

Taija Reila ja Irina Tarasenko

ALKOHOLIRIIPPUVAISEN TOIPUMISORIENTAATIO

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoidajakoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja (AMK)
Tekijät	Taija Reila ja Irina Tarasenko
Työn nimi	Alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatio
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomi ammattikorkeakoulu
Vuosi	2023
Sivut	43 sivua, liitteitä 13 sivua
Työn ohjaaja	Terhi Hede

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiota kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tutkittua ja luotettavaa tietoa toipumisorientaatiosta, jota on mahdollista hyödyntää päihdehoitotyöopetuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle. Tutkimuskysymyksenä oli: mitä kuuluu alkoholiriippuvaisen aikuisen toipumisorientaatioon?

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, johon valikoitui yksitoista tutkimusta, joista kaksi oli englanninkielisiä ja yhdeksän suomenkielisiä. Opinnäytetyössä etsittiin tietoa alkoholiriippuvaisten aikuisten toipumisorientaatiosta. Aineistoa kerättiin kuudesta eri tietokannasta. Manuaalisia tiedonhakuja tehtiin myös. Hakuja rajattiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Aineiston analyysimenetelmänä oli teemoittelu. Tuloksista nousi esille kuusi teemaa, jotka ovat alkoholinkäytön hallinta, ammatillinen tuki, läheisten tuki, vertaistuki, identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen sekä tavoitteet ja motivaatio.

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulokset olivat yhteneväisiä teoriaosuuden kanssa. Tuloksissa tuli esiin, että jokaisella toipujalla on oma tavoitteensa alkoholinkäytön hallinnassa ja tulee olla mahdollisuus päästä hoitoon. Ammatillisen tuen rooli on suuri toipumisen prosessin eri vaiheissa. Tuloksien mukaan yksilöllistä tukea ja uuteen toimintaan kannustamista on lisättävä. Läheiset voivat tukea toipujia toipumisprosessin aikana. Ryhmään kuuluminen, tiedon saaminen alkoholiriippuvuudesta ja merkityksellisyyden kokeminen koettiin tärkeäksi. Vertaistuen avulla käsitellään tunteita ja vaikeita asioita. Annetaan ja saadaan tukea alkoholiriippuvuudesta selviytymisessä. Toipumisprosessin aikana uusi identiteetti rakentuu, ajatusmaailma ja minäkäsitys kehittyvät, itseluottamus sekä itsetunto vahvistuvat ja luottamus kasvaa. Stigman ja negatiivisten tunteiden käsittelemisen tarve nousi esille tutkimuksissa. Useimmiten toipujat tavoittelevat merkityksellistä elämää ja muutoksia arkeensa. Tavoitteiden toteutumisessa toivolla ja motivaatiolla on tärkeä rooli. Jatkossa olisi hyvä tutkia, miten voidaan lisätä yksilöllistä tukea ja uuteen toimintaan kannustamista ammatillisen tuen avulla. Lisäksi voisi tutkia, kuinka alkoholiriippuvainen hyötyy läheisten antamasta tuesta toipumisorientaation näkökulmasta.

Asiasanat: toipumisorientaatio, toipuminen, alkoholismi

Degree title	Bachelor of Health Care
Authors	Taija Reila & Irina Tarasenko
Thesis title	Recovery orientation of a person with alcohol addiction
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2023
Pages	43 pages, 13 pages of appendices
Supervisor	Terhi Hede

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to describe the recovery orientation of a person with alcohol addiction with a descriptive literature review. The aim of the thesis was to produce researched and reliable information on recovery orientation, which can be utilized in the teaching of substance abuse treatment. The thesis was carried out for the South-Eastern Finland University of Applied Sciences. The research question was: what is included in the recovery orientation of an adult person with alcohol addiction?

The conducted descriptive literature review contained eleven relevant sources two of which were in English and nine in Finnish. The thesis sought information on the recovery orientation of an adult person with alcohol addiction. Data was collected from six different databases and through manual data retrieval. The searches were narrowed down by means of admission and exclusion criteria. The analysis method of the collected data was thematic analysis. The results highlighted six themes: alcohol consumption management, professional support, support from loved ones, peer support, identity strengthening and dealing with stigma, and goals and motivation.

The results of this descriptive literature review were consistent with the theory section. They showed that each recoverer has their personal goal in managing alcohol consumption and should have access to treatment. The role of professional support is immense at different stages of the recovery process. According to the results, individual support and encouragement of new activities must be increased. Loved ones can support a person with alcohol addiction during the recovery process. Belonging to a group, learning about alcohol addiction and experiencing meaningfulness were considered important. Peer support is seen as essential in dealing with emotions and difficult issues. Also, providing and receiving support in coping with alcohol addiction is paid significant attention too. During the recovery process, a new identity is built, the mindset and self-concept develop, self-confidence and self-esteem are strengthened, and trust grows. The need to deal with stigma and negative emotions came to the fore in the studies. Most often, recoverers strive for a meaningful life and changes in their daily routines. Hope and motivation play an important role in the realization of their goals. In the future, it would be a good idea to examine how to increase individual support and the encouragement of new activities through professional support. In addition, it could be studied how a person with alcohol addiction benefits from the support provided by loved ones from the perspective of recovery orientation.

Keywords: recovery orientation, recovery, alcohol abuse

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PÄIHDERIIPPUVUUS	7
2.1	Riippuvuudet.....	8
2.2	Alkoholiriippuvuus.....	10
3	TOIPUMISORIENTAATIO	11
3.1	Toipumisorientaation käsite ja historia	12
3.2	Toipumisorientaation periaatteet ja prosessit.....	14
4	ALKOHOLIRIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN.....	17
4.1	Alkoholiriippuvuudesta toipumisen reitit	17
4.2	Alkoholiriippuvaisen toipumisprosessin vaiheet	20
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	21
6	KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ	21
6.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	22
6.2	Aineiston keruu	23
6.3	Aineiston analyysi	25
7	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	26
7.1	Alkoholinkäytön hallinta.....	26
7.2	Ammatillinen tuki.....	27
7.3	Läheisten tuki.....	28
7.4	Vertaistuki	28
7.5	Identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen.....	29
7.6	Tavoitteet ja motivaatio	30
8	POHDINTA.....	31
8.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	31
8.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	36
8.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	38
	LÄHTEET	39

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Teemoittelutaulukko

1 JOHDANTO

Nyky maailma muuttuu nopeasti ja on täynnä ristiriitoja. Näillä on suuria vaikutuksia ihmiskunnan mielenterveyteen. Koronaepidemian takia ihmisillä on ollut suurempi huoli taloudellisesta toimeentulosta ja terveydestä. Rakenteellisen kuormituksen altistusriski lisääntyi kriisitilanteessa ja se on saattanut laukaista tai pahentaa päihde- ja riippuvuusongelmia yksilötasolla. (Warpenius 2021.)

Päihteiden käyttö rasittaa kansanterveyttä, aiheuttaa haittoja ja ongelmia kansan eri ikäryhmissä, kuormittaa yhteiskuntaa, lisää riskejä ja eriarvoisuutta, vaikuttaa päihdekäyttäjien lähipiiriin, aiheuttaa terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Näistä aiheutuu puolestaan taloudellisia lisäkustannuksia. (Warpenius 2021; Vormaa ym. 2020; Kotovirta ym. 2021, 7–8; Tammi ym. 2009, 7–11.)

Päihdehuoltolaki määrittelee päihteen alkoholijuomalla sekä muulla aineella, jota käytetään päihtymistarkoituksessa (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41, 2. §).

Alkoholin haitallista käyttöä tai alkoholiriippuvuutta esiintyy suomalaisista 9%:lla (THL 2022b). Suomen yhteiskunnan välittömät kustannukset alkoholin käytöstä on 772–962 miljoonaa euroa vuodessa (Warpenius 2021).

Toipumisorientaatio Suomelle uutena hoitomenetelmänä antaa mahdollisuuden muuttaa päihdehoitotyötä asiakaslähtöisempään suuntaan (Santala 2022.) Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman vuosille 2020–2030 tavoitteena on huomioida mielenterveyttä kokonaisvaltaisesti yhteiskunnassa. Sen mukaan mielenterveyden edistämiseksi ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseksi huomioidaan ihmisten tarpeet muuttuvassa maailmassa. Tällä tavoin henkilöön orientoitunut toipuminen tulee tärkeämmäksi ja vaikuttaa palveluiden järjestämiseen, perusterveydenhoitoon sekä erityisterveydenhoitoon. (Warpenius 2021; Vormaa ym. 2020; Raivio & Raivio 2020, 8.) Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma ohjaa päihdepalveluiden kehittämistä ja on yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön julkaiseman Päihde- ja riippuvuusstrategian kanssa, joka kattaa kokonaisuuden erilaisista toimista yksilötasolla (Vormaa ym. 2020, 7–8).

Tämän opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen valinnalla. Alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatio kiinnostaa molempia tekijöitä, koska se on vähän tutkittu aihe vielä Suomessa, mutta yhteiskunnalle hyvinkin ajankohtainen. Suomenkielinen tieto eri asiakasryhmien, kuten alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiosta on puutteellinen ja kirjallisuutta löytyy hyvin vähän. Päihderiippuvaisen toipumisesta löytyy hieman enemmän tutkimuksia. Suomen mielenterveys- ja päihdepalveluissa toipumisorientaation käsitettä aletaan vasta käyttämään. Aiheen syvällisempi tutkiminen antaa mahdollisesti lisää tietoa ammattilaisille, ammattilaisten koulutusohjelmia ja tulevia tutkimuksia varten.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä keskityttiin päihderiippuvuuteen yleiskäsitteenä, alkoholiriippuvuuteen sekä toipumisorientaation käsitteeseen ja sen keskeisiin asioihin. Aihealueen laajuuden ja tekijöiden mielenkiinnon kohteen vuoksi rajattiin pois huume-, tupakka- ja lääkeaineriippuvuuden, sekä nuoret alle 18-vuotiaat alkoholiriippuvaiset. Toimeksiantajana on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiota kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tutkittua ja luotettavaa tietoa toipumisorientaatiosta, jota on mahdollista hyödyntää päihdehoitotyöopetuksessa. Tutkimuskysymys on: mitä kuuluu alkoholiriippuvaisen aikuisen toipumisorientaatioon?

2 PÄIHDERIIPPUUUS

ICD-10-tautiluokituksen (International Classification of Diseases) mukaan päihderiippuvuus on sairaus, joka voi aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä terveyshaittoja sekä johtaa elimellisiin oireisiin ja sairauksiin. Lääketieteessä puhutaan kroonisesta ja helposti uusituvasta ja toistuvasta sairaudesta. Neurobiologian mukaan päihderiippuvuus kehittyy tietynlaisten välittäjäaineiden säätelemien hermoratojen toiminnan muuttumisen seurauksena, jolloin päihdealtistukset ja vieroitustilat toistuvat. Riippuvuus syvenee, kun päihteiden vuoksi virheellisesti muovautuneet hermorat vahvistuvat tarpeettomasti. Eri kemiallisten aineiden mukaan riippuvuutta ovat alkoholismi, huumeriippuvuus ja lääke-riippuvuus. (Partanen ym. 2018, 106–119; Lahtinen-Antonakis 2009, 33.)

Kognitiivinen teoria selittää addiktiivista käyttäytymistä kognitiivisilla tekijöillä. Sen mukaan päihteestä kehittyy vähitellen myönteisen tai kielteisen vahvistamisen myötä päihderiippuvuus. Päihderiippuvaisella on voimakas halu tai pakko jatkaa toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyvää toimintaa siitä huolimatta, että se voi johtaa haittoihin. (Partanen ym. 2018, 106–111, 120; Häkkinen 2013, 27–28.)

Päihteiden käytöllä on eri vaiheet. Primaarivaiheesta on kyse, kun ihminen satunnaisesti käyttää alkoholia tai kokeilee päihteitä. Sekundaarivaiheessa käyttö muuttuu säännölliseksi, haitalliseksi ja riskikäytöksi. Tetriäärivaiheessa olevalla on päihderiippuvuus eli kyse on sairaudesta. Päihteen käytön arvioinnissa huomioidaan käytetty päihde ja määrä, käyttötapa, käytön säännöllisyys, toistuvuus ja se, millaiseen yhteyteen se liittyy. (Partanen ym. 2018; Korhonen, 2018.)

Suomen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen ja yhdenvertaisten palveluiden kehittämisen keskeisenä alueena ovat päihteet ja riippuvuudet. Niiden haittojen vähentämiseen ja ennaltaehkäisyyn suunnataan eri toimien järjestämisessä. Päihteiden käytön ehkäisy, hoidon kehittäminen ja auttaminen toipumisessa ovat järkeviä investointeja väestön terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen. (Warpenius 2021; Vormo ym. 2020; Kotovirta ym. 2021, 7–8.)

2.1 Riippuvuudet

Riippuvuudesta addiktion synonyyminä puhutaan silloin, kun ihmisellä on pakonomainen tarve toimia tietyllä tavalla tai kokea tiettyä tunnetilaa. Tällöin sietokyky tiettyä ainetta kohtaan kasvaa, tietyn asian tekemisen tarve lisääntyy ja vieroitusoireet ovat ominaisia. Riippuvuudet jaetaan toiminnallisiin ja aineriippuvuuksiin. Tekijät, jotka muodostavat riippuvuuden, ovat osittain päällekkäin liukuvia, moniulotteisia ja muuntuvia. (Partanen ym. 2018, 106; Häkkinen 2013, 27–28; Abraham & Twerski 2014, 51; Määttänen 2017, 9–10.)

Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet kuuluvat mielenterveyden häiriöihin. Toiset mielenterveyden häiriöt voivat aiheuttaa päihde- ja huumeriippuvuuksia esimerkiksi ahdistuneisuuden käyttäytymisoireena, toiset voivat olla seurausta

riippuvuuksista, kuten masennushäiriö tai siitä vielä vakavampi masennuksen muoto psykoosi. (THL 2022a.)

Huume- ja päihderiippuvuudella tarkoitetaan jatkuvaa, usein toistuvaa ja pakonomaista käyttöhimoa niiden sosiaalisista ja terveydellisistä haitoista huolimatta (Päihde- ja huumeriippuvuus 2018). Se voi kehittyä eri aineisiin kuten alkoholi, nikotiini, bentsodiatsepiinit, kannabis, opiaatit ja amfetamiini. Näihin aineisiin liittyvissä riippuvuuksissa on paljon yhteneväisyyksiä keskenään. (THL 2022b.)

