiden vaatima aika ja siihen kuuluvat tyypilliset piirteet. Jokaiselle vaiheelle on annettava tarvittava aikansa, ennen kun siirtyy seuraavaan vaiheeseen. Pysyvä käyttäytymisen muuttuminen ei tapahdu aina ensimmäisellä yrityksellä, vaan voi vaatia useaan kertaan muutosprosessin läpikäymisen. (Havio ym. 2008, 48.)



Kuva 1. Muutoksen vaihemalli (Miller & Rollnick 1991, Havion ym. 2008, 48 mukaan)

Esiharkintavaiheessa ihminen ei välttämättä itse vielä tiedosta päihdeongelmaansa, mutta perheenjäsenet, ystävät ja työtoverit alkavat kokea hänen päihteiden käyttönsä ongelmalliseksi. Lähiympäristön henkilöt, kuten puoliso ja lapset, voivat antaa palautetta päihteiden käytöstä. Lisäksi työterveyden henkilökunta voi esittää huolensa tai työtoveri huomauttaa asiasta. Huolenaikana oleva henkilö voi havahtua päihteiden käyttönsä haitoista, mutta esiharkintavaiheessa hän ei ole vielä valmis muuttamaan käyttäytymistään. Esiharkintavaihe voi olla ajallisesti pitkä, jopa vuosia kestävä jakso. (Havio ym. 2008, 48; Norcross ym. 2011, 144.)

Harkintavaiheessa huoli omasta terveydestä, kasvaneesta rahan menosta tai työssä suoriutumisesta alkaa kasvamaan ja herättää ihmisen pohtimaan omaa päihteiden käyttöä. Tietoisuus päihteiden käytön haitoista omalla kohdalla lisääntyy. Tietoisuuden taustalla voi olla päihteiden käytön seurauksena tapahtuneet ympäristön muutokset tai kriisitilanteet. Ihminen miettii muutosta mah-

dollisuutena, mutta ei ole tähän vielä valmis. Kun ihminen on punninnut tarvittavan ajan päihteiden käyttämisen hyötyjä ja haittoja, on seuraavana vuorossa päätösvaihe. Päätökseen päihteiden käyttämisen lopettamisesta voi tukea voimakkaat tunne-elämykset, läheisten tuki ja oman tilan uudelleen arvioiminen. Päihteiden käyttämisen lopettamisen kannalta muutospäätöksessä olennaista on sitoutua muutokseen, aloittaa konkreettinen toimiminen se eteen ja laatia muutossuunnitelma. (Havio ym. 2008, 48–49; Norcross ym. 2011, 144.)

Toimintavaiheessa päätös päihteiden käytön lopettamisesta näkyy myös toimintana ja lähiympäristön henkilötkin voivat havaita tämän. Kyseisessä vaiheessa on tärkeää päästä puhumaan omasta päihdeongelmasta muiden vertaisten tai ammattiauttajien kanssa. Toimintavaiheelle ominaista on hakea vaihtoehtoistatoimintaa päihteille. Myönteinen palaute ja onnistumisen kokemukset edistävät muutosprosessin etenemistä. (Havio ym. 2008, 49.)

Ylläpitovaihe on koko muutosprosessin haasteellisin vaihe. Päihteiden käyttöön liittyvät haitat ja ikävät muistot etäänäntyvät mielessä, joka kasvattaa riskiä palata entiseen käyttäytymismalliin eli päihteiden käyttämisen pariin. Päihteiden käyttöön liittyvät mielihyvän tunteet tuntuvat houkuttelevalta tasaisen arjen keskellä. Ihminen voi kohdata pettymyksiä, jotka lisäävät riskiä retkahtamiseen. Muiden ihmisten tuki on tärkeä osa ylläpitovaihetta. Lisäksi muutoksen ylläpidossa voi auttaa erilaisten retkahduksenestotekniikoiden opetteleminen ja käyttöönotto sekä uusien rentoutuskeinojen ja vaihtoehtoisten toimintojen löytäminen. (Havio ym. 2008, 49.)

Muutoksen vaihemallin viimeinen osio on retkahtaminen, jolla tarkoitetaan vanhaan käyttäytymismalliin palaamista. Retkahtamiseen liittyy yleensä voimakasta häpeää ja syyllisyyden tunnetta, mutta sen voi nähdä muutosprosessin kannalta myös oppimistilanteena. Retkahduksen tapahduttua on oiva tilanne tarkastella retkahtamisen syitä ja sille altistavia tekijöitä. Tämän pohjalta ihminen voi oppia ennakoimaan tunnetiloja ja tilanteita, jotka edelsivät retkahtamista. Tilanteiden kokonaisvaltainen pohtiminen ja tiedostaminen auttavat kartoittamaan omia riskialttiita asioita ja näin voi estää tulevat retkahdukset. (Havio ym. 2008, 49.)

3.4 Palvelut päihderiippuvaisille

Katkaisuhoito- eli vieroitushoidossa tarkoituksena on katkaista päihdekierre. Siellä vieroitetaan asiakas päihteestä turvallisessa ja valvotussa ympäristössä. Useilla paikkakunnilla katkaisuhoidon kanssa samoissa tiloissa toimii kuntoutuspalvelut ja katkaisuhoidon päätyttyä asiakas jatkaa kuntoutuspalveluiden puolella päihdekuntoutuksessa. Päihdekuntoutus on katkaisuhoitoa pidempikestoista ja lääkinnällisen hoidon sijaan siellä keskitytään vuorovaikutukseen ja verkostotyöhön perustuen vahvistamaan asiakkaan voimavaroja ja päihteettömyyttä. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 135–136.)

Päihdehuollon kuntoutusjaksot voivat olla avo- tai laituskuntoutusta. Niiden pituudet vaihtelevat muutamasta viikosta jopa vuosiin. Päihdekuntoutuksessa ei keskitytä vain asiakkaan päihteiden käyttöön, vaan selvitetään hänen elämäntilanteensa kokonaisvaltaisesti. Asiakkaan elämässä olevat muutosta tukevat asiat pyritään selvittämään sekä niitä vahvistetaan. Päihdekuntoutuksessa huolehditaan, että asiakkaan aineelliset resurssit, kuten asumiseen liittyvät asiat ovat kunnossa. Asiakkaan sosiaaliset resurssit eli hänen verkostonsa kartoitetaan ja pyritään vahvistamaan niitä ihmissuhteita, jotka tukevat myönteisellä tavalla muutosta. Muutoksen riskitekijät ja päihdeongelmaa ylläpitävät asiat selvitetään kohdentaen työskentely niihin asioihin. Päihdekuntoutukset sisältävät monenlaista toimintaa, kuten yksilö- ja ryhmäkeskusteluita, vertais-tukea ja toiminnallista tekemistä. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 171–172.)

Terveysneuvontapisteet toimivat haittojen vähentämisen periaatteella, siellä ei siis oteta kantaa asiakkaan päihteiden käyttöön, vaan pyritään minimoimaan niistä syntyvät haitat. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että terveysneuvontapisteellä saa vaihdettua käytetyt ruiskut ja neulat puhtaisiin sekä testattua erilaisia tartuntatauteja. Terveysneuvontapisteiden asiakkuus perustuu anonyymiuteen, ja tilastointia varten siellä voi esiintyä nimimerkillä. (Ihalainen & Kettunen 2011, 218–219.)

A-klinikka Oy tarjoaa erilaisia päihde- ja mielenterveyspalveluita kunnille, kuntayhtymille, työterveyshuollolle, yrityksille ja yksityisasiakkaille. A-klinikoiden palveluita käyttää vuosittain noin 10 000 asiakasta ja sen asiakkaana on noin

150 kuntaa. A-klinikat tarjoavat esimerkiksi neuvontaa ja ohjausta päihderiippuvuuden hoitoon, terapiapalveluita, laitoshoidoa, asumispalveluita, avokatkaisuhoidoa, korvaushoidoa sekä päivätoimintaa. Lisäksi se tarjoaa poliklinikka-palveluita, joka pitää sisällään muun muassa arviointipalvelun, avovieroituksen, ryhmässä tapahtuvat avohoidon ja erilaisia matalan kynnyksen palveluita. (A-klinikka Oy s.a.)

Sosiaalihuoltolakiin perustuvat asumispalvelut on suunnattu sellaisille päihdekuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta arjen hallinnassa sekä raittiina pysymisessä. Asumispalvelun tarve voi olla tilapäinen tai pysyvä. Osa palveluista tarjoaa vain asunnon, kun taas jotkut asumispalvelut tarjoavat asumisen lisäksi myös muita palveluita ja kuntoutusta. Päihderiippuvaisille suunnattujen hoitokotien tavoitteena on kuntouttaa asiakas itsenäiseen asumiseen, kun taas huoltokodit on tarkoitettu pidempiaikaiseen, jopa pysyvään asumiseen iäkkäille henkilöille. Tukiasunnot ovat päihdekuntoutujille suunnattuja asuntoja, joissa vuokrasopimus solmitaan asukkaan ja tukiasunnon ylläpitäjän kanssa. Tuettu asuminen on väliaikainen asumismuoto. Tukiasuntojen yhteydessä voi olla yhteisiä tiloja ja päiväkeskustoimintaa, jolloin vertaistuki ja ryhmätoiminta tukevat kuntoutumista. Asumispalveluiden järjestäjänä toimivat esimerkiksi kunnat, kuntaliitot ja yksityiset yhteisöt. (Ihalainen & Kettunen 2011, 218–219.)

