

KUNTOUTUJIEN KOKEMUKSIA PÄIHDEKUNTOUTUKSESTA

”Mä aloin tajuta, että sain täältä apua.”

Katja Laine

Opinnäytetyö, kevät 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä

Pieksämäki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Laine, Katja. Kuntoutujien kokemuksia päihdekuntoutuksesta. ”Mä aloin tajuta, että sain täältä apua.” Pieksämäki, kevät 2011, 62 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Itä Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutujien kokemuksia integroidusta päihdekuntoutuksesta. Tutkimuksen yhteistyökumppanina toimi Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmat ja ”äänet” pääsevät esille. Aineistoa tutkimukseen kerättiin yksilöteemahaastattelumenetelmää käyttäen. Tutkimukseen haastateltiin viittä Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutujaa. Haastateltavat valikoituivat tutkimukseen vapaaehtoisesti Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön työntekijän kautta. Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä käyneet vähintään päihdekuntoutuksen kahden viikon perusjakson ja yhden viikon mittaisen intervallijakson. Haastattelut toteutettiin 2011 tammikuun aikana. Aineisto analysoitiin ryhmittelemällä saatu haastatteluaineisto kunkin teeman alle.

Tutkimustulokset osoittivat, että kuntoutumisen tärkeimmäksi tavoitteeksi asetettiin täysraittius. Kuitenkin kysyttäessä kokemuksia tavoitteiden toteutumisesta kaikilta haastateltavilta ensimmäisenä esiin nousi terveys. Tasavertaisesti saavuttamattomia tavoitteita olivat vielä raittius ja ihmissuhteisiin liittyvät tavoitteet. Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutusjaksot olivat toimineet ensisijaisena keinona tavoitteisiin pääsemisessä kaikilla haastateltavilla. Vertaistuen merkitys koettiin erittäin tärkeäksi tavoitteisiin pääsemisessä. Tavoitteisiin pääsemisen esteeksi haastateltavat kokivat alkoholin. Tavoitteiden epäonnistumisen vähentämiseksi keinoina käytettiin erilaisia toimintoja esimerkiksi liikuntaa. Uhkatekijöitä tavoitteisiin pääsemisen estämiseksi tunnistettiin vasta jälkeenpäin.

Tutkimustulosten mukaan päihdekuntoutuksen vaikutus koettiin elämässä korvaamattomana ja tärkeänä, eikä kuntoutumista koettu mahdolliseksi ilman ammattiapua. Yhtä tärkeänä tuloksista esiin nousi päihdekuntoutuksen kautta saatu vertaistuki.

Avainsanat: päihteet, päihderiippuvuus, päihdekuntoutus, kvalitatiivinen tutkimus.

ABSTRACT

Laine, Katja. Customers` experiences of intoxicant rehabilitation. "I started realising that I got some help. 62 p., 2 appendices. Language: Finnish. Pieksämäki, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.
Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of the study was to research customers` experiences of substance integrated rehabilitation in Kuopio Substance Abuse Foundation. The associate of the study was Kuopio Substance Abuse Foundation.

The study is qualitative, which enables the customers` point of view to emerge. Material to this study was obtained by an individual theme interview. Five customers of Kuo-pio Substance Abuse Foundation were interviewed for this study. The interviewees were volunteers and selected by an employee of Kuopio Substance Abuse Foundation. The interviewees` minimum attendance had to include at least a primary period of two weeks and an interval period of one week. The interviews were held in January 2011 and the material was analysed by categorising the collected material under each theme.

The results of the study showed that a complete temperance was the most important aim of the rehabilitation. However, when interviewing the customers about the realisation of their aims, the first answer was the health and yet unreachable aims were related to temperance and relationships. The rehabilitation periods in Kuopio Substance Abuse Foundation were considered as a primary method to achieve the aims of the rehabilitation. According to the interviewees peer support was a significant factor to achieving the set aims and alcohol was considered as the main obstacle in achieving complete temperance. In order to prevent the rehabilitation from failing, different activities were used, for instance sports. Threats of the rehabilitation process were often recognized only after the rehabilitation.

The conclusion of this study was that the rehabilitation and its effects were seen as indispensable and vitally important and that rehabilitation would not have been possible without professional help. According to the results of the study, the importance of peer support was considered as important as professional help.

Keywords: substance, substance addiction, substance rehabilitation, qualitative research.

*"Kenenkään ei tarvitse olla yksin.
Jokaisella meillä on oikeus hakea apua,
joko vertaisilta tai ammattiauttajilta.
Tämän minä olen oivaltanut
ja koitan pysyä täällä linjalla.
Hyvinhän minä olen pärjännyt.
On se melkoinen harppaus sieltä kuusen alta.
Ihan itekki ihmetelty,
että voiko tämä olla totta.
Tästä osastosta sanon sen,
että missään sen parempaa henkilökuntaa,
kun täällä."*

Haastateltava

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUUUS	7
2.1 Päihteet ja niiden käytön muotoja	7
2.2 Päihderiippuvuus.....	9
2.2.1 Päihderiippuvuuden käsitteen määrittely	9
2.2.2 Fyysinen riippuvuus	11
2.2.3 Psyykkinen riippuvuus	12
2.2.4 Sosiaalinen riippuvuus.....	12
3 PÄIHDEKUNTOUTUS JA PÄIHDEKUNTOUTUSPROSESSI.....	14
3.1 Päihdekuntoutus	14
3.1.1 Fyysinen kuntoutus.....	15
3.1.2 Psyykkinen kuntoutus.....	15
3.1.3 Sosiaalinen kuntoutus	16
3.1.4 Ammatillinen kuntoutus	17
3.2 Päihdekuntoutusprosessi Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiossä	19
3.2.1 Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätio ja integroitu kuntoutus	19
3.2.2 Päihdekuntoutusprosessin vaiheet	21
3.2.2.1 Suunnitelmavaihe	21
3.2.2.2 Toimintavaihe	23
3.2.2.3 Kohti muutosta	26
4 AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA	29
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	31
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	32
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	32
6.2 Kvalitatiivinen tutkimus.....	32
6.3 Haastattelujen toteutus	33
6.4 Aineiston analysointi.....	35
7 TUTKIMUSTULOKSET	37
7.1 Kuntoutumiselle asetetut tavoitteet	37
7.2 Tavoitteiden saavuttaminen	38
7.3 Kuntoutumista edistävät tekijät.....	41

7.4 Kuntoutumista estävät tekijät.....	43
7.5 Päihdekuntoutuksen näkyvyys elämässä.....	44
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	47
9 POHDINTA.....	51
9.1 Tutkimuksen eettisyys ja tulosten luotettavuus.....	51
9.2 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet.....	53
LÄHTEET.....	56
LIITTEET.....	61
LIITE 1: Viikko-ohjelma.....	61
LIITE 2: Teemahaastattelurunko.....	62

1 JOHDANTO

Päihteiden käyttöä ilmenee monissa kulttuureissa ympäri maailmaa ja Suomi on yksi alkoholikulttuurin piiriin kuuluva maa. Päihteinä käytetään alkoholia, liuottimia, huumausainelaisissa määriteltyjä huumausaineita ja keskushermostoon vaikuttavia lääkeaineita. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 50.) Päihteiden käytön arvioidaan olevan yksi tämän hetken huomattavimmista suomalaisten terveyttä ja turvallisuutta vaarantavista tekijöistä. Päihteiden käytöstä aiheutuu välittömiä terveydellisiä, psykologisia ja yhteiskunnallisia haittoja. (Suomen Akatemia 2010.)

Haitat näkyvät erilaisina oireina ja sairauksina jotka johtavat heikentyneeseen työ- ja toimintakykyyn. Alkoholin käyttö alkaa olla arkipäivää, ja valtaosa suomalaisista, noin 90 % miehistä ja naisista, käyttää alkoholia. Suurimmalla osalla käyttö on kohtuullista, mutta kuitenkin joka viides mies ja joka kymmenes nainen juo alkoholia yli riskirajojen. Päihderiippuvuus on sairaus, jota pystytään hoitamaan tehokkaasti. Erilaisten hoitomuotojen ansiosta päihderiippuvaisen kuntoutujan ja hänen omaistensa syyllisyyttä pyritään vähentämään ja heidän jaksamistaan helpottamaan. Samalla heille annetaan tietoa ja taitoa hoitoon sitoutumisesta ja päihderiippuvaisten vastuun ottamista heidän omasta elämästään pyritään vahvistamaan. (Seppä, Alho & Kiianmaa 2010, 5.)

Kiinnostukseni päihdetyötä kohtaan heräsi jo opintojeni alussa. Mielenterveys- ja päihdeopintokokonaisuuden harjoittelujakso syksyllä 2009 antoikin minulle mahdollisuuden tutustua alueeseen tarkemmin. Harjoittelupaikkana oli tuolloin Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutusosasto. Ajatus tutkimuksen aiheesta heräsi harjoitteluani aikana, ja sainkin säätiöstä yhteistyökumppanin tutkimukseeni.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutujien kokemuksia päihdekuntoutuksesta. Tutkimukseeni osallistuneet henkilöt ovat Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutuksen kuntoutujia, jotka ovat kuntoutumassa alkoholiriippuvuudesta. Tutkimuksen painopiste on alkoholiriippuvuudessa ja Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutuksessa.

2 PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS

2.1 Päihteet ja niiden käytön muotoja

Päihdehuoltolain 2§:ssä päihteillä tarkoitetaan alkoholijuomaa sekä muuta päihtymistarkoitukseen käytettävää ainetta (Päihdehuoltolaki 1986). Päihteiksi määritellään myös korvikkeet, liuottimet, lääkeaineet ja huumausaineet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009). Alkoholista puhuttaessa tarkoitetaan etyylialkoholia eli etanolia. Alkoholijuomaksi määritellään juoma, jonka alkoholipitoisuus sisältää yli 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia (Alkoholilaki 1994). Korvikealkoholilla tarkoitetaan muuhun kuin nautintokäyttöön tarkoitettuja alkoholivalmisteita, joita kuitenkin juodaan. (Päihdelinkki 2009). Liuottimet määritellään päihteiksi silloin, kun niitä käytetään päihtymistarkoitukseen. Teknisiä liuottimia löytyy muun muassa bensiinistä, lakoista, tinneristä ja aerosoleista. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 106–107.)

Suomen lainsäädännössä ei käytetä sanaa huume, vaan siitä käytetään termiä huumausaine. Tavallisimpia huumausaineita keskushermostoa lamaannuttavien lääkkeiden lisäksi ovat kannabistuotteet, opiaatit, amfetamiini, kokaiini sekä aistiharjoja aiheuttavat aineet eli hallusinogeenit. (Ihalainen & Kettunen 2006, 173–174.) Lääkeaineryhmistä yleisimmin päihteinä käytettyjä ovat bentsodiatsepiinit ja barbituraatit, jotka kuuluvat psyykenlääkkeisiin. Väärinkäyttötynä niillä on keskushermostoa lamaannuttava vaikutus ja ylisuurina annostuksina aiheuttavat päihtymystilan. Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet luetaan Suomessa huumausainelain piiriin. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 102.)

Alkoholin käyttö voidaan jakaa raittiuteen, kohtuukäyttöön, hallittuun kohtuukäyttöön, suurkulutukseen tai alkoholiriippuvuuteen. Raitis ihminen ei käytä lainkaan alkoholia ja kohtuukäyttö on vähäistä alkoholin käyttöä satunnaisesti. Hallittu kohtuukäyttö on haitatonta eikä käyttäjän ensisijaisena päämääränä ole humalatile. Suurkulutus kehittyy vähitellen, jonka alarajaksi määritellään miehillä 24 annosta viikossa ja naisilla 16 annosta viikossa. Alkoholiriippuvuudesta puhutaan silloin, kun käyttäjällä alkaa ilmetä voimakasta fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista riippuvuutta. Alkoholiriippuvuuden merkkejä ovat esimerkiksi voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää alkoholia.

Siihen liittyy vaikeus lopettaa alkoholin käyttö, vieroitusoireet ja riippuvuus elämäntavasta, jossa alkoholilla on huomattava merkitys. Alkoholiriippuvuutta edistää alkoholin helppo saatavuus. (Havio ym. 2008, 55–57.)

Rauhoittavien uni- ja kipulääkkeiden käyttö voi olla asianmukaista, pitkäaikaista satunnaiskäyttöä, pitkäaikaista säännöllistä käyttöä eli matala-annoksista riippuvuutta tai pitkäaikaista runsasta käyttöä eli korkea-annoksista riippuvuutta. Asianmukainen käyttö perustuu lääkemääräyksessä määriteltyyn tarkoitukseen, se on lyhytaikaista, määriteltyä ja pysyy annetuissa rajoissa. Pitkäaikainen satunnaiskäyttö tarkoittaa sitä, että aiemmin määrättyä rauhoittavaa tai unilääkettä käytetään uudelleen vastaavanlaisissa tilanteissa. Pitkäaikainen säännöllinen käyttö voi olla lääkemääräyksen mukaista silloin, kun alun perin lääkemääräyksen antanut lääkäri ei ole huomannut arvioida uudelleen lääkityksen tarvetta. Pitkäaikainen runsas käyttö on kyseessä, kun tarvitaan päällekkäisiä lääkemääräyksiä usealta eri lääkäriltä. Päihdekäytöksi määritellään lääkityksen määrätietoinen käyttö päihtymistilan saamiseksi. (Havio ym. 2008, 58–59.) Päihdekäyttöä varten osa lääkkeistä voidaan ostaa katukaupasta ja niitä käytetään sekaisin muiden päihdyttävien aineiden kanssa.

Huumausaineet voidaan ryhmitellä esimerkiksi niiden käytön tiheyden mukaan. Kokeilukäytöksi voidaan sanoa muutamia käyttökertoja, eikä käyttöä enää jatketa. Satunnaisiksi käytöksi määritellään käyttö, jossa huumausaineita ei pyritä hankkimaan itse. Ajoittaisella käytöllä tarkoitetaan käyttöä, jolloin henkilö tietoisesti ajautuu piireihin missä huumausaineita on helposti saatavilla. Säännöllisessä kuukausittaisessa käytössä huumausaine hankitaan itse ja sitä käytetään kolmesta neljään kertaan kuukaudessa. Kun huumausaineita käytetään vähintään kerran viikossa, voidaan jo puhua säännöllisestä viikoittaisesta käytöstä. (Havio ym. 2008, 60.)

Hallituksi huumausaineiden käytöksi voidaan luonnehtia käyttöä silloin, kun se on rajattua ja säännösteltyä. Tällöin käyttäjän itsekontrolli pystyy ohjaamaan käyttötarkoitusta, aineita, käyttötilannetta, määrää ja aikaväliä. Holtittomaksi käytöksi sanotaan huumausaineiden käyttöä silloin, kun sitä ohjaa tilannetekijät eikä käyttäjän itsekontrolli. Pakonomainen käyttö vie käyttö suurimman osan käyttäjän ajasta, sillä aikaa kuluu aineiden hankkimiseen. Pakonomaisella käyttäjällä on myös tunne, että on pakko käyttää, jotta olotila pysyisi kohtalaisena. Ongelma- ja huumeriippuvuusikäyttö sanelee käyttäjän

elämää, kun elämä alkaa pyöriä huumeiden hankkimisen, käyttämisen tai vieroitusoireista selviämisen sekä niiden hoitamisen ympärillä. (Havio ym. 2008, 61–63.) Nykyään puhutaan myös viihdekäytöstä, mikä ymmärretään hauskanpitoa ja juhlintaa piristävänä käyttönä.

Monipäihteisyys ja sekakäyttö ovat lisääntyneet viime vuosina ja niiden merkitys ymmärretään yleensä samoin. ”Monipäihteisyydellä kuitenkin tarkoitetaan usein eri päihteiden jaksottaisesti tai tilannekohtaisesti vaihtelevaa käyttöä, kun sekakäytöllä viitataan usein eri aineiden samanaikaiseen ja sattumanvaraiseen käyttöön.” (Havio ym. 2008, 64.) Sekakäyttäjä voi olla riippuvainen useista eri aineista, ja tämä voi aiheuttaa vaaratilanteita. Yhteisvaikutukset saattavat olla päinvastaisia kuin käyttäjä on ajatellut. Sekakäyttö on toiseksi yleisin päihteiden käytön muoto alkoholin jälkeen. Tahatonta sekakäyttöä voi esiintyä, kun alkoholinkäytön tuomia oireita aletaan helpottaa lääkkeiden avulla. Tästä voi kuitenkin muodostua ajan mittaan ”oravanpyörä”, joka johtaa monipäihderiippuvuuteen. (Havio ym. 2008, 65, 91–92.)

Teknisiä liuottimia käytetään ”imppaamalla” eli haistelemalla tai hengittämällä. Liuottimia, esimerkiksi lakkoja, tinneriä, aerosoleja, spraymaaleja ”impataan” astiasta, muovipussista tai kangastilkusta. Teknisiin liuottimiin syntyy yleensä voimakas riippuvuus ja käyttäjän sietokyky lisääntyy nopeasti. Jatkuva käyttö tuo tullessaan passiivisuutta, tylsistymistä ja elimellisiä aivovaurioita. (Havio ym. 2008, 83–84.) Liuottimet ovat halpoja eikä niiden myyntiä kontrolloida, mikä omalta osaltaan lisää liuottimien käyttöä päihtymistarkoitukseen.

2.2 Päihderiippuvuus

2.2.1 Päihderiippuvuuden käsitteen määrittely

Riippuvuus on monimutkainen ilmiö, jonka syntyyn vaikuttavat monet tekijät: perinnöllisyys, käyttäjän persoonallisuus, ympäristötekijät ja sosiaaliset tekijät. Riippuvuus eli addiktio on pakonomainen ja toistuva kulutusikäytymisen malli. Riippuvuus on ihmiselle luonnollista ja osa riippuvuuksista onkin jopa välttämättömiä. Positiivinen riippuvuus on osa elämää ja siihen kuuluu ruoka, juoma, ilma ja ympäristö sekä siinä olevat

ihmiset. Negatiivisesti katsottuna riippuvuus tuo tullessaan pakonomaisen suhteen riippuvuuden kohteeseen sekä selviä haittoja ihmisen kehitykselle. Riippuvuuden kehittyminen onkin monisäikeinen ja useimmiten melko pitkän kehityksen tulos. (Holmberg 2010, 37–39.)