Riippuvuus on luonteeltaan fysiologista, kun huumeiden tai päihteiden käytön vaikutusten sietokyky eli toleranssi on kohonnut ja käyttäjän elimistö on tottunut päihteeseen. Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen ilmenevät voimakkaat vieroitusoireet, joiden takia päihteiden käyttäjät usein jatkavat huumeiden ja päihteiden käyttöä. Fysiologisen ja addiktiivisen käytön kehityttyä päihteiden käytön lopettaminen vaatii lähes aina ammatillista apua. Lääkäri, A-klinikka tai muu päihdehoitoyksikkö auttaa katkaisuvaiheen hoidossa. Katkaisuvaiheen jälkeen hoitoa jatketaan erilaisten psykoterapeuttisten hoitomuotojen ja lääkeshoidon avulla. (Päihde- ja huumeriippuvuus 2018; Häkkinen 2013, 38.)

Riippuvuus on luonteeltaan psykologista, kun merkittävää toleranssia tai vieroitusoireita ei ilmene. Tällöin aine tuottaa hyvää oloa eli euforiaa ja aistiharjoja, jotka kiihottavat mieltä tai vaihtoehtoisesti riippuvainen saa aineesta muita toivottuja psyykkisiä vaikutuksia. (Päihde- ja huumeriippuvuus 2018.)

Päihderiippuvuudella on geneettinen herkkyysperusta. Joillakin geeneillä on merkittävä rooli herkkyyden muuttumisessa riippuvuudeksi. Biokemiallisella tasolla aineenvaihdintahäiriönä ilmennyt geneettinen perimä voi johtaa toleranssin kasvamiseen. Se aiheuttaa myrkytystilan ja aliravitsemuksen, mikä päätyy vieroitusoireisiin. Ympäristön vaikutukset toimivat voimakkaasti biokemiallisten vaikutusten kanssa eli addiktiot ovat geenien ja ympäristön yhteisvaikutusten tulosta. Ne ovat osaksi synnynnäisiä, osaksi tahdonalaisia ja osaksi ympäristön ja elämän kokemuksen määräämiä. (Kassila & Koskila 2016, 44–47.)

2.2 Alkoholiriippuvuus

Alkoholiriippuvuudella on hermostollinen perusta, johon vaikuttaa perinnöllinen alttius. Eri päihteistä suomalaiset käyttävät eniten alkoholia. Suomessa se on laillinen ja hyväksytty päihde. (Partanen ym. 2018, 89.) Yli puolella miljoonalla suomalaisella on kohonnut riski saada pitkäaikaisia terveyshaittoja alkoholin juomisen takia. Reilu puolet heistä pitävät itseään kohtuukäyttäjinä. (Häkkinen 2023a.) Yhteiskunnalliset eriarvoisuudet vaikuttavat päihde- ja riippuvuuskysymyksiin. Heikossa yhteiskunnallisessa asemassa olevilla on suurempi riski joutua ongelmaiseen alkoholinkäytön joukkoon. (Warpenius 2021.) Psykologisella tasolla pakonomainen alkoholinkäyttö on keino vapautua tunnetiloista, jotka liittyvät alkoholiriippuvaisen elämäntilanteeseen, taustaan, avuttomuuden tunteeseen ja ovat sietämättömiä mielelle (Häkkinen 2023a).

ICD-10-tautiluokituksen F10-pääkoodi liittyy alkoholin käyttöön. Sen määritelmän mukaan pitää todeta ainakin kolme kriteereistä yhtäaikaisesti kuukauden ajan tai enemmän tai toistuvasti viimeisen vuoden aikana: voimakas halu käyttää alkoholia; toleranssin kasvaminen; heikentynyt kyky kontrolloida alkoholin käytön aloittamista, lopettamista ja määrää; vieroitusoireet alkoholin juomisen vähentämisen tai lopetuksen yhteydessä; elämän keskittyminen alkoholinkäyttöön ja vaikutuksista toipumiseen; alkoholin toistuva huolimatta siitä, että se aiheuttaa sosiaalisia tai terveydellisiä haittoja. (Partanen ym. 2018, 124–125; Häkkinen 2023b.)

Alkoholin liikkakäyttö voidaan ilmetä riskikäyttönä, haitallisena käyttönä ja alkoholiriippuvuutena. Riskikäytöstä voidaan puhua, kun alkoholin suurkulutuksen rajat on ylitetty. Alkoholin riskikäyttäjistä tupakoitsijoita on enemmän muuhun väestöön verrattuna, ja mitä suurempi alkoholiongelma, sitä yleisempää on myös monipäihdekäyttö. (Partanen ym. 2018, 90; Häkkinen 2023a.)

Vieroitusoireet ja hermoston yliärttyvyys ovat merkki fysiologisesta alkoholiriippuvuudesta. Oireet ilmenevät alkoholimääriä vähennettäessä tai juomisen lopetettua pitkään jatkuneen alkoholin päivittäisen käytön jälkeen. Siihen vaikuttaa alkoholin lamaavan vaikutuksen nopea poistuminen, jonka seurauksena on elimistön yliaktiivisuus. Ensimmäisinä oireina ovat hermostuneisuus, vapina ja hyperrefleksi, jotka johtuvat hermoston yliärttyvyydestä. Muut tavalliset

oireet ovat yli 100/min syke, hikoilu, käsien vapina, moottorinen kiihtyneisyys, unettomuus, levottomuus ja ahdistuneisuus sekä pahoinvointi ja oksentelu. Yleensä ne paranevat 12–48 tunnin aikana juomisen päätyttyä. Lievimät vieroitusoireet muistuttavat krapulaa. Lisäoireina voi ilmetä hetkellisiä näkö-, kuulo- tai kosketusharhoja. Epileptiset kouristukset ovat myös mahdollisia. Voimakkaat vieroitusoireet ovat alkoholinkäyttäjille syy alkoholin haitallisen käytön jatkamiseen. Vakavimmissa tilanteissa muutaman päivän jälkeen ilmaantuvat hallusinaatiot ja delirium tremens -tila, joka on hengenvaarallinen ja vaatii aktiivista lääkehoitoa. (Häkkinen 2023a; Peltoniemi 2013, 44–45.)

Kun alkoholin vaikutusta pyritään tehostamaan lääkeaineella, on kyse sekakäytöstä, jonka yhteydessä esiintyvät käsitteet: ristitoleranssi, monipäihdekäyttö ja -riippuvuus. Ristitoleranssi on tilanne, jossa toleranssi eli sietokyky johonkin päihteeseen on kehittynyt ja sen jälkeen kasvaa sietokyky johonkin toiseen päihteeseen. Monipäihdekäyttönä voi olla joko sekakäyttöä tai erilaisien kemiallisten aineiden päihtymistarkoituksessa vaihtelevaa käyttöä, mutta riippuvuus ei välttämättä synny kaikkia käytettyjä aineita kohtaan. Monipäihderiippuvuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa käyttäjällä on riippuvuus kaikista käytetyistä kemiallisista aineista. Yleensä sekakäyttöä kokeillaan nuoruudessa ja se on lyhytaikaista. Sekakäyttö voi myös jatkua pitkään, jos se on alkanut hyvin varhain. (Partanen ym. 2018, 95.)

Alkoholiriippuvainen voi saada vieroitushoitoa vieroitushoitoyksikössä tai sairaalassa. Ammatillista apua, psykososiaalista hoitoa ja kuntoutusta tarjotaan hyvinvointialueen terveyskeskuksissa, mielenterveys- ja päihdepalveluissa ja työterveyshuollossa. (Häkkinen 2023a.)

3 TOIPUMISORIENTAATIO

Toipumisorientaatio on kansanvälisesti yleinen ja laaja-alainen ajattelun ja toiminnan viitekehys, joka muodostuu psykologisista ja sosiaalitieteellisistä teorioista, kuten kognitiivisesta, humanistisesta sekä positiivisesta psykologiasta, eksistentiaalisista, sosiaalisesta konstruktionismista, terveyden edistämisestä, ratkaisu- ja voimavarakeskeisistä teorioista sekä motivoinnista. Suomalaisessa kirjallisuudessa se esiintyy myös nimellä recovery-malli. (Nordling & Rissanen 2020; Raivio & Raivio 2020.)

3.1 Toipumisorientaation käsite ja historia

Toipumisorientaatiolla tarkoitetaan ainutlaatuista ja henkilökohtaista toipumisprosessia, jossa ihminen nähdään oman elämänsä ja toipumisensa aktiivisena asiantuntijana ja jossa huomioidaan toipujan elämä ja tulevaisuus. Käsitteenä se on laajempi kuin kliininen toipuminen. Kliinisessä toipumisessa keskeistä on sairauden oireiden väheneminen tai loppuminen. Sen arviointi on asiantuntijalähtöistä toimintaa. (Falk ym. 2013, 10; Lönnqvist ym. 2021; Nordling 2018, 1476–1477; Nordling & Rissanen 2020.) Toipumisorientaatiossa korostuu toipujan elämän mielekkyyden ja hallinnan kokemus, oman elämäntilanteen ymmärtäminen, yksilöllinen kasvu sekä vahvuuksien, voimavarojen ja mielekkäiden sosiaalisten roolien löytäminen sairaudesta ja oireista huolimatta (Falk ym. 2013, 10; Nordling 2018, 1476–1477; Nordling & Rissanen 2020; Ruutu & Putkisaari 2022, 8–9; Raivio & Raivio 2020, 13; Partanen ym. 2018).

Toipumisorientaatiossa toipumisella ei tarkoiteta täydellistä parantumista sairaudesta, eikä sitä nähdä jatkona hoidon jälkeiselle kuntoutukselle. Se ei kuitenkaan ole hoitovastainen tai lääkevastainen. Toipumisorientaatiossa hoito ja kuntoutus ovat myös tärkeitä osia, koska toipujan elämänlaadun kohentuminen saattaa edellyttää tarvittaessa turvallista lääkehoitoa. Oireiden alettua on tärkeää seurata tuntemuksia, jotta opitaan tunnistamaan oireita aiheuttavia tekijöitä ja jatkossa välttämään niitä. Tällä tavoin toipuja oppii, reflektoi ja havainnoi omia virheitään. Tarvittaessa on hakeuduttava hoitoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja toipuminen alkaa heti kun ihminen hakee apua. (Raivio & Raivio 2020, 24–28; Santala 2022.)

Toipumisorientaation mukaan toipumisen henkilökohtaisella polulla ei ole tiettyä päämäärää ja sen eteneminen ei yleensä tapahdu lineaarisesti vaan siinä on sekä etenemis- että taantumisvaiheita (Korkeila 2016; Lönnqvist ym. 2021; Nordling & Rissanen 2020; Lahtinen-Antonakis 2009). Toipuja itse valitsee toipumisreitinsä useista vaihtoehtoista, rakentaa omaa tulevaisuuttaan sekä toteuttaa unelmiaan. Matkan varrella hän tarvitsee asiantuntevaa kokemusta ja tietoa, joiden avulla pystytään tuomaan yhdessä esille sopivia reittejä ja pysähdyspaikkoja. Ammattilaisten tehtävänä on tukea asiakasta muutoksissa, jotka tapahtuvat hänen arvoissaan, asenteissaan, taidoissaan, rooleissaan,

päämäärissään ja tunteissaan sekä arvioida tuentarvetta. Toipuja itse miettii, missä hän haluaa tukea ja ohjausta. Keskeisenä on ajatus, että jokaisella ihmisellä on vahvistettavia ja hyödynnettäviä taitoja. (Nordling & Rissanen 2020; Raivio & Raivio 2020, 13–19.)

Toipumisorientaation läheisinä aiheina olevat oma-apu ja voimaantuminen tuotiin esille USA:ssa jo 1930-luvulla AA-ryhmissä, jotka perustuivat vertaistukeen, sekä 1960 ja 1970-luvuilla Civil Rights -liikkeessä (Laitila 2019; Raivio & Raivio 2020, 23–26). 1980-luvun alkupuolella Yhdysvalloissa alettiin puhua toipumisen käsitteestä mielenterveyden hoidossa ja kuntoutuksessa. Tätä edelsi ajatus siitä, että mielenterveyspotilaille voi olla erilaisia tarpeita ja toiveita, jotka liittyvät asumiseen, koulutukseen, työhön ja sosiaaliseen kanssakäymiseen, sekä ajatus siitä, että he tarvitsevat muutakin kuin oireenmukaista lääkehoitoa. Sen jälkeen toipumisen käsitteestä on puhuttu Uudessa-Seelannissa. (Anthony 1993; Raivio & Raivio 2020, 24–25.) Myöhemmin tämä lähestymistapa on kehittynyt muissakin maissa, kuten Alankomaissa, Italiassa ja Englannissa. 2000-luvulla useat maat alkoivat toteuttamaan toipumisorientaatiota mielenterveyspalveluiden järjestämisessä. Aktiivisimpiin toipumisorientaation käyttäjämaihin kuuluvat USA ja Kanada, Uusi-Seelanti ja Australia sekä Englanti, Irlanti ja Skotlanti. (Laitila 2019; Nordling & Rissanen 2020; Raivio & Raivio 2020, 24–25.)

Suomessa 2000-luvulla kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma toi esiin vertaistoimijuuden ja kokemusasiantuntijuuden mahdollisuudet, jotka vaikuttivat mielenterveyskuntoutujien vaikuttamismahdollisuuksien parantamiseen (Martin ym. 2021; Nordling & Rissanen 2020). 2010-luvulla recovery-mallia eli toipumisorientaatiota vaadittiin jo kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmassa ja toipumisorientaatio käsitteenä ja lähestymistapana muodostui täysin vuonna 2018 valtakunnallisessa kehitys- ja tutkimushankkeessa ”Kestävää kasvua ja työtä” (Raivio & Raivio 2020, 24–25).

Toipumisorientaatio on yksi uusista paradigmoista tulevaisuudessa, joka on vietävä Suomessa eteenpäin ja otettava käyttöön mielenterveys- ja päihdetyössä. Eri ammattiryhmille on opetettava toipumisorientaation teorioita, lähtökohtia ja tutkimustuloksia. (Raivio & Raivio 2020, 50–53; Santala 2022.)

3.2 Toipumisorientaation periaatteet ja prosessit

Suomalaisessa kirjallisuudessa esiintyy toipumisorientaation viisi periaatetta tai viisi toipumista edistävää prosessia kuten toivo ja optimismi, yhteys ja kumppanuus, identiteetti, merkityksellisyys ja elämän tarkoitus, vahvistuminen ja voimaantuminen. Ne kaikki tuottavat toipujalle osallisuuden kokemuksia. (Raivio & Raivio 2020, 27–28; Nordling & Rissanen 2020; Laitila 2019; Santala 2022.)