Päiväkeskuksissa asiakkailta on mahdollisuus hoitaa arkipäiväisiä asioita, kuten laskujen maksamisia, pyykkihuoltoa ja peseytymistä. Päiväkeskukset toimivat myös vertaisten tapaamispaikkana. Lisäksi siellä voi olla mahdollisuus yksilökeskusteluun työntekijän kanssa. Päiväkeskukset järjestävät erilaista virkistystoimintaa ja retkiä. Siellä on myös erilaista ryhmätoimintaa. Ryhmät voivat olla esimerkiksi keskustelupiirejä tai liikuntapainotteisia. Päiväkeskuksen tiloissa on yleensä mahdollisuus asiakkaan työkykyä ylläpitävään ja korjaavaan toimintaan, kuten leipomiseen tai verstastyöhön. Päiväkeskusten toiminnalla pyritään tarjoamaan asiakkaille matalan kynnyksen kohtaamispaikka. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 134–135.)

3.5 Vertaistuki

Anonyymit alkoholistit (AA) on toveriseura, jossa ratkaistaan yhteistä ongelmaa, sekä autetaan toisia alkoholismista toipumisessa. AA-ryhmissä jaetaan omia kokemuksia, toivoa ja voimaa. AA:n jäseneksi liittymiselle ei ole muita vaatimuksia kuin se, että haluaa lopettaa juomisen. AA perustuu anonyymiuteen, jäseniltä ei siis kerätä henkilötietoja. AA on omavarainen ja näin ollen kieltäytyy ottamasta vastaan lahjoituksia. AA-ryhmissä käyminen on ilmaista, mutta jäsen voi halutessaan osallistua yhteisten palveluiden kustannuksiin. AA-ryhmien sisältö rakentuu 12 askeleen ja perinteen pohjalta. (AA palvelutoimisto 2006.)

Nimettömät narkomaanit (NA) toimii samoilla periaatteilla, mutta sen jäsenet ovat entisiä huumeiden käyttäjiä. Kotovirta on tutkinut huumeriippuvuudesta toipumista nimettömien narkomaanien toveriseurassa. Tutkimustuloksista selvisi, että huumeriippuvuudesta toipuva tarvitsee toisia toipuvia. NA:n kautta on saatu elämään uusia ihmissuhteita. (Kotovirta 2009, 139.) Tutkimukseen osallistuneet kertoivat NA:n myötä uudelleen syntyneestä elämänhalusta ja kokemuksesta itsensä voittamisesta. NA on opettanut sosiaalista kanssakäymistä ja tasavertaista vuorovaikutusta. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat oman tunne-elämän tasapainoituneen NA:n myötä. (Kotovirta 2009, 160–161.)

4 PÄIHDEPERHE

Päihdeperheeksi määritellään sellainen perhe, jossa toinen vanhempi tai molemmat vanhemmat, sisar tai lapsi käyttävät päihteitä itseä tai muita perheenjäseniä haittaavasti. Haitallisuus on jokaisen henkilön ja perheenjäsenen itse määriteltävissä oleva asia, joka pohjautuu usein arvomaailmoihin sekä kokemuksiin. Perheenjäsenen päihderiippuvuus voi vaikuttaa hänen itsensä sekä muun perheen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen välillisesti tai välittömästi. (Holmberg 2003, 10.)

Ruisniemi on tutkinut vanhemmuuden merkitystä päihderiippuvuudesta toipumisessa haastatteleamalla päihdekuntoutuksessa olleita vanhempia. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että aiemmin haasteena koetut lapset nähdään nyt voimavarana. Vanhemmat ovat alkaneet nauttia lasten seurasta. Vaikeudet ei-

vät ole poistuneet kokonaan, mutta vanhemmat ovat ymmärtäneet niiden kuuluvan normaaliin elämään. Kuntoutuksen jälkeen vanhemmuus on saanut uuden merkityksen, sillä perheenjäsenet ovat entistä läheisempiä ja vanhemmuus on ymmärretty muuttuvana prosessina. (Nätkin 2006, 184–185.)

Ruisniemen väitöskirjassa *Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa* (2006, 253) yksi keskeisin tutkimustulos oli se, kuinka oma vanhemmuus koettiin merkitykselliseksi päihderiippuvuudesta toipumisessa.

4.1 Vaikutukset lapsiin

Moni päihdeperhe suoriutuu arjesta suhteellisen normaalisti ongelmakäytöstä huolimatta ja näin ollen pystyy peittämään ongelmansa pidemmän aikaa. Hyvin toimeentulevan ja hyvässä asemassa olevan perheen on helpompi ylläpitää päihdeongelman salaamista kuin yhteiskunnallisessa asemassa huonommin sijoittuneen perheen. Tällöin myös lapsen hädän huomaaminen on hankalampaa. Jokaisessa yhteiskuntaluokassa esiintyy alkoholista ja huumeista riippuvaisia. Vanhemman päihderiippuvuus johtaa usein koko perheen elintason laskemiseen ja tämän myötä myös lapsen elinympäristön heikentymiseen. (Holmberg 2003, 11.)

Päihdeperheessä vanhempien roolit voivat olla epämääräisiä. Voimat ja aika lapsien tarpeita kohtaan ovat usein vähäisiä. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi ottaa vanhemman roolin ja vastuun sekä alkaa mahdollisesti huolehtimaan myös vanhemmistaan. (Taitto 2002, 17.) Vanhempien ongelmallinen päihteyden käyttö tuo lapsen elämään traumatisoivia tapahtumia, jotka järkyttävät lasta sekä luo turvattomuutta. Traumatisoivat tapahtumat voivat saada lapsen myös reagoimaan tilanteeseen erittäin vahvasti. Lapsi elää päihdeperheessä yhtenäisessä traumaattisessa kriisissä. Traumaattinen kriisi tarkoittaa sitä, että jokin itsestä riippumaton tekijä vaarantaa ihmisen elämää, identiteettiä ja turvallisuutta sekä haittaa hänen mahdollisuuttaan saada tarpeensa tyydytyksi. Raittiit ajanjaksot perheessä eivät takaa stressitöntä elämää lapselle, sillä tällöin lapsi pelkää etukäteen tulevia huonoja päiviä. (Holmberg 2003, 22–23.)

Lapsi ottaa luonnollisesti oppia vanhemmistaan ja näin ollen oppii heiltä reagoitintapoja eri tilanteissa. Päihteet vaikuttavat vanhemman sosiaaliseen toimintatapaan sekä tunteiden ilmaisuun myös lasta kohtaan mahdollisena yksipuolisuutena, tuomitsevuutena, vääristyneisyytenä sekä tuhoisuutena. Lapsen kokema elämä päihdeperheessä ja tämän mukana tuomat tunne-elämän kehityksen vaikeudet vaikuttavat hänen mielenterveyteensä ja riskiin sairastua mielenterveysongelmiin. Päihdeperheen lapsella on usein muita heikompi minäkäsitys ja itsetunto, jotka lisäävät osaltaan myös mielenterveysongelmien riskiä. Vanhemman päihdeongelman alkamisajankohta ja sen vakavuus vaikuttavat siihen, miten lapsi reagoi ja selviää ongelmista. Ajankohdan ja vakavuuden lisäksi lapsen ikä vaikuttaa hänen kokemukseensa päihdeongelmasta. (Holmberg 2003, 23–24.)

Päihdeperheen lapsen käsittelemättömät traumat vaikuttavat häneen elämän eri vaiheissa negatiivisesti. Tämä voi johtaa myöhemmin aikuisena myös päihdeperheen lapsen itsensä päihteiden väärinkäyttöön, rikolliseen toimintaan, väkivaltaan tai esimerkiksi ihmissuhdeongelmiin. Päihdeperheen mukana tuomista ongelmista huolimatta lapsi voi myös pärjätä myöhemmin elämässään hyvin. Lapsen on mahdollista rakentaa traumaattisten kokemuksiensa pohjalta voimavaroja sekä vahvan identiteetin. Tähän on usein johtanut asioiden käsittely, läheinen ihmissuhde tai jokin muu kehitystä tukeva tekijä. (Holmberg 2003, 30–31.)

4.2 Tukimuotoja päihdeperheille

4.2.1 Perhetyö

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan (2019) perhetyö on sosiaalihuoltolain mukainen palvelu, jonka järjestämisestä vastaavat kunnat. Perhetyön lähtökohdانا on perheiden arjesta lähtevät tarpeet ja se on tiivistä yhteistyötä perheen kanssa. Perhetyö tapahtuu perheen arkielämässä eli yleensä kotona. (Rytkönen & Rönkkö 2010, 40.)

Perhe voi tarvita tukea arjen hallintaan, jolloin perhetyöntekijät ohjaavat perheitä esimerkiksi säännöllisen vuorokausirytmien löytämisessä ja ylläpitämisessä, rahankäyttöön liittyvissä asioissa sekä kodin siisteydestä huolehtimi-

sesta. Perheen tarpeet voivat myös liittyä lasten kasvatukseen liittyviin kysymyksiin, jolloin perhetyöntekijät tukevat vanhempia huolehtimaan lasten perusturvallisuudesta ja -hoivasta. Perhetyöntekijän tehtävänä on vanhempien kasvatustietoisuuden vahvistaminen. Kasvatustietoisuudella tarkoitetaan vanhempien ymmärrystä vuorovaikutuksen merkityksestä, lapsen kasvun ja kehityksen lainalaisuuksista sekä kasvatuksen ja hoidon päämääristä. Kasvatustietoisuutta vahvistetaan keskustelemalla vanhempien kasvatuskäsityksistä, pohtimalla arkielämän konkreettisia kasvatustilanteita, etsimällä uusia toimintatapoja ja ohjaamalla niissä. (Järvinen ym. 2012, 113, 129–130.)