Riippuvuudet voidaan myös määritellä niihin kytkeytyviin aineisiin tai toimintoihin. Aineriippuvuuksiin luetaan muun muassa alkoholi, huumeet, lääkkeet ja nikotiini. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi pelihimo, nettiriippuvuus ja riippuvuus seksiin. (Koski-Jännes 2008.) Alkoholi voidaan täysin rinnastaa muihin riippuvuutta aiheuttaviin aineisiin niin kuin esimerkiksi huumeisiin, tupakkaan ja muihin päihteisiin. Näiden kaikkien riippuvuutta aiheuttavat ominaisuudet ovat samantapaisia, koska ne muokkaavat samoja aivojen keskeisiä mielihyvätointoja. (Kiiänmaa 2010, 25.)

Päihderiippuvuus määritellään Maailman terveysjärjestön ICD-10:n (International Classification of Diseases) luokituksessa. Seuraavista tunnusmerkeistä kolmen tai useamman on esiinnyttävä ainakin kuukauden ajan tai toistuvasti 12 kuukauden pituisen jakson aikana: 1) voimakas himo tai pakonomainen halu ottaa päihteitä, 2) heikentynyt kyky hallita päihteen käytön aloittamista, määrää tai lopettamista, 3) vieroitusoireiden esiintyminen päihteen käytön päättyessä tai vähentyessä, 4) sietokyvyn kasvu, joka voi ilmetä siten, että käytettyä annosta suurennetaan entisen vaikutuksen saavuttamiseksi tai entinen annos tuottaa aiempaa heikomman vaikutuksen, 5) käytön muodostuminen elämän keskipisteeksi ja 6) käytön jatkaminen huolimatta sen aiheuttamista haitoista, joista käyttäjä on tietoinen tai hänen voidaan olettaa tietävän. (Lepola ym. 2002, 220–221.)

Kiiänmaa & Hyytiä (2003) määrittelevät päihderiippuvuuden ”krooniseksi ja relapsoivaksi (toipumisen alettuakin helposti toistuvaksi) sairaudeksi” (Havio ym. 2008, 42). Päihderiippuvuutta ei tule ajatella heikkoutena vaan sairautena. Päihderiippuvuus on rinnastettavissa muihin kroonisiin sairauksiin, kuten verenpainetautiin (Myllyhoitoyhdistys ry i.a.). Alttiuteen sairastua päihderiippuvuuteen vaikuttavat perintötekijät ja ympäristöön liittyvät tekijät. Ympäristötekijät yleensä provosoivat käytön aloittamista ja esimerkiksi alkoholiriippuvuudelle on arvioitu perintötekijöiden lisäävän riskiä noin 50 %. Pelkästään näiden takia kenestäkään ei kuitenkaan tule riippuvaista. (Kiiänmaa 2010, 26–27.)

Koski-Jännes (1998) toteaa riippuvuuskäyttäytymiseen kuuluvan usein avointa tai peiteltyä syyllisyyttä. Tämä johtuu riippuvuuden tuomasta ristiriidasta: yhtäältä se tuottaa nautintoa, toisaalta se tuo mukanaan harmia niin itselle kuin myös muille. Riippuvuutta salataan sen mukanaan tuoman häpeän ja syyllisyyden tunteen vuoksi. (Koski-Jännes 1998, 28.) Päihderiippuvainen saattaa tästä syystä yrittää piilottaa ja kieltää muilta päihteiden käyttönsä mahdollisimman pitkään. Päihderiippuvuuden tunnusmerkkeinä pidetään muun muassa pyrkimystä nopeaan tyydytykseen (mielihyvään). Häpeän tunteen lisäksi päihderiippuvainen voi tuntea voimattomuutta, yksinäisyyttä, mustasukkaisuutta, katkeruutta ja omanarvontunnon vähenemistä. (Hellsten 2002, 143–144.) Päihderiippuvainen ei välttämättä pysty pidättäytymään päihteistä, vaan jatkaa niiden käyttöä helpottaakseen vieroitusoireita.

2.2.2 Fyysinen riippuvuus

Fyysisen riippuvuuden muodostuminen riippuu käytetystä aineesta, sen määrästä, käytötiheydestä ja yksilön fyysisistä ominaisuuksista. Fyysiseen riippuvuuteen liittyy olennaisesti toleranssikäsite. Tämä tarkoittaa, että päihteiden käyttäjän elimistö on jo tottunut päihteeseen ja halutessaan aiemman kaltaiseen vaikutuksen, hän joutuu käyttämään suurenevia määriä päihdettä. Käyttäjän sietokyky eli toleranssi on kasvanut. (Havio ym. 2008, 42–43.)

Fyysisen riippuvuuden ilmetessä päihteiden käyttäjän elimistöä on jo pitkäaikaisesti altistettu päihteelle niin, että päihteiden puuttuminen aiheuttaa elintoimintojen häiriöitä, joista hermostovaikutukset ilmentyvät vieroitusoireina (Kiiänmaa & Hyytiä 2003, 117). Vieroitusoireet voivat näyttäytyä esimerkiksi unettomuutena, hikoiluna, levottomuutena, masennuksena, vapinana, kouristuksina (Lappalainen-Lehto 2007, 95).

Alkoholiriippuvaisilla on alttius jatkaa tai aloittaa juomista niin vieroitustilassa kuin vieroitusoireiden jo väistyttyäkin. Vieroitusoireita keskeisempi tekijä on pakonomainen halu saada alkoholia. Elimistön jatkuva ja runsas, lähes tauoton altistuminen alkoholille liittyy fyysisen riippuvuuden kehittymiseen. (Kiiänmaa 2010, 25.) Fyysisen riippuvuuden tyypillinen esimerkki on krapula, joka on alkoholin nauttimisen vieroitusoire. (Holmberg 2010,40.) Vieroitusoireita alkaa ilmetä, kun verenalkoholipitoisuus alkaa laskea lähelle nollaa. Niiden vaikeusaste ja ilmaantumisen ajankohta riippuu alkoholin

käytön kestosta ja voimakkuudesta. Voimakkaimmillaan alkoholin vieroitusoire näkyy juoppohulluutena. Se alkaa yleensä 1–3 vuorokautta pitkään jatkuneen ja runsaan alkoholinkäytön lopettamisen jälkeen. Tyypillisiä juoppohulluus eli alkoholideliriumoireita ovat sekavuus, huono orientaatio aikaan ja paikkaan, hallusinaatiot, sydämentykytys, unettomuus, harhaluulot, hikoilu sekä pahoinvointi, oksentelu tai verenpaineen nousu. (Jokelainen & Aalto 2010, 141–142.)

2.2.3 Psykkinen riippuvuus

Psykkinen eli henkinen riippuvuus liittyy tiiviisti tunnetiloihin ja opittuun käyttäytymiseen. Psykkisessä riippuvuudessa käyttäjä kokee, että päihteiden käyttö ja sen vaikutukset ovat hänen hyvinvoinnilleen välttämättömiä (Havio ym. 2008, 43). Päihderiippuvainen on jäänyt riippuvaiseksi päihteen aiheuttamaan mielihyvän tunteeseen. Päihteiden käytön mielihalut, himo, ongelmanratkaisutaidot, päättely ja päätöksenteko sekä toiminnan hallinnan menetykset kuuluvat psykkinen riippuvuuteen. Päihderiippuvainen ei välttämättä pidä päihteen käyttötavasta, vaan odottaa psykkinen helpotuksen tunnetta. Psykkiseen riippuvuuteen ei aina välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita. (Holmberg 2010,40.)

Huumausaineriippuvaisille psykkinen riippuvuus voi kohdistua myös käyttövälineisiin, ei pelkästään aineeseen. Huumausaineiden kohdalla psykkinen riippuvuuteen liittyy käytöllä haettu pikatyödytys ja pakokeino vaikeista asioista. Huumausaineen puute aiheuttaa harhaisuutta, ahdistuneisuutta, masennusta, passiivisuutta ja aloitekyvyttömyyttä. (Irti Huumeista ry i.a.).

Alkoholiriippuvuudella tarkoitetaan psykkinen riippuvuuden tilaa. Psykkisesti riippuvaiselle on ominaista kykenemättömyys pidättäytyä alkoholista huolimatta sen aiheuttamista terveydellisistä ja muista vakavista seurauksista. (Kiiänmaa 2010, 25.)

2.2.4 Sosiaalinen riippuvuus

Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta päihteiden käyttöä vahvistavista sosiaalisista suhteista. Päihderiippuvaisen sosiaalinen verkosto rakentuu usein jäsenistä, joita yhdistää vahvasti päihteiden käyttö. Päihteiden käytön seurauksena kaikki muut

suhteet ulkomaailmaan voivat katketa, ja päihteiden käyttöön liittyvät uudet tuttavuudet tulevat yhä tärkeämmiksi. Vuorovaikutus ja ihmissuhteet liittyvät sosiaaliseen riippuvuuteen. (Holmberg 2010, 40.) Sosiaalinen riippuvuus voi olla erittäin merkitsevä niille päihderiippuvaisille, jotka käyttävät päihteitä enimmäkseen vain ystäväpiirissä. Se tuo päihderiippuvaiselle vaikeuksia olla ilman päihteitä niissä tilanteissa, joissa ystävätkin käyttävät.

Sosiaaliseen riippuvuuteen kuuluu, että päihderiippuvaisen sosiaalinen verkosto alkaa muodostua päihteiden käyttöön liittyvän elämäntavan mukaan. Esimerkiksi huumeriippuvaiselle aineen hankkiminen on ensisijaista, joten kontaktit välittäjiin ja muihin käyttäjiin ovat erittäin tärkeitä. Yhteyden pito ns. normaaliin elämään väistyy, ja vähitellen koko sosiaalinen verkosto voi muodostua huumeiden käyttäjistä. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 157.)

Harrastukset jäävät vähemmälle päihderiippuvuuden syntyessä, mikä kaventaa entisestään sosiaalista verkostoa. Se vaikuttaa negatiivisesti myös läheisiin sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi parisuhteeseen. Päihderiippuvuus voi tuoda tullessaan myös erakoitumista, jolloin suuri osa sosiaalisista suhteista voi katketa. Sosiaalinen riippuvuus voi ilmetä jo ennen riippuvuussairautta.

3 PÄIHDEKUNTOUS JA PÄIHDEKUNTOUTUSPROSESSI

3.1 Päihdekuntoutus

Kuntoutuksella tarkoitetaan niitä toimenpiteitä, joiden avulla edistetään ihmisen toimintakykyä, hyvinvointia ja itsenäistä selviytymistä arjessa. Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jolle ominaista on sen pitkäjänteisyys ja prosessinomaisuus. (Kettunen, Käähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 29–31.) Päihdekuntoutus on päihderiippuvaisen kuntoutujan hoito- ja kuntoutusvaihe, kun akuuttivaiheen hoito on ohitettu. Kuntoutuja on jo tässä vaiheessa motivoitunut ja sitoutunut elämänmuutokseen, pois alkoholi-kierteestä. Päihdekuntoutuksen tarve on hyvin yksilöllistä. Joillekin päihdekuntoutujille riittää avohoidon tukitoimet, jotkut tarvitsevat toistuvia katkaisuhuitoja tai toistuvia päihdekuntoutusjaksoja. (Holopainen 2008, 214–215.)

Päihdekuntoutus voi kestää muutamasta viikosta kuukauteen tai jatkua koko loppuelämän. Jotta päihdekuntoutuksesta olisi apua, on kuntoutujan motivoitettava ja sitouduttava oman elämänsä muutoksiin. Päihdekuntoutus ei ole vain päihteistä luopumista, vaan päihdekuntoutuksella vahvistetaan päihteetöntä elämäntapaa ja päihdekuntoutujan selviytymistä arjessa. Korhosen (2009, 215–216) mukaan päihderiippuvaisella voi usein olla myös muita päällekkäissairauksia esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta. Päihderiippuvuus on kuitenkin katkaistava ensin, jotta muita päällekkäissairauksia päästään hoitamaan. ”Ihmisen mielenterveys vaatii psyyken hoitamista ja päihderiippuvuuden hoitaminen päihteistä irrottautumista ja sen jälkeen ihmisen kokonaisvaltaisempaa hoitamista” (Korhonen 2009, 216).

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Suomen Kuntaliiton (2002, 51) mukaan päihdepalvelujen laatusuosituksen kuntoutuksen ja hoidon tavoitteet on ryhmitelty seuraavasti:

- pyritään lievittämään asiakkaan päihteiden käytöstä aiheutuneita haittoja
- erilaisten tukitoimien avulla estetään asiakkaan tilan ja/tai elinolojen heikentyminen
- erilaisten tukitoimien avulla pidetään asiakkaan tila ja/tai olosuhteet ennallaan
- asiakkaan tilaa ja/tai elämäntilannetta pystytään osittain korjaamaan
- asiakkaan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen tilanne kohentuisi oleellisesti.

3.1.1 Fyysinen kuntoutus

Fyysinen kuntoutus ylläpitää ja parantaa kuntoutujan terveyttä ja toimintakykyä. Päih-teiden käyttäjällä saattaa olla takanaan vuosien mittainen kaoottinen päih-teiden käyttö ja epäsäännöllinen elämäntapa. Tämän vuoksi terveys ja fyysinen kunto saattavat olla erit-täin heikkoja. Fyysisen kuntoutuksen avulla opetellaan huolehtimaan omasta terveydes-tä ja parannetaan fyysistä kuntoa. Epäsäännöllisen elämäntavan vuoksi on tarpeellista opetella myös terveellinen sekä säännöllinen ruokailurytmi. (Sosiaaliportti 2009.)

Fyysiseen kuntouttamiseen kuuluva liikunta edistää hyvinvointia. Se vie kuntoutujan ajatukset pois päih-teiden käytöstä ja antaa vaihtelua arkeen. Liikunnan kautta voi saada uusia ystäviä, mikä tukee kuntoutumista. Liikunta voi auttaa myös unettomuuteen, myönteiseen minäkäsitykseen, itsetuntoon ja rentoutumiseen. (Sosiaaliportti 2009.) Lii-kunnan avulla myös elimistön toiminnallinen kyky paranee ja se tuo mielekästä ajan-käyttöä raittiin elämäntavan rinnalle. Fyysisen toimintakyvyn edistämisen tavoitteena on kuntoutujan arkipäiväisten toimien ylläpitäminen ja parantaminen. Kuntoutujan fyy-sistä toimintakykyä voi avustaa etsimällä tilanteisiin ratkaisuvaihtoehtoja yhdessä kun-toutujan kanssa. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 119–120.)

Varsinaisen päihderiippuvuuden lisäksi päihdekuntoutujalla saattaa olla eriasteisia fyy-sisiä ongelmia esimerkiksi vieroitusoireiden mukanaan tuomaa unettomuutta tai kouris-tuksia. Näitä vieroitusoireita pyritään lieventämään siihen tarkoitetuilla lääkkeillä. Fyy-sinen kuntouttaminen pitääkin sisällään lääkinnällisen kuntouttamisen. Lääkehoidon päämääränä tulee kuitenkin aina olla lääkkeen vähentäminen ja lopettaminen, mutta kuitenkin riippuvuussairauksien hoitaminen tunnesairautena (Korhonen 2009, 55). Al-koholiriippuvaisen kohdalla lääkehoitoa tulee välttää riippuvuutta aiheuttavilla valmis-teilla sekakäyttöriskin vuoksi (Lepola ym. 2002, 227).

3.1.2 Psykkinen kuntoutus

Psyykkisessä kuntoutuksessa kuntoutusmuotoina ovat erilaiset yksilö- ja ryhmäterapiat. Psykkinen kuntoutus tapahtuu yleensä pienryhmissä, missä psykodraama ja ryhmäpro-sessi muodostavat kuntoutuksen perustan. Päämääränä on auttaa kuntoutujaa löytämään omat keinonsa kuntoutumisen mahdollistamiseksi. Kuntoutuja läpikäy esteitä, jotka

rajoittavat keinojen löytymistä. Psyykkinen kuntoutus auttaa löytämään uusia tapoja kohdata erilaisia elämäntilanteita ja tunteita sekä oppia käsittelemään niitä. (Korhonen 2009, 54.) Psyykkisiin voimavaroihin luetaan: kognitiiviset taidot, kuten muisti, havainnointi, ajattelu ja oppimiskyky, motivaatio, itsetuntemus ja tunnetaidot (Ihalainen & Kettunen 2006, 49).

Päihteiden käyttäjillä on usein heikentynyt itsetunto, joka johtuu toistuvista pettymyksistä arkielämän ongelmissa. Heidän ajattelutapansa saattaa olla vääristynyt ja vastoin käymisten sietäminen ja niistä selviytyminen on usein hankalaa. Päihteiden käytön vaikutukset näkyvät usein psyykkisissä taidoissa. Tavallista on tunnetilojen ja mielialojen vaihtelu sekä ahdistuneisuuden, masennuksen ja välinpitämättömyyden sävyttämät tunneilmaisut. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 29.)

Psyykkisen kuntoutuksen avulla pyritäänkin lisäämään kuntoutujan toimintakykyä toiminnan, tunne-elämän ja ajattelun alueilla. Näiden taitojen avulla kuntoutuja pystyy laatimaan elämälleen suunnitelmia ja tekemään tietoisia, sekä vastuullisia valintoja. Tyypillistä päihteiden käyttäjille nimittäin on, että kyky tulevaisuuden suunnitteluun ja toteuttamiseen omien toiveiden ja suunnitelmien mukaan heikentyy. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 29).

Päihteiden käyttö voi aiheuttaa erilaisia psyykkisiä sairauksia, kuten persoonallisuushäiriöitä, ahdistuneisuutta, mielialahäiriöitä ja psykoottisia tiloja. Psyykkiset oireet ja sairaudet saattavat olla päihteiden käytön aiheuttamia tai siitä riippumattomia sairauksia. Selvyiden asiasta saa vain lopettamalla päihteiden käytön, mikä näissä tilanteissa onkin ensimmäinen hoitotavoite. (Aalto 2010, 183.)

3.1.3 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalisen kuntoutuksen avulla pyritään saavuttamaan ja palauttamaan kuntoutujan kyky selviytyä arkipäivän välttämättömistä toiminnoista. Tähän pyritään luomalla kuntoutujalle edellytyksiä sosiaaliseen osallistumiseen ja sosiaalisten verkostojen toimivuuteen. Sosiaalisen kuntoutuksen avulla kuntoutuja saa mahdollisuuksia toimia uudella tavalla uudessa toimintaympäristössä ja muuttaa entisiä toimintatapoja, jotka ovat olleet jopa vahingoittavia. (Kuntoutusportti i.a.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen. Päihdeongelmaisen sosiaalinen verkosto on voinut kaventua muiden päihdeongelmaisten ympärille. Tätä on voinut edistää työpaikan tai asunnon menetys. Yhteydet sukulaisiin on voitu menettää eikä raittiita ystäviä enää ole lähipiirissä. Tällainen elämäntilanne ei helpota päihdeongelmaisen kuntoutumista. (Lahti & Pienimäki 2004, 137.) Päihdekuntoutujan sosiaaliset suhteet ovat voineet katketa luottamuksen puutteeseen. Menetetyn luottamuksen takaisin saamisen pohtiminen kuuluu osana sosiaaliseen kuntoutumiseen.