Toivo on ihmisen perusvoimavara, joka sisältää optimismin eli ihmisen myönteisen ja toiveikkaan elämänasenteen ja lupauksen siitä, että asiat voivat muuttua paremmaksi. Toivo ei synny ilman tunnepitoista ja tiedonalaista tietoista ajattelua ja siihen tarvitaan motivaatiota. Se voi kohdistua ihmiseen itseensä tai hänen läheisiinsä. Tällä tavoin toivo on uskoa omaan toipumiseen sekä eteenpäin vievä voima. Optimismi on kyky nähdä asioiden hyviä puolia. (Nordling & Rissanen 2020; Lönnqvist ym. 2021; Mattila 2018; Santala 2022.)

Toivon heräämisessä suuri rooli on haaveilla, unelmilla ja merkityksellisen elämän kokemuksella. Tärkeää on, ettei toipujan unelmia pidetä epärealistisina tai vähätellä niitä. Toisaalta ei saa suojata pettymyksiltä, vaan tarvittaessa annetaan ymmärrystä siitä, ettei kaikki voi toteutua. (Raivio & Raivio 2020, 30–31; Santala 2022.) Myönteinen ajattelu lisää sopeutumista ja selviytymistä eri elämäntilanteissa, vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin, edesauttaa toipumista ja lisää halua vaikuttaa toiveiden ja tavoitteiden toteutumiseen omalla toiminnalla (Mattila 2018). Toisista huolehtiminen, elämisen arvoisten asioiden huomaaminen, tärkeille asioille omistautuminen, itsetunnon ja itsenäisyyden vahvistaminen sekä huumorintaju auttavat toivon uudelleen herättämisessä ja vahvistamisessa. Myönteiset ja kannustavat ihmissuhteet ylläpitävät toipujan toivoa ja motivaatiota. (Nordling & Rissanen 2020; Mattila 2018.)

Yhteydellä tarkoitetaan toipujan yhteisöllisyyttä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Kumppanuus kuvaa sitä, miten hyvin ihminen kokee kuuluvansa yhteisöön. Sen kokemus on subjektiivista. (Raivio & Raivio 2020, 29.) Yhteyttä ja kumppanuutta käytännössä voi vahvistaa esimerkiksi yhteisöön kuulumisella, merkityksellisten ihmissuhteiden luomisella, vertaistuellalla, sukulaisten, läheisten ja muiden antamalla tuella. Nämä tukimuodot auttavat mielekkään elämän

löytämisessä, sairaudesta selviämisessä ja paluussa sosiaaliseen elämään, jos ihminen on etäännytynyt yhteisöstään ja sosiaalisista suhteistaan. (Raivio & Raivio 2020, 29–30; Leamy ym. 2011.) Vastavuoroisuudella ja muiden tukemisella toipuja vuorostaan saa sosiaalista hyväksyntää, vahvistaa vuorovaikutustaitoja sekä osallisuuden kokemusta ja kokemusta siitä, että myös hänestä on hyötyä muille (Nordling & Rissanen 2020).

Toipumisen edellytyksenä oleva yhteys muihin ihmisiin voi olla haasteellista, mikäli esiintyy päihitteeseen tai mielenterveyden ongelmiin liittyvää häpeää, stigmaa eli häpeäleimaa tai pelkoa tulla torjutuksi. Ammattilaisten tehtävänä on kannustaa ja osallistaa toipujaa tavoitteiden asettamiseen, toipumisen suunnitteluun, sekä auttaa vahvuuksien löytämisessä, voimavarojen huomioimisessa ja osallisuuden kokemuksen tukemisessa. Ohjaajien on hyvä miettiä myös omaa vallankäyttöään. Näillä tavoin tähdätään syrjinnän, syrjäytymisen ja eriarvoisuuden vähentämiseen. (Nordling & Rissanen 2020; Raivio & Raivio 2020, 29–30.)

Identiteetillä tarkoitetaan toipujan omaa käsitystä itsestään ihmisenä eli sitä, millainen ihminen hän on sekä käsitystä omista ominaisuuksistaan (Leamy ym. 2011). Identiteetti kehittyy ja muuttuu elämän aikana vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin ja siihen vaikuttavat persoonallisten ominaisuudet, arvot ja kiinnostuksen kohteet. Toipumisorientaation toteuttamisessa luodaan luottamuksellinen terapeutin suhde. Ihminen kohdataan kokonaisvaltaisesti huomioiden hänen tarpeensa, asenteensa, arvonsa ja tunteensa. Nämä vahvistavat positiivista minäkuvaa ja auttavat stigman voittamisessa. (Nordling & Rissanen 2020.) Positiivisen ja vahvan identiteetin luomista varten keskitytään toipujan vahvuuksiin ja mahdollisuuksien löytämiseen elämässä. Tärkeää on myös pohtia erilaisia näkökulmia asioihin ja ymmärtää, toteutetaanko omia vai muiden asettamia odotuksia. (Raivio & Raivio 2020, 32–33; Nordling & Rissanen 2020.)

Toipumisorientaatioissa tärkeää on, millaisen merkityksen ihminen on luonut itselleen ja elämälleen. Toipujan elämäntarkoituksesta keskusteltaessa paljastuvat ne asiat, joita hän pitää merkityksellisinä ja jotka kuvaavat hänen elämänsä tärkeyttä ja arvoja. (Leamy ym. 2011.) Ammattilaisen tehtävänä on sel-

vittää, miten toipuja kokee sairautensa ja kuinka se vaikuttaa häneen itseensä, sekä oman toimintansa tulkitsemiseen eri tilanteissa. Elämän ymmärrettävyyttä kuvaavan koherenssin eli elämäntilanteen tunteen vahvistaminen on yksi toipumisorientaation tavoitteista. Päämääränä on, että toipuja näkee oman elämäntilanteensa selkeänä ja loogisena. Ammatilliset auttavat toipujaa tarvittaessa sairauden kokemuksen ymmärtämisessä, elämänlaatua parantavien päämäärien löytämisessä ja merkityksellisten sosiaalisten roolien omaksumisessa, sekä elämäntilanteen uudelleen määrittelemisessä. Merkityksellisyys voi löytää esimerkiksi työstä, sosiaalisista suhteista tai hengellisestä toiminnasta. (Nordling & Rissanen 2020; Leamy ym. 2011.)

Voimaantumisella tarkoitetaan henkilökohtaista sosiaalista prosessia, jossa toipuja oppii huomaamaan omat vahvuutensa ja voimavaransa, sekä kokea sisäisen voimantunteen, jolla vahvistaa omaa vastuunottoaan ja näin pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä paremmin. Vahvistuminen auttaa kantamaan vastuuta itsestään, omasta suunnasta ja polusta. Vastuu vuorostaan mahdollistaa otteen saamisen omasta hyvinvoinnista. Näin toipuja on vastuussa omasta elämästä, mikä mahdollistaa uuden minäkuvan luomisen ja sairauskeskeisen itsestigmian poistamisen. Toipuja saa mahdollisuuden nähdä itsensä kokonaisuutena. (Leamy ym. 2011; Raivio & Raivio 2020.)

Nämä kaikki toipumisorientaation periaatteet tai prosessit ovat sidoksissa toisiinsa. Toivo ja yhteys ovat toipumisorientaation lähtökohtia. Kun ihminen tuntee toivoa omaan toipumiseensa, hän on valmis ottamaan yhteyttä lääkäriin tai kuntoutukseen. Toipumisen polulle astumisen jälkeen muodostuu yhteys muihin ihmisiin ja sitä kautta yhteys merkitykselliseen elämään. Syntyy mahdollisuus vahvistaa omaa identiteettiään ja kantaa vastuuta omasta elämästään. Näin vahvistuu osallisuuden tunne. (Raivio & Raivio 2020, 24–28; Santala 2022.)

Osallisuudella tarkoitetaan itselle merkitykselliseen toimintaan tai yhteisöön kuulumista, joissa toipuja tulee hyväksytyksi ja pystyy jakamaan omia tunteuksiaan ja kokemuksiaan. Lisäksi sillä tarkoitetaan mahdollisuutta ja kykyä saada henkilökohtaisia tarvittavia palveluita. Tärkeää on myös osallistua päätöksentekoon asioissa, jotka koskevat toipujaa itseään. Osallisuuden kokemus

lisää hyvinvointia ja uskoa omiin mahdollisuuksiin, tulevaisuuteen sekä tuo turvallisuuden tunteen. Sen väheneminen puolestaan voi aiheuttaa vakavaa psyykkistä kuormitusta ja yksinäisyyttä tai huonoksi koetun työkyvyn. (Nordling & Rissanen 2020.)

4 ALKOHOLIRIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN

Päihdeongelmasta toipuminen on pitkäkestoinen, yksilöllinen muutosprosessi, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Toipumiseen vaikuttavat monenlaiset tekijät, ja niillä on suuri vaikutus myös lähipiiriin. Toipumisen aikana ihmisen suhtautuminen hänelle aiemmin tärkeisiin asioihin saattaa muuttua tai elämänarvot muokkautua uudella tavalla minäkäsityksen ja identiteetin kehittyessä. Keskeisintä toipumisen kannalta on tulla aidosti kuulluksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on osallistamisen ja vertaistuen avulla. Toipumista voi tukea vahvistamalla toipumisen edellä mainittua viittä prosessia. (Tammi 2009, 32–44; Partanen ym. 2018, 154–160, 317–320; Lahtinen-Antonakis 2009.)

Päihdetoipuja on henkilö, jolla on päihdeongelma tai päihderiippuvuus ja jolla toipuminen on alkanut. Tavoitteena voi olla täysraittius, osittainen tai ajoittainen toipuminen, päihteidenkäytön huomattava väheneminen, pysyminen ennallaan tai hidastuminen, hallittu käyttö jne. Toipumisen prosessissa päihdetoipuja kasvaa ihmisenä ja opiskelee elämää. (Häkkinen 2023a, 15–17; Häkkinen 2013, 15; Partanen ym. 2018, 320.)

4.1 Alkoholiriippuvuudesta toipumisen reitit

Toipuminen alkoholismista on mahdollista. Siinä on kolme reittiä: omaehtoinen ja ulkopuolisella avulla toipuminen, kuten ammattiavun avulla, ja vertaistoiminnan tuella eli ei-ammattillisella avulla. (Kuusisto 2010, 7–9; Partanen ym. 2018, 154–160; Tammi ym. 2009, 32–44; Lahtinen-Antonakis 2009.) Pää tavoitteena on pitkäaikainen raittius, jolloin alkoholinkäyttäjän aivot toiminnat voivat palata entiselle tasolle. Tutkimuksellisesti on todettu, että useita vuosia raittiina olleilla alkoholisteilla oli samoja tuloksia muistissa, havainnoinnissa ja kielellisissä taidoissa kuin ihmisillä, joilla ei ollut alkoholiongelmia. Eroa oli vain muotojen, asentojen, tilan ja esineiden eri osien suhteiden hahmottamisessa. (Arramies & Hakkarainen 2013, 74.)

Spontaanista toipumisesta on kyse, kun alkoholiongelmainen toipuu ilman ammattiapua. Onnistumiseen vaikuttavat erilaiset tekijät, kuten se, että päihdeongelma on lievä eikä alkoholinkäyttö ehtinyt kehittyä alkoholiriippuvuuteen ja/tai toipujan sosiaaliset verkostot ja resurssit ovat hyvät ja riittävät. Lisäksi siihen voi vaikuttaa ihmisen hengellinen herätys ja halu välttää alkoholin aiheuttamia haittoja ja korjata jo tapahtuneita muutoksia esimerkiksi sosiaalisessa verkostossa. (Tammi ym. 2009, 32–36; Lahtinen-Antonakis 2009; Partanen ym. 2018, 158.) Näissä tapauksissa toipumisen ylläpitoa varten voidaan käyttää mini-interventioita eli lyhytkestoisempia hoitoja (Lahtinen-Antonakis 2009). Spontaanitoipujia arvioidaan olevan noin 70 % kaikista toipuneista, joista suurin osa on alkoholin ongelmakäyttäjiä (Tammi ym. 2009, 32–36).

Alkoholiriippuvainen voi hakea ammatillista apua toipumiseen, kun hän on motivoitunut. Sitä tulee hyödyntää ja käyttää voimavarana toipumisen alussa. Toipuja voi saada huonon kokemuksen, koska ei aina pääse hoitoon heti ensimmäisellä kerralla. Tästä syystä ei välttämättä jakseta hakeutua enää uudestaan hoitoon tai jonottaa pitkiä aikoja. Mitä vakavampi päihdeongelma, sitä suurempi on hoidon tarve. Hoidon on oltava riittävän pitkäkestoista ja intensiivistä. Ensimmäisenä hoitona tarpeen mukaan voi olla katkaisuhuito, jota hyödynnetään toipumisen alussa päihdekierteestä irti pääsemisessä. Toipumisen mahdollistamiseksi vaikeimmissa tapauksissa tarvitaan laitostuntoutusta. (Kuusisto 2010, 56–59; Lahtinen-Antonakis 2009; Tammi ym. 2009, 36–38.)

Ammattiavulla viritetään ja vahvistetaan toipujan omia voimavaroja, annetaan uusia näkökulmia alkoholiongelmaan ja toivoa muutoksen mahdollisuuteen. Hoidosta yleensä on apua, mutta palaaminen ongelmalliseen alkoholinkäyttöön hoidon jälkeen on myös mahdollista. Yhtenä syynä siihen voivat olla hoitoon asetetut ylivoimaiset odotukset, esimerkiksi kestävä raittius hoidon rajallisesta ajanjaksosta. (Kuusisto 2010, 56–59; Partanen ym. 2018, 155; Tammi ym. 2009, 36–38.)

Päihdehoidon onnistumista varten sen tulee perustua strukturoituihin terapeutisiin menetelmiin, jotka tukevat toipumista, kuten spesifit psykososiaaliset menetelmät selkeine rakenteineen ja hyvin määritellyine toimintatapoineen: strukturoitu vuorovaikutteinen terapia, kognitiivinen käyttäytymisterapia, pariterapia,

hoitomotivoiva haastattelu sekä lääkehoito yhdistettynä terapiaan. Sopiva hoitomuoto löytyy, jos kokeillaan useampia. (Lahtinen-Antonakis 2009.) Hyviin hoitotuloksiin johtavat oikeaan aikaan annettu oikeanlainen hoito, jonka suunnittelussa huomioidaan asiakkaiden yksilöllisiä piirteitä ja tarpeita, sekä erityyppisen tuen ja informaation hyödyntäminen muutosprosessin eri vaiheissa (Tammi ym. 2009, 36–38). Tärkeintä on päihdehoitoon pääsemisen turvaaminen sekä toiminnan tavoitteellisuus alkoholiongelman hallintaan saamisessa (Lahtinen-Antonakis 2009).