Joidenkin perheiden haasteena on perheenjäsenten välinen vuorovaikutus, jolloin tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan perhetyöntekijän ohjaamana. Tunnetaitoihin sisältyy muun muassa tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden ilmaisu, tunteiden voimakkuuden säätely ja stressinhallinta. Perhetyössä harjoitellaan perhetyöntekijän ohjaamana edellä mainittuja asioita erilaisten työskentelymenetelmien kautta. (Järvinen ym. 2012, 138–139.)

Perhetyö on myös vanhemmuuden tukemista, jolloin mietitään yhdessä vanhemmuuden eri rooleja ja niiden toteutumista arjessa. Vanhemmuuden eri rooleja ovat huoltajana, rajojen asettajana sekä rakkauden antajana toimiminen. Lisäksi vanhemmuuteen kuuluu elämäntaitojen opettaminen. Perhetyöntekijän roolina on auttaa vanhempia löytämään voimavarojaan sekä tukea heitä tunnistamaan itsessä ja kumppanissa myönteistä vanhemmuutta, sillä lähes kaikki vanhemmat kokevat vanhemmuudessaan riittämättömyyttä. (Järvinen ym. 2012, 125–127.)

4.2.2 Perhekuntoutus

Perhekuntoutus on lastensuojelun tukitoimena järjestetty palvelu (Lastensuojelulaki 30.12.2014/1302). Perhekuntoutusta voidaan tarjota muun muassa laitospäristössä toteutettavana kuntoutuksena koko perheelle tai osalle perhettä. Se voi olla ympärivuorokautista palvelua tai päiväkuntoutusta. Perhekuntoutusta on mahdollista toteuttaa myös perheasuntomenetelmänä, jolloin perheet asuvat laitoksen yhteydessä ja saavat tehostettua tukea. Perhekuntoutus on suunnitelmallista sekä tavoitteellista kuntoutusta, jonka tavoitteena on tukea vanhempia kasvatuksessa, auttaa perhettä löytämään voimavaransa

sekä turvaamaan lasten kasvuympäristö. Perhekuntoutuksessa keskitytään perusasioihin, kuten perheen väliseen vuorovaikutukseen ja arkisten asioiden hoitamiseen ja vuorokauden rytmittämiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Perhekuntoutuksessa kuunnellaan lasta sekä vanhempia, mutta lapsen etu on aina edellä (Törrönen & Pärnä 2010, 47).

Lastensuojelullinen kuntoutus, vaikeavammaisten lasten kuntoutus ja lastenpsykiatrisen kuntoutus ovat perhekuntoutuksen eri muodot (Törrönen & Pärnä 2010, 47). Perhekuntoutusta tarjotaan lähes aina perheille, joiden kohdalla pyritään välttämään huostaanotto ja huostaanoton loputtua (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Huolen perheestä aiheuttaa usein päihdeet, väkivalta, lapsen poikkeava käytös ja vuorovaikutusongelmat (Konttinen 2009, Hurtingin 1999, 10 mukaan). Perheen jälleenyhdistämisessä perhekuntoutuksen tarkoitus on tukea perhettä lapsen turvallisessa kotiinpaluussa ja valmistella koko perhe kyseiseen tapahtumaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Perhekuntoutuksen alkaessa laaditaan kuntoutussuunnitelma, johon kirjataan kuntoutuksen tavoitteet. Kuntoutussuunnitelmaa on laatimassa asiakasperhe, päätöksentekevä työntekijä sekä kuntoutumispaikan työntekijä. Tavoitteiden etenemistä ja toteutumista seurataan säännöllisesti palavereissa. (Konttinen 2009, Kumpulaisen & Valkosen 2005, 11 mukaan.)

On erittäin tärkeää huomioida koko perhe vanhemman päihdekuntoutuksen aikana, sillä vanhemmuus voi olla ainoa kantava voima muutosta tehdessä. Lapsi voikin usein olla ainoa syy vanhemman päihdekuntoutukseen hakeutumiselle, sillä se voi estää lapsen huostaanoton. (Konttinen 2009, Ruisniemen 2006, 12 mukaan.) Päihdehuoltolakiin (17.1.1986/41) on kirjattu, että palveluja on annettava päihdeongelmaisen lisäksi myös tämän perheelle ja muille läheisille tarpeen tullen.

Vanhempien päihdeongelman hoitaminen ja heidän auttamisensa ei takaa samalla myös lapsen auttamista. Päihdeperheessä kasvaminen ja vanhempien päihdeongelma ovat yleensä syy lapsen ongelmille ja näin ollen hän tarvitsee henkilökohtaista apua omaan kokemusmaailmaansa. On tärkeää, että lasta autetaan huomioiden myös hänen perheensä. Lapsi aloittaa oirehtimisen usein vasta siinä vaiheessa, kun vanhemmat kokevat asioiden olevan kunnossa. Tämä johtuu siitä, että lapsi tuntee silloin perheessä olevan aikaa

omille ongelmilleen. Lapsen täytyy saada henkilökohtaisesti käsitellä traumaattisia tunteita ja kokemuksia, joita päihdeperheessä kasvaminen on hänen kohdalleen luonut. (Holmberg 2003, 37.) Lapsi jää helposti vanhempiensa varjoon kokemustensa kanssa, vaikka työskentelyn tavoitteissa lapsi olisikin huomioitu (Konttinen 2009, Hurting 2003, 13 mukaan).

4.2.3 Tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta

Tukihenkilön roolina on olla turvallinen aikuinen lapselle tai nuorelle. Hän tukee arjen erilaisissa asioissa, kuten koulunkäynnissä. Lisäksi hän keskustelee lapsen tai nuoren kanssa ja kuuntelee tämän huolia sekä tukee harrastuksissa. Tukihenkilötoiminta voi olla vapaaehtoistyötä, jolloin tukihenkilön ei tarvitse olla sosiaali-, terveys- tai kasvatustalon ammattilainen. Tukihenkilö voi myös olla ammatillinen tukihenkilö, jolloin hänellä on oltava sosiaali-, terveys-, tai kasvatustalon ammattiosaaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.)

Ammatillisen tukihenkilötoiminnan tarve voi lähteä monesta eri syystä. Lapsen tai nuoren perheessä voi olla käynnissä vaativa tilanne, kuten vanhempien mielenterveys- tai päihdeongelma (Ojaksela 2018, Bardyn 2013, 73 & Korhosen 2012, 19 mukaan). Tarve ammatillisen tukihenkilön toiminnasta voi myös lähteä nuoren päihderiippuvuudesta, rikollisesta käyttäytymisestä tai psyykkisestä oireilusta (Ojaksela 2018, Jokisen 2011, 13 mukaan). Ammatillinen tukihenkilö toimii lapsen tai nuoren elämässä luotettavana, turvallisena ja toivoa antavana aikuisena, jolla on ammatillinen ote työskentelyyn (Ojaksela 2018, Korhosen 2012, 33 mukaan).

Tukiperhetoiminnassa on kyse siitä, että lapsella on oma tukiperhe, jossa hän käy säännöllisesti ja sovitusti. Käynnit voivat olla esimerkiksi kuukauden välein ja kestoltaan yhden viikonlopun mittaisia. Tukiperhe on tavallinen perhe, jossa on aikaa ja tilaa lapselle, sekä kykyä vastata lapsen vaativiinkin tarpeisiin. Tukiperheeltä odotetaan myönteistä ja avointa asennetta ja sitoutumista toimintaan. Olennaista on, että tukiperhe on turvallinen ja tasapainoinen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.) Tukiperhetoiminta ei ole vain lapsen kasvun ja kehityksen tukemista, vaan tarkoituksena on myös mahdollistaa vanhemmalle tai vanhemmille aikaa lepäämiseen tai omien asioiden hoitamiseen (Ihalainen & Kettunen 2011, 229).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa perhekuntoutuksen käyneiden perheiden kokemuksista Mikkeli-yhteisölle. Tarkoituksena oli kartoittaa perhekuntoutuksen käyneiden kokemuksia arjen sujuvuudesta kuntoutusjakson jälkeen. Mikäli kokemuksista ilmeni haasteita arjen sujuvuuteen liittyen, tarkoituksenamme oli selvittää, mitä nämä haasteet ovat konkreettisesti olleet. Haasteiden pohjalta pyrimme selvittämään, miten Mikkeli-yhteisö voisi ennalta ehkäistä niitä jo kuntoutuksen aikana.

Tutkimuksemme pääkysymyksenä oli, miten perheen arki ja elämä on sujunut Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen jälkeen. Pääkysymystä tarkentavissa alakysymyksissä selvitettiin, mitkä asiat ovat konkreettisesti olleet haasteita arjessa tai jopa aiheuttaneet mahdollisen retkahduksen ja mitä Mikkeli-yhteisö olisi voinut perhekuntoutusjakson aikana tehdä toisin.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisena tutkimuksena. Varton mukaan (1992) laadulliselle tutkimukselle ominaista on elämismaailman ja merkityksien tutkiminen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Opinnäytetyömme tarkastelee Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen käyneiden elämää ja Mikkeli-yhteisön merkitystä siinä.

Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tutkittavan ilmiön syvällinen ymmärtäminen. Tavoitteena on kuvailla ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa ei voi tietää etukäteen tutkittavan aineiston sisältöä ja määrää, vaan aineistoa kerätään tutkimusongelman ratkeamiseen saakka. Laadullinen tutkimus keskittyy yksittäisiin tapauksiin, joista yritetään saada mahdollisimman paljon tietoa. Tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä. Ihmisten kokemukset ja näkemykset ovat laadulliselle tutkimukselle merkityksellisiä. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on tutkia prosesseja, merkityksiä ja ilmiöiden ymmärtämistä eri keinoin. Havainnoidessaan tai haastatellessaan tutkija menee keskelle ilmiötä eli aitoon kontekstiin. Tutkijan ja tutkittavan välille syntyy suora kontakti. (Kananen 2017, 35–36.)