Lahden ja Pienimäen (2004) mukaan toipuminen päihdeongelmasta on realistisempaa, kun sosiaalisesta verkostosta löytyy ihmisiä, jotka kannustavat raittiuteen. Päihdekuntoutuksen yhteydessä on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota kuntoutujan sosiaaliseen ympäristöön. Sosiaalinen ympäristö käsittää sosiaalisten verkostojen lisäksi työ-, opiskelumahdollisuudet, harrastukset ja asunnotilanteen. Päihdeongelmaisen tukeminen päihdeettömän ympäristön luomisessa helpottaa toipumista. Päihdekuntoutuksen tulokellisuuteen vaikuttaa myös se, että päihdeongelmaisella on mahdollisuus omaan asuntoon ja toipumista vahvistaviin ihmissuhteisiin. (Lahti & Pienimäki 2004, 137.) Kuntoutuja joutuukin pohtimaan, ketkä hänen lähipiirissään tukevat hänen toipumistaan.

Ruisniemen (2003) mukaan tärkeänä osana sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu elämäntaitojen opetteleminen ja kyky toimia tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalista tukiverkostoa. Kuntoutujan on myös tärkeää oppia pitämään huolta henkisistä resursseistaan ja arjen hallinnasta. (Lahti & Pienimäki 2004, 138.)

3.1.4 Ammatillinen kuntoutus

Ammatillinen kuntouttaminen on ajankohtaista vaiheessa, jossa kuntoutujan asuminen, psykososiaalinen toimintakyky ja päihdeettömyyden ylläpitämisen keinot, ovat mahdollisimman hallitussa tilassa (Holopainen 2008, 224). Ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu niille kuntoutujille, joiden työkykyä uhkaa vamma tai sairaus tai joiden työkyvyn ja ansiomahdollisuuksien arvioidaan sairauden tai vamman vuoksi merkitsevästi heikenneen (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 65). Laki ja asetus velvoittavat Kelan korvaamaan ja järjestämään ammatillista kuntoutusta sairausvakuutuksen piirissä olevil-

le, jotka eivät saa kuntoutusta minkään muun lain perusteella (Asetus kansaneläkelaitoksen järjestämästä kuntoutuksesta 1991).

Ammatillisen kuntoutuksen tarkoituksena on parantaa tai ylläpitää kuntoutujan työkykyä ja ansiomahdollisuuksia. Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on tehdä kuntoutujan tarpeita ja elämäntilannetta huomioon ottaen realistinen ammatillisen kuntoutuksen suunnitelma. Ammatillinen kuntoutus on tarpeen kohdistaa kuntoutujiin, joilla on riski syrjäytyä työmarkkinoilta. Ammatillisen kuntoutuksen tarkoitus on pyrkiä integroimaan kuntoutuja työelämään. Tällä tarkoitetaan kuntoutujan tilaisuutta hankkia taloudellinen toimeentulo omien taitojensa ja kykyjensä avulla. (Järvikoski & Härkäpää 2005, 194.)

Ammatillisen kuntoutuksen osalta Kela, työhallinto ja vakuutusyhtiö edellyttävät, että kuntoutujan tavoitteena on palkkatyö tai yrittäjäksi ryhtyminen (Piirainen & Kallanranta, 2008, 97). Ammatilliseen kuntoutukseen voi sisältyä kuntoutustarpeen arviointia, ammatinvalinnanohjausta, kuntoutustutkimuksia, työ- ja koulutuskokeiluja, työhönvalmennusta, ammatillista (tai muuta) koulutusta, työvoimaneuvontaa tai työolosuhteiden järjestelytukea. Ammatinvalinnanohjauksen tarkoitus on auttaa kuntoutujaa valitsemaan itselleen parhaiten sopivin ammatillinen vaihtoehto. (Kettunen ym. 2002, 342–344.) Ammatillisen kuntoutuksen oikea-aikainen ajoitus on onnistumisen kannalta ensisijaisen tärkeää. Liian aikaisin aloitettu kuntoutuminen voi tuoda tullessaan epäonnistumisia mikä ei edistä kuntoutumista vaan vie sitä taaksepäin. Jos kuntoutumisen aloittaminen taas venyy liian pitkälle, saattaa kuntoutujan mielenkiinto loppua kokonaan kuntoutumisprosessia kohtaan. Työkokeilun avulla voidaan selvittää esimerkiksi kuntoutujan työssä jaksamista (Ihalainen & Kettunen, 2006, 147).

Työkokeilu on järkevää aloittaa pienin askelin. Työpäivien määrää ja työpäivän pituutta tulee lisätä kuntoutujan voimien mukaan. Ennen ammatillisen kuntoutumisen aloittamista on hyvä selvittää kuntoutujan mahdollisuudet ja oma kiinnostus uutta alaa kohtaan. Ammatinvalintapsykologia on hyvä käyttää apuna oikean ammattialan löytymiseksi.

3.2 Päihdekuntoutusprosessi Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiössä

3.2.1 Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö ja integroitu kuntoutus

Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö on julkisen ja kolmannen sektorin yhteishanke, joka aloitti toimintansa vuonna 2005. Säätiö tarjoaa hoito- ja kuntoutumispalveluja, asiantuntijapalveluja ja harjoittaa kehittämis-, koulutus-, tutkimus-, tiedotus- ja valistus-toimintaa. Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön palvelujen tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää päihde- ja muita riippuvuusongelmia, sekä niihin liittyvää syrjäytymistä. Säätiön arvoissa kunnioitetaan yksilön itsemääräämisoikeutta ja asiakasta tuetaan oma-toimisuuteen. Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdeklinikan palveluja ovat sairaanhoitajan vastaanotto, opioidiriippuvaisten korvaushoito, hoitosuhdetyö, nuorten vastaanotto, ryhmät sekä terveysterveystoimintaa suomensisäisesti huumeita käyttäville. Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdeosaston palveluihin kuuluvat alkoholi-, lääke- ja huumevieroitukset, lastensuojelullinen tutkimusjakso, ennaltaehkäisevä hoito sekä integroitu kuntoutus. (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö i.a.)

”Integroidulla kuntoutuksella tarkoitetaan kuntoutusohjelmaa, jossa ympärivuorokautinen laitospäätyöjakso liitetään kiinteäksi osaksi avohoidossa toteutettavaa kokonais-kuntoutumista” (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010a). Integroitu päihdekuntoutus koostuu kahden viikon mittaisesta perusjaksosta, jonka jälkeen kuntoutus jatkuu yksilöllisesti suunnitelluilla viikon mittaisilla intervallijaksoilla. Kuntoutusjaksoa suunniteltaessa ja toteutettaessa yhteistyötä tehdään kuntoutujan, hänen läheistensä ja eri yhteistyötahojen kanssa. Yhteistyöpalaverin tarkoituksena on suunnitella kuntoutujalle yksilöllinen juuri hänen tarpeitaan vastaava suunnitelma. Elämäntilanteen selvittäminen auttaa näkemään kuntoutujan kokonaistilanteen jo suunnitteluvaiheessa. (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010a.) Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö tekee yhteistyötä esimerkiksi Kuopion seudun työvoiman palvelukeskuksen kanssa. Kuopion seudun työvoiman palvelukeskuksen tavoitteena on tarjota asiakkaalleen mahdollisuus löytää työ- ja toimintakyvylle sopiva ammatti (Kuopion seudun työvoiman palvelukeskus i.a.).

Kuntoutusjaksojen välille laaditaan tarvittaessa yksilöllinen kuntoutujan tarpeita vastaava avohoito. Avohoitosuhte voi olla olemassa jo ennen kuntoutusjaksolle saapumista, esimerkiksi työterveyshuoltoon tai psykiatrian puolelle. Kuntoutujilla voi olla myös

avohoitosuhte Kuopion päihdepalvelusäätiön päihdeklinalle, esimerkiksi valvotun antabushoidon vuoksi. Intervallijaksojen ajankohdasta sovitaan yksilöllisesti kuntoutujan kokonaistilanne huomioiden. Integroitu kuntoutus tukee yksilöllistä kokonaiskuntoutumista verkostoituen jo hoidon suunnitteluvaiheessa avohoitopalveluiden kanssa. (Tourunen 2010.) Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutus perustuu ryhmämuotoiseen kuntoutukseen.

Integroidun kuntoutusjakson aikana kuntoutuja keskittyy itseensä ja päihdeongelmansa tarkasteluun. Kuntoutujalle annetaan tietoa päihdeongelmasta ja sen mukanaan tuomista haitoista. Päihdekuntoutusjaksolla kuntoutuja opettelee tunnistamaan omaa käyttäytymistään, pohtimaan päihteiden merkitystä elämässään ja siihen mahdollisesti tehtäviä muutoksia. Kuntoutusjaksot pitävät sisällään yksilö- ja ryhmätehtäviä, yksilö- ja ryhmäkeskusteluja, toiminnallisia ryhmiä ja luentoja. (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010a.) Kerran kuukaudessa järjestetään myös leiripäivä seurakunnan leirikeskuksessa ja läheispäivä kuntoutusosaston tiloissa. Jokaisella kuntoutujalla on mahdollisuus tarvittaessa yksilökeskusteluihin oman yhteyshenkilönsä kanssa. (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010c, 6.) Yhteyshenkilöllä tarkoitetaan kuntoutusjakson aikana kuntoutujalle osoitettua päihdekuntoutuksen työntekijää.

Päihdekuntoutusjaksojen aikana kuntoutujilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja osallistua AA:han sekä A-Killan esittelyyn. Tunnetuin vertaistukijärjestelmä on AA, jossa osallistujat voivat jakaa keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa, ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaa toisiaan tervehtymään alkoholismista. (Nimettömät alkoholistit 2010.) Päihteetöntä vertaistukitoimintaa tarjoavat myös A-killat. A-killan toimintaan pääsevät mukaan kaikki päihdetoipumisen edistämistä kiinnostuneet päihdetoipujat ja heidän läheisensä. (A-Kiltojen Liitto Ry i.a.)

Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön integroidun kuntoutuksen tavoitteet ovat ”rait-tiuden tukeminen osana kokonaiskuntoutumista, muutosprosessiin motivoituminen ja sitoutuminen, yksilöllisen kuntoutussuunnitelman laatiminen yhteistyössä kuntoutujan kanssa, jatkohoidon suunnittelu yhdessä kuntoutujan ja avohoidon kanssa sekä yhteistyö ja konsultaation rakentuminen avohoidon kanssa” (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010b). Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutusosaston moniamma-

tillinen työryhmä koostuu lääkäristä, sairaanhoitajasta, sosiaalityöntekijästä, kuntoutussuunnittelijasta ja kahdesta kuntoutusohjaajasta.

3.2.2 Päihdekuntoutusprosessin vaiheet

3.2.2.1 Suunnitelmavaihe

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista määrittelee palvelu- ja hoitosuunnitelmaa seuraavasti:

Sosiaalihuoltoa toteutettaessa on laadittava palvelu-, hoito-, kuntoutus- tai muu vastaava suunnitelma, jollei kyseessä ole tilapäinen neuvonta ja ohjaus tai jollei suunnitelman laatiminen muutoin ole ilmeisen tarpeetonta. Suunnitelma on laadittava, ellei siihen ole ilmeistä estettä, yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa sekä 9 ja 10 §:ssä tarkoitetuissa tapauksissa asiakkaan ja hänen laillisen edustajansa taikka asiakkaan ja hänen omaisensa tai muun läheisensä kanssa. Suunnitelman sisällöstä ja asiaan osallisista on lisäksi voimassa, mitä niistä erikseen säädetään. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, 2000/812, 7§.)

Kuntoutussuunnitelman avulla kuntoutuja luo itselleen motivaation perustan. Yksilöllinen suunnitelma on kuntoutuksen perusta ja se toimii pohjana myöhemmin toteutettaville jatkosuunnitelmille. Kuntoutussuunnitelman toteutumaa seurataan ja arvioidaan sovituin ajanjaksoin organisaatiossa, jossa se on tehty. Suunnitelma tulee pitää ajan tasalla ja huolehtia sen soveltuvuudesta kuntoutujan käyttämien muiden palveluiden kanssa. Suunnitelman avulla pyritään lisäämään kuntoutujan toimintakykyä ja se pohjautuu kuntoutujan omaan tulevaisuudenkuvaan ja motivaatioon. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 29–32.) Kuntoutussuunnitelma sitouttaa kuntoutujaa toimintaan, takaa kuntoutujan osallisuuden omassa kuntoutumisprosessissaan ja antaa turvallisuuden tunnetta kuntoutumisen jatkuvuudelle. Mitä perusteellisemmin kuntoutussuunnitelma on tehty, sitä paremmat ovat kuntoutujan mahdollisuudet kuntoutua (Kettunen ym. 2002, 35).

Päihdekuntoutuksen tavoitteena on löytää kuntoutujan omat myönteiset voimavarat, joiden kautta tuetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalisten tilanteiden kohenemistä. Päihdekuntoutuksessa käsitellään kuntoutujan päihteidenkäyttöä ja kartoitetaan koko sosiaalinen elämäntilanne. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 171.) Sosiaalisen alueen tavoitteisiin voidaan lukea päihteistä kieltäytyminen, riskitilanteiden ennakointi, ongelmien

ratkaisukyky retkahtamisen ehkäisemiseksi, uusien ratkaisumallien löytäminen, vastuunottaminen omasta elämästä ja järkevien valintojen tekeminen (Havio ym. 2008, 38).

Asiakkaan motivoituttua päihdekuntoutuksen aloittamiseen, ottaa hän itse tai lähettävä taho yhteyttä Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutussuunnittelijaan. Kuntoutussuunnittelija haastattelee päihdekuntoutukseen motivoitunutta asiakasta kuntoutumistarpeen arvioimiseksi. Seuraavaksi kuntoutuksen työryhmä käsittelee asiakkaan kuntoutumisen tarpeet ja ajoittaa yksilöllisesti päihdekuntoutuksen perus- tai intervallijakson kuntoutujan kokonaistilanteen huomioiden. Asiakkaan saavuttua kuntoutusjaksolle hän allekirjoittaa hoitosopimuksen sekä suostumuksen häntä koskevan kuntoutussuunnitelman luovuttamisesta tarvittaville yhteistyötahoille. Päihdekuntoutuminen on henkilökohtainen muutosprosessi, jossa moniammatillinen työryhmä on tukemassa kuntoutujaa. ”Oleellinen osa päihdekuntoutusohjelmien sisältöä on saada kuntoutettava mukaan aktiiviseksi vaikuttajaksi omaan kuntoutukseensa” (Holopainen 2008, 222). Turvallinen ja luottamuksellinen suhde kuntoutujan ja kuntouttavan organisaation työntekijöiden välillä edistää hoitomotivaation syntymistä ja hoitoon sitoutumista. Luottamusta luo kuntoutujan kannustaminen ja kunnioittaminen sekä usko hänen mahdollisuuksiinsa.

Kuntoutusjakson alussa Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutuja laatii oman juuri hänen tarpeitaan vastaavan kuntoutussuunnitelman. Se on tärkein päihdekuntoutuksen asiakirja, johon kuntoutuja ja kuntouttava organisaatio sitoutuvat. Kirjalliseen kuntoutussuunnitelmaan kuntoutuja laatii omat tavoitteensa kuntoutumiselle eli millaiseen muutokseen hän pyrkii ja mitkä ovat keinot muutoksen saavuttamiseksi. Intervallijaksolla olevat kuntoutujat kirjaavat kuntoutussuunnitelmaan myös sen, kuinka heidän edellisellä kuntoutusjaksolla laaditut tavoitteensa ovat toteutuneet jaksojen välisenä aikana. Kuntoutussuunnitelmaan kirjataan myös laituskuntoutuksen jälkeiset sovitut jatkohoidot ja -suunnitelmat. Kuntoutujien katsotaan olleen tyytyväisempiä suunnitelman laadintaan, kun he ovat itse saaneet vaikuttaa sen sisältöön (Järvikoski & Härkäpää 2005, 169).

Kuntoutujan välitavoitteita voivat esimerkiksi olla fyysisten ja psyykkisten voimavarojen lisääminen tai ympäristön muokkaaminen päihdeettömyyttä tukevaksi. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja motivoivia, jotta ne tukevat kuntoutujan luottamusta tavoitteiden saavuttamiseksi. Välitavoitteiden toteutumista onkin hyvä tulkita prosessin alkuvaihees-

sa, jotta kuntoutujalle syntyy onnistumis- ja oppimiskokemuksia. Positiivisen palautteen saaminen vahvistaa kuntoutumista. (Järvikoski & Härkäpää 2005, 173).

Kuntoutussuunnitelmaan kirjatut tavoitteet tulisi asettaa kuntoutujalle itselleen sopivalle aikavälille, jotta tavoitteet olisivat saavutettavissa. Päihdekuntoutujan itselleen asettamat tavoitteet ovat aina hyvin yksilöllisiä eivätkä aina välttämättä liity päihteiden käyttöön, vaan ne voivat käsitellä elämänlaadun kohentumista tai haittojen vähentämistä. Päihdekuntoutuksessa tavoitteiden tulisi olla myös positiivisia, kuntoutujan itsensä hyväksymiä, riittävän haasteellisia ja tulevaisuuteen suuntautuvia. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 191–192.) Tavoitteina voivat olla elämän järjestelmällisyys, menneisyyden käsitteleminen, päivärytmin palauttaminen tai minäkuvan etsiminen. Päihdekuntoutus etenee kuntoutujan omien välitavoitteiden määrittelystä ja niiden asteittaisesta toteuttamisesta kohti päätavoitteita (Järvikoski & Härkäpää 2005, 172). Tavoitteita kohti on hyvä edetä pienin askelin, sillä kaikkea ei voi saavuttaa heti.