Vertaistukitoiminta tulee yhä suosittumaksi. Se antaa mahdollisuuden saavuttaa päihdeettömyyden ja jatkossa ylläpitää sitä, mutta vaatii toipujalta sitoutumista ja aktiivista osallistumista toimintaan. (Lahtinen-Antonakis 2009; Tammi ym. 2009, 38–41.) Näkyvin vertaistuen toimija on Nimettömät alkoholistit eli AA (Alcoholics Anonymous). Tarkoituksena on saada itse tukea ja auttaa muita. AA-ryhmässä on samassa tilanteessa olevia, joilla on yhtenevä alkoholiongelma, joka halutaan ratkaista pyrkimällä lopettamaan juominen ja pysymään raittiina. Usein AA:han päästään jonkin virallisen hoidon kautta. Vertaistuen periaatteeseen nojaava A-kilta toimii itsenäisenä vertaistuen organisoijana ja toimijana ja on nykyisin enemmän professionaalinen hoitojärjestelmä. Se tarjoaa asiakkaille koulutusta, valistusta ja virkistystoimintaa. Ryhmätoimintaa ohjaavat koulutuksen käyneet A-killan jäsenet. (Kuusisto 2010, 59–65; Tammi ym. 2009, 38–41.)

AA-toiminnasta hyötyvät yleensä alkoholiriippuvaiset, joiden sosiaalinen verkosto ei tue raittiutta. AA-ryhmä tarjoaa toveruutta ja sosiaalista tukea, antaa mahdollisuuden kertoa ja kuulla toipumiskertomuksia, jakaa selviytymistaitoja ja kokemuksia raittiudesta. Metaforat ja tarinoiden kerronta tukevat identiteetin muokkaamista. Alkoholin kohtuukäyttö ei ole vaihtoehto ryhmän jäsenille, koska päätavoitteena on raittius koko elämän ajaksi, ja AA:n luomat rakenteet arkeen auttavat siinä. Toipujat yhdessä ehkäisevät retkahduksia. (Kuusisto 2010, 59–65; Lahtinen-Antonakis 2009; Tammi ym. 2009, 38–41.)

Alkoholiriippuvaisen toipumista voi tukea perhe, joka on yksi tärkeimmistä yhteiskunnan sosiaalisista ryhmistä. Se on elinvoimainen, dynaaminen ja vaikeita vuorovaikutussuhteita sisältävä järjestelmä ja monimutkainen emotionaalisten siteiden verkko. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 5, 57.)

4.2 Alkoholiriippuvaisen toipumisprosessin vaiheet

Alkoholiriippuvuutta pidetään kroonisena sairautena ja toipuminen vaatii kuukausien, mahdollisesti jopa koko loppuelämän ajan. Toimintamallit ja tavoitteet tulee laatia pidempi aikaisen sairauden mukaisesti. Voidaan tarvita useita toistuvia, intervallihoidon omaisia hoitajaksoja tai interventioita. Osana hoito- ja toipumisprosessia tulee ymmärtää, että myös epäonnistumiset kuuluvat osaksi hoito- ja toipumisprosessia. Toipumisen mahdollistamiseksi ne vain kohdistetaan uudelleen. (Lahtinen-Antonakin 2009.)

Alkoholiriippuvaisen toipumiseen vaikuttaviin tekijöihin kuuluvat alkoholin käytön intensiteetti, riippuvuuden voimakkuus, sosiaalisten verkostojen laatu sekä pystyvyysodotukset. Ammattilaiset auttavat hoitoon hakeutuneita päihdetoipujia vahvistamaan pystyvyysodotuksia ja tarvittaessa ohjataan vertaistuen piiriin. (Tammi & muut, 15; Partanen & muut, 317–319.) Päihdehoidosta hyötyvät etenkin vaikeasti alkoholiongelmaiset. Osana hoidon tuloksellisuutta tulisi nähdä myös käytöstä aiheutuvien yksilöllisten, sekä yhteiskunnallisten ongelmien lieveneminen ja alkoholin käytön väheneminen täysraittisuuden lisäksi. Hoidon vaikuttavuutta voidaan mitata esimerkiksi sillä, että kunto tai toimintakyky ovat parantuneet. (Lahtinen-Antonakis 2009.)

Psykososiaaliset hoidot auttavat toipumisessa, kun ihminen ei itsenäisesti pysty luopumaan tai vähentämään alkoholin juomista. Tulosta voidaan tehostaa lääkehoidolla tai esimerkiksi käyttäytymisen hallintaa lisäävällä hoidolla. (Tammi ym. 2009.) Tässä tilanteessa hakeutuminen hoitoon on toipumiselle välttämätöntä (Tammi ym. 2009 15; Partanen & muut, 317–319).

Alkoholitoleranssin ja vieroitusvaikeuksien lisäksi riippuvuuteen kuuluvat kontrollin menetys sekä pakonomaisuus tuovat kuitenkin haasteita lääkehoidon toteutukseen sekä lääkkeiden kehittämiseen sillä ne johtavat toistuviin retkahduksiin. Näiden taustalla ovat ajan saatossa alkoholialtistuksen myötä kehittyneet keskushermoston muutokset. Opittaessa tuntemaan riippuvuusalttiuden perinnöllisyyden taustoja sekä alkoholiriippuvuuden hermostollisia mekanismeja paremmin, pystytään kohdentamaan jo käytössä olevia hoitoja ja näin myös uusia farmakologisia täsmähoitoja paremmin. (Tammi ym. 2009.)

Muutosprosessiin kuuluu viisi eri vaihetta. Ensimmäisenä esiharkintavaihe, jolloin potilas ei vielä ole löytänyt motivaatiota kohtuukäyttöön tai raittiuteen. Toisena on harkintavaihe. Tällöin alkoholinkäytön vähentämiseen esiintyy kiinnostusta. Kolmas vaihe on valmistautuminen. Silloin potilas pyrkii vähentämään alkoholinkäyttöään. Neljäs vaihe on toimintavaihe, jolloin syntyy onnistuneita kokemuksia, kohtuukäyttöä tai raittiita jaksoja, kun ympäristöön ja totuttuihin tapoihin tulee muutoksia. Viides vaihe on ylläpitovaihe. Tällöin kohtuukäyttö tai raittius onnistuu ja keskitytään saavutettujen etujen säilyttämiseen, sillä asiakkaan retkahtaessa ongelma usein helposti uusiutuu. (Lahtinen-Antonakis 2009).

Runsaan alkoholin käytön seurauksena tulleet elimistön hormonitasapainon muutokset palautuvat 2–3:n raittiin kuukauden aikana. Raittiina kautena aivot saavat levätä alkoholin aiheuttamalta rasitukselta. Maksasentsyymien tervehtyminen kestää kuukausia. Toipuvassa elimistössä voi esiintyä samoja oireita kuin liiallisen alkoholinkäytön ja vieroitusoireiden aikana. Paranemisprosessi keskeytyy, jos asiakas käyttää toipumisaikana alkoholia. (Lahtinen-Antonakis 2009.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiota kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tutkittua ja luotettavaa tietoa toipumisorientaatiosta, jota on mahdollista hyödyntää päihdehoitotyöopetuksessa.

Tutkimuskysymys: Mitä kuuluu alkoholiriippuvaisen aikuisen toipumisorientaatioon?

6 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Ideavaiheessa tulee pohtia tutkimusmenetelmää sekä tutkimusaineiston keräämistapaa, joiden tulee soveltua tutkimukseen. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttaa se, millaista tietoa tavoitellaan tutkimuksella. Oikea tutkimusmenetelmä antaa työvälineet tiedon hankkimiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 90; Vilka 2021b, 63, 66.)

Jokaista tutkimusta tehtäessä tärkeitä ja välttämättömiä ovat kirjallisuushaku ja kirjallisuuskatsaus tutkimusaiheeseen liittyviin aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen. Kirjallisuuskatsaus on tutkimustyön väline ja erityinen systemaattinen tutkimusmenetelmä, jonka perustana on prosessimainen tieteellinen toiminta. Tämän tutkimusmenetelmän tulee olla toistettavissa ja se pohjautuu kattavaan aihealueen sekä ilmiön ajassa kehittymisen tuntemukseen. Kirjallisuuskatsauksella analyttisesti kuvataan aikaisemmin aiheesta tehty tutkimus. Oma tutkimus sitten sijoitetaan sen kenttään. Näin voidaan muodostaa kokonaiskuva asiakokonaisuudesta tai aihealueesta ja kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä. (Kylmä & Juvakka 2012, 45–46; Stolt ym. 2016, 7, 23.) Näin teoriaa hyödynnetään joko päämääränä tai keinona, tapana tarkastella ja selittää todellisuutta, jolloin katsauksella voidaan arvioida olemassa olevaa teoriaa, kehittää teoriaa tai tuottaa uutta tietoa. Tehtävänä on tunnistaa tutkittavan ilmiön ongelmia tai ristiriitaisuuksia. (Vilkkä 2021b, 31, 34; Stolt ym. 2016, 7, 23.)

Kirjallisuuskatsaustyyppejä ja -nimiä on paljon ja niihin vaikuttavat käytetyt menetelmät sekä tutkimusote, lähestymistapa ja prosessi. Tyypillisiä osia kirjallisuuskatsauksissa ovat kirjallisuuden haku, kriittinen arviointi sekä synteesi, joka on tehty aineiston perusteella, ja analyysi. Hienojakoisia eroja voi olla katsauksen tarkoituksessa, aineistonhankinnassa tai -otannassa, määrittelyssä ja analyysimenetelmässä. Pääsääntöisesti kirjallisuuskatsaukset jaetaan kolmeen päätyyppiin. Ne ovat kuvaileva katsaus, systemaattinen katsaus sekä määrällinen meta-analyysi ja laadullinen metasynteesi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 94–95, 97–98; Stolt ym. 2016, 8; Salminen 2011, 6.)

6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on kertoa tai kuvata aikaisempia aiheesta tehtyjä tutkimuksia, niiden määrää, laajuutta ja syvyyttä. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa lisäksi seuraaviin tyyppeihin kuten perinteiseen narratiiviseen katsaukseen, kartoittavaan katsaukseen, nopeaan katsaukseen, yleiskatsaukseen, scoping katsaukseen ja state-of-the-art katsaukseen. Perinteinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi kohdistua tutkimuksiin, jotka on tehty yhden tutkimusaiheen alueelta sisältäen erilaisia tutkimusasetelmia tai jonkin

tutkimusaiheen menetelmällisiin elementteihin tai tutkimusprosessien ja nettelytapojen kuvaamiseen. (Stolt ym. 2016, 9.)

Kirjallisuuskatsaus toteutetaan prosessina, jossa on tietyt vaiheet, mikä helpottaa katsausartikkelien ymmärtämistä ja niiden kriittistä arviointia. Prosessi tulee kuvata niin, että jokaisen vaiheen toteutustapa ja luotettavuus on arvioitavissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015; 91–98; Stolt ym. 2016, 23.)

Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen aloitetaan tärkeimmästä vaiheesta eli sen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittämisestä. Näin annetaan suunta koko prosessille. Hyvä tutkimuskysymys on tarpeeksi täsmällinen, ei liian laaja tai suppea, sillä muuten se vaikeuttaa aineiston keräämistä. Tutkimuskysymykseen voidaan vastata kirjallisuuden perusteella ja se keskittyy aiheeseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 99–100; Stolt ym. 2016, 24.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi tieteellisen ja luotettavan tiedon tuottamiseen valittiin perinteinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuen tutkimuskysymykseen, johon haettiin narratiivinen eli kuvaileva vastaus. Aikaisemmin aihealueeseen kohdistunutta ja viimeaikaista tutkimusta pyrittiin kuvaamaan eli ymmärtämään mielenterveys- ja päihdetyön hoitomenetelmänä olevaa toipumisorientaatiota ilmiönä ja raamittamaan alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiota. Tämän opinnäytetyön tutkimusasetelman luomisessa oli haasteita alun perin määritellyn laajan aiheen takia, joka myöhemmin rajattiin alkoholiriippuvaisiin. Opinnäytetyön tiedonhaussa pyrittiin toistettavuuteen.

6.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu sisältää kirjallisuushaun eli varsinaiset haut ja aineiston valinnan eli relevantin kirjallisuuden valintaprosessin. Tietokantahakuja varten tulee muodostaa pätevät ja kattavat mukaanotto- ja poissulkukriteerit, jotka varmistavat katsauksen pysymisen suunnitellussa fokuksessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 92–93; Stolt ym. 2016, 25–26.) Jotkin niistä auttavat tutkijaa käytännössä. Tietokantahakuja tehdään soveltuvia hakusanoja käyttäen, esimerkiksi aiheen kannalta keskeiset käsitteet. Hakusanoista muo-

dostetaan tarvittaessa hakulausekkeet. Lisäksi apuna on kirjaston informaati-kojen asiantuntemuksen ja tietokantojen asiasanahakujen hyödyntäminen. Manuaalisen haun toteuttamista varten voidaan käydä läpi erilaisia rekistereitä, katsaukseen valittujen artikkelien lähdeluetteloja ja tieteellisten aikauslehtien sisällysluetteloja. (Stolt ym. 2016, 25–26.)

Jokainen katsaukseen valittu tutkimus, sen eheys ja luotettavuus eli tutkimuksen laadun aste arvioidaan erikseen. Arviointia voidaan pitää paitsi itsenäisenä vaiheena myös osana tutkimusten valintaprosessia tai osana analyysiä sekä tulosten näytön asteen arviointina. Tutkimusten arvioinnin tekeminen ei ole välttämätöntä kaikissa katsausmenetelmissä, mutta se on suositeltavaa. Kahden henkilön itsenäinen tutkimusten arviointi sekä valmiiden arviointityökalujen käyttö lisäävät katsauksen luotettavuutta. (Stolt ym. 2016, 28–29.)

Tätä opinnäytetyötä varten aineistoa kerättiin luotettavista tietokannoista, joita olivat Finna, PubMed, Medic, Science Direct, Sage Journals. Viimeisimpänä yhdistelmähakuna oli Cinahl + Medline + APA PsycArticles + APA Psycinfo. Manuaalisia hakuja varten käytiin läpi katsaukseen valittujen tutkimusten ja artikkelien lähdeluetteloja sekä kirjaston informaation neuvon mukaan hyödynnettiin Google Scholaria. Tietoa haettiin suomenkielisillä ja englanninkielisillä hakusanoilla. Ennen varsinaista tiedonhakuja tehtiin kokeiluhakuja. Se auttoi sopivien hakusanojen löytämisessä.