Tutkimustamme aloittaessa selvitimme, onko Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen vaikuttavuutta tutkittu aiemmin. Selvisi, että Mikkeli-yhteisön toimintaa on tutkittu, mutta ei juurikaan perhekuntoutuksen näkökulmasta. Vertailukoh-teita löytääksemme etsimme muita perhekuntoutusta toteuttavia tahoja, jotta saisimme laajemman näkemyksen tutkittavasta aiheesta. Meidän tutkimus-tamme vastaavia tutkimuksia oli haastavaa löytää. Löysimme kuitenkin tutki-muksia, jotka vastaavat osittain meidän tutkimustamme.

5.2 Aineistonkeruumenetelmä

Keräsimme haastatteluaineiston toteuttamalla teemahaastattelun Mikkeli-yh-teisön perhekuntoutuksen käyneille vanhemmille. Teemahaastattelu sopi mei-dän tutkimuksemme aineistonkeruumenetelmäksi, koska tavoitteenamme oli saada laajasti tietoa tutkittavasta aiheesta, jonka teemahaastattelu mahdollis-taa. Pidimme tärkeänä sitä, että haastattelutilanteet olisivat keskustelunomai-sia.

5.2.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on yksi haastattelumuoto, jossa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat. Vastausvaihtoehtoja ei anneta, vaan haastateltava an-taa vastauksen omin sanoin. Teemahaastattelulla on aina tietty näkökulma, jonka ympärillä voidaan käydä suhteellisen vapaata keskustelua. Olennaista kuitenkin on, että kaikki haastateltavat ovat kokeneet jonkin saman tilanteen. Teemahaastattelua suunniteltaessa tulee selvittää ilmiöön liittyviä tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta. Tämän perusteella luodaan haastattelurunko. Viimeiseksi haastattelu suunnataan haastateltavien omiin kokemuksiin tilanteista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47.) Meidän haastateltavia yhdisti se, että jokainen oli käynyt Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen. Suun-nitteluvaiheessa pohdimme päihdeperheiden elämää ja siihen liittyviä osia, ku-ten arjen haasteita ja voimavaroja, tukimuotoja päihdesairausten hoitoon ja vanhemmuuden merkitystä. Näiden pohjalta kokosimme haastattelurungon.

Teemahaastattelu ei kiinnitä haastattelua kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen vaan se voi sisältää molempia. Haastattelukertojen määrällä ja syvällisyydellä ei ole väliä. Teemahaastattelu ei ole yksityiskohtainen kysymyssarja, vaan keskustelutilaisuus, jota ennalta määritellyt teemat johdattavat. Vuorovaikutus

on merkittävä piirre teemahaastattelussa, sillä siinä huomioidaan ihmisten tulkinnat ja heidän antamansa merkitykset asioille. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Toteutimme haastattelut keskustelutilaisuuksina, joita ohjasi etukäteen valitut teemat. Keskustelunomaista haastattelua tuki se, että jäimme keskustelemaan joidenkin aiheiden ympärille pidemmäksi aikaa, eikä haastattelutilanne ollut luettelomainen kysymyssarja. Emme keskittyneet vain siihen, mitä haastateltavat sanoivat, vaan huomioimme myös heidän tulkintatapansa.

5.2.2 Haastatteluihin valmistautuminen

Edellytyksenä teemahaastattelun toteutukselle on perehtyä perinpohjaisesti tutkittavaan aiheeseen ja haastateltavien taustoihin. Tämän pohjalta voidaan valita tutkimuksen teemat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 56.) Perehdyimme tutkittavaan aiheeseen lukemalla kirjallisuutta. Lisäksi saimme aiheeseen olennaisesti liittyvää tietoa töidemme puolesta, sillä molemmat työskentelimme haastatteluihin valmistautuessa päihdetyön parissa. Mikkeli-yhteisön toimintaperiaatteet olivat myös tiedossamme toisen työskennellessä nimellisessä paikassa. Mikkeli-yhteisössä työskentelevän osapuolen tehtäväksi jäi perehdyttää tutkijapari kyseisen paikan toimintaan. Perehdyttämistä tuki myös vierailu Mikkeli-yhteisössä. Perehdyimme haastateltavien taustoihin selvittämällä perustiedot heidän kuntoutusjaksoistaan. Tutkittavaan aiheeseen ja haastateltavien taustoihin perehdyttyä teemoiksi valikoitui alkukartoitus, arjen sujuvuus, vanhemmuus, avohoito ja tukitoimet sekä päihdeettömyys. Teemojen pohjalta suunnittelimme haastattelurungon.

Haastateltavien valinta tulee suorittaa harkiten, eikä valita haastateltavia sattumanvaraisesti. Olennaista on valita henkilöitä, joilta tiedetään saavan tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 56.) Valitsimme omaan tutkimukseemme haastateltavat yhdessä Mikkeli-yhteisön henkilökunnan kanssa. Saimme henkilökunnalta ehdotuksia perheistä, joilta saisi todennäköisesti laajan aineiston ja vastaukset tutkimuskysymyksiin.

5.2.3 Haastattelutilanne

Haastattelijoiden on tärkeää toimia haastattelutilanteessa ammattimaisesti. Haastattelijoiden tulee osoittaa luottamusta ja kiinnostusta aihetta kohtaan. Tasa-arvoinen asema haastattelijoiden ja haastateltavien välillä on tärkeää.

Haastattelijoiden täytyy olla puolueettomia, eikä tuoda omia mielipiteitä julki. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 96–97.) Luottamuksellisen ilmapiirin loimme jo haastatteluiden alkuvaiheessa puhumalla suoraan muun muassa siitä, että säilytämme haastateltavien anonyymiyden. Kiinnostusta ilmaisimme esittämällä aiheeseen liittyviä lisäkysymyksiä. Tasa-arvoista asemaa haastattelutilanteessa vahvisti se, että juttelimme ihminen ihmiselle. Jotkut vastaukset herättivät meissä paljonkin tunteita ja eriäviä mielipiteitä, mutta emme tuoneet näitä haastattelutilanteessa julki.

Haastattelutilanteissa olennaista on huomioida istumajärjestys. Tärkeää on, että haastattelijat näkevät haastateltavien kasvot ilmeiden ja eleiden vuoksi. Haastattelun tapahtuessa haastateltavan kotona on haastateltavan todellinen elämä ja tapahtumat läsnä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 90–91.) Jokainen haastattelu toteutettiin haastateltavalle tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Yhtä haastattelua lukuun ottamatta haastattelupaikkana toimi haastateltavan oma koti. Ensimmäinen haastattelu toteutui olohuoneessa sohvaryhmän äärellä. Toinen haastattelu käytiin ruokapöydän äärellä kahvien merkeissä. Kolmas haastattelu toteutettiin Mikkeli-yhteisön neuvottelutilassa.

Teemahaastattelulle ominaista on tallentaa haastattelut, jotta haastattelutilanne olisi sujuva. Nauhoittaessa saadaan säilytettyä koko haastattelu olennaisia yksityiskohtia, kuten äänenkäyttöä myöten. Sopivaa on pyytää haastateltavalta suostumusta nauhoittamiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 92–93.) Nauhoitimme kaikki haastattelumme. Ennen nauhoituksen aloittamista pyysimme suostumukset haastateltavilta tähän. Kerroimme myös selkeästi, milloin käynnistimme ja suljimme nauhurin.

5.3 Tutkimusaineiston analyysi

Litteroinnilla tarkoitetaan nauhoitetun puheen tekstiksi muuttamista. Tutkimusongelman ja metodisen lähestymistavan pohjalta määritellään litteroinnin tarkoitus. (Ruusuvuori 2010, 424.) Litteroimme nauhoitetut haastattelut sanatarvasti lisäten litteroituun tekstiin muun muassa naurahdukset ja pitkät hiljaisuudet. Litteroidusta aineistosta tuli 38 sivun mittainen. Tuhosimme haastattelunauhut, kun niille ei ollut enää käyttöä. Litteroinnin myötä aineistosta tulee helpommin käsiteltävää (Ruusuvuori ym. 2010, 13).

Analysoimme haastattelujen vastauksia teemoittelun kautta. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineistosta nostetaan esille ne piirteet, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173). Eskolan ja Suoran mukaan (1998, 176) teemoittelussa nostetaan esiin ne aiheet, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Järjestelimme haastatteluaineiston litteroinnin jälkeen teemoittain. Yhdistimme tekstistä samaan teemaan liittyvät asiat yhden otsikon alle. Jokaisella teemalla oli teemoitteluvaiheessa oma värinsä, joka helpotti asioiden yhdistämistä.