3.2.2.2 Toimintavaihe

Kuntoutujan tiedostettua ongelmansa ja motivoituttua muutokseen alkaa pitkä ristiriitainen muutosprosessi. Riippuvuus päihteisiin on saattanut kehittyä nopeasti, mutta toipuminen voi viedä pidemmän aikaa. Päihdekuntoutuja on saanut kuntoutusjaksolla selviytymiskeinoja jatkaakseen elämäänsä asetettujen tavoitteidensa mukaisesti ja lähtee opetellakseen uutta elämäntyyliään. Onnistuakseen uudessa päihhteettömässä elämässään hänen täytyy muuttaa asenteitaan, elämäntapaansa ja omaa identiteettiään (Havio ym. 2008, 156).

Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutus perustuu motivoivan haastattelun menetelmään ja ratkaisukeskeiseen työotteeseen. Ratkaisukeskeisen työotteen pyrkimyksenä on auttaa päihdekuntoutujaa tunnistamaan ja ymmärtämään oireita sekä ongelmia tuottavia haitallisia toimintatapoja. Kuntoutujaa autetaan löytämään positiivisia voimavaroja, uusia työvälineitä ja selviytymiskeinoja päihdekuntoutuksen tueksi. Ratkaisukeskeisellä työotteella tarkoitetaan näkökulmia, joissa keskitytään ongelmien syiden etsimisen sijasta löytämään ratkaisuja. Tähän lähestymistapaan sisältyy erilaisia lyhytterapeuttisia menetelmiä, joita käytetään silloin, kun ongelma on jokin tietty ja rajattavissa oleva. Ratkaisukeskeinen menetelmä antaa päihdekuntoutujalle mahdolli-

suuden löytää itse ratkaisu ongelmaansa. Ratkaisun löydyttyä kuntoutujaa autetaan luomaan onnistumista tukevat olosuhteet ja ylläpitämään niitä. (Havio ym. 2008, 133–134.)

Motivoivan haastattelun menetelmällä pyritään tukemaan positiivisia muutoksia, jotka lähtevät kuntoutujan omista tarpeista ja arvomaailmasta. Motivoivan haastattelun peruselementtejä ovat yhteistyö, herättely ja itsemääräytyminen. Menetelmän käyttö edellyttää asiakkaan ja päihdetyöntekijän välillä tasa-arvoisuutta ja vastavuoroisuutta. Kuntoutujaa tulee vahvistaa ja tukea erilaisilla ilmeillä ja nyökkäyksillä. Hänelle esitetään myös avoimia kysymyksiä mihin ei voi vastata vain ”kyllä” tai ”ei”. Keskustelun lomassa käytetään myös heijastavaa kuuntelua. Tällä tarkoitetaan lisäkysymysten esittämistä, vertauskuvan käyttöä ja kuullun toistamista, minkä avulla tarkistetaan onko kuntoutujaa ymmärretty oikein. Lopuksi tehdään tiivistelmä ja yhteenveto kuulemasta. Tällä osoitetaan, että kuntoutujaa on kuunneltu. (Koski-Jännes, Riittinen, Saarnio 2008, 7-12, 45, 50–51.) Yhteenveto antaa mahdollisuuden ”paikata aukot”, ja täten saadaan mahdollisesti lisätietoa kuntoutujien tilanteesta.

Motivoivan haastattelun pyrkimyksenä on saada kuntoutuja itse puhumaan muutoksen puolesta ja toimimaan sen kautta ongelmiensa ratkaisemiseksi. Motivaatio on avain muutokseen ja kuntoutujan muutosvaihe määrittääkin ne keinot, joilla motivaatioon voidaan vaikuttaa. Muutosvaihe sisältää viisi vaihetta: esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, toiminta- ja ylläpitovaihe. Päihdeongelmaisen muutosvaihemalliin kuuluu lisäksi yleensä myös retkahdus, jolla on iso merkitys muutosprosessissa. (Koski-Jännes ym. 2008, 30–33.) Esiharkintavaiheessa kuntoutuja ei edes vielä harkitse muutosta. Tässä vaiheessa työntekijän on hyvä tuoda esille kuntoutujan omia havaintoja riskeistä. Toinen vaihe on harkintavaihe, jossa kuntoutuja alkaa tiedostaa syitä huoleen tai muutokseen. Harkintavaiheessa työntekijän tulee vahvistaa kuntoutujan luottamusta muutokseen ja houkuteltava hänet puhumaan itse muutoksen puolesta. Valmistautuminen on kolmas vaihe, jossa kuntoutuja alkaa suunnitella muutosta ja sitoutuminen voimistuu. Neljäs vaihe on toimintavaihe, jossa kuntoutujaa autetaan poistamaan esteitä, tuetaan, rohkaistaan sekä annetaan positiivista palautetta. Ylläpitovaiheessa eli viidennessä vaiheessa kuntoutuja pyrkii säilyttämään saavutetut edut ja häntä autetaan tunnistamaan riskitilanteet retkahtamisen ehkäisemiseksi. (Havio ym. 129.) Retkahtamista voi tapahtua missä muutosvaiheessa tahansa ja se tulisikin ottaa oppimiskokemuksena.

Kuntoutuminen perustuu asiakkaan omaan määrittelyyn keskeisten elämänalueiden toiminnallisista teemoista / haasteista, ongelmista, voimavaroista, kiinnostuksen kohteista ja merkityksellisestä toiminnasta (esim. työ/opiskelu, psyykkinen sopeutuminen, motoriset ongelmat, stressi ja kivun hallinta, päivittäiset toimet kuten itsestä ja vaatteista huolehtiminen, asuminen ja kotielämän taidot, ruoan valmistus, ravitsemus ja ruokailutottumukset, ajankäyttö ja ajanhallinta, asiointi - liikkuminen, rahankäyttö), päihteiden käytön kartoitus ja seuranta (muun muassa retkahduksen esto - mitä tehdä päihteiden käytön sijaan), harrastukset ja kiinnostukset, vuorovaikutus ja ihmissuhteet, voimavarat ja vahvuudet, haasteet - opeteltavat / harjoiteltavat asiat (tavoitemuodossa) ja keinot niiden saavuttamiseksi. (Havio ym. 2008, 137.)

Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutusta toteutetaan yksilö- ja ryhmäkeskustelujen, yksilö- ja ryhmätehtävien, sosiodraaman, kuvataiteen, musiikin ja liikunnan avulla. Asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmäkeskustelujen ja tehtävien aiheina ovat muun muassa muutos, retkahdus, läheisriippuvuus ja voimavarat. Lisäksi niissä annetaan perustietoa päihteistä sekä niiden aiheuttamista haitoista. Näiden menetelmien kautta kuntoutujat voivat harjoittaa vuorovaikutustaitoja, empatiaa, oman itsensä tutkimista, sosiaalisia tilanteita ja kykyä asettua toisen asemaan. Kuntoutuja voi ilmaista sisäistä maailmaansa, käsitellä erilaisia tunteita ja ymmärtää niitä. Menetelmien ja aiheiden avulla kuntoutujaa autetaan löytämään muutostarpeen olemassaolo, halu ja kyky muuttua, sekä valmius muutokseen. Päihdekuntoutujan on tehtävä elämässään muutoksia, eikä entisen elämäntavan jatkaminen ei ole enää kuntoutumisen kannalta suotavaa. Muutos sisältää aina luopumista entisestä, joten on opittava sopeutumaan uuteen. (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2009a.)

Päihdekuntoutuksessa selvitetään päihteiden käytön merkitystä kuntoutujan elämään mihin se on vaikuttanut ja mihin se luultavasti tulee vaikuttamaan. Tämän tueksi kuntoutuja tekee oman kuntoutuksensa painopistealueeseen perustuvia yksilötehtäviä, jotka puretaan ryhmässä. Ryhmässä ohjaajat ja toiset kuntoutujat antavat palautetta, esittävät kysymyksiä tai kertovat omia kokemuksiaan aiheesta.

Vertaisryhmällä päihdekuntoutuksen aikana on suuri merkitys, sillä sen avulla kuntoutujat voivat vaihtaa samankaltaisia elämäkokemuksia, saada tukea sekä toimia tukijoina. Tehtävien purkutilanteissa työntekijän tehtävänä on esittää motivoivia kysymyksiä ja rohkaista ryhmää keskinäiseen keskusteluun. Kysymykset johdattelevat kuntoutujaa ratkaisemaan ongelmansa omalla tavallaan. Kuntoutujaa myös haastatetaan pohtimaan

vaihtoehtoja, tekemään valintoja sekä punnitsemaan erilaisia mahdollisuuksia. Kuntoutusjaksolla kuntoutujaa autetaan poistamaan esteitä, rohkaistaan, tuetaan, kannustetaan ja annetaan positiivista palautetta. Kuntoutusjakson edetessä tehdään myös jatkuvaa arviointia kuntoutumisen etenemisestä. Kuntoutussuunnitelmaa ja menetelmiä muutetaan tarvittaessa kuntoutusjakson aikana kuntoutujan tarpeita vastaavimmaksi. Kuopion seudun päihdekuntoutusjaksojen viikko-ohjelman (LIITE 1) sisältö suunnitellaan sen hetkisten kuntoutujien tarpeiden mukaan.

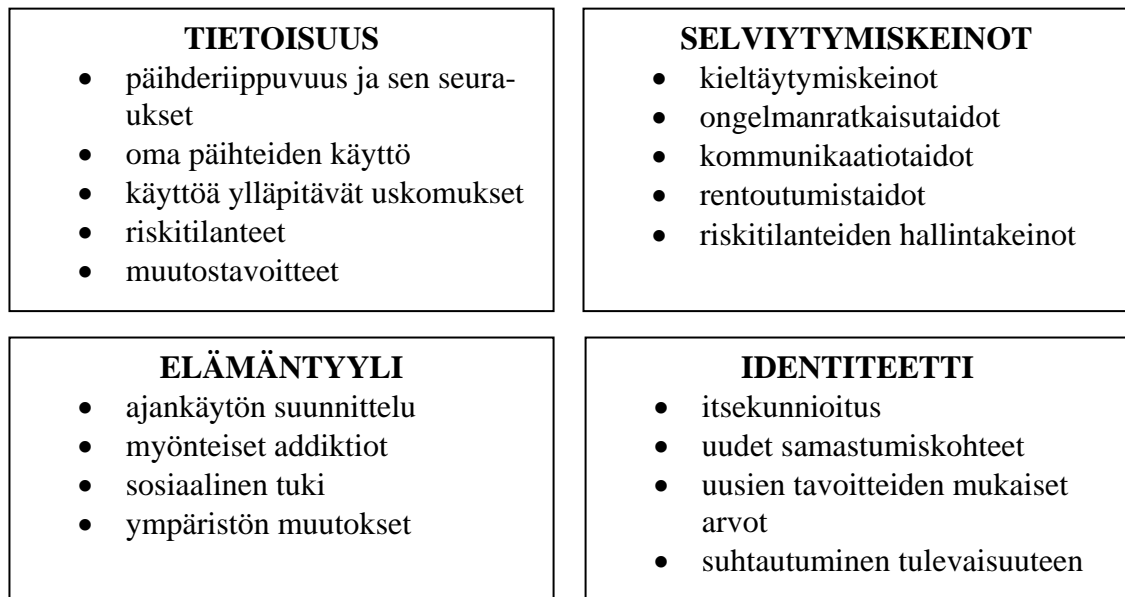
3.2.2.3 Kohti muutosta

Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutusjakson lopussa kuntoutuja reflektoi oman kuntoutumisensa etenemistä ja kuntoutussuunnitelmaa Ajatusvartti-lomaketta apuna käyttäen. Kuntoutuja on täyttänyt koko kuntoutusjakson ajan Ajatusvartti-lomaketta, johon hän on kirjannut jakson aikaisia olotiloja, tunteita, ajatuksia, kysymyksiä, ihmettelyä ja oivalluksia. Kuntoutusjakson lopun lähtöryhmässä Ajatusvartti-lomakkeen sisältö puretaan. Sen avulla kuntoutuja voi kertoa mikä on edistänyt tai estänyt kuntoutumista kuntoutusjakson aikana.

Kuntoutusjakson päättymisvaiheessa tehdään loppuarvio toteutuneesta kuntoutumisesta, suunnitelma tarvittavista jatkohoidoista ja kirjallinen yhteenveto kuntoutussuunnitelmasta. Kuntoutuksen loputtua huolehditaan myös kuntoutujan tarvittavasta tiedonvälityksestä jatkosuunnitelmien varmistamiseksi. Kuntoutujalle selvitetään myös mahdolliset tukitoimet ja häntä ohjataan hänelle soveltuvien palvelujen piiriin sekä autetaan tarvittavien hakemusten teossa. Kuntoutusjakson jälkeen kuntoutuja lähtee toteuttamaan itselleen laatimiaan tavoitteita. (Järvikoski & Karjalainen 2008, 87–88.)

Toipuminen päihderiippuvuudesta vie aikaa ja edellyttääkin uudenlaisia toimintatapoja. Toipumista auttaa kuntoutujan oma motivaatio, halu ja rohkeus myöntää voimattomuutensa. Koski-Jännes (1995) on kuvannut päihderiippuvuuden toipumisprosessia päihdekeskeisyydestä irtautumisen peruselementtien kautta (KUVIO 1), joihin tulee kiinnittää huomiota eri muutosprosessin vaiheissa. Elementtien avulla päihderiippuvuudesta hahmottuu kuntoutumis- ja toipumisprosessin vaatima pitkäjänteisyys. Päihteiden käyttäjä joutuu tiedostamaan aiempien valintojensa ongelmallisuuden ja riippuvuuden kielteiset

seuraukset. Hän joutuu muuttamaan asenteitaan, elämäntapaansa ja omaa identiteettiään onnistuakseen päihteettömässä elämässä. (Havio ym. 156.)



KUVIO 1. Päihdekeskeisyydestä irrottautumisen peruselementit (Havio ym. 2008, 156).

Jotta irrottautuminen olisi mahdollista, tulee päihteidenkäyttäjän tiedostaa oma päihderiippuvuutensa ja tunnistaa sen mukanaan tuomat seuraukset. On myös tiedostettava käyttöä ylläpitäviä haitallisia uskomuksia. Haitallinen uskomus on esimerkiksi odotus, että päihdyttävä aine edistää sosiaalista toimintakykyä. Retkahtamisen ehkäisemiseksi on hyvä tiedostaa myös riskitilanteet esimerkiksi sosiaaliset paineet tai tulossa oleva juhlapäivä. Selviytymiskeinoina päihteetön rentoutumistaito vähentää esimerkiksi alkoholin mielihaluja. Liikunnan harrastaminen tai hieronnassa käyminen voi auttaa rentoutumaan. Ei-sanan sanominen on tärkeä selviytymiskeino koska sen avulla voidaan välttää riskitilanteisiin ajautuminen. Hyvät kommunikaatiotaidot auttavat ymmärretyksi tulemista eikä näin ollen epätarkoituksenmukaisia negatiivisia tunteita synny. On löydettävä hallintakeino negatiivisen tunnetilan ja päihteiden käytön välillä. Ajankäytön suunnittelu tukee selviytymistä arkipäivässä ja tuo sisältöä elämään. Päihdekeskeisyydestä irrottautumisen elementteihin kuuluu myös identiteetti. Päihteidenkäyttö on muovannut identiteettiä ja nyt kuntoutumisen myötä se pitää rakentaa uudelleen. Kun identiteettiä on saatu rakennettua uudelleen, päihteidenkäyttäjällä on tietoinen omasta itsestä ja kykenee itsensä tarkasteluun. Näitä edellä mainittuja asioita tulee esiin opinnäytetyöni kohdassa tutkimustulokset.

Päihteistä luopuminen vaatii pitkäjänteistä ponnistelua ja yrittämistä uudelleen. Irrottautuminen entisestä elämäntyylistä, ”märästä tai kosteasta vaiheesta”, vie erittäin paljon energiaa ja matkan aikana tuleekin retkahduksia. Retkahdukset saattavat olla satunnaisia ja lyhytaikaisia. Päihteiden käyttäjälle paluu päihteiden käyttöön on pikemminkin sääntö kuin poikkeus eikä sitä tulisi tulkita epäonnistumisena. (Koski-Jännes ym. 2008, 33).

Retkahdusprosessi alkaa jo ennen päihteiden käyttöä. Päihteiden käytön ”petaaminen” voi olla tiedostamatonta tai tietoista käytön valmistelua. Tämä ”petaaminen” voi kestää tunteja, päiviä, viikkoja tai jopa kuukausia. Laukaisevana tekijänä saattavat olla erilaiset myönteiset tai kielteiset tunnetilat, sisäiset ristiriidat ja sosiaaliset paineet. Päihdekuntoutujalle onkin tärkeätä oppia tunnistamaan vihjeitä, jotka ovat edeltäneet heidän retkahtamista. Tunnistaminen voi estää päihteiden käytön uudelleen aloittamista. Vihjeitä retkahtamiseen voivat olla käyttäytymisen muutokset, asennemuutokset, tunteiden ja mielialojen muutokset tai ajatusmuutokset. Käyttäytymisen muutos voi näkyä poikkeamina tasapainoisessa viikko-ohjelmassa. Asennemuutoksessa ihminen ei välitä päihitteettömyydestä ja tulee kielteiseksi elämän ja sen sujumisen suhteen. Tunteiden ja mielialojen muutokset voivat näkyä yksinäisyyden tunteen lisääntymisenä. Ajatusmuutoksessa mieltä alkavat täyttää ajoittain ajatukset, jotka pehmentävät päätöstä pysyä raittiina. Päihteiden käyttäjän toipumissuunnitelman tulisi sisältää retkahdusprosessin tutkimista ja suunnittelua, mikä auttaa estämään retkahtamista. Retkahtamista ei voi tapahtua, ennen kuin ihminen tunnistaa riippuvuuden olemassa olon, käytön lopettamisen tarpeen ja tekee päätöksen olla käyttämättä päihteitä. Retkahtaminen on mahdollista riippumatta siitä, miten kauan on ollut raittiina. (Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2009b.)