Hakusanat muodostettiin niin, että ensin ryhmiteltiin ne toipumisorientaatioon, päihderiippuvaisiin ja alkoholiriippuvaisiin. Osa hakusanoista katkaistiin hakutuloksien lisäämiseksi ja hakusanoista muodostettiin hakulausekkeitä käyttämällä sanojen välissä AND tai OR. Toipumisorientaatiota kuvaavia suomenkielisiä hakusanoja olivat *toipumisorientaatio**, *toipumisorientoi**, *toipumisorien** sekä *recovery-malli** ja englanninkielisiä hakusanoja olivat *recovery*, *recovery-oriented*, *personal recovery*, *recovery orientation*. Hakusanoja, joilla kuvattiin alkoholiriippuvaisia ja päihderiippuvaisia, olivat seuraavat: *alcohol*, *alcohol abuse*, *alcohol use*, *alcohol misuse*, *substance abuse*, *substance use*, *substance addiction*, *substance dependence*, *substance misuse* ja suomenkieliset sanat *päihderiip**, *päihdetyö**. Hakujen rajausta varten käytettiin sulkeita osassa hakulausekkeissa. Näin varmistettiin, että sanat tulevat peräkkäin. Tiedonhakutaulukosta (ks. liite 1) löytyvät tarkemmat hakulausekkeet.

Tiedonhaulla pyrittiin saamaan mahdollisimman ajantasaista ja vertaisarvioitua aineistoa. Tiedonhakuja rajattiin viiteen vuoteen. Etsittiin pro gradu -tutkielmia, väitöskirjoja, ylemmän ammattikorkeakoulun tutkimuksia, maisterin tutkielmia, tieteellisiä artikkeleja ja tutkimusjulkaisuja suomen ja englannin kielellä. Tiedonhaun ja aineiston sisään- ja poissulkukriteerit esitellään tarkemmin taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit:	Poissulkukriteerit:
Pro gradu, väitöskirja, maisterin tutkielma, tieteellinen artikkeli, tutkimusjulkaisu, YAMK-opinnäytetyöt	Ei tieteellinen artikkeli, tutkimus AMK-opinnäytetyöt
Vuosina 2017–2022 julkaistut teokset	Ennen vuotta 2017 julkaistut teokset
Suomenkieliset ja englanninkieliset tutkimukset sekä tieteelliset artikkelit	Muu kuin suomenkieliset tai englanninkieliset
Työt, jotka käsittelevät alkoholiriippuvaisten aikuisten toipumisorientaatiota	Työt, jotka eivät sovellu aiheeseen
Maksuton painettu tai sähköinen aineisto	Maksullinen aineisto

Aineistoon valittiin maksuttomia suomen- ja englanninkielisiä aineistoja, jotka soveltuvat tämän opinnäytetyön aiheeseen.

6.3 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmän valinta riippuu katsausmenetelmästä. Ensimmäisenä analyysissä kuvataan seuraavat asiat: kirjoittajat, julkaisumaa ja -vuosi, tutkimuksen tarkoitus, asetelma, aineistonkeruumenetelmät, keihin tutkimus kohdistuu, otos, päätulokset sekä heikkoudet ja vahvuudet. Sen jälkeen luetaan ja koodataan aineistoa tekemällä merkintöjä muodostaen kategorioita, luokkia tai teemoja. (Stolt ym. 2016, 30.) Seuraavaksi etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joita ryhmitellään ja vertaillaan niiden tulkinnan helpottamiseksi (Jan-

honen & Nikkonen 2003, 23; Stolt ym. 2016, 30). Prosessia lopetellaan synteesillä ja yleisempi kuva muodostetaan erillisistä tuloksista. Löydetyt ristiriitaiset tulokset voivat osoittaa jatkotutkimuksen tarpeen. Näin muodostuu looginen kokonaisuus, joka lisää ymmärrystä ilmiöstä. Synteesin havainnollistamiseksi voidaan käyttää taulukointeja ja kuvioita. (Stolt ym. 2016, 30–31.)

Yksi analyysimenetelmä on teemoittelu, jossa painottuu se, mitä jostakin teemasta on sanottu, mutta voi olla luokituksen kaltainen. Ensin aineisto pilkotaan, ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan, ja sitten vertaillaan teemojen esiintymistä aineistossa ja etsitään näkemyksiä, jotka kuvaavat tiettyjä teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 106–107.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmäksi valittiin induktiivinen eli aineistolähtöinen teemoittelu. Kaksi valituista tutkimuksista on englanninkielisiä, jotka käännettiin suomeksi. Kaikkien tutkimuksien keskeiset tulokset kirjoitettiin tutkimustaulukkoon. Aineistoon perehtymisen jälkeen tutkimustuloksia käytiin läpi ja käsiteltiin niin, että ne vastasivat tutkimuskysymykseen. Seuraavaksi muodostettiin aiheet, jotka ryhmiteltiin. Eri ryhmille annettiin nimet ja näin muodostuivat teemat. Analyysissa edettiin yksittäisistä havainnoista laajempiin väitteisiin ja luotiin teoreettinen kokonaisuus. Jokaisella teemalla on oma otsikko tämän opinnäytetyön Tulokset-osiossa. Teemojen nimeämisessä kuvattiin teemaa sekä käytettiin mielikuvitusta. Aineistoa katsottiin erilaisista näkökulmista. Teemoittelu on kuvattu liitteessä 3.

7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi prosessin tulokset. Tutkimusaineistosta nousi esiin kuusi teemaa: alkoholinkäytön hallinta, ammatillinen tuki, läheisten tuki, vertaistuki, identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen, tavoitteet ja motivaatio.

7.1 Alkoholinkäytön hallinta

Tutkimuksissa nousi esiin alkoholiriippuvaisten alkoholinkäytön hallinta (ks. Bellaerta ym. 2021; Etelä-Aho 2017; Kivijoki 2019; Rantala 2019; Salmela

2019; Siivikko 2020; Tolonen 2018; Örnberg 2019). Bellaertan ym. (2021) mukaan työssä kerrotaan, että alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatioon kuuluu päihteestä pidättäytyminen, mutta olemassa on myös muita tavoitteita.

Toipumisen kannalta raitistumisella on suuri merkitys, ja toipujan tulee tehdä kovasti työtä sen saavuttamiseksi. Välillä raitistumiseen tarvitaan lisäksi tukea (Etelä-Aho 2017; Kivijoki 2019; Rantala 2019; Tolonen 2018; Örnberg 2019). Toisille toipuminen tarkoittaa täysraittiutta, toiset tähtäävät alkoholin kohtuukäyttöön (Salmela 2019). Toipumisen aikana alkoholiriippuvaiset voivat kokea riippuvuudesta huolta ja pelkoa raittiina pysymisen suhteen tulevaisuutta ajatellen. (Siivikko 2020).

7.2 Ammatillinen tuki

Tutkimusten tulosten mukaan ammattilaisen tuki vaikuttaa alkoholiriippuvuudesta selviämiseen (ks. Etelä-Aho 2017; Davidson ym. 2021; Helén 2021; Kivijoki 2019). Joissakin tapauksissa se on merkittävin selviytymistä tukeva keino (Tolonen 2018). Toipuja voi esimerkiksi sitoutua ulkopuolelta tulleeseen päätökseen ja vaatimukseen pysyä raittiina (Siivikko 2020). Etelä-Ahon tutkimuksiin (2017) vastanneista kolme pitivät päihdehoitojaksoa ja laituskuntoutusta hyödyllisenä. Kolme heistä ei ollut päihdehoidossa. Hoitoon pääsemisellä yksistään ei ollut vaikutusta alkoholinkäytön lopettamiseen, vaan siihen vaadittiin lisäksi hoitoonohjaus muiden ihmisten johdosta tai jokin käännekohta, kuten esimerkiksi viranomaistahon mukaantulo. (Etelä-Aho 2017; Tolonen 2018.)

Tutkimuksissa oli ristiriitoja. Salmelan tutkimuksessa (2022) nousi esiin, että monien AA:laisten mielestä päihdehoidon vaikutus toipumiseen oli negatiivinen. Syyksi kerrottiin, ettei asiakkaan yksilöllisyyttä ollut huomioitu, vaan hoitoa oli tarjottu standardipakettina. Toisaalta kokemusta aikaisemmasta päihdehoidosta oli vain viidellä kahdeksasta vastaajasta. (Salmela 2019.) Siivikon tutkimukseen (2022) osallistuneet ehdottivat yksilöllisen tuen lisäämistä tärkeänä kehittämiskohteena.

Tutkimuksissa todettiin, että ammattilaiset antavat toipujille tarvittavan ammatillisen avun lisäksi myös tietoa riippuvuudesta (ks. Davidson ym. 2021; Siivikko 2020). Aktiviteetteihin ja uuteen toimintaan kannustamista pidettiin toipumisen kannalta tärkeänä (Siivikko 2020). Voimaannuttaminen, yhteinen päätöksenteko ja vahvuuksiin perustuva lähestymistapa nostettiin tärkeiksi näkökulmiksi toipumiseen orientoituneessa päihderiippuvuushoidossa (Bellaerta ym. 2021). Ammattilaisten tuomitsematon asenne, sekä alkoholiriippuvaisten kanssa samalle tasolle asettuminen vaikuttivat positiivisella tavalla riippuvuudesta toipumiseen (Simenius 2022). Siivikon (2020) mukaan avokuntoutukseen osallistuneet arvostavat ja haluavat lisätä muun muassa ohjelman tarjoamaa tiivistä tukea ja liikunta-aktiviteettia, aktiviteetteihin ja uuteen toimintaan kannustamista.

7.3 Läheisten tuki

Läheisten tuki voi vaikuttaa alkoholiriippuvuudesta toipumiseen (ks. Salmela 2019; Tolonen 2018; Rantala 2019; Siivikko 2020). Läheiset (Salmela 2019) voivat mahdollistaa toipumisen alkamisen puuttumalla tilanteeseen, esimerkiksi silloin, kun läheisille on esiintynyt huoli lasten hyvinvoinnista. Käännekohdana tällaisessa tilanteessa voi olla läheisen tekemä päätös irtautua suhteesta. Se voi herättää alkoholiriippuvaisen ajattelemaan omaa vastuutaan päihdeasiassa. (Rantala 2019; Tolonen 2018.)

Siivikon tutkimuksissa (2020) kävi ilmi, että toisilla kuntoutusjaksoon osallistuvilla lähipiiri oli mukana tiiviisti tukemassa toipumista, toiset tarvitsivat muiden samassa tilanteissa olevien ihmisten tukea eli vertaistukea. Läheisten mukaanottoa tulee harkita yksilöllisesti toipujan tilanne, sekä lähipiirin mahdollisuudet ja valmiudet asian kanssa työskentelyyn huomioiden. Sen myötä voisi kuitenkin olla mahdollista saavuttaa positiivisia vaikutuksia. (Siivikko 2020.)

7.4 Vertaistuki

Toipumisessa painottuu koko hoitotyön merkitys kuten muun muassa vertaistuki, vertaistoiminta ja yhteisöllinen hoito (Simenius 2022; Tolonen 2018; Salmela 2019; Örnberg 2019; Helén 2021; Siivikko 2020; Kivijoki 2019; Etelä-Aho 2017). Tällainen vastavuoroinen, riittävän pitkäaikainen ja intensiivinen tuki tukee alkoholiriippuvuuden aiheuttamista monisyisistä ongelmista toipumista

(Simenius 2022). Vertaistukiryhmään kuuluminen on tärkeää, sillä se tuo tuen lisäksi myös yhteenkuuluvuutta ja ryhmätovereiden hyväksi olemisen kokemuksen (Helén 2021; Siivikko 2020; Örnberg 2019). Tiedon saaminen ja oman elämän jatkuva pohdintatyö ovat AA:laisten mielestä tärkeitä muutosprosessissa toipumisen näkökulmasta. He saivat uusia näkökulmia elämäntilanteeseensa ja huomasivat elämänsä selkiytymistä. (Örnberg 2019.) Kokemusasiantuntijoiden rooli on myös erittäin merkittävä (Bellaerta ym. 2021).

Alkoholiriippuvaisen toipumisessa korostuu toiminta, joka tukee toipumista ja sisäistä muutosta. Toipuja saa hyötyä, kun hän jakaa omaa tarinaansa ja kuuntelee muiden tarinoita, kertoo ääneen häpeän ja syyllisyyden tunteista, salaisuuksien kantamisesta, sekä oppii antamaan itselleen ja muille anteeksi. (Simenius 2022; Örnberg 2019.) Muiden tarinat auttavat oppimaan retkahdusten ehkäisykeinoja (Siivikko 2020).

Siivikon tutkimuksessa (2020) vertaisuuden vahvistaminen on yksi vastaajien tarjoamista kehittämiskohteista. Tärkeiksi muutoskohteiksi nousi myös ihmis-suhteiden ja päihteettömän tukiverkoston rakentaminen (ks. Siivikko 2020; Simenius 2022). Alkoholiriippuvuudesta toipuminen tapahtuu sosiaalisessa kontekstissa ja yhteisöjen pitää hyväksyä, sisällyttää ja tukea alkoholiriippuvaisia, sillä jokaisella ihmisellä on oikeus sosiaaliseen osallisuuteen (Davidson ym. 2021).

7.5 Identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa (Davidson ym. 2021) kävi ilmi, että toipumista katsottiin henkilön kehittämisprosessina, jossa toteutetaan itseään ja saadaan siihen tarvittavia valmiuksia. Alkoholiriippuvaisten naisten toipuminen alkoi riippuvuuden tunnistamisen ja oman alkoholiongelmansa myöntämisen jälkeen (Tolonen 2018). Toipumisen myötä rakentuu uusi identiteetti ja sairauskäsitys sisäistetään, jolloin henkilöt alkavat ymmärtämään omaa käytöstään, pystyvät hyväksymään itsensä ja antamaan itselleen anteeksi (Rantala 2019). Sisäisessä muutoksessa riippuvaisen ajatusmaailma kehittyy ja ajattelutavat muuttuvat (Salmela 2019; Örnberg 2019; Simenius 2022).

Monet vertaistukiryhmäläiset huomasivat luottamuksen kasvaneen muiden tarinoiden kuuntelemisen ja oman tarinan jakamisen myötä. Ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemistä pidettiin tärkeänä. (Simenius 2022.) AA:laiset kokivat luottamusta, saivat vastuun sekä itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistusta (Örnberg 2019). Alkoholiriippuvaisen omavastuu päihdehoidosta on tärkeää (Bellarta ym. 2021). Päihdekuntoutujat kertoivat, että kuntoutuksen aikana heidän itseluottamuksensa kasvoi (Helén 2021).

Kuntoutusjakson aikana alkoi syntymään uudenlainen suhde omaan itseensä. Toipujat ymmärsivät oman vastuunsa raittiuden ylläpitämisessä ja sen, että toipuminen etenee vaiheittain, eikä tarvitse selviytyä yksin. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että valmius ottaa apua vastaan on tärkeä kyky. Toipuminen alkoi näyttäytymään mahdollisuutena johonkin uuteen. (Siivikko 2020.)