Käsittelimme aineistoa keskustellen ja luokitellen sitä. Kirjoitimme tutkimuskysymykset omille papereille, joiden alle kokosimme kysymyksiin vastaavat tutkimustulokset. Etsimme muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja vertasimme tutkimustuloksiamme näihin. Tämän jälkeen pohdimme, miten Mikkeli-yhteisö voisi hyötyä tuloksista käytännössä ja voisiko aihetta tutkia lisää.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimuksemme pääkysymys oli, miten perheen arki ja elämä ovat sujuneet Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen jälkeen. Pääkysymystä tarkentavat alakysymykset olivat, mitkä asiat ovat konkreettisesti olleet haasteita arjessa tai jopa aiheuttaneet mahdollisen retkahduksen ja mitä Mikkeli-yhteisö olisi voinut perhekuntoutujakson aikana tehdä toisin. Tutkimusaineisto perustuu kolmeen eri teemahaastatteluun, jotka toteutimme neljälle Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen käyneelle vanhemmalle. Teemahaastattelussamme oli viisi eri teemaa, joiden pohjalta tutkimustulokset muodostuivat. Teemat olivat alkukartoitus, arjen sujuvuus kuntoutusjakson jälkeen, vanhemmuus, avohoito ja tukitoimet sekä päihitteettömyys. Tutkimustuloksissa hyödynnetään haastatteluaineistossa nousseita suoria lainauksia, jotka tunnistaa kursivoidusta tekstistä.

Haastateltavat koostui kolmen perheen vanhemmista, joista kaksi ovat yksinhuoltajia. Haastateltavia oli siis yhteensä neljä. Jokainen vanhempi on ollut kuntoutuksessa lastensa kanssa, jotka ovat olleet kuntoutuksen aikana pääsääntöisesti alle kouluikäisiä. Kuntoutusjaksot ovat ajoittuneet 2013 ja 2017 vuosien välille ja ne ovat olleet 3–6 kuukauden pituisia.

6.1 Arjen sujuvuus kuntoutusjakson jälkeen

Kuntoutusjakson päätyttyä kaksi kolmesta perheestä palasivat kotipaikkakunnilleen alkuperäiseen kotiinsa. Kolmas perhe muutti uudelle paikkakunnalle. Jokaisella perheellä oli valmiiksi kodin välttämättömät tarvikkeet, joten niiden hankintaan ei tarvinnut tukea. Kodinhuoltoon liittyvät asiat sekä vuorokausirytmä olivat kuntoutuksen päätyttyä kunnossa kaikilla perheellä. Haastattelussa ilmeni, että kodinhuolto oli jo ennen kuntoutusjaksoa kunnossa, sillä haastateltavat yrittivät peittää sen avulla päihteiden käytön. Mikkeli-yhteisö kuitenkin tarjosi haastateltaville uusia arkirutiineja, jotka jäivät vahvasti elämään myös kuntoutuksen jälkeen.

Töiden ja opiskeluiden aloittamisen ajankohta vaihteli haastateltavien välillä kuntoutuksen päätyttyä. Yksi aloitti opiskelut välittömästi, kun taas kaksi vanhemmista aloittivat työkokeilun melko pian kotiutumisen jälkeen. Neljäs haastateltava, joka retkahti pian kotiuduttuaan, oli ilman opiskelu- ja työpaikkaa. Raha-asiat olivat yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikilla kunnossa. Raha-asioihin liittyvät haasteet korjaantuivat kuitenkin pian. Haastateltavien toimeentulo koostui erilaisista etuuksista. Yhdessä haastattelussa ilmeni, että kuntoutuksessa opeteltiin myös rahan käyttöä esimerkiksi tilikirjaa pitämällä. Tämän myötä menojen suhteuttaminen tuloihin on ollut helpompaa.

Se oli se rahankäyttö, minkä yhteisössä oppi ni yks iso apu, et osattiin laskea paljonko menee päivässä.

Päihteettömyyden myötä jokaiselta haastateltavalta jäi pois useita ihmissuhteita ja tilalle tuli uusia toipuvien joukosta. Molemmat yksinhuoltajina kuntoutuksen tulleista vanhemmista aloittivat kuntoutuksen aikana parisuhteen toiseen kuntoutujaan. Kahdessa haastattelussa ilmeni, että perhesuhteet paraniivat kuntoutuksen jälkeen. Yhden haastateltavan kohdalla päihteetöntä arkea on varjostanut perhepiiriin kuuluva huumeita käyttävä henkilö. Ihmissuhteiden lisäksi haastateltavien omaa jaksamista on tukenut vertaistukiryhmät, lapset, tukiperhetoiminta, tavallinen arki, yhteinen aika perheen kesken, hyvä ruoka, juokseminen ja omat pienet hetket esimerkiksi lukemisen ja television katsomisen parissa.

Mä oon uskaltanu enemmän niiku lähtee tapaamaa sukulaisia ko eihä sitä aikasemmi ku oli kamoissaa ni kehannu mennä mihinkää.

Nii siihe pyritään, että ees kerran päivässä kokoonnutaan yhteisen pöydän ääreen.

6.2 Vanhemmuus

Haastattelussa ilmeni, että perhekuntoutus on vaikuttanut vanhemmuuteen vahvistamalla jämäkkyyttä lasten kasvatuksessa. Aiemmin kasvatuksessa esiintyi helposti periksi antamista ja lapsen tahdon mukaan elämistä. Vanhempien kärsivällisyys lasten kasvattamisen suhteen on lisääntynyt. Lisäksi vanhemmat alkoivat asettamaan lapsilleen rajoja, joita ei välttämättä ennen ollut.

Yhteisössä mulle laitettiin rajat ja sitä kautta mä kasvatin itelle ne rajat. Et tota sitä kautta tuli sit lapsillekki rajat ku mul oli itellä rajat.

Toiselle perhekuntoutus on antanut vahvuutta vanhemmuuteen, kun taas eräs toinen kertoi rentoutuneensa vanhempansa perhekuntoutuksen myötä. Rentoutumisella haastateltava tarkoitti ylihuolehtivaisuuden vähenemistä. Ylihuolehtivaisuus oli johtunut siitä, että haastateltava pelkäsi jäävänsä kiinni huumeiden käytöstä, jonka vuoksi ylihuolehtivaisuus korostui arjen perustoisissa. Perhekuntoutus myös vahvisti ymmärrystä vanhemman vastuusta lasta kohtaan. Perhekuntoutuksen myötä erään perheen vanhemmat ovat oppineet keskustelemaan perheen asioista keskenään päihteisiin pakenemisen sijaan.

Haastateltavat olisivat kaivanneet enemmän keinoja tilanteisiin, joissa lapsi käyttäytyy haastavasti esimerkiksi raivokohtauksen saadessaan. Kahdessa haastattelussa nousi esiin ohjaajien tuen tarve arki-iltoihin, jolloin perheet olivat keskenään asunnoissaan ilman työntekijän läsnäoloa. Ohjaajan toivottiin näkevän konkreettisesti, mitä perheiden arjessa tapahtuu arki-iltoina ja sitä kautta ohjaavan vanhempia haastavien tilanteiden ollessa päällä. Ilta-aikoihin painottuvaa perhetyötä oli tarjolla haastateltavien mukaan liian vähän. Yksi haastateltavista ei osannut sanoa mitään, miten perhekuntoutus olisi voinut tukea enemmän hänen vanhemmuuttaan.

Nii semmosta super Nanny-tyylistä ohjeistusta. Joo sitä ois voinu olla kyllä enemmän!

Kysyessämme, miten suhde lapseen on muuttunut, kertoi yksi haastateltavista tutustuneensa lapseensa kunnolla vasta perhekuntoutuksen aikana. Jokaisessa haastattelussa nousi esiin avoimuuden ja keskusteluiden lisääntyminen perheiden sisällä. Muutosta on tapahtunut myös lasten ja vanhempien välisessä kunnioituksessa. Lapset ovat alkanet ymmärtämään paremmin, että heidän tulee kunnioittaa vanhemman sanomista.

Kyl se varmaan silleen, että nyt niiku oikeesti aidosti huolehtii eikä he huolehdi meistä... lapsia ku kattoo, ni näkee että, ne voi olla oikeesti lapsia.

Ja varmaan sit myös sekin, et nyt osaa neuvotella lasten kanssa, ei liiaksi, mut et tehdäänkö asia näin vai näin, eli et voi antaa vaihtoehtoa.

6.3 Avohoito ja tukitoimet

Kuntoutusjakson jälkeen kaikki haastateltavat ovat saaneet suurimman avun päihteettömyyteen NA- ja AA-ryhmistä. Lisäksi kahdesta haastattelusta nousi esiin toipuville kohdistetut vertaistuelliset Facebook-ryhmät. Haastateltavat, jotka mainitsivat Facebook-ryhmät, kertoivat hakevansa sieltä päivittäin tukea. Osa haastateltavista sai päihteettömyyteen tukea edellä mainittujen lisäksi A-klinikalta ja mielenterveystoimistosta. Yksi haastateltavista ei ollut saanut minäkäänlaista ammattilaisten tarjoamaa apua päihdesairausten hoitoon.

Seuraavaksi kysyimme koko perheen saamista tuesta kuntoutusjakson jälkeen, jossa esiin nousi lastensuojelun tarjoamat palvelut. Kaikki haastateltavat perheet olivat saaneet kuntoutusjakson jälkeen lastensuojelulta erilaista tukea. Lastensuojelu tarjosi haastateltaville tukiperhetoimintaa, joka tarkoittaa kyseisen perheen kohdalla sitä, että lapset menevät joka kuukausi yhden viikonlopun ajaksi tukiperheen luokse. Vanhemmat ovat kokeneet nämä viikonloput sanojensa mukaan latausajaksi. Kaksi perhettä ovat saaneet kotiin tarjottavaa perhetyötä, joka on tarjonnut keskusteluapua ja auttanut perheitä konkreettisesti arjen asioissa. Lisäksi yhdessä haastattelussa esiintyi pariterapia ja Hope – Yhdessä & Yhteisesti ry:n tarjoama tuki.