4 AIEMPIÄ TUTKIMUKSIA

Päihdekuntoutujien kokemuksia päihdekuntoutukseen liittyen on tutkittu paljon. Hartman & Volanen (2007) on opinnäytetyössään esittänyt tietoa lahtelaisten päihdekuntoutujien kokemuksista omista päihdekuntoutuskokemuksista vuosilta 2005–2006 sekä heidän käsityksistään päihdekuntoutuksen laadukkaasta sisällöstä. Heidän tutkimuksen tavoitteena oli Lahden kaupungin tukeman päihdekuntoutuksen laadun arvioiminen asiakkaan näkökulmasta ja sen huomioon ottaminen palveluja kehitettäessä. Tutkimus osoitti, että päihdekuntoutukseen oltiin pääasiassa tyytyväisiä, mutta eri asiakasryhmien erityistarpeita ei ollut huomioitu riittävästi. Alkoholismin hoitoon oli löytynyt ammattitaitoa, mutta huumeiden käyttäjien hoidon erityispiirteitä ei tunnistettu. Päihdeongelmaan tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa ja kuntoutukseen pääsemisen kynnystä tulisi madaltaa. Päihdekuntoutuksen vaikutus oli näkynyt päihdeongelman ymmärryksenä ja sosiaalisten suhteiden paranemisena. Tutkimuksessa selvisi myös, että työ ja vertaistuki koettiin tärkeäksi kuntoutuksen jälkeen. Kuntoutajat olivat myös kokeneet arjessa selviytymisen ilman päihteitä uutena ja merkittävänä kokemuksena. (Hartman & Volanen 2007.)

Huhtaluoma (2009) oli tutkinut miten Kankaanpään A-kodin peruskuntoutuksen naisasiakkaat olivat kokeneet päihdekuntoutuksen. Lisäksi hän selvitti tutkimuksessaan, mikä merkitys vertaistuella oli naisasiakkaille ja miten kuntoutus on vastasi naisasiakkaiden odotuksia. Teemahaastatteluna toteutettu tutkimus osoitti, että naisasiakkaat olivat kokeneet saaneensa kuntoutukselta elämänhalua, positiivista ajattelutapaa, tukea niin työntekijöiltä kuin muiltakin asiakkailta, nöyryymistä, henkistä kasvua, tahtoa ja halua selviytyä ongelmista, sekä voimia tulevaisuutta ajatellen. Naisasiakkaat olivat kokeneet saaneensa kuntoutukselta, mitä odottivatkin. Kuntoutussuunnitelma ja kuntoutuksessa tehdyt tehtävät olivat vastanneet pääosin naisasiakkaiden odotuksia. Huhtaluoman tekemä tutkimus osoitti myös, että ilman vertaistukea naisasiakkaat olisivat keskeyttäneet kuntoutuksen. Vertaistuki oli herättänyt heidät huomaamaan, että ongelmista on mahdollista selvitä. Tutkimuksen mukaan vertaistuki oli herättänyt naisasiakkaita sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita. Kohtuukäyttö tai täysraittius oli ollut kuntoutusjaksolle asetettu ensisijainen tavoite. Muita tavoitteita olivat olleet esimerkiksi minäkuvan

etsiminen, selkeä päivärytmi sekä rutiinit, itseensä keskittyminen ja tutustuminen. (Huh-taluoma 2009.)

Voivalan tekemän tutkimuksen lähtökohtana oli tutkia Ridasjärven päihdehoitokeskuk-sen OTE-hankkeen päihdekuntoutusjakson vaikuttavuutta asiakkaan kokemana. ”Hanke on Uudenmaan lääninhallituksen rahoittama; palveluohjauskäytäntöjä laajentava hanke” (Voivala 2009, 11.) Tutkimuskysymyksenä Voivalan tutkimuksessa oli: Mitkä vaikutta-vuuden elementit nousevat haastatteluissa esille, koskien omia tavoitteita, elämänhallin-taa, ryhmätyöskentelyä, selviytymistä ja vertaistukea? Tutkimusaineisto oli laadullinen ja koostui kuntoutussuunnitelmista, haastatteluista, viikko- ja kokonaispalautteista sekä haastatteluiden pohjalta alustavan vaikutuksia arvioivan lomakkeen testauksen tuloksis-ta. (Voivala 2009.)

Ensimmäisenä haastatteluteemana olivat kuntoutujien tavoitteet. Tavoitteikseen haasta-teltavat olivat nostaneet raittiuden, talous- ja velka-asioiden läpikäymisen, rikollisen toiminnan vähenemisen, yhdyskuntapalvelun, oman kodin järjestymisen ja työllistymi-sen. Voivalan mielestä yllättävää oli ollut se, ettei motivaatio noussut tavoitteena esille. Voivala toteaa, että noin seitsemän kuukautta haastatteluiden tekemisestä, lomakkeen kokeilun/arvioinnin mukaan jokainen mukana ollut oli edistynyt kuntoutussuunnitelman mukaisten tavoitteiden suuntaisesti, joko jonkin verran, melko paljon tai täysin. Rait-tiustavoite oli Voivalan tutkimuksen mukaan muuttunut: kahdella melko paljon mutta kahdella ei ollenkaan, sillä täysraittius oli heillä tavoitteena jo laitoshoidosta lähdettäes-sä. Voivala myötää, että tutkimus olisi kannattanut tehdä ilman vaikuttavuuden metodo-logista lähtökohtaa ja puhua vaikutuksista eikä vaikuttavuudesta. Voivala toteaaakin: ”Jos tekisin tämän opinnäytetyöni uudestaan, tutkimuskysymykseni koskisivat päihde-kuntoutusjakson vaikutuksia.” (Voivala 2009.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutujien kokemuksia integroidusta päihdekuntoutuksesta. Tutkimuksen pääkysymys jakaantui viiteen alakysymykseen, jotta päihdekuntoutujien kokemuksia saatiin kartoitettua laajemmalti.

Pääkysymys:

- Millaisia kokemuksia kuntoutujilla on integroidusta päihdekuntoutuksesta?

Alakysymykset:

- Millaisia tavoitteita he ovat asettaneet kuntoutumiselle?
- Miten he kokevat saavuttaneensa asettamansa tavoitteet?
- Millaiset tekijät ovat edistäneet tavoitteisiin pääsemistä?
- Millaiset tekijät ovat estäneet tavoitteisiin pääsemistä?
- Miten he kokevat päihdekuntoutuksen näkyvän heidän elämässään?

Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö voi mahdollisesti hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia. Omana ammatillisena tavoitteena oli saada lisää kokemusta ja tietoa miten päihdekuntoutajat kokevat päihdekuntoutuksen. Tavoitteena on myös pystyä hyödyntämään tästä tutkimuksesta saatuja tuloksia myöhemmin toteutettavassa tutkimuksessa.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseni kohderyhmä muodostui viidestä Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutujasta. Koska tarkoituksena oli saada tietoa päihdekuntoutujien kokemuksista, valikoitui kohderyhmä luonnollisesti Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutujista. Muita vaatimuksia tutkimukseni haastateltavien valintaan ei ollut, koska en halunnut valikoida haastateltavia esimerkiksi heidän sosiaalisen statuksensa perusteella. Tutkimuksessa oli kysymys kokemuksista ja ajattelin, että rajaamatta tarkemmin haastateltavien profiileja saan laajemman aineiston. En halunnut tuoda tutkimuksessani myöskään vastaajien sukupuolta esille, jotta tunnistamattomuus säilyisi paremmin.

Sovimme, että Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön työntekijä valitsee haastateltavat tutkimukseeni, koska hänellä oli näkemys siitä, kuka mahdollisesti suostuisi haastateltavaksi. Haastattelupyynnöt työntekijä esitti puhelimitse ja kaikki viisi haastateltavaa suostuivat haastattelun tekemiseen. Työntekijä sopi haastattelujen ajankohdat ja lähetti tutkimukseen suostuville laatimani saatekirjeen. Näin toimiessamme minun opinnäyte-työntekijänä ei tarvinnut käsitellä haastateltavien henkilötietoja. Henkilötietolain tarkoituksena on toteuttaa yksityiselämän suojaa ja muita yksityisyyden suojaa turvaavia perusoikeuksia henkilötietoja käsitellessä sekä edistää hyvän tietojenkäsittelytavan kehittämistä ja noudattamista (Henkilötietolaki 1999). Tutkimustietojen käsittelyssä on otettava huomioon nimettömyys ja tutkimukseni kannalta minun ei ollut tarpeellista tietää haastateltavien nimiä.

6.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, ja aineisto kootaan luonnollisissa, elämän todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä tutkimusaineistoa hankittaessa ovat teemahaastattelu, osallistuva

havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaiset dokumentit. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti ja kriteerinä on laatu, ei määrä. Kohderyhmän määrä on pieni, jotta aineisto pystyttäisiin analysoimaan mahdollisimman tarkasti. Pienestä tapausmäärästä huolimatta aineistoa saattaa tulla runsaasti. Kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on tutkimustehtävän muuttuminen tutkimuksen aikana. Tutkimusmenetelmän vahvuuksia on sen syvyys, yksityiskoh- taisuus, avoimuus ja ennalta-arvaamattomuus. Kvalitatiivisen aineistonkeruumenetelmään kuuluu, että ongelmanasettelu, aineistonkeruu, analyysi ja raportointi kietoutuvat yhteen. (Ylönen 2008.)

Menetelmänä kvalitatiivinen tutkimus soveltui tutkimukseeni erinomaisesti, koska sen tarkoituksena oli kuvata todellisen elämän tapahtumia, löytää ja paljastaa tosiasioita. Tutkimuksessani kuvailen päihdekuntoutujien kokemuksia eikä niitä voi mitata määrällisesti. Kvalitatiivinen tutkimus mahdollistaa sisällön tutkimisen, mikä vahvensikin edellä mainitun tutkimusmenetelmän valintaa.

6.3 Haastattelujen toteutus

Haastattelut sovittiin toteutettaviksi Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiöllä, jotta ympäristö olisi haastateltaville tuttu ja tilana rauhallinen. Haastattelujen ajankohdat sovittiin pidettäväksi niin, että haastatteluun osallistuva olisi kyseisenä aikana päihdekuntoutusjaksolla. Tämä siksi, ettei tutkimukseen osallistumisesta koituisi ylimääräistä vaivaa haastateltavalle. Haastattelut toteutuivat sovitusti tammikuun 2011 aikana. Haastateltavilla oli haastatteluhetkellä takanaan neljästä kymmeneen kuntoutusjaksoa. Haastateltavat henkilöt olivat Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön kuntoutuksen asiakkaina alkoholiriippuvuuden vuoksi.

Robson (1995) mukaan ”Kun tutkitaan ihmistä, miksi ei käytettäisi hyväksi sitä etua, että tutkittavat itse voivat kertoa itseään koskevia asioita?” (Hirsjärvi ym. 2009, 204). Koska tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa päihdekuntoutujien kokemuksista, päädyin keräämään tietoa kuuntelemalla heidän kokemuksiaan. Teemahaastatteluun

päädyin siksi, että siinä haastattelu kohdennetaan tiettyyn teemaan mistä keskustellaan. Teemahaastattelurunko (LIITE 2) muodostui luonnollisesti tutkimuksen alakysymyksi- en perusteella.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa haastattelun teema-alue on kai- kille sama, mutta kysymysten järjestystä voidaan vaihdella. Puolistrukturoitu teema- haastattelu antaa haastattelijalle mahdollisuuden selventää saatavia vastauksia ja syven- tää saatavia tietoja esimerkiksi lisäkysymysten avulla. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47– 48.) Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa haastateltavalla oli mahdollisuus tarkentaa vastauksiaan haastattelun aikana. Yksilöllisen teemahaastattelun valitsin tutkimuksen aiheen arkuuden vuoksi ja varmistaakseni, ettei haastattelutilanteessa olisi muita vaikut- tamassa haastateltavan antamiin vastauksiin tai mielialaan.

Jokaisen haastattelun alussa kertasin haastateltavalle tutkimuksen aiheen ja tarkoituk- sen. Pyysin haastateltavilta kirjallisen luvan haastattelun nauhoittamiseen ja siitä saadun aineiston käyttöön tutkimuksessani. Kaikki viisi haastateltavaa allekirjoittivat kirjallisen luvan. Kerroin myös aineiston käytöstä ja siitä, kuinka saadut aineistot tulen hävittä- mään. Annoin jokaiselle haastateltavalle myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä tut- kimukseeni liittyen.

Ennen haastattelua muistutin haastateltavia, että haastattelun saa keskeyttää ilman syytä missä vaiheessa tahansa. En antanut haastattelua ennen enkä haastattelutilanteessa haas- tateltaville nähtäväksi haastattelurunkoa, koska ajattelin haastattelutilanteen olevan näin ollen luonnollisempi. Kaikki haastattelutilanteet olivat mielestäni luontevia, rauhallisia ja luottamuksellisia. Keskustelut sujuivat rennosti ja vuorovaikutus oli sujuvaa. Haasta- teltavat kertoivat avoimesti henkilökohtaisista kokemuksistaan, vaikka kysymykset oli- vatkin arkaluonteisia. Kyyneliltäkään ei säästyty, koska käsitellyt aiheet nostivat pin- taan erilaisia tunteita. Haastattelut kestivät kahdestakymmenestä minuutista puoleen- toista tuntiin. Jokainen haastattelu loppui vapaaseen keskusteluun, jonka jälkeen kiitin haastateltavaa ja päätin haastattelutilaisuuden.

6.4 Aineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysoinnin tarkoituksena on löytää vastauksia tutkimusongelmiin ja luoda sanallinen sekä selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Ennen varsinaista aineiston analysointia aineisto tulee saattaa analysoitavaan muotoon eli litteroida (Metsämuuronen 2006, 122). Litteroinnin eli haastatteluaineiston purkamisen tekstitiedostoksi tein mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen. Näin siksi, että haastattelutilanteet olisivat vielä tuoreessa muistissa ja auttaisivat näin ollen litteroinnin sujuvuutta. Nauhoitetut haastattelut antoivat minulle opinnäytetyöntekijänä mahdollisuuden palata tilanteeseen uudelleen, tämä ei olisi ollut mahdollista pelkkien haastattelumistiinpanojen avulla. Litteroin kaikki haastattelut erittäin tarkasti, jotta analysoitava aineisto olisi mahdollisimman luotettava. Tarkastuksen jälkeen poistin tutkimuksen kannalta epäolennaisia tekstejä. Näitä epäolennaisia tekstejä olivat esimerkiksi esille tulleet henkilöiden- ja paikkojen nimet. Haastatteluista kertyi 28 sivua tekstiä ja aikaa litterointiin kului 13 tuntia. Haastattelunauhut tuhosin heti, kun litteroidut aineistot oli huolellisesti tarkastettu, tallennettu ja tulostettu. Litteroidut aineistot tuhoan heti, kun tutkimus on saatettu loppuun, eli hyväksyty.

Ennen analyysin aloittamista on määriteltävä myös analyysiyksikkö. Se voi olla esimerkiksi keskustelun sisältämä lause tai yksittäinen sana. Aineiston analyysiyksikkönä käytin yksittäistä sanaa, sanayhdistelmää ja lauseen osaa.

Sisällönanalyysin avulla, tutkimuksen aineisto järjestetään tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää tietoa. Analyysin tehtävänä on tuoda selkeyttä aineistoon, jotta sen avulla voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi lähtee aineiston redusoinnista eli pelkistämistä siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi sekä nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Ryhmittelyssä aineistossa etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Seuraava vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Käsitteellistämistä jatketaan niin kauan, kuin se on aineiston sisällön kannalta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–114.)

Analysoin tutkimusaineiston käyttäen apuna induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka sopii laadullisen tutkimuksen analysointiin. Aineiston käsittelyn aloitin tutustumalla huolellisesti litteroituihin teksteihin. Tämä auttoi aineiston kokonaiskuvan muodostamisessa ja toistuvasti esiin nousevien asioiden hahmottamisessa. Aloitin pelkistämisen alleviivaamalla eriväreillä tutkimustehtävän kysymyksiä kuvaavia ilmaisuja. Etsin vastauksia haastatteluteemojen kautta. Ilmaisusta kokosin taulukon, jonka jälkeen aloin ryhmitellä ilmaisuja alaluokiksi. Alaluokkia yhdistelin yläluokiksi ja tätä jatkoin niin kauan kunnes määrittyi yhteinen tekijä eli pääluokka. Yhdistelyjen jälkeen tuloksena oli viisi teemaa, jotka esittelen tutkimuksen tuloksia käsittelevässä osiossa. Tutkimustuloksia käsittelevässä osiossa käytän suoria lainauksia, joiden avulla pyrin havainnollistamaan haastatteluista saatuja tuloksia.

7 TUTKIMUSTULOKSET

7.1 Kuntoutumiselle asetetut tavoitteet

Haastattelujen ensimmäisenä teemana oli kuntoutujien itselleen asettamat tavoitteet. Kaikkien haastateltavien kohdalla ensimmäisenä tavoitteena esille nousi raittius. Tärkeintä oli täysraittius ja sen ylläpitäminen mahdollisimman kauan.

...mä haluan viinasta eroon, elikkä täysraittius on se...

...se on oltava täysraitis, elikkä ei pysty edes ajattelemaan kohtuukäyttöä...

Toiseksi tärkeimmäksi tavoitteeksi nousi omien tunteiden ja käyttäytymisen käsitteleminen. Esille haastateltavat toivat vääristyneen omakuvan käsittelemisen tarpeen ja itseluottamuksen vahvistamisen. Ei-sanan sanominen koettiin vaikeaksi, koska myöntymisen kautta saatiin hyväksyntää. Tämän rinnalla tavoitteena esiin nousi myös oman ajan ottaminen.

...alkoholisti tekee ni se kauan miellyttää ihmisiä niinku, että salatakseen sen, jos joku pyytää johonni ni joo kyllä minä tulen auttamaan.

Itseluottamuksen vahvistaminen ja omien puolien pitäminen nousi myös esille. Suuttumuksen ja vihan tunteiden käsittelemisen hallitsemiseksi oli vielä tehtävä töitä. Kolmanneksi tärkeimpänä tavoitteena esiin nousi työelämään palaaminen. Jos, työtä ei saisi, niin kahdella haastateltavista oli vaihtoehtona kouluttautuminen.

...sit toisaalta normaaliin työelämään palaaminen tai kouluttautuminen...

Omasta terveydestä huolehtiminen ja liikunta olivat tavoitteena kolmella haastateltavista. Tavoitteena oli myös, että terveys pysyisi edes samanlaisena eikä huonontuisi.

...niitä tulee sitten pidempiä jaksoja. On selvin päin ni on tarve liikkua...

Haastateltavista kolmella oli myös korjaamista repaleisissa ihmissuhteissa. Korjaamista oli varsinkin luottamuksen takaisin saamisessa. Päihteiden käytön aikana luottamus oli menetetty ja suhteet romuttuneet. Muutamalla haastateltavista tuli esiin myös lasten tapaamisiin liittyviä tavoitteita esimerkiksi säännöllistymistä ja täysipainoisempaa yhdessäoloa. Kahdella haastateltavista tavoitteena oli päästä tukiasumismuodosta omaan asuntoon ja yhdellä oman asunnon säilyttäminen.