Toipumisprosessissa olevat haluavat saada ihmisarvon takaisin ja saavuttaa vapautumisen (Örnberg 2019). Kansalaisina heillä on oikeus sosiaaliseen osallisuuteen ja oikeus tulla kohdelluksi arvokkaasti ja kunnioittavasti riippumatta siitä, millainen heidän käyttäytymiserveytensä tai asemansa on (Davidson ym. 2021).

Moni alkoholiriippuvainen tuntee negatiivisia tunteita, joita tulee käsitellä. Nämä ovat vahvan häpeän, huonommuuden ja epäonnistumisen tunteita. Omien kokemusten itsereflektoiminen voi auttaa niiden käsittelyssä. (Simenius 2022; Etelä-Aho 2017.) Yhdysvalloissa julkisessa koulutuksessa käsitellään stigmaa ja syrjäytymistä, jotka ovat terveydenhoitoon pääsyn estoina (Davidson ym. 2021). Siivikon tutkimuksessa (2020) kerrottiin, että toipujat saivat uutta tietoa päihderiippuvuudesta moniulotteisena sairautena, negatiivisista tunteista kuten häpeä ja itsesyyttely sekä siitä, että alkoholiriippuvainen voi vapautua pakosta pärjätä yksin. Lisäksi he pitivät tärkeänä harjoitella vaikeita asioita, opetella tunteiden käsittelytaitoja (Siivikko 2020).

7.6 Tavoitteet ja motivaatio

Jokainen alkoholiriippuvuudesta toipuva määrittää omat tavoitteensa. Ne ovat henkilökohtaisia ja voivat muuttua ajan myötä. Niiden laajuuteen vaikuttavat henkilön oma kokemus, valmius, motivaatio ja muut tekijät. Toipujat haluavat

muuttaa omaa elämäänsä eri tavoin ja pitävät toipumisen tärkeimpänä tavoitteena tavallista ja tasaista arkea (Tolonen 2018; Helén 2021), normaalia elämää ja sen merkityksellisyyttä (Helén 2021), sisällöllistä elämää ja merkittäviä hetkiä (Örnberg 2019), oman elämän hallintaa (Kivijoki 2019) ja laatua (Bellaerta ym. 2021; Kivijoki 2019) sekä mielekästä elämää (Davidson ym. 2021). Monien kuntoutujien mielestä arjen muuttaminen voi olla kuntoutusohjelman kehittämiskohteena (Siivikko 2020).

Etelä-Ahon (2017) tutkimuksessa huomattiin, että jokaisessa tarinassa oli spontaanin toipumisen piirteitä. Yleensä alkoholiriippuvaisten täytyy päästä hoitoon ja siihen tarvitaan motivaatiota, sillä muutosprosessin onnistumiseen vaikuttavat alkoholiriippuvaisen motivaatio ja halu muutokseen (Rantala 2019; Simenius 2022; Etelä-Aho 2017). Päihdekuntoutuspalvelun asiakkaat kertoivat, että kuntoutuksen aikana toivo heidän oman tulevaisuutensa suhteen lisääntyä. Se vaikutti positiivisesti mielenterveyteen. (Helén 2021.) Positiiviset muutokset vahvistivat motivaatiota sisäiseen muutosprosessiin. Kuntoutuksen edetessä suhtautuminen alkoholista pidättäytymiseen alkoi muuttua, raittius alkoi näyttäytymään myönteisempänä ja vaikuttamaan positiivisesti muilla elämän osa-alueilla. (Siivikko 2020.)

8 POHDINTA

Tässä osiossa pohditaan opinnäytetyön tuloksia ja peilataan ne tutkimuskysymyksen kautta teoriaosuuteen. Sen jälkeen tehdään johtopäätöksiä. Lisäksi käsitellään luotettavuutta ja eettisyyttä sekä annetaan jatkotutkimusehdotuksia.

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä kuuluu alkoholiriippuvaisen aikuisen toipumisorientaatioon. Kirjallisuuskatsauksen tuloksista nousivat vahvasti esille seuraavat teemat: alkoholinkäytön hallinta, ammatillinen tuki, läheisten tuki, vertaistuki, identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen sekä tavoitteet ja motivaatio.

Lähes kaikista tutkimuksista nousi esiin toipumisorientaation tärkeäksi teemaksi alkoholinkäytön hallinta toipumisen aikana (ks. Bellaerta ym. 2021;

Etelä-Aho 2017; Kivijoki 2019; Rantala 2019; Salmela 2019; Siivikko 2020; Tolonen 2018; Örnberg 2019). Alkoholista luopuminen vaatii kovaa työtä. Pelkkä halu raitistua ei riitä. (Etelä-Aho 2017.) Jokaisella toipujalla on oma tavoitteensa alkoholinkäytön hallinnassa esimerkiksi alkoholin kohtuukäyttö tai täysraittius ja raitistumisesta voi olla erilaisia kokemuksia. Toisille se on helppoa, toisilla taas on useita retkahduksia. (Salmela 2019.) Toisinaan päihdetoipujat tarvitsevat ulkopuolista tukea alkoholinkäytön hallintaan (ks. Etelä-Aho 2017; Kivijoki 2019; Rantala 2019; Tolonen 2018; Örnberg 2019). Alkoholista pidättäytymiseen suhtaudutaan myönteisemmin, kun aletaan huomaamaan sen positiivisia vaikutuksia muilla elämän alueilla (Siivikko 2020).

Teoriatiedossa tuli ilmi, että alkoholiriippuvaisten elämä keskittyy aina suurilta osin alkoholinkäyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen, siksi alkoholinkäytön hallinta on tärkeää toipumisorientaatiossa (ks. Partanen ym. 2018, 124–125; Häkkinen 2023b). Alkoholista luopuminen vaatii ammattilista tukea vaikeiden vieroitusoireiden vuoksi, sillä ne ovat usein syynä alkoholinkäytön jatkamiseen (Päihde- ja huumeriippuvuus 2018; Häkkinen 2013, 38; Häkkinen 2023a). Toipuja itse määrää tavoitteekseen täysraittiuuden, alkoholinkäytön vähentämisen, hallitun käytön tai ennallaan pysymisen (Häkkinen 2023a, 15–17; Häkkinen 2013, 15; Partanen ym. 2018, 320; Raivio & Raivio 2020). Tästä voidaan päätellä, että alkoholinkäytön hallinta on tärkeä osa toipumista alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiossa. Hallinnan avulla yritetään kääntää ajatukset pois alkoholista. On tärkeää, että jokaisella on oma tavoitteensa alkoholinkäytön hallinnassa ja mahdollisuus saada tarvittaessa ammatillista tukea päihteestä luopumiseen ja hoitoon pääsemiseen.

Useammassa tutkimuksessa nousi esille ammattilaisen tuen merkitys alkoholiriippuvuudesta selviämisessä ja riippuvuudesta tiedon antamisessa (ks. Etelä-Aho 2017; Davidson ym. 2021; Helén 2021; Kivijoki 2019; Tolonen 2018; Siivikko 2020). Ammattilaisilta saatu hoitoonohjaus oli ensimmäinen askel alkoholiriippuvaisten toipumiselle (Etelä-Aho 2017; Tolonen 2018). Lisäksi toisten toipujien on helpompi sitoutua ulkopuolelta tulleeseen päätökseen ja vaatimukseen pysyä raittiina (Siivikko 2020). Negatiivisia tunteita päihdehoitoa kohtaan aiheuttivat hoidon tarjoaminen standarttipakettina ja yksilöllisyyden huomioon ottamatta jättäminen (Salmela 2022). Siivikon (2022) tutkimuksessa nostettiin esiin yksilöllisen tuen tarpeen ja uuteen toimintaan kannustamisen

tärkeys päihdehoidossa. Toipujille on tärkeää, että ammattilaiset eivät tuomitse heitä ja ovat samalla tasolla toipujien kanssa (Simenius 2022).

Myös teoratiedossa nousi esille ammatillisen tuen tärkeys. Toipumisorientaatioissa toipuminen ei ole hoitovastainen ja vaatii tarvittaessa hoitoon pääsyä ja turvallista lääkehoitoa. (Raivio & Raivio 2020, 24–28.) Esimerkiksi alkoholiriippuvaisille ilmaantuva hengenvaarallinen tila kuten delirium tremens vaatii ehdottomasti ammatillista apua ja aktiivista lääkehoitoa (Häkkinen 2023a; Peltola 2013, 44–45). Kannustaminen ja toipujan osallistaminen tavoitteiden asettamiseen ja toipumisen suunnitteluun on ammattilaisten keskeinen tehtävä (Nordling & Rissanen 2020; Raivio & Raivio 2020, 29–30). On tärkeää turvata sujuva hoitoon pääseminen (Lahtinen-Antonakis 2009). Teoriatieto vahvistaa myös, että hoidon suunnittelussa tulee huomioida asiakkaiden yksilöllisiä piirteitä ja tarpeita sekä erityyppisen tuen ja informaation saamisen mahdollisuus (Tammi ym. 2009, 36–38; Warpenius 2021; Vormaa ym. 2020, 7–8; Raivio & Raivio 2020, 8). Toipumisessa auttaminen ja hoidon saatavuuden ja kehittämisen turvaaminen ovat erittäin järkeviä investointeja väestön terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta (Warpenius 2021; Vormaa ym. 2020; Kotovirta ym. 2021, 7–8). Voidaan todeta, että ammatillinen tuki kuuluu alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatioon ja sillä on suuri rooli toipumisprosessin eri vaiheissa. Ammatilliselta toipuja voi saada hoitoonohjausta. Yksilöllisyyden huomioiminen on vielä osittain puutteellista. Henkilökohtaista tukea tulee lisätä ja kannustaa kokeilemaan uusia asioita.

Muutamassa tutkimuksessa nousi esiin läheisten tuen rooli alkoholiriippuvuudesta toipumisessa (ks. Salmela 2019; Tolonen 2018; Rantala 2019; Siivikko 2020). Joissakin tapauksissa läheisten puuttuminen tilanteeseen oli syynä ammatillisen avun piiriin ja hoitoon hakeutumiselle (Salmela 2019). Lisäksi läheiset ovat usein tiiviisti mukana tukemassa toipumista ja heidän tukensa on monille toipujille suuri voimavara muutosprosessissa (Siivikko 2020). Tätä ajatusta tukee opinnäytetyön teoriatieto. Kannustavat ihmissuhteet ja toisista, esimerkiksi lapsista ja perheestä huolehtiminen ylläpitävät tai herättävät toipujan toivoa uudelleen. (Nordling & Rissanen 2020; Mattila 2018.) Sukulaisten ja läheisten antamalla tuella voidaan vahvistaa yhteyttä ja kumppanuutta (Raivio & Raivio 2020, 29–30; Leamy ym. 2011). Päihdehoidon onnistumisessa pariterapia on yksi mahdollinen toipumista tukeva menetelmä (Lahtinen-Antonakis

2009). Spontaanin toipumisen onnistumiseen vaikuttavat sosiaaliset verkostot (Tammi ym. 2009, 32–36; Lahtinen-Antonakis 2009; Partanen ym. 2018, 158). Perhe on yksi tärkeimmistä yhteiskunnan sosiaalisista ryhmistä, joka sisältää vaikeita vuorovaikutussuhteita ja emotionaalisia siteitä. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021, 57.) Tämän perusteella voidaan todeta, että läheisten tuen rooli toipumisessa on suuri ja se tulee huomioida alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiossa. On hyvä suunnitella perheen mukaanotto toipumisen tukemiseen ja huolehtia perhesuhteiden ylläpitämisestä.

Tutkimusten tuloksissa tärkeäksi teemaksi nousi vahvasti myös vertaistuki, jossa painottuu vertaistoiminnan ja yhteisöllisen hoidon merkitys (Simenius 2022; Tolonen 2018; Salmela 2019; Örnberg 2019; Helén 2021; Siivikko 2020; Kivijoki 2019; Etelä-Aho 2017). Ne antavat pitkäaikaista ja intensiivistä tukea alkoholiriippuvuudesta toipumiseen (Simenius 2022). Toipujat kokevat ryhmään kuulumisen tärkeänä. (Helén 2021; Bellaerta ym. 2021; Siivikko 2020; Örnberg 2019). Ryhmässä toipuja jakaa omaa tarinaansa, kuuntelee muiden tarinoita, kertoo ääneen negatiivisista tunteistaan, oppii retkahduksen ehkäisykeinoja (Siivikko 2020; Simenius 2022; Örnberg 2019) ja saa tietoa alkoholismista, sekä selkeyttä elämäänsä (Örnberg 2019).

Teoria vahvistaa tutkimusten tuloksista esille tullutta vertaistuen ja vertaistoiminnan tärkeyttä alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatiossa ja riippuvuudesta toipumisessa esimerkiksi päihitteettömyyden saavuttamisessa ja sen ylläpitämisessä (Lahtinen-Antonakis 2009; Tammi ym. 2009, 38–41). Vertaistoiminta tuo monille alkoholiriippuvuudesta toipuille merkityksellisyyttä (Nordling & Rissanen 2020; Leamy ym. 2011) ja herättää toivoa toipumiseen (Raivio & Raivio 2020, 30–31). Lisäksi siinä luodaan myönteiset ja kannustavat ihmis-suhteet, jotka ylläpitävät toipujan motivaatiota. (Nordling & Rissanen 2020; Mattila 2018). Vertaistuella voidaan vahvistaa toipumisorientaation sellaista prosessia kuten yhteyttä ja kumppanuutta, mikä auttaa myös mielekkään elämän löytämisessä, sairaudesta selviämisessä ja paluussa sosiaaliseen elämään (Raivio & Raivio 2020, 29–30; Leamy ym. 2011). Vertaistoiminnan avulla tapahtuvat toipujan sosiaalinen hyväksyntä, vuorovaikutustaitojen vahvistus sekä osallisuuden ja muille hyväksi olemisen kokemuksen saaminen (Nordling & Rissanen 2020). Voidaan päätellä, että vertaistuki kuuluu alkoholi-

riippuvaisen aikuisen toipumisorientaatioon. Se auttaa alkoholista selviytymisessä ja raittiina pysymisessä. Sen avulla on mahdollista saada tukea toisiltaan ja auttaa muita. Ryhmässä käsitellään tunteita ja vaikeita asioita ja saadaan tietoa alkoholismista ja retkahdusta ehkäisevistä keinoista.