No siis se kotiin tuleva perhetyö, ni se on käyny kattomassa miten tääl sujuu ja sitten niiku jos on ollu jotai kysymyksiä ni vastannu niihin. Ne autto niiku sillo alkuun tosi paljon. Mul oli esim tosi hankala saaha lasta päivähoitoon ku se oli tosi uhmanen. Ni ne tuli välillä ja autto minuu että mie pääsen lähtemää ja kerra veivät miut jopa sinne kouluun. Et ihan älytöntä tukee!

Selvitimme myös, että olisiko perheet kaivanneet lisää erilaisia tukitoimia avohoidon puolelta. Kaksi perhettä saivat mielestään tarpeeksi apua, joskus jopa liikaa. Yksi haastateltavista olisi kaivannut ammattilaisilta tietoa ja konkreettisia neuvoja, mitä tehdä toisin, jotta mahdollisuudet sijoitettujen lasten takaisin saamiseen paranisivat.

Mun mielestä saatiin kaikki ja välillä vähän liikaa.

6.4 Päihteettömyys

Tärkeimmät asiat, jotka ovat auttaneet vanhempia pysymään päihteettömänä, ovat jo aiemmin esiin tulleet vertaistukiryhmät sekä säännöllinen arkirytmä. Päihteettömyyden taustalla jokaisella on aito itsestä lähtevä halu elää päihteetöntä elämää. Haastateltavat olivat hyvin tietoisia siitä, mihin yksikin käyttökerta johtaisi. Lisäksi yksi haastateltavista toi esille pelon käyttämistä kohtaan. Muita päihteettömyyttä tukevia asioita olivat harrastukset, ystävät, liikunta, oma aika ja lapset. Päihteettömyyttä tuki kokemus siitä, että puhtaana jaksaa paremmin tehdä asioita lasten kanssa ja itsestä saa enemmän irti.

Must on kiva lasten kanssa lähtee riekkumaan ja olla kalalla ja istuu 12 tuntii jossai sateisella lammella siellä litimärkänä kalastamassa, vain koska se on meidän yhteinen juttu.

Päihteettömyydelle haitallisiksi tekijöiksi mainittiin tietyin väliajoin esiintyvät kriisit, jotka ilmenevät yleensä kolmen kuukauden välein. Myös erilaiset tunteet, kuten ahdistuneisuus, uupumus ja tylsyys koettiin riskitekijöiksi. Yhdessä haastattelussa päihteettömyyden uhaksi koettiin haitalliset ihmissuhteet ja samassa taloudessa asuvan henkilön käyttämät lääkärin määräämät amfetamiinipohjaiset lääkkeet.

Yksi haastateltavista retkahti kuntoutusjakson jälkeen. Retkahdukseen johti samassa taloudessa huumeita käyttävä henkilö, joka houkutteli haastateltavaa käytöksellään jatkamaan käyttöä. Lisäksi haastateltava jätti menemättä kuntoutusjakson jälkeen NA-ryhmiin, jonka myöhemmin koki johtaneen retkahdukseen. Loput haastateltavat eivät ole retkahtaneet kuntoutusjakson jälkeen.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten vertaaminen aiempiin tutkimuksiin

Konttisen *Kuntoutus päihdeperheen voimaannuttajana – Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen vaikuttavuuden arviointia* -opinnäytetyössä (2009) ilmeni, että jokainen haastateltava oli saanut voimaa ja motivaatiota arkeen sekä päihteettömään elämäntapaan omasta lapsestaan. Tämä ilmeni myös meidän tutkimuksessamme. Muita yhtäläisyyksiä oli perhetilanteen ja -suhteiden parantuminen kuntoutusjakson myötä. Lisäksi tutkimustuloksia yhdisti se, että pääsääntöisesti kaikki hallitsivat arjen perusasiat. Tähän sisältyi lapsesta, itsestä ja kodista vastuun kantaminen. Konttisen tutkimustuloksista kävi ilmi, että lähes kaikki saivat tukea ammattiauttajilta ja omista ihmissuhteistaan, jota myös meidän tutkimustuloksemme tuki. Meidän tutkimuksessamme tuli ilmi se, että tukea oli saatu ammattilaisilta jopa liikaa, joka ei näyttäytynyt Konttisen tutkimuksessa. (Konttinen 2009, 56–59.)

Omassa tutkimuksessamme ilmeni, että päihteiden käytön tilalle oli perhekuntoutuksen myötä löydetty niin työtä, opiskelua kuin muitakin aktiviteetteja. Konttisen tekemässä tutkimuksessa suuri osa kertoi samaa. Yksi keskeisimmistä tutkimustuloksistamme oli vertaistuen merkitys päihteettömän elämäntavan tukena. Konttisen tutkimuksessa korostettiin myös vertaistukea, josta oli ollut apua päihderiippuvuuteen ja vanhemmuuteen liittyen. Konttisen tutkimuksessa perhekuntoutus koettiin voimaannuttavana. Haastateltavat olivat olleet kiitollisia saamastaan avusta Mikkeli-yhteisössä. Oman tutkimuksemme kaikki haastateltavat painottivat kiitollisuuttaan Mikkeli-yhteisöä kohtaan. (Konttinen 2009, 64–68.)

Ruisniemen tutkimuksessa kävi ilmi, että lasten läsnäolo ja turvallinen päivärhythmi nähtiin voimavarana toipumisessa. Tämä korostui myös meidän tutkimuksessamme. Ruisniemen tekemässä tutkimuksessa tuotiin myös esille jatkohoidon merkitys kuntoutuksen jälkeen. Jatkohoidon muotoja ovat esimerkiksi tukiperhe, perhetyö ja erilaiset terapiat. Myös omassa tutkimuksessamme jatkohoito oli merkittävässä osassa kuntoutuksen päätyttyä. (Ruisniemi 2006, 186–187.)

7.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle kesällä 2018, kun toinen meistä oli juuri aloittanut työt Mikkeli-yhteisössä. Työtehtäviin kuului muun muassa perhekuntoutuksen työhön osallistuminen. Perhekuntoutuksen palvelut oli ollut vähäisen kysynnän vuoksi poissa käytöstä noin puoli vuotta. Pitkän tauon vuoksi Mikkeli-yhteisö halusi kehittää perhekuntoutustaan, joten he tarjosivat ideaa opinnäytetyölle. Tämän jälkeen opinnäytetyön aihe tuli sattumalta puheeksi kuulumisia vaihtaessamme ja päädyimme tekemään työn yhdessä. Sovimme ensimmäisen palaverin työelämäkumppanin kanssa, jossa tarkoituksena oli tavata työelämäkumppanin edustajien kesken, rajata aihe ja miettiä jatkotoimenpiteet. Aihetta rajatessamme päätimme yhdessä Mikkeli-yhteisön henkilökunnan kanssa, että rajaamme haastateltavat perheiden vanhempiin. Rajasimme lapset pois haastatteluista, koska heidät mukaan ottaessa tutkimus olisi laajentunut liikaa. Mielestämme vanhempien näkökulma oli tutkimuskysymykset ja Mikkeli-yhteisön kehittäminen huomioiden lapsien näkökulmaa olennaisempi. Palaverin jälkeen kirjoitimme opinnäytetyöstä ideapaperin, joka hyväksyttiin lokakuussa 2018.

Ideapaperin hyväksymisen jälkeen aloitimme opinnäytetyön suunnitelman työstämisen. Suunnitelmaa tehdessämme saimme täyden tuen toimeksiantajalta, sillä toisen meistä työskennellessä Mikkeli-yhteisössä, oli jokaisen osapuolen helppoa pysyä ajan tasalla opinnäytetyön prosessista. Suunnitelmavaiheessa olennaista oli tutkimuskysymysten laatiminen Mikkeli-yhteisön tarpeita vastaaviksi. Lisäksi valitsimme aineistonkeruumenetelmän, jossa tukenamme oli tutkimus- ja kehittämismenetelmiin keskittyvä opintojakso. Kyseisellä opintojaksolla tutustuimme erilaisiin aineistonkeruumenetelmiin, joista teemahaastattelu tuntui meidän tutkimuksellemme sopivimmalta. Tutkimuksemme ollessa

laadullinen ja tutkittavan asian ollessa haastateltavien kokemukset, ajatelimme teemahaastattelun olevan sopivin aineistonkeruumenetelmä. Halusimme haastattelutilanteen etenevän keskustelunomaisesti ja vastausten olevan vapaamuotoisia, jotta aineisto olisi mahdollisimman laaja ja vastaajien omia kokemuksia kuvaava. Valitsimme viisi tutkimuskysymyksen kannalta olennaista teemaa, jotka ohjasivat haastattelun etenemistä ja varmisti sen, että kaikki halutut aihealueet tulisi käsitellyksi. Tässä vaiheessa aloitimme teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisen, jonka loimme tutkimuskysymysten ja aiheeseen liittyvien käsitteiden pohjalta.

Teimme myös alustavan aikataulun opinnäytetyöllemme. Opinnäytetyön prosessin aikataulu on kuvattu kuvassa 2. Suunnitelma hyväksyttiin huhtikuussa 2019, jonka jälkeen esitimme suunnitelman. Tämän jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön sopimuksen ja selvitimme tarvittavat lupa-asiat. Selvisi, että jokainen Mikkeli-yhteisön asiakas allekirjoittaa kuntoutuksen ensimmäisenä päivänä halutessaan itseään koskevan tutkimussopimuksen (liite 1).



Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Seuraava vaihe oli haastateltavien etsiminen. Alkuperäinen suunnitelma oli, että eräs Mikkeli-yhteisön perhetyöntekijöistä olisi valinnut meille sopivat

haastateltavat ja ottanut yhteyttä heihin. Kyseisen työntekijän jäädessä pois työtehtävistä, haastateltavien valinta ja etsiminen jäivät kuitenkin meille. Kysyimme Mikkeli-yhteisön muilta työntekijöiltä ehdotuksia haastateltavista, joihin olimme itse yhteydessä. Meillä oli tarkoituksena saada haastateltavaksi vähintään neljä perhettä. Yhden kieltäytymisen ja kahden retkahtamisen vuoksi haastateltavien määrä jäi kuitenkin kolmeen perheeseen. Huomatesamme haastateltavien löytämisen olevan hankalaa loimme itsellemme paineita haastatteluihin suostuneiden perheiden sitoutumisesta, sillä riski heidän retkahtamisesta tai kieltäytymisestä oli olemassa. Tämän vuoksi haastatteluiden toteuttaminen olisi ollut turvallisen tuntuista välittömästi haastateltavien suostuttua, mutta välimatkat ja aikataulujen yhteensovittaminen estivät tämän.

Toukokuussa 2019 aloitimme kartoittamaan teemoja, joita voisimme käyttää teemahaastattelussamme. Teemoja oli aluksi paljon, mutta valikoimme niistä keskeisimmät vastaamaan meidän tutkimuskysymyksiimme. Haastattelurunko (liite 2) muodostui valittujen teemojen pohjalta. Lähetimme haastattelurungon ohjaavalle opettajalle luettavaksi sekä kysyimme mielipidettä valituista teemoista henkilöltä, jolla on kokemusta päihdekuntoutusjaksoista ja päihdevanhemmudesta. Palautteen pyytämisen jälkeen emme katsoneet tarpeelliseksi muokata haastattelurunkoa.

Toteutimme haastattelut suunnitelman mukaan kesän 2019 aikana. Pyysimme haastateltavia allekirjoittamaan ennen haastattelun alkamista haastattelulupasopimuksen (liite 3). Ensimmäisen haastattelun aikana kävi ilmi, että jotkut kysymykset olivat samankaltaisia keskenään. Tämän myötä huomasimme, että samat asiat toistuivat vastauksissa useaan otteeseen. Haastattelutilanteen ollessa keskustelunomainen lähti aihe helposti etenemään haastateltavan johdosta jo tulossa oleviin kysymyksiin. Tämä vaikeutti etenemistä haastattelurungon mukaisesti. Olimme suunnitelleet etenevämmä hyvin pitkälti haastattelurungon mukaan, joten haastattelutilanteiden ollessakin odotettua enemmän vapaasti eteneviä, meille heräsi huoli tulosten analysoinnin haastavuudesta.

Ensimmäisen haastattelun myötä tajusimme, että olisimme voineet antaa haastattelurungon haastateltaville luettavaksi etukäteen. Tällöin olisi ollut mahdollista saada laajempia vastauksia, sillä haastateltavilla olisi ollut enemmän aikaa pohtia kysymyksiä. Yksi tutkimuskysymyksemme oli, mitä Mikkeli-

yhteisön perhekuntoutuksessa olisi voitu tehdä toisin. Tätä kysyessämme vastaukset jäivät vajaiksi. Uskomme, että haastateltavat olisivat löytäneet laajempia vastauksia tähän aiheeseen, mikäli kysymys olisi ollut etukäteen tiedossa. Emme kuitenkaan ensimmäisen haastattelun jälkeen voineet muuttaa toimintatapamme asian suhteen, sillä silloin haastatteluaineistot olisi olleet keskenään eriarvoisessa asemassa. Mikäli haastateltavat olisivat saaneet haastattelurungon etukäteen, he olisivat voineet valmistautua haastatteluun myös henkisesti, sillä käsiteltävät aiheet olivat lähtökohtaisesti arkaluontoisia. Tämä olisi voinut lievittää haastateltavien jännitystä haastattelutilanteeseen liittyen.

Joissakin haastatteluissa huomasimme haastateltavan lähtevän kertomaan asioita siitä lähtökohdasta, että me tiedämme jo aiheesta paljon toisen meistä työskennellessä Mikkeli-yhteisössä. Jouduimmekin pyytämään haastateltavia tarkentamaan joitakin vastauksia, sillä pyrimme pitämään näkökulmamme ulkopuolisena ja olemaan tulkitsematta vastauksia toisen haastattelijan työkokemuksen perusteella. Toisen haastattelijan ollessa ulkopuolinen Mikkeli-yhteisön toiminnasta, oli luonnollista kysyä tarkennuksia vastauksiin, jotka olivat itsestäänselvyyksiä Mikkeli-yhteisössä työskentelevälle osapuolelle.

Yksi haastatteluista poikkesi muista siten, että siinä oli yhden haastateltavan sijasta pariskunta. Tämän haastattelun jälkeen pohdimme, että olisiko tutkimustulosten kannalta ollut selkeämpää, jos haastattelut olisi toteutettu erikseen. Syynä tälle pohdinnalle oli se, että kysymyksiin vastatessa saatoimme saada vastauksen vain toiselta, toisen ollessa hiljaa tai nyökytellessä vieressä. Jälkikäteen pohtiessamme meidän olisi tällaisissa tilanteissa pitänyt kysyä myös nyökyttävän tai hiljaa olevan osapuolen näkemys asiasta. Lisäksi pariskuntaa haastateltaessa ilmeni useasti päällekkäin puhumista ja toisen keskeyttämistä. Haastattelun ollessa keskustelunomainen emme kyseisessä tilanteessa ymmärtäneet kiinnittää asiaan huomiota. Kyseinen haaste korostui myöhemmin opinnäytetyön prosessin litterointivaiheessa.

Seuraava vaiheemme oli tutkimusaineiston käsittely, jonka aloitimme litteroimalla nauhoitetut haastattelut. Litteroimme nauhoitetun haastattelun sanasta sanaan, jonka jälkeen maalasimme tekstit teemojen mukaan niin, että jokaisella teemalla oli oma värinsä. Tekstin jakaminen värien avulla auttoi meitä

seuraavassa vaiheessa, jossa jokaisesta haastattelusta poimimme eri teemojen alle kuuluvat vastaukset. Värien käyttö helpotti meitä myös myöhemmässä vaiheessa, kun etsimme esimerkiksi tiettyjä lainauksia. Selatessa monisivuisia haastatteluaineistoja oli helppo pysähtyä värien mukaan oikean teeman kohdalle. Kun haastattelutekstit oli maalattu teemoittain, kokosimme saman väriset tekstit teemaa vastaavan otsikon alle uuteen tiedostoon. Tämän jälkeen poimimme teemoista tutkimuskysymyksiin liittyvät vastaukset ranskalaisinvivoin jälleen uuteen tiedostoon, joka toimi tutkimustuloksia raportoidessa pohjana. Tutkimusaineistoa käsitellessämme näimme tärkeänä aloittaa jokainen uusi vaihe uuteen tiedostoon. Säilytimme siis vanhat tiedostot, jotta niihin pystyi tarvittaessa palata. Raportointivaiheessa palasimmekin moneen kertaan edellä mainittuihin tiedostoihin.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisissa tutkimuksissa tärkeässä osassa on tutkimuksen luotettavuuden arviointi, jolla pyritään välttämään virheitä. Luotettavuuden arvioinnille ei ole olemassa selkeitä ohjeita, mutta pohdimme sitä Tuomen ja Sarajärven teoksessa (2009, 140–141) esitettyjen kysymysten kautta. Ensiksi pohdimme tutkimuksen tärkeyttä. Mielestämme tutkimus on tärkeä, sillä sen tarve on tullut puhtaasti toimeksiantajalta eli Mikkeli-yhteisöltä. Mikkeli-yhteisön perhekuntoutus on kokenut muutoksia viime vuosien aikana, joten toimeksiantaja näki tarpeelliseksi tutkimuksen, jossa selvitetään perhekuntoutuksen vaikuttavuutta ja kehittämistarpeita. Myös me näimme tutkimuksen alusta asti tarpeellisena ja prosessin myötä ajatus siitä on vain vahvistunut.

Aineistonkeruun kannalta haastattelu ja sen nauhoittaminen olivat mielestämme luotettavimmat vaihtoehdot. Näin ollen pystyimme esittämään lisäkysymyksiä haastattelutilanteessa sekä pystyimme palaamaan haastatteluihin kokonaisuudessaan analysointivaiheessa, eikä vastaukset jääneet muistin varaan. Luotettavuutta ja käyttövarmuutta lisäsi myös se, että kaikki haastateltavat olivat käyneet saman yksikön perhekuntoutuksen aikataulullisesti samoihin aikoihin.

Uskomme tutkimuksemme tulosten olevan pääsääntöisesti yleistettävissä toimeksiantajan toimintaympäristöön. Tätä ajatusta tukee se, että haastatteluissa

toistui samankaltaiset vastaukset. Arvioimme, että mikäli haastateltavia olisi ollut enemmän, niin hajonta vastauksien välillä olisi ollut suurempaa. Mielestämme tutkimustulos olisi voinut olla luotettavampi, jos haastateltavia olisi ollut enemmän. Haastateltavien määrä ei kuitenkaan ollut meistä riippuvainen.

7.4 Opinnäytetyön etiikka

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) mukaan ihmistieteiden eettisiä periaatteita on tutkittavan itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä tietosuojalla. Itsemääräämisen kunnioittamisella tarkoitetaan haastateltavan osallistumisen vapaaehtoisuutta. Yksityisyydellä ja tietosuojalla pyritään turvaamaan haastateltavan anonymiteetti. Ketolan (2014) mukaan rekrytointivaiheessa haastateltavalle on annettava mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, eikä häntä saa painostaa päätöksen teossa. (Hyvärinen ym. 2017, 414.)