Normaalin elämään palaaminen oli tavoitteena kahdella haastateltavista. He toivoivat elämään tasapainoisuutta ja kykyä opetella arkielämää uudelleen. Yksi haastateltavista kuvasi elämäänsä sekametelisoppana, johon toivoi yksinkertaisuutta.

...mä lähin siitä niinku, että mähän en saanu roskapussia vietyä suurin piirtein pois ja hakusessahan ne on vieläki...

Yksittäisinä tavoitteina esille tuli yleinen jaksaminen elämässä, iloisuus, taloudellisen tilanteen paraneminen, tukihenkilön löytäminen, uusien ystävien saaminen ja vanhasta ryyppyporukasta eroon pääseminen. Yksi haastateltavista kertoikin, kuinka oli alkanut tavoitella uusia raittiita kavereita, heittämillä kuvitteellisesti entiset ryyppykaverit pois.

Mä ajoin silloin isolla rekka-autolla ja kippasin ne kaverit sinne lampeen enkä ole niitä onkinu vielä takasi...

...näverit on jäänyt sieltä pois. Semmoset jotka taputtaa olkapäälle ja toinen käsi on jo taskussa kokeilemassa, että jäikö sinne yhtään hilkkua, että saatas pullo viinaa. Näitä minä sillä näverillä tarkotan.

Entisten ryyppykavereiden poisheittäminen antoi elämään rauhallisuutta. Se toi mukanaan myös yksinäisyyttä, mutta toisaalta taas vähensi houkutuksia.

7.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet saavuttaneensa terveyteen liittyviä tavoitteitaan. Pyörätuolipotilaana kuntoutumisen aloittanut haastateltava kertoi, että alkoholiton elämä oli auttanut fyysisesti ja kävely onnistui nyt normaalisti. Raittiuden myötä haastateltavat olivat huomanneet myös oman psyykkisen olotilan kohentuneen. Yleinen jaks-

minen ja iloisuus olivat palanneet ja elämään oli tullut sisältöä. Asioiden hoitamiseen, esimerkiksi kaupassa käyntiin ei tarvittu enää apua muilta, vaan sinne selviydyttiin omin voimin.

Mä kävelen päivittäin nykyisin semmosen viitisen kilometriä joka päivä...

Luottamuksen takaisin saamista näkyi neljän haastateltavan toteutuneissa tavoitteissa. Luottamuksen kasvamisesta kertoi se, että yhden haastateltavan lasten tapaamiset olivat muuttuneet säännöllisemmiksi. Toisen kohdalla oli alettu miettiä, että lapsen tapaamiset voisivat jatkossa olla haastateltavankin luona. Lasten luottamus vanhempia kohtaan oli alkanut myös kokemuksen mukaan palautua. Läheiset olivat jossain määrin alkaneet ymmärtää, kannustaa ja hyväksyä alkoholinkäyttöön liittyviä ongelmia. Palautunut luottamus näkyi myös pikkuhiljaa alkaneina yhteydenpitoina sukulaisiin.

...esimerkiks velipoikaan en oo kahteen vuoteen ollu missään tekemisissä. Ni nyt joulun aikana pystyttiin olemaan yhteydessä, eli se tulee pikkuhiljaa.

Haastateltavista kolme oli saanut solmittua uusia ystävyys- ja kaverisuhteita. Uusia raittiita ystäviä oli löytynyt vertaistukiryhmistä. Saavutetuiksi tavoitteiksi kolme mainitsi raittiuden. Kolme haastateltavaa koki, että tavoitteet työhön tai kouluun pääsemisestä olivat toteutuneet. Yhdellä haastateltavista oli alkanut työkokeilu, toisella kuntouttava työtoiminta ja kolmas oli päässyt opiskelemaan.

No laitoshuoltaja pitäs tulla sitten ens syksynä.

... se on työvalmennus, ni minä tykkään olla ja lähtee aamulla...

Yksittäisiä saavutettuja tavoitteita olivat talouden parantuminen, oman asunnon saaminen, asunnon säilyttäminen, ja ei-sanan sanominen. Myös oma minäkuva ja itsetunto olivat kasvaneet. Itsetunnon nousemisen ansiosta koettiin, että pystyttiin olemaan ihmisten ilmoilla paremmin.

Ni mä kävin niinku ravintolan terassilla kahvilla ja tutut huulipyöreenä kahtoo ku minä kahvia join. Eikä tehny yhtään vaikeeta.

Juomaputket olivat harventuneet ja niitä nimitettiin nyt repsahduksiksi. Raittiuden myötä elämään oli tullut myös rentoutta ja tasapainoisuutta. Kolme haastateltavista koki, että lääkitys toi tasapainoisuutta. Asioista stressaaminen oli jäänyt pois tai vähentynyt ja negatiivisiin asioihin osattiin suhtautua jo lauhkeammin.

...että kyllä se siitä hoituu ja hyvin on hoitunukkii. Minä en laukii ennee semmoseen vippuun, että kun sakot sain tuolla ni sen kunniaks tai potutukseen otetaan viinoo. Vähän niinku haaleessa veessä yrittää olla ni se on niinku parasta...

Haastateltavilta kysyttiin myös kokemuksia niistä tavoitteista, joita ei ollut vielä saavutettu. Haastateltavista kaksi kokikin, ettei raittiutta ollut vielä saavutettu. Haastateltavista kahden mielestä parantamisen varaa olisi joka alueella. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen ontui myös vielä kahdella haastateltavista. Uusien ystävien saaminen oli myös vielä hakusessa, koska niiden löytäminen koettiin hankalaksi.

...ku ei niitä ystäviäkään saa niinku sormia napsauttamalla ja varsinkaan niitä jotka ymmärtäs mitä läpi käy.

Kaksi haastateltavista koki, ettei luottamus ollut vielä täydellisesti palautunut ihmissuhteissa. Selvin päin voimat eivät vielä riittäneet kaikkien ihmisten kohtaamiseen. Hyläytyksi tulemisen pelko, hyväksynnän hakeminen ja miellyttämisen halu olivat vielä asioita, joita piti käsitellä.

...halusin nähä ihmisiä. Kaipaa ihmisiä. Ni mä en pysty näkemään niitä, ku mä teen niinku hallaa, vaikka ei ees tarvii yhtään alkoholia, mut se on just se ristiriita, kun kaipaa ystäviä. On herkkänahkainen. Et musta niinku näkyy kaikki päällepäin...

Yksi haastateltavista koki, että tunteiden käsitteleminen teettää vielä paljon töitä. Alkoholittomia juomia ei koettu järkeväksi ostaa, koska sillä härnäisi vielä vain itseään. Tunteet saattoivat kuohahtaa helpostikin esimerkiksi ostoksilla käydessä.

...ni mä rupesin lukemaan tuoteselostetta, ni siinä luki, että konjakki. Mun ois tehny mieli niinku paiskata se pitkin seiniä. Miks siihen oli niinku laitettu se. Ku mä haluan syyä niinku ruuneberin torttua...

Oman asunnon saaminen ei vielä ollut onnistunut yhdellä haastateltavista, joten asuminen tukiasumismuodossa jatkui. Omaan asuntoon muuttamisen suunnittelua haastateltava ei pitänyt kiireellisenä, koska hän halusi ensin katsoa miten työkokeilu lähtee käyntiin. Uudet ystävät, jotka ymmärtäisivät sairauden, puuttuivat vielä yhdeltä haastateltavista.

Työvalmennuspaikka oli saatu, mutta saavuttamatta oli vielä se oikea työpaikka. Tämä oli kuitenkin haastateltavan kertoman mukaan vaikeaa, koska oli muitakin vaivoja, jotka saattaisivat estää oikeaan työhön paluun. Lapsen tapaamiseen liittyvä edistyminen oli myöskin vielä saavuttamatta, mutta asiasta oli kuitenkin jo alettu puhumaan.

...että, tapaamiset ois vähä niinku minunkii luona...

Muita yksittäisiä saavuttamattomia tavoitteita olivat taito sanoa ei, oman ajan ottaminen, tukiverkoston löytäminen, elämän tasapaino, ajattelutyön vähentäminen ja yleinen jaksaminen. Saavuttamattomana tavoitteena oli myös taito kuulostella muidenkin mielipiteitä.

Nyt pitäis saada sitä malttia, että en sanois ihan niin jyrkästi näitä omia mielipiteitä. Vaan jättäs toisellekin mahdollisuuden sanoa, että onko noin vai ei.

7.3 Kuntoutumista edistävät tekijät

Päihdekuntoutusjaksot nousivat esiin kaikilla haastateltavilla kun kysyttiin, millaiset tekijät olivat edistäneet tavoitteisiin pääsemisessä. Liikunta ja harrastukset olivat autta-
neet neljää haastateltavista. Harrastuksina mainittiin kävely, käsityöt, pyöräily ja toiminta A-killassa. Tavoitteisiin pääsemistä edisti myös oman motivaation kasvu.

Kyl se kaikki lähtee siitä omasta halusta ja motivaatiosta. Elikkä tavallaan tässä on pitänyt saavuttaa se oma pohja elämässä.

Vertaistuki oli keinona neljällä haastateltavista. Vertaistukea oli saatu päihdekuntoutuksesta, A-killasta, AA:sta ja Minnesota-ryhmästä. Vertaistukiryhmistä oli saatu samoja

kokemuksia ja huomattu, että omat asiat eivät välttämättä olekaan ihan niin huonosti ja pohjalta on mahdollista päästä ylös.

...kuntoutusjaksot täällä päihdepalvelusäitiöllä ja Minnesota-hoidossa. Niin näistä on ollu suuri apu eli nää on ollu ehottaman tärkeitä. Yksin mä en ois näihin tavoitteisiin päässy, että mä oon tarvinnu tähän ammattiapua ja vertaistukee. Vertaistukiryhmät ja oma motivaatio...

...puhhuu niinku mä, että mää oon kokenut just tuon saman tai sitten ei. Kaikki on niin yksilöllistä. Sieltä vo sit ite poimia niitä asioita.

Keinoina tavoitteisiin pääsemiseksi mainittiin myös oma ajatteleva. Ajatukset olivat muuttuneet päihdekuntoutusjaksojen myötä. Oli alettu ajatteleva itseään, ei haluttu olla huonossa kunnossa, jotta jaksettaisiin tehdä kaikkea enemmän. Asioita oli alettu käsittelevään mielessään ja oli alettu tekemään itselleen lukujärjestystä arkeen.

...niinku jatkoin yksinään sitä työskentelyä. Mulla on ihan päässä oma lukujärjestys, että niinku rupes sillai et okei alotetaan...

Tavoitteisiin pääsemisen keinoina mainittiin myös soittaminen sukulaisille ja läheisille sekä käynnit heidän luonaan. Kaksi haastateltavista koki, että lääkehoito oli tukena tavoitteisiin pääsemisessä. Työtoiminta ja koulutus toivat arkeen rutiinia ja tekemistä. Soittaminen akuutissa tilanteessa Kuopion Seudun Päihdepalvelusäitiön päihdeosastolle koettiin apukeinona niin sanottuun juotattamisen tunteeseen. Muita yksittäisiä keinoja olivat halu auttaa muita, uudet kaverit, ihmissuhteiden palautuminen ja kärsivällisyys. Ei-sanomisen oppiminen toimi myös keinona tavoitteisiin pääsemiseksi.

Kolmelle edistävänä tekijänä toimi oma motivaatio, kuntoutuksen sisältö ja luottamus itseensä. Muita edistäviä tekijöitä olivat liikunta, lapset ja oma ajattelutyö. Edistävänä tekijänä nähtiin myös se, että on uskallusta myöntää olevansa alkoholisti.

...että sen jälkeen tavallaan nöyrtyä ja tunnustaa sairaus ja motivoitua sitten sen päivittäiseen hoitoon.

Yksittäisinä edistävänä tekijöinä olivat omien tunteiden käsittelevä, työvalmennus, seurakunta ja oma uskallus astua askel kuntoutusjaksolle. Arjen lukujärjestyksen tekeminen toi yhdelle haastateltavista suunnitelmallisuutta ja apua arkeen.

7.4 Kuntoutumista estävät tekijät

Haastateltavista kolmella oli kokemus, että alkoholi ja sen mukanaan tuomat retkahtamiset estivät tavoitteisiin pääsemistä. Eteen tulleet vastoinkäymiset olivat edistäneet mahdollista retkahdusta. Retkahtamista tapahtui, koska ei osattu kontrolloida omia varoitussignaaleja.

No tällä hetkellä se ainut uhkakuva ja este on se, et mä rupeisin käyttämään viinaa.

...kun vastoinkäymisiä tuli ni mä repsahin ryyppäämään.

Kaksi haastateltavista näki estävänä tekijänä oman itsensä. Tähän liittyi ymmärtämättömyys ja tiedon puute. Omaan itseensä haastateltavat liittivät myös sen, etteivät olleet tienneet kaikkia olemassa olevia mahdollisuuksia pyrkiessään kuntoutumisen alussa eteenpäin. Läheisten ymmärtämättömyys alkoholiriippuvuuteen nähtiin myös esteenä.

Toiset ei ees halua tietää sehän siinä onkii. Jos ne läheiset oikein ees haluais perehtyä siihen, että mikä minua oikein vaivaa. Ne ei nyt sitten halua ja se on...

Estävinä tekijöinä nähtiin myös oma käyttäytyminen ilman alkoholia ja vääristynyt ajattelumalli. Käytös ja tunteet olivat muotoutuneet alkoholin käytön aikana ja juurtuneet jo syvälle. Nyt niiden muuttamista ei koettu helpoksi. Alkoholista oli haettu aiemmin apua esimerkiksi hylätyksi tulemisen pelkoon ja turhautumiseen.

...et se alkoholi ei oo mikkään ratkasu. Kaikkihan sen tietää, mutta ku on riippuvainen...

Riippuvuus, sosiaalisten tilanteiden pelko, masennus ja epävaka persoonallisuushäiriö koettiin myös estäviksi tekijöiksi tavoitteisiin pääsemiseksi. Yksittäisinä esteinä koettiin taloudelliset tekijät, tiedon puute ja lähistöllä asuneet ryyppykaverit.

...kun siinä asu semmonen juoppo. Se saatto soittaa ovikelloo, et tuu drinksulle...

Haastateltavilta kysyttiin myös kokemuksia keinoista, joita heillä oli tavoitteiden epäonnistumisen vähentämiseksi. Suurimpana keinona tavoitteiden epäonnistumisen vähentämiseksi haastateltavat kokivat erilaiset toiminnot. Esille tuotiin oma tiedostaminen riskitilanteiden välttämiseksi, sukulaisten luona käyminen sekä ammattiapu.

Tässä vaiheessa en missään nimessä en vois mennä baareihin. Mä en kestä kattoo, kun toiset ihmiset juo. Enkä mee kyllä mihkää kahviloihinkaan, eikä mun luokse tuua alkoholia.

Keinoiksi mainittiin myös oma halu ja päätös siitä, että haluaa jättää viinan pois elämästään. Keinoksi koettiin myös se, että näki läheisen juomisen vaikuttavan omaan kuntoutumiseen negatiivisesti.

...seuras sitä läheiseistä. Mikä hän oli sitten, kun ryyppäs. Siitä, kun ite rupes toipumaan, ni pisti miettimään, et onko se sit sen arvosta.

Haastateltavilta kysyttiin myös kokemuksia siitä, että olivatko he tunnistanee uhkatekijöitä, joita tavoitteiden saavuttamisen tiellä saattoi olla. Tavoitteisiin pääsemisen estäviä uhkatekijöitä oli alettu yleisesti tunnistaa vasta jälkeinpäin. Kolme haastateltavista oli tunnistanut uhkatekijäksi omat tunnetilat. Uhkatekijöiksi koettiin myös riippuvuus alkoholiin ja ryyppykaverit. Jälkeinpäin uhkatekijäksi koettu alkoholi oli vienyt perheen ja työpaikan. Vaikka alkoholi oli uhkakuvana tunnistettu, sen käyttöä jatkettiin, sitä käytettiin itseään vastaan ja elämälle annettiin periksi.

...perhe meni tai sen koki, että se meni pysyvästi. Niin sitä alko viinaa käyttää, että tulis entistä pahempi olo. Eli tavallaan ties sen uhkakuvan, mutta sitä käytti ihteessä vastaan eli itsensä tuhoamiseen hyvin tehokkaasti, elikkä sitä huomasi, että nyt menee asunto ja sitä juomista lisättiin ja nyt meneetyöpaikat. Sitä siitä huolimatta lisättiin.

7.5 Päihdekuntoutuksen näkyvyys elämässä

Kaikki haastateltavat kokivat päihdekuntoutuksen vaikutuksen elämässään korvaamattomana ja tärkeänä asiana. Kaikki toivat esille, kuinka tärkeää on saada kuntoutumiseen ammattiapua. Haastateltavat kokivat, ettei kuntoutuminen olisi mahdollista ilman sitä.

Tärkeimmät asiat elämässä on nyt löytyneet sit tän kuntoutuksen kautta.

Nyt on seittämäs kerta kun oon täällä. Oisit haastatellu minua silloin, kun mä olin ekakertaa ni sitten sää ossaisit kirjottaa. Silloin sää vasta tajuaisit miten paljon se on mua auttanut. Olin ihan itsemurhan partaalla silloin...

Kaikki haastateltavat kokivat saaneensa vertaistukea myös muilta kuntoutujilta päihdekuntoutusjaksolla. Samoja kokemuksia vaihtamalla saatiin uskoa omaan kuntoutumiseen.

...kuvittellee, että ei kukkaan oo niin huono kuin minä. Eihän sitä nää ihmisestä päällepäin minkälaisia taisteluja on käyny elämässään ja minkälainen tää ongelma on. Tää on aika iso ongelma. Se antaa voimia sille ja porukalta saa aina, että ai se toimii noin siinä tilateessa. Sitä ei voi verrata, että kaikki aina tepsii. Sitä saa aina jottain...

Joo en minä tänne muuten tuliskaan. Tää vertaistuki on ihan älyttömän tärkeä.

Muista vertaistukiryhmistä ei koettu saatavan niin paljon tukea ja tietoa kuin Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutuksesta. Päihdekuntoutuksen kautta tie oli löydetty myös muiden palvelujen piiriin sekä vertaistukiryhmiin esimerkiksi A-kiltaan ja AA:han.