Päätuloksina identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen tulivat vahvasti esille kymmenessä yhdestätoista tutkimuksesta. Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa ilmeni, että alkoholiriippuvuudesta toipumisessa tapahtuu henkilön kehittämisprosessi ja rakentuu uusi identiteetti. (ks. Davidson ym. 2021; Rantala 2019; Salmela 2019; Örnberg 2019; Simenius 2022.) Toipuja tunnistaa ja myöntää oman riippuvuutensa sekä alkaa ymmärtämään omaa käytöstään (Rantala 2019; Tolonen 2018). Tutkimusten tulokset osoittivat, että toipujien ajattelutavat muuttuvat ja ajatusmaailma kehittyy toipumisprosessissa (ks. Salmela 2019; Örnberg 2019; Simenius 2022). Tutkimuksissa tuli esille, että monilla toipujilla luottamus ja itseluottamus on kasvanut ja vahvistunut (ks. Helén 2021; Simenius 2022; Örnberg 2019). Toipujan oma vastuu on tärkeää raittiuden ylläpitämisessä ja päihdehoidossa (Bellaerta ym. 2021; Siivikko 2020; Örnberg 2019). Valmius avun vastaanottamiseen sekä negatiivisten tunteiden ja stigman käsittelemisen tarve nousivat myös esiin tutkimusten tuloksissa (ks. Siivikko 2020; Simenius 2022; Etelä-Aho 2017; Davidson ym. 2021). Toipumisen muutosprosessin aikana toipujan itsetunto vahvistuu ja syntyy uudenlainen suhde omaan itseensä (Davidson ym. 2021; Siivikko 2020).

Teoriatiedon mukaan alkoholiriippuvainen vahvistaa omaa identiteettiään ja kehittää omaa minäkuvaansa toipumisen aikana (ks. Lahtinen-Antonakis 2009; Laitila 2019; Nordling & Rissanen 2020; Partanen ym. 2018; Raivio & Raivio 2020, 24–28; Tammi 2009, 32–44). Voidaan todeta, että toipumisprosessin aikana uusi identiteetti rakentuu, ajatusmaailma ja minäkäsitys kehittyvät, itseluottamus sekä itsetunto vahvistuvat ja luottamus kasvaa. Stigmaa ja negatiivisia tunteita tulee käsitellä.

Kymmenessä tutkimuksessa kävi ilmi, että tavoitteet ja motivaatio ovat tärkeitä teemoja toipumisen kannalta. Tavoitteet ovat henkilökohtaisia ja muuttuvat ajan myötä. Moni toipuja tavoittelee tasaista arkea. (ks. Helén 2021; Siivikko

2020; Tolonen 2018.) Oman elämän merkityksellisyyttä ja elämän hallintaa pidetään tärkeänä (Bellaerta ym. 2021; Davidson ym. 2021; Helén 2021; Kivijoki 2019; Örnberg 2019). Motivaatiolla, toivolla ja positiivisuudella on suuri vaikutus toipumisen ja muutosprosessin onnistumiseen (Etelä-Aho 2017; Helén 2021; Rantala 2019; Siivikko 2020; Simenius 2022).

Tätä ajatusta tukee myös teorian tieto, jossa nousi esille, että toipumisorientaatioissa ei ole tiettyä päämäärää ja jokaisella toipujalla on omia tavoitteitaan (ks. Korkeila 2016; Laitila 2019; Nordling & Rissanen 2020; Ruutu & Putkisaari 2022; Raivio & Raivio 2020). Teorian tieto kertoo kuitenkin enemmän toivon herättämisen suuresta roolista (Raivio & Raivio 2020, 30–31). Myönteisellä ajattelulla ja kannustavilla ihmissuhteilla edesautetaan toipumista. Toipuja voi itse vaikuttaa omalla toiminnallaan toivon ylläpitämiseen ja motivaation kasvattamiseen, jotta toiveet ja tavoitteet toteutuvat. (Nordling & Rissanen 2020; Mattila 2018.) Tarvittaessa toipuja voi saada ammatillista tukea elämänlaatua parantavien päämäärien löytämisessä (Nordling & Rissanen 2020; Leamy ym. 2011). Tästä voidaan päätellä, että alkoholiriippuvaisen toipumisorientaatioissa tulee huomioida toipujan omia tavoitteita ja niiden muuttumisen mahdollisuus. Erilaisilla tukimuodoilla edesautetaan toivon syntymistä, vahvistamista ja uudelleen herättämistä sekä motivaation ylläpitämistä toipumisprosessissa. Toipujat tavoittelevat arjen muuttumista, merkityksellistä elämää ja elämän hallintaa.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tulee arvioida jatkuvasti. On käsiteltävä aina tutkimuksen validiteettia eli pätevyyttä ja oikeiden asioiden tutkiminen sekä reliabiliteettia eli luotettavuutta ja tulosten pysyvyyttä. Ne mittaavat tutkimuksen laatua ja luotettavuutta. (Vilka 2021a, 183; Kananen 2019, 30–31.) Validiteetti tarkoittaa, että ongelma on oikein määritelty ja tutkitaan oikeita asioita. Ilman sitä tutkimusprosessin muut vaiheet eivät onnistu. Lisäksi pitää kerätä riittävästi aitoa aineistoa sekä tehdä oikeita tulkintoja ja johtopäätöksiä. (Kananen 2019, 31.)

Opinnäytetyön prosessi kokonaisuutena tulee olla luotettava. Siinä ei saa olla sisäisiä ristiriitoja eikä sen pidä antaa sattumanvaraisia kehittämissuhteita

tai tuloksia. Kirjallisuuskatsauksen arvioinnissa korostuu tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyyys. (Vilkkä 2021a, 183, 185.) Yleistäminen tehdään aina tulkinnasta, joka on tutkijan, teorian ja tutkimusaineiston välisen vuoropuhelun tulos. Tutkimusta pidetään yleistettävänä, kun sen tulokset nousevat tematisoidusta kokonaisuudesta eli vastaavat tutkimukselle asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkittu materiaali ja tutkimuskohde ovat yhteensopivia keskenään eivätkä epäolennaiset tai satunnaiset tekijät ole vaikuttaneet teorianmuodostukseen. (Vilkkä 2021b, 195, 224, 229.) Luotettavuuteen vaikuttaa opinnäytetyön tekijöiden oma toiminta, aineiston kokoamisen huolellinen suunnittelu ja toteutus, lähteiden laatu ja lähdekriittikin taso, sekä omat tutkimustaidot (Vilkkä 2021a, 186).

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisää se, että sitä tehtiin parityönä. Työn tekemisessä opettajien tarjoaman ohjauksen lisäksi hyödynnettiin lisäapuna esimerkiksi opinnäytetyöpajoja ja informaation neuvoja, sekä muiden seminaareihin osallistuneiden ja opponoivien opiskelijoiden antamia ehdotuksia. Työn luotettavuutta lisää käytettyjen lähteiden kriittinen arviointi eli lähdekriittikki. Aineiston keräämisessä käytettiin tieteellisesti hyväksytyjä tietokantoja, joista valittiin sisään- ja poissulkukriteerein suomen- ja englanninkielisiä lähteitä. Hakusanoja mietittiin huolellisesti. Ensiksi teimme kokeiluhakuja ja sen jälkeen vasta varsinaisia tiedonhakuja. Tutkimuksia valittaessa katsoimme, vastaavatko niiden tulokset tämän opinnäytetyön tutkimuskysymykseen eli arvioitiin opinnäytetyön reliabiliteettia. Sisällönanalyysinä on teemoittelu, joka sopii hyvin analyysimenetelmänä kirjallisuuskatsaukseen. Luotettavuutta heikentää englanninkielisten tutkimusten ja niissä käytettyjen termien kääntämisen vaikeus suomen kielelle ja se, että työ on molempien tekijöiden ensimmäinen AMK-tason opinnäytetyö.

Tutkimusprosessissa tulee huomioida myös eettisyys. Tärkeitä ovat kysymykset esimerkiksi siitä, millaista on hyvä tutkimus, kuinka paljon aineistoa on kerättävä, mitä tutkitaan, mitkä ovat tutkimusaiheet, millaisia keinoja voi käyttää, millaisia tutkimustuloksia saa tavoitella. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147–148.) Tässä opinnäytetyössä noudatettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ohjeistuksia ja toimintatapoja sekä hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettisiä suosituksia. Plagiointia vältettiin. Työtä arvioitiin kriittisesti sen joka vaiheessa.

Olenaisia asioita nostettiin ja muita jätettiin pois, näin vältettiin vääriä tutkimustuloksia. Noudatettiin objektiivisuutta. Lähteitä merkittiin asianmukaisesti arvostaen tutkimusten tekijöitä. Tiedonhakuprosessi kuvattu tarkasti taulukoissa (ks. liite 1, taulukko 1). Tämän opinnäytetyön tekeminen ei aiheuttanut kustannuksia sen tekijöille eikä siinä käsitelty henkilötietoja. Erillistä lupaa työn tekemiseen ei tarvittu.

8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyöhön valikoituneesta aineistosta nousi esiin myös läheisten tuen teema. Huomattiin, että sitä käsiteltiin vain neljässä tutkimuksessa 11:sta. Tutkimuksissa kerrottiin läheisten olleen tukemassa toipujaa, mutta niissä ei kuitenkaan käynyt ilmi, millaisia vaikutuksia heidän antamasta tuesta saatiin. Jatkossa voisi tutkia, kuinka alkoholi riippuvainen hyötty läheisten tuesta toipumisorientaation näkökulmasta.

Tutkimuksien mukaan yksilöllistä tukea ja uuteen toimintaan kannustamista on lisättävä, koska toipujien mielestä ne ovat nykyään riittämättömiä. Jatkossa voisi tutkia toipujien ja hoitajien näkökulmista, miten voidaan lisätä yksilöllistä tukea ja uuteen toimintaan kannustamista ammatillisen tuen avulla.

Lisäksi aineiston keräämisen prosessissa huomattiin, ettei toipumisorientaatiosta löytynyt juurikaan suomenkielisiä tai englanninkielisiä tutkimuksia. Tästä pääteltiin, ettei ilmiötä ole tutkittu vielä hyvin laajasti, mihin on mahdollisesti olemassa olennaisia syitä. Olisi hyvä tutkia enemmän toipumisorientoitunutta viitekehystä, toimintaa, ajattelua, hoitoa ja palvelujärjestelmää.

LÄHTEET

Abraham, J. & Twerski, M.D. 2014. Riippuvuusajattelu – Itsetetoksen ymmärtäminen. Suom. R. Mikkonen. Kuopio: Scanria Oy.

Anthony, W.A. 1993. Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990's. *Psychosocial Rehabilitation Journal* 4, 11–23. Changing toward the future, 521–538. PDF-dokumentti. Saatavissa : [Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s \(bu.edu\)](#) [viitattu 2.3.2023].

Arramies, M. & Hakkarainen, T. 2013. Viimeinen pisara. Toipumisen avaimet – tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Jalgava: Avominne Oy.

Bellaerta, L. Martinellib, Th.F. Vanderplasschena, W. Bestd, D. Dike van de Mheenc & Laenen, F.V. 2021. A pot of gold: an analysis of emerging recovery-oriented addiction policies in Flanders (Belgium) and The Netherlands. *Drugs: Education, prevention and policy* 2021 5, 399–410. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Chasing a pot of gold: an analysis of emerging recovery-oriented addiction ...: EBSCOhost \(xamk.fi\)](#) [viitattu 7.3.2023].

Davidson, L. Rowe, M. Dileo, P. Bellamy & Ch. Delphin-Rittmon, M. 2021. Recovery-oriented systems of care: a perspective on the past, present, and future. *Alcohol Research: Current Reviews* 2021 ;41(1):09. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Recovery-oriented systems of care: A perspective on the past, present, and ...: EBSCOhost \(xamk.fi\)](#) [viitattu 7.3.2023].

Etelä-Aho, E. 2017. ”Mun pahin vastukseni kattoo peilistä mua” - Kuusi tarinaa päihdeiden ongelmakäyttäjien elämästä ja selviytymisestä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102532/1513083673.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.2.2023].

Falk, H., Kurki M., Rissanen P, Kankaanpää S & Sinkkonen N. 2013. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. PDF-Dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-028-3> [viitattu 8.11.2022].

Helén, A. 2021. Muutos alkaa Toiwosta. Kuntoutujien kokemukset osana vaikuttavuuden arviointia sekä arviointimalli avopäihdekuntoutukselle. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hämeen ammattikorkeakoulu. YAMK-opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104084467> [viitattu 23.2.2023].

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus.

Häkkinen, M. 2023a. Alkoholiriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Päivitetty 17.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196/alkoholiriippuvuus> [viitattu 23.1.2023].

Häkkinen, M. 2023b. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Päivitetty 18.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414/paihde-ja-huumeriippuvuus?q=riippuvuus> [viitattu 27.1.2023].

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Järvinen-Tassopoulos, J & Pirskanen, H. 2021. Riippuvuus perheessä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. 262. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma pro.

Kassila, T. & Koskela, K. 2016. Ihme alkaa nyt. Uusia näkökulmia riippuvuuden taustoihin ja hoitoon. Helsinki: Viisas elämä.

Kivijoki, M. 2019. Asukkaiden toipumisen tukeminen asumisyksikön päihde-työtä kehittämällä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161137/kivijoki_mervi.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 23.2.2023].

Korkeila, J. 2016. Miten toipumisorientaatio muuttaa psykiatria? Turun yliopisto. Diasarja. Saatavissa: [Miten toipumisorientaatio muuttaa psykiatria? \(slideshare.net\)](https://www.slideshare.net/Miten-toipumisorientaatio-muuttaa-psykiatria?si=1) [Viitattu 2.3.2023].

Korhonen, U. 2018. Maailma, jota kukaan ei tavoittele. Huumeriippuvuus sairautena, josta voi toipua. Helsinki: Books on Demand.

Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R. & Tuominen, I. 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.valtioneuvosto.fi/mediatiedotteet/2021/12/16/paihde-ja-riippuvuusstrategia-yhteiset-suuntaviivat-vuoteen-2030) [viitattu 8.11.2022].

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen – Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Väitöskirja. Tampere: Juneves Print.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lahtinen-Antonakis, S. 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia – miehet kertovat toipumisestaan ja sen ylläpidosta. Settlementijulkaisuja 21. Helsinki: Suomen settlementiliitto.

Laitila, M. 2019. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä. Päihdelinkki.fi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tieto-pankki/tietoiskut/paihdeyton-menetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa> [viitattu 31.10.2022].

Leamy, M., Bird, V., Clair Le Boutillier, Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health. *The British Journal of Psychiatry*, 99 (6). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733> [viitattu 2.3.2023].

Lönnqvist, J. Henriksson, M. Marttunen, M. Partonen, T. Aalberg, V. 2021. *Psykiatria*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Martin, M., Nordling, E., Soronen, K. & Savelius-Koski, E. (toim.) 2021: Yhdessä toipumisen tukena mielenterveystyössä: Toipumisorientaation toimintamallit ja niiden implementaatio. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Työpäpaperi-sarja 21/2021*. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143364/URN_ISBN_978-952-343-664-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.4.2023].

Mattila, A. S. 2018. Optimismi. Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.8.2018. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00902/optimismi?q=optimismi> [viitattu 2.3.2023].