Noudatimme haastateltavia rekrytoidessa huolellisesti edellä mainittuja eettisiä periaatteita. Soittaessamme haastateltaville kerroimme aluksi, keitä me olemme ja mitä asiamme koskee. Tämän jälkeen kerroimme tutkimusaiheen ja tavoitteen, jotta haastateltava olisi mahdollisimman tietoinen siitä, mistä tutkimuksessa on kyse. Annoimme haastateltaville mahdollisuuden kysyä tarkentavia kysymyksiä tutkimukseen liittyen sekä mahdollisuuden kieltäytyä. Esittelypuhelun aikana haastateltavilta ei vaadittu päätöstä tutkimukseen osallistumisesta, mutta kaikki haastatteluihin suostuneet ilmaisivat halukkuutensa jo silloin. Saimme yhden kieltävän vastauksen, joka ilmeni jo kyseisen esittelypuhelun aikana. Haastateltavien itsemääräämisoikeus jatkui koko haastattelu-prosessin ajan. Painotimme haastattelutilanteissa, että haastateltavat kertovat kysytyistä teemoista juuri sen verran, kuin itse haluavat.

Toteutimme haastattelutilanteet eettisiä periaatteita noudattaen. Tarjosimme haastateltaville mahdollisuuden päättää haastattelu paikka ja -ajankohta. Näin ollen haastateltavat saivat itse määrittää sen, miten julkisella paikalla haastattelu toteutetaan. Uskoimme, että haastateltavien valitessa haastattelu paikan ja -ajankohdan itse, kokivat he myös haastattelun kokonaisuudessaan turvallisemmaksi. Haastateltaville kerrottiin, että nauhoitetut äänitteet tulevat vain

meidän käyttöömme ja ne poistetaan, kun emme enää tarvitse niitä tutkimuksemme. Raportointivaiheessa pidimme myös huolen, että suoria lainauksia käyttäessämme haastateltavan henkilöllisyys ei paljastu.

8 LOPUKSI

Esitämme opinnäytetyömme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa. Kutsumme paikalle ohjaavan opettajan ja opponentin lisäksi Mikkeli-yhteisön esimiehen. Toimitamme opinnäytetyön toimeksiantajan yksikköön henkilökunnan luettavaksi. Opinnäytetyön hyödyntäminen toimeksiantajayksikössä jää heidän pohdittavakseen. Jatkotutkimuksia pohtiesamme mietimme, että perhekuntoutusta voisi tutkia lasten näkökulmasta. Tutkimustuloksista kävi ilmi tarve lisätä perhetyötä iltoihin Mikkeli-yhteisössä. Pohdimmekin, että jatkokysymyksenä voisi tutkia konkreettisemmin, millaista iltoihin painottuvan perhetyön tulisi olla.

LÄHTEET

AA Palvelutoimisto. 2006. Tietoa AA:sta. Päivitetty 5.10.2006. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aasuomi.fi/tietoa> [viitattu 21.10.2019].

A-klinikka Oy. s.a. Päihde- ja mielenterveyspalveluja vastuullisesti ja luottamuksella. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/esitteet/yleisesite.pdf> [viitattu 17.9.2019].

A-klinikka Oy. s.a. Vuotemme 2018. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/esitteet/toimintakertomus_2018.pdf [viitattu 17.9.2019].

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. 5. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teoriahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) 2017. Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Hännikäinen-Uutela, A. 2004. Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perheen parhaaksi. Perhetyön arkea. 2. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Kaipio, K. & Ruisniemi, A. (toim.) 2009. Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Klemm, K. 2019. Johtaja. Henkilökohtainen tiedonanto 10.7.2019. Mikkeli-yhteisö.

Konttinen, R. 2009. Kuntoutus päihdeperheen voimaannuttajana. Mikkeli-yhteisön perhekuntoutuksen vaikuttavuuden arviointia. Opinnäytetyö. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Kotovirta, E. 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lastensuojelulaki 30.12.2014/1302.

Norcross, J., Krebs, P. & Prochaska, J. 2011. Stages of Change. Journal of Clinical Psychology. Verkkolehti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/49683193_Stages_of_Change [viitattu 1.11.2019].

Nätkin, R.(toim.) 2006. Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Juva: WS Bookwell.

Ojaksela, T. 2018. Ammatillinen tukihenkilötoiminta lastensuojelun avohuollon tukitoimena. ”Olla läsnä ja antaa sitä aikaa”. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/149679/Ojaksela_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 24.9.2019].

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

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

Rönkkö, L.& Rytönen, T. 2010. Monisäkeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf> [viitattu 23.10.2019].

Suomen terapeuttisten yhteisöjen ystävät ry. 2019. Yhteisöhoito päihkinänkuoressa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stery.fi/yhteisohoito-pahkinan-kuoressa/> [viitattu 27.9.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Perhekuntoutus. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.12.2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuollon-tukitoimet/perhekuntoutus> [viitattu 24.9.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Perhetyö. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.9.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo> [viitattu 17.9.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Päihderiippuvuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus> [viitattu 12.2.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a. Tukihenkilöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet/tukihenkilot> [viitattu 24.9.2019].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos s.a. Tukiperheet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet/tukiperheet> [viitattu 24.9.2019].

Törrönen, M. & Pärnä, K. (toim.) 2010. Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Porvoo: Bookwell Oy.

VAK ry. s.a. Jatkohoito WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vakry.fi/jatko-hoito/> [viitattu 10.11.2019].

VAK ry. s.a. Perhekuntoutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://vakry.fi/yhteisokasvatus/> [viitattu 29.10.2018].

Youth Against Drugs (YAD) s.a. Altistavia ja suojaavia tekijöitä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.yad.fi/huumetietoa/riippuvuus-ja-toipuminen/altistavia-ja-suojaavia-tekijoita/> [viitattu 12.2.2019].



TUTKIMUSSOPIMUS

Mikkeli-yhteisön toimintaa tutkitaan ja sinne kuntoutukseen hakeutuneiden oppilaiden elämän kulkua ja toipumista seurataan.

Annan suostumukseni siihen, että kirjoittamani omaelämäkerta, tehtävät ja arvioinnit sekä mahdollisesti tehdyt nauhoitukset saa luovuttaa Mikkeli-yhteisön osoittamien tutkijoiden käyttöön.

Kaikki antamani ja minua koskevat tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti yksityisyyttäni kunnioittaen. Tämä sopimus on tehty kahtena kappaletta, joista toinen arkistoidaan Mikkeli-yhteisöön ja toinen jää allekirjoittaneelle.

Norolassa _____
Päivämäärä

Päihdeperheiden elämä kuntoutusjakson jälkeen

Alkukartoitus

- Ketä perheeseen kuuluu? Kerro lapsien iät.
- Kerro vapaamuotoisesti perheenne elämästä kotiutumisen jälkeen

Arjen sujuvuus kuntoutusjakson jälkeen

- Kerro miten seuraavat arjen osa-alueet ovat sujuneet
 - Asuminen
 - Kodin huolto
 - Työ, opiskelu & toimeentulo
 - Vuorokausirytmä
 - Itsestä huolehtiminen
 - Ihmissuhteet

Vanhemmuus

- Miten perhekuntoutus on vaikuttanut vanhemmuuteesi arjessa, miten näkyy konkreettisesti?
- Miten perhekuntoutus olisi voinut tukea enemmän vanhemmuuttasi?
- Onko suhteesi lapseesi muuttunut kuntoutusjakson myötä? Jos on, niin miten?
- Miten lapsen kasvattamisesi on muuttunut kuntoutusjakson myötä?

Avohoito ja tukitoimet

- Millaista apua olet saanut oman päihdesairauden hoitoon kuntoutusjakson jälkeen
- Millaista tukea perheenne on saanut kuntoutuksen jälkeen?
- Oletko saanut jotain muuta tukea vanhemmuuteesi
- Mihin liittyen olisit kaivannut lisää tukea?

Päihteettömyys

- Mitkä asiat ovat auttaneet sinua pysymään päihteettömänä?
- Mitkä tekijät ovat olleet haitallisia päihteettömyydelle?
- Onko tapahtunut retkahduksia? Mikä johti retkahdukseen?

Vertaa entistä ja nykyistä arkea, miten perheenne elämä muuttunut kuntoutusjakson jälkeen?

Teemahaastattelurunko: HAASTATTELULUPASOPIMUS

Opiskelemme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sosionomi tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Haemme tutkimuslupaa opintoihimme kuuluvan opinnäytetyön tekemiseksi.

Pyydämme tällä lomakkeella lupaa

- a) haastatella teitä Mikkeli-yhteisön perhekuntoutukseen liittyen
- b) hyödyntää haastatteluaineistoa opinnäytetyömme raportoinnissa ja tulosten esittämisessä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan valtakunnallisesti Theseus-tietokannassa, jossa raportti on vapaasti saatavilla.

Sitoudumme noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita liittyen aineiston keräämiseen, säilyttämiseen ja salassapitosäännöksiin. Kerättävä aineisto on luottamuksellista. Emme mainitse nimiänne loppuraportissa ja mahdolliset suorat lainaukset teemme tavalla, josta henkilöllisyyttänne ei voida tunnistaa. Haastatteluaineisto on ainoastaan meidän haastattelijoiden käytössä.

Hiltunen Taija
Putkonen Emilia
Sosionomiopiskelijat
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu

Minä

annan suostumukseni haastattelun sekä aineiston hyödyntämiseen opinnäytetyön raportoinnissa.

Paikka ja aika