Päihdekuntoutuksessa oli kokemusten mukaan paneuduttu päihderiippuvuuteen perusteellisesti ja siitä oli saatu tarpeellista tietoa. Kuntoutusjaksolla tehdyt tehtävät olivat pistäneet miettimään ja ajattelemaan asioita uudessa valossa. Asioista ei vain puhuttu, vaan ne oli jouduttu laittamaan paperille. Sen kautta asiat olivat konkretisoituneet paremmin.

Ne niinku selkeyttää sen ja sitä paneutuu. Niinku mullakii on nyt tää tehtävä, että minun pitää kelata taaksepäin kaikkee ja päivärytmiä. Millä hoijan sitä. Ne on niinku tärkeitä juttuja.

Tämä kuntoutus on ihan toinen homma. Täällä paneudutaan ihan perusteellisesti asiaan eikä puhuta vaan pintapuolisesti. Täällä kuntoutuksessa, kun käydään perusteellisemmin läpi sitä mitä alkoholi voi aiheuttaa.

Oivaltaa se. Täällä minä olen sen oppinu ja täällä minä oon huomannu, että miten pirun paha lääke se viina oikein on. Tämän se on antanu ja se on ollu ensiarvoisen tärkeätä.

Tehtävien ansiosta oli saatu uusia näkökulmia omaan menneisyyteen, mikä oli lisännyt ymmärtämystä. Ymmärrystä haastateltavat kokivat saaneensa omaan käyttäytymiseensä sekä alkoholiriippuvuuteensa sairautena. Ryhmäkeskustelut olivat pistäneet miettimään, herättäneet ajatuksia ja muuttaneet heidän aikaisempia ajatuksiaan. Kuntoutusjaksojen viikko-ohjelman sisällön ansiosta minäkuvan korostaminen oli kehittynyt ja ei-sanan merkitys oli auennut.

Ku mä en tätä ennen osannu sanna ei. Ni nyt mä ossaan niinku kieltäytyä ja esittää oman mielipitteen, että nyt tehäki näin...

Sitä saa aina jottain. Viikko mennee sitten kelatessa, ku täältä lähtee pois, että mitä taas oppi.

Haastateltavat kokivat, että oma minäkuva oli ollut ihan nollassa ennen kuntoutusjaksoja. Päihdekuntoutuksen ansiosta haastateltavat kokivat saaneensa itseluottamusta, motivaatiota, henkisiä voimavaroja sekä tukea.

...että terve mää oon alkoholisti, mutta nyt minä voin sanna vaikka ois ventovieras ihminen. Tämmöstä vahvuutta se on.

Motivaation koettiin nousseen sitä mukaa, kun oma minäkuva nousi. Tukea haastateltavat kokivat saaneensa työntekijöiltä ja muilta kuntoutujilta. Saatu tuki ja luottamus koettiin näkyvän esimerkiksi niin, että pystyy olemaan oma itsensä. Tämä poisti jännitystä ja toi rentoutta.

Kyllähän täällä on ollu sillä tavalla. Ku pääs sisälle tähän systeemiin ni täällä on semmonen, että saa olla semmonen oma ittesä eikä tarvii miettiä eikä esittää sillai mittään.

Kokemuksien mukaan päihdekuntoutus oli auttanut oman asunnon hankkimisessa sekä työtoiminnan aloittamisen mahdollistajana. Kuntoutusjaksolla saadun avun myötä taloudellisten asioiden hoitamisessa oli edetty ja nyt tukena oli edunvalvonta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustulokset osoittivat, että kaikki haastateltavat asettivat tärkeimmäksi tavoitteekseen täysraittisuuden. He kokivat, ettei kohtuukäyttöön ollut varaa. Haastateltavista kaksi koki saavuttaneensa raittiutta ja yhdellä juomaputket olivat harventuneet. Vaikka kaikki olivat asettaneet täysraittisuuden tavoitteekseen, ei kukaan kuitenkaan kokenut saavuttaneensa sitä täysin. Tämä saattoi johtua mielestäni siitä, ettei kukaan haastateltavistani kokenut vielä täysin parantuneensa alkoholiriippuvuudestaan.

Täysraittius näyttäisi tutkimusten mukaan olevan päällimmäinen tavoite päihdekuntoutumista ajatellen. Tätä vastausta tukevat kahden aiemmin tehdyn tutkimuksen tulokset. Huhtaluoman (2009) päihdekuntoutuksen naisiasiakkaille tekemässä tutkimuksessa yhdeksi ensisijaiseksi tavoitteeksi oli noussut täysraittius. Voivalan (2009) tekemässä päihdekuntoutujiin kohdistuvassa tutkimuksessa ensimmäisenä teemana olivat myös tavoitteet. Hänen tutkimuksessaan esitetyissä tuloksissa haastateltavat olivat nostaneet tavoitteekseen myös raittiuden. Osa Voivalan haastateltavista oli epäillyt itseään ja kokenut näin ollen raittiuden vielä heille liian suureksi tavoitteeksi. (Voivala, 2009.) Omassa tutkimuksessani tällaisia epäilyjä ei haastateltaviltani tullut esiin. Tämä voi osittain johtua siitä, että haastateltavani olivat kuntoutumisprosessissaan pidemmällä, jonka vuoksi täysraittiuutta uskallettiin jo tavoitella.

Tutkimustuloksista ilmeni, että kaikki haastateltavat olivat saavuttaneet terveyteen liittyviä tavoitteita, vaikka vain kolme heistä oli asettanut sen tavoitteekseen. Terveyteen liittyvät tavoitteet näkyivät jaksamisena erilaisiin toimintoihin. Kauppaan selviytyttiin itsenäisesti ja käveleminen oli tullut päivittäisiin rutiineihin mukaan. Haastateltavat kokivat, että raittiuden myötä yleinen jaksaminen oli kohentunut. Liikunnasta oli luultavammin saatu apua paikkaamaan aukkoa, joka oli ennen täytetty päihteillä. Kukaan ei kuitenkaan kokenut, että liikunnasta olisi tullut pakonomainen toiminto tyhjän ajan paikkaamisessa. Alkoholinkäyttöön liittyvistä tavallisimmista terveysongelmista mainittiin masennus ja ahdistuneisuus. Kukaan haastateltavista ei tuonut esille unettomuutta, tapaturmia tai hermostoon liittyviä häiriöitä. Tämä hieman oudoksutti, koska uniongelmat liittyvät lähes aina alkoholista aiheutuviin vieroitusoireisiin.

Tuloksista selvisi, että asetetuista tavoitteista jäi kahdella haastateltavista vielä raittius saavuttamatta. Yhtälaillla saavuttamatta jäi myös täydellinen luottamus ihmissuhteisiin, uusien ihmissuhteiden luominen ja niiden säilyttäminen. Haastateltavat kokivat, että luottamuksen saamiseen menee vielä aikaa, mutta se kohenee pikkuhiljaa raittiuden myötä. Uusien ihmissuhteiden solmimisen esteeksi koettiin esimerkiksi erilaiset sairaudet, joita haastateltavat toivat esille. Aiemmin uusia ihmissuhteita oli solmittu alkoholin voimin, mutta nyt raittiin elämän alkutaipaleella, voimat eivät vielä riittäneet hankkimaan uusia ihmissuhteita. Muutamia uusia ihmissuhteita oli kuitenkin solmittu vertaisryhmien sekä kuntoutusjaksojen kautta.

Kaikki haastateltavat kokivat, että päihdekuntoutusjaksot toimivat tärkeimpänä tekijänä tavoitteisiin pääsemiseksi. Päihdekuntoutusjaksojen sisällöt koettiin erittäin tärkeiksi ja niiden antia jatkettiin ajatustyöskentelyn kautta vielä kotonakin. Kaksi haastateltavista koki kuntoutusjaksolla erilaisten aiheiden kanssa työskentelyn rankaksi, mutta siksi juuri palkitsevaksi. Kokemukset osoittivat, että jaksoilla paneuduttiin aiheeseen eikä aiheen viereen. Tällä haastateltavat tarkoittivat sitä, että päihteistä ja niiden käytöstä puhuttiin niin kuin asiat olivat eikä heitä pidetty niin sanotusti pumpulissa. Tuloksien mukaan toiseksi tärkeimmiksi tavoitteisiin pääsemisen tekijöiksi mainittiin vertaistuki, oma motivaatio, liikunta, ja harrastukset. Tulokset kertoivat että, vertaistukea oli saatu erityisesti päihdekuntoutuksesta. Vertaistuen koettiin antavan yhteisiä kokemuksia alkoholiriippuvuuteen liittyen tai sitten niistä pystyttiin poimimaan itselle tärkeitä asioita. Oma ajatukseni on, että työntekijöiltä ja muilta kuntoutujilta saatu sosiaalinen tuki on päihdekuntoutujille merkittävä tekijä kuntoutumisen onnistumisessa. Toisiltaan he kokivat saaneensa tunnetukea ja positiivisia kokemuksia. He saivat tukea myös konkreettisesti.

Tutkimukseni tulosta saadun vertaistuen merkityksestä päihdekuntoutuksessa tukee Huhtaluoman (2009) tekemä tutkimus. Huhtaluoman naisasiakkaille tekemän tutkimuksen mukaan ilman vertaistukea naisasiakkaat olisivat keskeyttäneet kuntoutuksen (Huhtaluoma, 2009). Omassa tutkimuksessani ei tullut esille niinkään keskeyttäminen. Haastateltavieni kokemukset osoittivat, että muiden päihdekuntoutujien antama vertaistuki on erittäin tärkeää, eikä kuntoutukseen tultaisi, jos vertaistuki puuttuisi, väheksymättä kuitenkaan kuntoutuksesta saatua ammattiapua.

Laajan tiedon saaminen kuntoutumisen onnistumiseksi koettiin tärkeäksi. Tietoon liitettiin päihdekuntoutuksessa käsitellyt aiheet ja se kuinka itse omaa menneisyyttä kaivelemalla saatiin ymmärrystä. Omiin päätöksiin ja käyttäytymiseen oli saatu tukea, mikä edisti omaa voimaantumista. Oma voimaantuminen ja päihdekuntoutukseen osallistuminen edistivät onnistumista omien selviytymistaitojen ohella. Oma selviytyminen näkyi itsetunnon ja itseluottamuksen kasvuna. Arkielämän perustaidot kuten roskapussin vieminen ja kaupassa käyminen alkoivat luonnistua. He olivat kehittäneet uusia toimintamalleja päihdeiden käytön tilalle. Tie muutokseen oli alkanut. Oma ajatusmaailmaa oli alettu muuttamaan ja muovaamaan haluttuun suuntaan. Kuntoutujat tunnistivat ja osasivat vältellä asioita, joissa piili riski retkahtaa. Sosiaalisia taitoja oli opittu ja niihin liitänkin mielestäni tärkeimmän eli ei-sanan sanomisen. Näen, että oma halu ja tahto auttoivat myös kuntoutumisen eteenpäin viemisessä. Kuntoutumista edistää mielestäni myös onnistumiset, koska onnistumisten kautta syntyy luottamus ja usko omiin kykyihin.

Tutkimuksen mukaan tavoitteisiin pääsemisen estävänä tekijänä nähtiin alkoholi ja sen mukanaan tuomat retkahtamiset. Eteen tulleet vastoinkäymiset saivat tunteet kuohumaan eikä omia varoitussignaaleja osattu välttämättä tulkita ajoissa. Tähän liitettiin oma ymmärtämättömyys ja tiedon puute. Tietoa oli puuttunut vielä kuntoutumisen alussa siitä, mitä mahdollisuuksia on olemassa kuntoutumisen eteenpäin viemiseksi. Estävänä tekijänä haastateltavat kokivat myös läheisten ymmärtämättömyyden. Läheisten koettiin myös väsähtäneen haastateltavan päihdekuntoutumisen tukemisessa. Väsähtämisen ja tuen loppumisen koettiin johtuvan siitä, ettei kukaan muu kuin samassa tilanteessa oleva tai päihdetyötä tekevä ymmärrä sairauden todellista luonnetta.

Uskoisin, että Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutuksen järjestämistä läheispäivistä on tällaisissa tilanteissa hyötyä. Läheispäivä on tarkoitettu vain päihdekuntoutujien läheisille eikä kuntoutuja itse ole silloin paikalla. Läheispäivän tarkoitus on antaa kuntoutujan läheisille tietoa päihdekuntoutuksesta sekä päihderiippuvuuteen liittyvistä asioista.

Kaikki haastateltavat kokivat suurimpina keinoina tavoitteiden epäonnistumisen vähentämiseksi erilaiset toiminnat. Tuloksien perusteella sukulaisten luona käyminen tai yhteydenpito heihin nousivat tärkeimmiksi toiminnoiksi. Ammattiavun mainitsi kolme

haastateltavista. Yhdeksi ammattiavun muodoksi koettiin soittaminen päihdeosastolle akuutissa tilanteessa. Tämä keino koettiin hyväksi, koska keskusteluapua saa ympäri vuorokauden. Yllätyin itse siitä, että vain yksi haastateltavista näki päihdeosastolle soittamisen tärkeänä apukeinona. Oliko kuntoutuminen jo niin pitkällä, että kaikkiin käytettävissä olleisiin keinoihin ei ollut tarvinnut turvautua?

Uhkatekijöitä tavoitteisiin pääsemisen estämiseksi tunnistettiin vasta jälkepäin. Tulokset osoittivat, että uhkatekijöiksi koettiin omat tunnetilat. Tunnistetut tunnetilat olivat ahdistuneisuus, vastoinkäymiset ja valppaus siitä mitä seuraavaksi tapahtuu. Valppauden tunne siitä mitä seuraavaksi tapahtuu, saattoi olla retkahtamista edeltävä tunnetila. Kun, omat tunteet tulevat tutuiksi on helpompi tulkita myös toisten ihmisten tunteita. Tunteille löydetty merkitykset ja sanat auttavat selkiyttämään minäkuvaa sekä vahvistamaan itsetuntoa.

Tutkimuksen perusteella kaikki haastateltavat kokivat päihdekuntoutuksen vaikutuksen korvaamattomana ja tärkeänä omassa elämässään. Tärkeänä pidettiin päihdekuntoutuksesta saatua ammattiapua. Tuloksista päätellen yhtä tärkeänä koettiin päihdekuntoutuksesta saatu vertaistuki. Vertaistukea oli saatu muilta päihdekuntoutuksen kuntoutujilta sekä kuntoutusjaksojen aikana tietoon tulleista muista vertaistukiverkostoista.

Kuntoutumista edistävänä tekijänä näen ryhmään kuulumisen. Mitä turvallisempi ryhmä, sitä aremmista aiheista kuntoutujat uskaltavat puhua. Muut auttavat näkemään henkilökohtaisia ongelmia eri näkökulmista. Ryhmän jäsenet auttavat muutoksessa ja rohkaisevat tekemään elämään liittyviä päätöksiä ja pysymään niissä. Ryhmissä oppii myös kuuntelemaan toisia.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen eettisyys ja tulosten luotettavuus

Huotelin (1992) mukaan keskeiset eettiset kysymykset liittyvät luottamuksellisuuteen, vapaaehtoisuuteen ja avoimuuteen (Backman, Paasivaara & Nikkonen 2003, 256). Tutkimukseni perustui alusta lähtien edellä mainittuihin Huotelin (1992) esittämiin seikoihin. Esitin tutkimukseen osallistuville kaiken tarpeellisen informaation ja annoin mahdollisuuden esittää kysymyksiä. Kerroin heille rehellisesti tutkimukseni aiheesta, tavoitteesta ja sen tarkoituksesta sekä aineiston käytöstä ja hävittämisestä. Kerroin myös oikeudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa syytä kertomatta. Luvan haastatella integroidun päihdekuntoutuksen kuntoutujia sain myös Kuopion Seudun Päihdepalvelusäitiön toimitusjohtajalta.

Syrjäläinen (1994) kirjoittaa tutkijan eettisen vastuun nousevan erityisesti esille tutkimuksissa, joissa tutkimus kohdistuu ihmisen henkilökohtaisiin kokemuksiin ja joissa käytetään menetelmiä, jotka vaativat intensiivistä keskustelua tutkijan ja tutkittavan välillä (Backman ym. 2003, 256).

Arkaluontoisista aiheista keskustellessa luottamuksen sekä hyvän vuorovaikutuksen aikaansaaminen oli tärkeää. Nämä seikat tukivat haastattelujen onnistumista ja niistä saatavien vastausten rehellisyyttä. Haastattelujen luonteva ja luottamuksellinen henki saattoi osin johtua siitä, että olin aiemmin työssäni Kuopion Seudun Päihdepalvelusäitiössä tavannut haastattelemistani henkilöistä muutaman. Tämä ei kuitenkaan mielestäni vaikuttanut haastatteluista saadun aineiston sisältöön negatiivisesti vaan päinvastoin, sillä tunsin, että haastateltavilla ei ollut mitään tarvetta jättää tahallaan kertomatta tarvittavaa tietoa. En myöskään koe, että tämä olisi vaikuttanut tutkimukseni etiikkaan tai luotettavuuteen kielteisesti. Työskentelyni Kuopion Seudun Päihdepalvelusäitiössä ei ole vakituista, mikä tuo mielestäni tarvittavaa etäisyyttä ja tätä kautta luotettavuutta tutkimukselleni.

Haastattelujen luotettavuuteen voi vaikuttaa haastateltavan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastateltava voi myös antaa tietoa, jota tutkija ei edes kysy. Tämä

voi johtua siitä, että haastateltava haluaa esiintyä esimerkiksi hyvänä kansalaisena, paljon tietävänä ja kulttuuripersoonana tai moraaliset sekä sosiaaliset velvollisuudet täyttävänä ihmisenä. Luotettavuutta voi horjuttaa myös se, että haastateltava kokee haastattelun monella tavalla itseään uhkaavaksi tai pelottavaksi tilanteeksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 206.) Tässä tutkimuksessa kuitenkin aineisto perustuu haastateltavien omiin kokemuksiin ja vapaaehtoisuuteen. En koe, että heillä olisi ollut tarvetta antaa epätodellista tietoa. Haastatteluissa tuli toki esille tietoa, jota en opinnäytetyöntekijänä kysynyt, mutta nämä epäolennaiset tiedot poistin litterointi vaiheessa. En myöskään antanut näiden epäolennaisien tietojen vaikuttaa tutkimukseni sisältöön.

Etiikka on tieteen ja tutkivan ammattikäytännön näkökulmasta haasteellinen sekä laaja alue. Opinnäytetyössä eettisten ratkaisujen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Yleisiä rehellisiä periaatteita tulee noudattaa aineiston kokoamisessa ja työstämisessä sekä menetelmien ja lähteiden käytössä. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttä & Ockenström 2007, 27.) Olen ollut erittäin huolellinen käsitellessäni tutkimusaineistoa enkä ole antanut omien ennakkokäsitysteni vaikuttaa tuloksiin. Tutkimuksen alkuvaiheesta lähtien olen pyrkinyt käyttämään mahdollisimman tuoreita ja luotettavia lähteitä. Lähteiden käytössä olen noudattanut rehellisyyttä ja tarkkuutta.

Tutkimuksessa luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat, mutta virheiden mahdollisuutta pyritään välttämään. Tämän vuoksi tehdyn tutkimuksen luotettavuutta pyritään aina arvioimaan. Reliaabelius tarkoittaa tutkimuksessa saatujen mittaustulosten toistettavuutta. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä käsite on pätevyys eli validius. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmien kykyä mitata sitä mitä on ollut tarkoituskin. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Nämä näkyvät tutkimuksessani siten, että olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimukseni vaiheita huolellisesti ja rehellisesti. Olen dokumentoinut tutkimukseni kulkua tutkimuspäiväkirjaan, jonka avulla tärkeät ajatukset ja tehtävät pysyivät mielessäni koko tutkimuksen ajan.

Tutkimuksen tekemisen aloitin hyvissä ajoin syksyllä 2010, eikä minulla näin ollen ollut ongelmia aikataulun kanssa. Tuomi & Sarajärvi (2009) toteavatkin, että laadullisen tutkimuksen yhtenä luotettavuuden arvioinnin yhtenä osana on tutkimuksen kesto. Tutkija on myös velvollinen tuomaan tutkimuksessaan esille riittävää tietoa tutkimuksen

tekemisestä, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.) Opinnäytetyöntekijänä olen pyrkinyt täyttämään nämä edellä mainitut asiat.

9.2 Opinnäytetyöprosessi ja jatkotutkimusaiheet

Mielenkiintoni tutkia päihdekuntoutumista lähti syksyllä 2009 suorittaessani harjoittelua Kuopion seudun päihdepalvelusäätön päihdekuntoutujien parissa. Tutkimukseni kaksi ensimmäistä aihetta oli puhtaasti työelämälähtöisiä. Ensimmäisen aiheen oli tarkoitus käsitellä Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätön päihdekuntoutuksen vaikuttavuutta. Toinen aihe olisi käsitelty miten päihdekuntoutus näkyy kuntoutujien elämänlaadussa.

Elämänlaatu on käsitteenä moniulotteinen ja sen yksiselitteinen määrittely on vaikeaa. Elämänlaatuun voidaan liittää esimerkiksi toimintakyky, elinolosuhteet, tyytyväisyys elämään tai yksilön positiiviset kokemukset. (Saarni & Pirkola 2010, 126.) Myös vaikuttavuuden mittaaminen on monimutkaista ja erilaista, vaikka peruslähtökohta olisikin yhteinen. Vaikuttavuus voi olla muutoksen aikaansaamista tai muutoksen edistämistä. (Meklin 2009, 7.) Voivalan (2009) tutkimuksen lähtökohtana oli tutkia päihdekuntoutusjakson vaikuttavuutta asiakkaan kokemana. Pohdintaosiossa hän kuitenkin toteaa, että tutkimuslähtökohtana olisi tullut puhua vaikutuksesta eikä vaikuttavuudesta. Hän toteaa tutkimuksessaan, että vaikuttavuutta arvioitaessa ajanjakson tulisi olla 2-3 vuotta. Molemmat alkuperäiset aiheet olivat mielenkiintoisia, mutta aikani ja resurssini eivät olisi riittäneet näiden aiheiden tutkimiseen. Mielenkiintoni on edelleen päihdekuntoutumisessa, joten toivon palaavani vielä näihin alkuperäisiin aiheisiin tulevaisuudessa.

Tämän tutkimukseni aihe tutkia kuntoutujien kokemuksia päihdekuntoutuksesta syntyi yhdessä opinnäytetyöni ohjaajan kanssa. Uudelle aiheelle hyväksynnän antoi myös yhteistyökumppanini Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätö. Yhteistyö heidän kanssaan sujui koko tutkimusprosessin ajan erittäin hyvin ja joustavasti.

Päihdekuntoutusjaksojen myötä haastateltavat olivat käsitelleet jo useasti kuntoutumistaan ja tämä saattoi vaikuttaa siihen, että sain tutkimuskysymyksiini lyhyitäkin vastauksia. Tutkimuksessani esitetyt kysymykset tuntuivat mielestäni haastateltavista helpoilta, minkä luulen vaikuttaneen saatujen vastausten pituuteen. Kuntoutussuunnitelmien käyt-

täminen haastattelujen aikana olisi saattanut antaa tukea tutkimuskysymyksiini vastattaessa. Koin, että esimerkiksi kaikkia kuntoutumisen alusta lähtien laadittuja tavoitteita ei välttämättä enää muistettu. Tämä tunne johtui siitä, että jokaisen haastattelun aikana jouduin palaamaan useasti juuri tavoitteita koskeviin seikkoihin.

Tuloksien analysointi tuntui hieman sekavalta. Tämä johtui siitä, että minun olisi pitänyt miettiä kysymysten asettelua paremmin. Kysyttäessä keinoja ja tekijöitä esille tuli paljon samoja asioita. Tosin voihan toisen keino olla toisen tekijä edistämässä tavoitteisiin pääsyä. Kohderyhmä olisi ehkä voinut olla myös laajempi.

Koen, että omaa ammatillista kasvuani edistävänä tekijänä oli tutkimuksessa käytetyn lähdekirjallisuuden läpikäyminen. Tutkimukseni aiheeseen liittyvä kirjallisuus tempaisi minut välillä mukaansa liiankin syvällisesti. Tutkimukseni teoriaosuus kasvatti tietämystäni päihderiippuvuudesta kokonaisuudessaan. Sain jokaisesta haastattelusta itselleni jotain uutta tietoa ja näin ollen pystyn nyt katsomaan asioita eri näkökulmista. Ammatillisuuttani kasvatti myös jokaiselta haastateltavaltaani saadut yksilölliset kokemukset. Suurimpana tukena tutkimukseni tekemisessä oli päihdekuntoutujien parissa tekemäni sijaisuudet. Harjoittelustani oli jo aikaa, joten sijaisuuksien ansiosta moni tutkimukseeni liittyvä seikka tuntui helpommalta sisäistää.

Nyt viimemetreillä koen tutkimuksen tekemisen kasvattavana ja antoisana kokemuksena. En kuitenkaan kiellä, etteikö matkan varrella olisi ollut monia tuskastuttavia vaiheita. Kokonaisuudessaan tutkimukseen kului paljon aikaa. Sen työstäminen on vaatinut kärsivällisyyttä niin minulta kuin läheisiltänikin. Tutkimuksen tekeminen yksin antoi minulle vapauden tehdä valintoja, mutta samalla se oli myös raskasta. Oli osattava itsenäisesti päättää mikä on tutkimuksen kannalta oleellista tietoa ja mikä ei. Päällimmäisenä tunteena tutkimustani tehdessä olikin yksinäisyys. Kukaan ei ollut keskustelemassa vaihtoehdoista eikä antamassa omaa näkemystään. Koen kuitenkin, että tutkimuksen tekeminen yksin kasvatti omaa päätöksentekokykyäni ja luottamusta siitä, että minä pystyn.

Jatkotutkimusaiheita miettiessäni mieleen tuli montakin aihetta. Onko saavutetut tavoitteet säilytetty? Ja jos ei, niin minkä vuoksi? Onko silloin saavuttamatta jääneet tavoitteet nyt saavutettu? Onko uusia keinoja tai tekijöitä löytynyt tavoitteiden saavuttamisen

edistämiseksi? Onko uusia estäviä tekijöitä ilmaantunut? Vertaisinko sitä kuinka haastateltavat kokevat nyt päihdekuntoutuksen näkyvyyden heidän elämässään. Päihdekuntoutusta koskevia kokemuksia voisi verrata myös naisten ja miesten välillä tai käytyjen kuntoutusjaksojen määrän kautta. Näitä aiheita minun olisi pitänyt miettiä tämän tutkimuksen alkutaipaleella. Luulen, että tutkimukseni tulokset olisivat olleet selkeämpiä ja näin ollen antanut mahdollisuuden tarkempaan tulosten vertailuun.

Lopuksi toivon, että tämän tutkimuksen sisältö auttaisi lukijaa ymmärtämään päihderiippuvuuden monisäikeisyyttä ja päihdekuntoutuksen merkitystä.

Täähän on muuttanu mun elämän. Se on tosi.

Haastateltava

LÄHTEET

- Aalto, Mauri 2010. Mielenterveys ja alkoholi. Teoksessa Kaija Seppä, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 183.
- Ahtiala, Päivi & Ruohonen, Kaisa 1998. ”Se oli sitä koko elämä” : kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Helsinki: Kirjayhtymä.
- A-Kiltojen Liitto Ry i.a. Selvästi parempi. Viitattu 10.2.2011. <http://www.a-kilta.fi/>
- Alkoholilaki 1994. 1143/ 8.12.1994. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 27.10.2010.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19941143>
- Asetus kansaneläkelaitoksen järjestämästä kuntoutuksesta 1991. 1161/ 23.8.1991. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 20.11.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1991/19911161>.
- Backman, Kaisa; Paasivaara, Leena & Nikkonen, Merja 2003. Elämäkertatutkimus hoitotieteessä: kaksi esimerkkiä metodin sovelluksesta. Teoksessa Sirpa Janhonen & Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 256.
- Hartman, Heli & Volanen, Piritta 2007. ”Elämä on välillä kun kallion reunalla kävisi”. Lahtelaisten päihdekuntoutujien kokemuksia päihdekuntoutuksesta vuosilta 2005–2006. Lahden ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Havio, Marjaliisa; Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Hellsten, Tommy 2002. Virtahepo olohuoneessa. 23. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Henkilötietolaki 1999. 523/22.4.1999. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 3.2.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.

- Holopainen, Antti 2008. Alkoholiongelmat. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 214–215, 222, 224.
- Huhtaluoma, Amanda 2009. Kankaanpään A-kodin naisasiakkaiden kokemuksia päihdekuntoutuksesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2006. Turvaverkko vai trampoliini, sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Irti Huumeista ry i.a. Riippuvuus ilmiönä. Viitattu 13.1.2011.
http://www.irtihuumeista.fi/files/180/Riippuvuus_ilmiona.ppt. Tuloste tekijän hallussa.
- Jokelainen, Kalle & Aalto, Mauri 2010. Alkoholimyrkytys ja muut hätätilanteet. Teoksessa Kaija Seppä, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 141–142.
- Julkunen, Jenny & Nyberg-Hakala, Annina 2010. Toimiva päihdekuntoutus: toiminta terapeutin opas.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2005. Kuntoutuksen perusteet. 1.-2. painos, 2005. Porvoo: WSOY.
- Järvikoski, Aila & Karjalainen, Vappu 2008. Kuntoutus monitieteisenä ja -alaisena prosessina. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 87–88.
- Kettunen, Reetta; Kähäri-Wiik Kaija; Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, Reetta; Kähäri-Wiik Kaija; Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Kiiänmaa, Kalervo & Hyytiä, Petri 2003. Päihteiden vaikutusten neurobiologinen perusta. Teoksessa Mikko Salaspuro, Kalervo Kiiänmaa & Kaija Seppä (toim.) Päihdelääketiede. 2., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 117.
- Kiiänmaa, Kalervo 2010. Alkoholien vaikutusmekanismit, riippuvuuden syntyminen ja perinnöllisyys. Teoksessa Kaija Seppä, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 25–27.
- Korhonen, Ulla 2009. Irti riippuvuudesta. Helsinki: Delfiini kirjat.
- Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otava.

- Koski-Jännes, Anja 2008. Riippuvuuden psykologiaa. AHTS:n seminaari toiminnallisista riippuvuuksista 29.2.2008. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampereen yliopisto. Viitattu 1.2.2011.
www.ahts.fi/index.php?option=com_docman&task. Tuloste tekijän hallussa.
- Koski-Jännes, Anja; Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka (toim.) 2008. Kohti muutosta, Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi.
- Kuntoutusportti i.a. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 6.3.2011.
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/palvelujarjestelma/sosiaalinen_kuntoutus/
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. 4. uud. laitos. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2009a. Muutos: irti jostakin vai kohti jotakin. Päihdekuntoutuksen luentomateriaali 16.10.2009.
- Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2009b. Retkahtaminen. Päihdekuntoutuksen luentomateriaali 16.11.2009.
- Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010a. Integroitu kuntoutus esite. Kuopio: Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö.
- Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010b. Integroitu kuntoutus. Viitattu 6.12.2010. Tuloste tekijän hallussa. <http://www.ksps.fi/9>
- Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö 2010c. Toimintakertomus vuodelle 2009. Kuopio: Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö.
- Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö i.a. Päihdekuntoutuspalvelut esite. Kuopio: Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiö.
- Kuopion seudun työvoiman palvelukeskus i.a. Ammatillinen kuntoutus. Viitattu 31.1.2011.
<http://www.kuopionseuduntyovoimanpalvelukeskus.fi/fi/?ID=102>
- Kähäri-Wiik, Kaija; Niemi, Aira & Rantanen, Anneli 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. 5. uudistettu painos. Porvoo: WSOY Oppimateriaalit.
- Lahti, Jari & Pienimäki, Anneli 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Vappu Karjalainen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes, 139.

- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000. 812/ 22.9.2000. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 21.11.2010.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>
- Lappalainen-Lehto, Riitta 2007. Haasteena päihteet: ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.
- Lepola, Ulla; Koponen, Hannu; Leinonen, Esa; Joukamaa, Matti; Isohanni, Matti & Hakola, Panu 2002. Psykiatria. Helsinki: WSOY.
- Meklin, Pentti 2009. Keskusteluun vaikuttavuuden mittaaminen. Premissi terveys- ja sosiaalialan johtamisen erikoisjulkaisu 4 (1), 7. Viitattu 20.3.2011.
<http://verkkojulkaisu.viivamedia.fi/premissi/2009/1/8>
- Metsämuuronen, Jari (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Myllyhoitoyhdistys ry i.a. Päihderiippuvuus ja aivot. Viitattu 1.3.2011.
<http://www.myllyhoito.fi/apuanyt/tietopankki/paihderiippuvuus-ja-aivot>
- Nimettömät alkoholistit 2010. Mikä on AA, Nimettömät Alkoholisti, Alcoholics Anonymous? Viitattu 10.2.2011. <http://www.aa.fi/mika.html>
- Piirainen, Keijo & Kallanranta, Tapani 2008. Kuntoutuspalvelut kuntoutumisen ja muutoksen takana. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapani Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 97.
- Päihdehuoltolaki 1986. 41/17.1.1986. Finlex – Valtion säädöstietopankki. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 27.10.2010.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- Päihdelinkki 2009. Korvikealkoholien käyttö. Viitattu 27.10.2010.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/216-korvikkeiden-kaytto>
- Saarni, Samuli & Pirkola, Sami 2010. Psykiatrisen potilaiden elämänlaatu. Duodesim (19), 126. Viitattu 20.3.2011.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku
- Seppä, Kaija; Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo (toim.) 2010. Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodesim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen Kuntaliitto 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Päihdepalvelujen laatusuosituksen. Helsinki. Viitattu 5.8.2010.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLE-4607.pdf

- Sosiaaliportti 2009. Kaksoisdiagnoosiasiakkaiden intensiivinen avokuntoutus. Viitattu 6.3.2011. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/hyvakaytanto/kuvaus/?PracticeId=7623c4ba-7b3e-4805-9255-1602f3794d9a>
- Suomen Akatemia 2010. Tiede yhteiskunnassa. Päihteet ja addiktio -tutkimusohjelma (2007-2010). Viitattu 23.3.2011. <http://tietystitemp.aka.fi/fi/A/Tiedeyhteiskunnassa/Tutkimusohjelmat/kaynnissa/ADDIKTIO/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Käsitteet ja määritelmät. Viitattu 27.10.2010. <http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/Paihdehuollonhuumeasiakkaatkasitteet.htm>
- Tourunen, Päivi 2010. Integroidun kuntoutuksen mahdollisuudet päihdetyössä. Mieli 2010. Kansalliset mielenterveyspäivät. Taustamateriaali, luennot ja posterit. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: Multiprint Oy, 24. Viitattu 6.12.2010. http://kotisivukone.fi/files/koukes.kotisivukone.com/taitto_net_2010.pdf
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Voivala, Kati 2009. ”Ote pitää”. Päihdekuntoutuksen vaikuttavuus asiakkaan näkökulmasta Ridasjärven päihdehoitokeskuksessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. Päihteet ja syrjäytyminen. Sosiaalialan ylempi amk-tutkinto.
- Ylönen, Sirpa 2008. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät, luentomateriaali kevät 2008. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Pieksämäki.

LIITE 2: Teemahaastattelurunko

Alkuinformaatio haastateltaville

- Tutkimuksen tarkoitus, haastattelun eteneminen ja haastatteluaineiston käyttö
- Luottamuksellisuus
- Haastattelun suostumuslomake
- Lupa nauhoitukseen
- Mahdollisuus kysymyksiin
- Saatekirjeen tarkastus
- Mahdollisuus keskeyttää haastattelu syytä ilmoittamatta

Taustat

- Kuntoutusjaksojen määrä?

Kysymykset

- Millaisia tavoitteita olet asettanut omalle kuntoutumiselle?
- Kuinka koet saavuttaneesi asettamasi tavoitteet?
 - Mitkä tavoitteet olet saavuttanut tähän mennessä?
 - Millä keinoilla olet pyrkinyt asettamiisi tavoitteisiin?
 - Mitkä tavoitteet ovat vielä saavuttamatta?
- Mitkä tekijät edistivät tavoitteisiin pääsemistä?
 - Mitkä tekijät edistivät sinua pääsemään tavoitteisiin?
 - Millaisilla keinoilla pyrit asettamiisi tavoitteisiin?
- Mitä esteitä tavoitteisiin pääsemisen tiellä on ollut?
 - Tunnistitko uhkatekijät?
 - Millaisia keinoja sinulla oli tavoitteiden epäonnistumisen vähentämiseksi?
- Miten Kuopion Seudun Päihdepalvelusäätiön päihdekuntoutus näkyy elämässäsi?