Määttänen, E. 2017. *Toivoa toipumiseen –valmennus: eroon päihdeongelmasta*. Helsinki: BoD - Books on Demand.

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 15, 1476–1483.

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. *Työpäpaperi 40/2020*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-591-9> [viitattu 2.3.2023].

Partanen, A. Holmberg, J. Inkinen, M. Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. *Päihdehoitotyö*. 2018. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Peltoniemi, T. (toim.) 2013. *Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040*. Helsinki: Lundbeck.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. *Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rantala, E. 2019. Raittiiksi riippuvaiseksi. Analyysi Minnesota-mallin hoidossa raitistuneiden toipumistarinoista. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105245/1551452472.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.2.2023].

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2022. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytpsykoterapiassa. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salmela, M. 2019. Spontaanisti sekä AA:n avulla päihdeongelmasta selvinneiden riippuvuus- ja toipumiskokemukset. Jyväskylän yliopisto. Humanistisyyhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Maisterintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63264/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201903251948.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.2.2023].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Julkisohtaminen 4. Vaasa: Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 7.5.2023].

Santala, J. 2022. Toipumisorientaatio päihdetyössä. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vol. 23, nro 1/2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/109047/72188> [viitattu 16.5.2023].

Siivikko, J. 2020. Motivaatiosta kohti muutosta - Päihderiippuvuudesta toipumisen edistäminen avokuntoutusohjelmassa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. YAMK-opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005077837> [viitattu 23.2.2023].

Simenius, L. 2022. Vertaistuen merkitys päihderiippuvuuden hoidossa Minnesota-hoitoyhteisössä. Jyväskylän yliopisto. Humanistisyyhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202207043786> [viitattu 21.2.2023].

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä.2. korjattu painos. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Turku: Turun yliopisto.

Tammi, T. Aalto, M. & Koski-Jännes, A. (toim.) 2009. Irti päihdeongelmista. 1. painos. Helsinki: Edita.

THL. 2022a. Mielenterveyshäiriöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Mielenterveyshäiriöt - THL](#) [viitattu 5.12.2022].

THL. 2022b. Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet - THL](#) [viitattu 2.12.2022]

Tolonen, V. 2018. Toivo ja selviytyminen alkoholiriippuvaisten naisten tarinoissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102962/1519295473.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.2.2023].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä – Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 31.10.2022].

Warpenius, K. (toim.) 2021. Alkoholi-, tupakka-, huumausaine- ja rahapelitalanne Suomessa - Päihde- ja riippuvuusstrategian taustaselvitys. Työpäpaperi 4/2021. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141160/URN_ISBN_978-952-343-622-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 20.1.2023].

Örnberg, A. 2019. Alkoholismista toipuminen AA:n toveriseurassa: kokemuksia vertaistuen merkityksistä. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63680/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201905022354.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 21.2.2023].

TIEDONHAKUTAULUKKO

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulokset	Otsikon perusteella valitut	Sisällön perusteella valitut
Finna.fi	(toipumisorientaatio* AND päihdetyö*) OR (Recovery* AND (substance +abuse))	2017–2023, väitöskirja, pro gradu, maiserivaiheen työ, ylempi amk-opinnäytetyö	10	6	0
PubMed	(substance* + abuse* OR alcohol + use*) AND (recovery-oriented*)	2017-2023, Suomi, English, free full text	24	8	1
Cinahl +APA PsycArticles, APA PsycInfo, MEDLINE	(substance* + abuse* OR alcohol + use*) AND (recovery-oriented* OR recovery orientation*)	2017-2023, linked full text	23	6	1
Manuaalihakuja Google Scholar	alkoholiriippuvaisen yksilöllinen toipuminen	2017–2023 sisältää lainaukset väitöskirja, pro gradu	47	13	6
Manuaalihakuja					3
Medic	kuntout* AND päihderiip*	2017–2023, asiansanojen synonyymit käytössä	19	5	0

Science Direct	("recovery-oriented" OR "personal recovery") AND ("substance abuse" OR "alcohol abuse" OR "alcohol use" OR "alcohol misuse")	2017-2023 review articles, research articles, open access & open archive	51	1	0
Sage Journals	"Recovery oriented" AND "alcohol abuse"	2017-2023 Open access	18	1	0

TUTKIMUSTAULUKKO

Tutkimuksen kirjoittaja(t), vuosi, julkaisu, maa	Artikkelin nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Päätulokset
<p>1) Bellaerta, L. Martinellib, Th.F. Vanderplasschena, W. Bestd, D. Dike van de Mheenc, LaeneneChasing, F.V. 2021, Belgia, Alankomaat</p> <p>vertaileva politiikka-analyysi</p> <p>Temaattinen analyysi (erilaisten aineistonkeruun menetelmien triangulaatio: kohderyhmä, riippuvuushoitoalan avainhenkilöiden haastattelut, asiaankuuluvien toimintapoliittisten asiakirjojen analyysit).</p>	<p>A pot of gold : an analysis of emerging recovery-oriented addiction policies in Flanders (Belgium) and The Netherlands.</p>	<p>Tarkoituksena on tarkastella kriittisesti toipumisen (eli yhtäläisyyksien ja erojen) roolia päihderiippuvuuspolitiikassa kahdessa maassa, Flanderissa (Belgia) ja Alankomaissa, jotka ovat äskettäin ottaneet käyttöön toipumisorientoituneen poliittisen kehyksen. Pyritään arvioimaan, missä määrin toipuminen otetaan käyttöön riippuvuuspolitiikassa diskurssissa ja käytännössä.</p>	<p>Riippuvuudesta toipuminen on muutakin kuin päihteiden käytön vähentämistä tai siitä pidättäytymistä (eli kliinistä toipumista) sisältää myös toiminnallisen, sosiaalisen ja henkilökohtaisen toipumisen.</p> <p>Voimaannuttaminen, yhteinen päätöksenteko, elämänlaatu ja vahvuuksiin perustuva lähestymistapa nostettiin tärkeiksi näkökohdiksi toipumiseen orientoituneessa päihderiippuvuushoidossa molemmissa maissa.</p> <p>Palvelun käyttäjien on oltava vastuussa hoidostaan ja yhdenvertaisempi suhde hoidonantajan ja potilaan välillä – emansipaatio – on tärkeä. Kokemusasiantuntijoiden rooli on erittäin merkittävä ja riippuvuudesta toipumisen käsitteellistäminen ainutlaatuisena, henkilökohtaisena ja moniulotteisena muutoksen ja voimaantumisen prosessina on samanlainen molemmissa maissa.</p> <p>Vaikka politiikan kehittämisessä oli eroja (eli Flanderissa keskusjohtoisia ja Alankomaissa alhaalta ylöspäin suuntautuvia eroja), samanlaisia haasteita ilmeni toipumisorientoituneessa riippuvuuspolitiikassa. Rakenteellinen täytäntöönpano, kohdennettu rahoitus ja toipumisorientoituneen politiikan järjestelmällinen arviointi ovat puutteellisia. Käytössä olevaa toipumispoliittikkaa ei arvioida</p>

			järjestelmällisesti, eikä tällaista arviointia ole suunnitteilla.
2) Davidson, L. Rowe, M. Dileo, P. Bellamy, Ch. and Delphin-Rittmon, M. 2021. Yhdysvallat. Kirjallisuuskatsaus / katsaus	Recovery-oriented systems of care : a perspective on the past, present and future. Alcohol Research : Current Reviews.	Katsauksen tarkoituksena oli tuoda näkökulmia toipumisorientoituneen hoitojärjestelmän viimeaikaiseen käsitteeseen sen alkuperäistä menneisyyttä ja tämänhetkistä asemaa kunnioittaen ja huomioiden aiemmat suunnat, minne järjestelmä saattaa muuttua tulevaisuudessa.	<p>Yhdysvalloissa toipumista katsotaan enemmän prosessina, jossa henkilö kehittyy, toteuttaa itseään ja josta hän on itse vastuussa, kuin prosessina, jossa henkilö parantuu terveydentilasta johtuvan käyttäytymisen ja siihen liittyvän stigman vaikutuksista. USA:n mielenterveys- ja päihdehoitojärjestelmä pyrkii puuttumaan yksilön laajuuden yllittäviin sosiaalisiin tekijöihin, käyttäytymis- ja terveyden taustatekijöihin ja kehittämään kansalaisuuskeskeistä lähestymistapaa yhteisön osallisuuden edistämiseksi. Toipumisorientoitunut hoitojärjestelmä ei ole tähän mennessä kohdistunut erityisesti henkilöihin, joilla on yksinomaan alkoholin käyttöhäiriö tai alkoholiriippuvuus, koska se korostaa ennaltaehkäisyä, terveyden edistämistä sekä monisairaiden henkilöiden tavoittamista ja osallistamista. Se tarjoaa hoitoa koko toipumisen vaiheiden ajan. Julkisesta koulutuksesta, ennaltaehkäisystä ja mielenterveyden edistämisestä lähtien.</p> <p>Koulutusjärjestelmään kuuluu nykyään stigman ja syrjäytymisen käsittely terveydenhoitoon pääsyn esteinä. Stigmaan ja syrjintään puuttuminen on pikemminkin ensimmäinen kuin viimeinen, koska kaikilla ihmisillä on oikeus tulla kohdelluksi arvokkaasti ja kunnioitavasti riippumatta heidän käyttäytymis- ja terveydestään tai asemastaan. Seurakunnat ja ammattipiirit tähtäävät käyttäytymis- ja terveyden edistämiseen ja tarvittavien palvelujen ja tuen saatavuuden parantamiseen.</p>

			<p>Recovery-malli antaa tietoa siitä, miten apua on saatavilla ja kuinka sitä voi hakea. Tarjolla on yhä laajempi valikoima toipumisen tukipalveluja. Ne alkavat osoittautua hyödyllisiksi hoidon saatavuuden ja tehokkuuden lisäämisessä. Recovery-mallissa toipuminen nähdään muutosprosessina, jonka avulla yksilöt parantavat terveyttään ja hyvinvointiaan ja elävät mielekästä elämää. Ilman tarvittavia valmiuksia ihmisten on kuitenkin erittäin vaikea valita vapaaehtoisesti hoitoa tai aloittaa haastava toipumistyö ja jatkaa sitä. Tiedotus- ja sitouttamistoimet tarjoavat tavoitavuutta ihmisille, jotka eivät hae hoitoa itse.</p> <p>Toipuminen tapahtuu sosiaalisessa kontekstissa, jolla on suuri merkitys. Valtion virastojen ja yhteisön yhteistyökumppaneiden on toimittava kumppaneina käyttäytymisterveysjärjestelmän soveltamisalan laajentamisessa kattamaan koko palvelmansa ihmisten yhteisö. Yhteisöjen on myös ryhdyttävä toimiin hyväksyntään, sisällyttämiseen ja tukeeseen käyttäytymisterveyshäiriöistä kärsiviä mukaan lukien alkoholiriippuvaisia. Kansalaisuutta, mukaan lukien oikeus sosiaaliseen osallisuuteen, pidetään pikemminkin toipumisen perustana kuin yhtenä sen palkinnoista.</p>
<p>3) Etelä-Aho Elina. 2017. Suomi. Pro gradu - tutkielma.</p> <p>Laadullinen tutkimus, puolistrukturo</p>	<p>”Mun pahin vastukseni kattoo peilistä mua” – kuusi tarinaa päihteiden ongelmakäyttäjien elämästä ja selviytymisestä.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä päihteidenkäyttäjä pitää tärkeänä kertomaan elämästään, päihteidenkäytöstään ja selviytymisestä päihdeongelmasta sekä mitkä yhdistäviä tekijöitä ja</p>	<p>Tutkimuksen perusteella poimittiin kolme aihealuetta. Yksi niistä on päihdeestä luopuminen ja motivaation merkitys. Tärkeänä oli muiden ihmisten tuen vaikutus päihdeongelmasta selviämiseen. Päihteiden lopettamista varten pitää kovasti tehdä työtä. Jokaisella vastaajalla oli vaikeita asioita toipumisen polulla.</p>

itu haastattelu		selviytymiskeinoja löytyy näistä tarinoista.	Raitistumisen kannalta kolme vastaajista pitivät päihdehoitojaksoa / laituskuntoutusta hyödyllisenä. Hoitoon pääsemiseen ei vaikuttanut vain juomisen lopetuksen halu vaan oman fyysisen ja henkisen terveyden romahdus ja muiden ihmisten esimerkiksi sosiaalityöntekijän hoitoonohjaus. Kaikissa tarinoissa on spontaanisen toipumisen tavan piirteitä. Kolmelle vastaajalla ei ollut päihdehoitoa, mutta toipuminen alkoi tietyn motivoinnin syntymisen jälkeen.
4) Helén Anette. 2021. Suomi. Ylempi AMK Tutkimuksellinen kehittämistyö	Muutos alkaa Toiwosta. Kuntoutujien kokemukset osana vaikuttavuuden arviointia sekä arviointimalli avopäihdekuntoutukselle.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuntoutujien kokemuksiaan palvelun toimivuudesta, Toiwon vaikutuksia heidän elämäänsä ja kuntouttavien elementtien merkityksellisyydestä.	Tutkimuksen perusteella kuntoutujien asettamissa tavoitteissa näkyi normaali elämä ja tasainen arki. Kuntoutujat kertovat myös itseluottamuksensa kasvaneen ja toivon oman tulevaisuutensa suhteen lisääntyneen selkeästi. Näillä on suuri vaikutus kuntoutujien elämän merkityksellisyyden kokemukseen ja positiivinen mielenterveys vahvistuu. Kuntoutujien vastauksissa vertaistuen merkitys ja ryhmän tuki korostuu. Päihdekuntoutuksessa palvelun tuloksellisuuteen tehtyjen interventioiden lisäksi asiakkaan oma toiminta, ympäristön vaikutukset ja ympäröivä elämäntilanne kokonaisuudessaan tekee vaikuttavuuden arvioinnista haastavaa. Sosiaalipalveluissa vaikuttavuuden arvioinnissa on mahdollisesti huomioitava laatu käsitteenä.
5) Kivijoki Mervi. 2019. Suomi. Ylempi AMK. Laadullinen tutkimus	Asukkaiden toipumisen tukeminen asumisyksikön päihdetyötä kehittämällä.	Tarkoituksena oli karottaa asiakkaiden kokemuksia ja mielenpitoita päihdetyöstä, selvittää mitkä tukit	Toipumista edistää: asumisyksikön ja päihdepalveluiden tarjoamat tukimuodot, sosiaalisen verkoston tuki. Toipumista tukevat lähiympäristön ja eri palveluntarjoajien tuottamia tukimuotoja. Ne auttoivat päihdeiden käytön ja elämän hallinnassa ja

Teema- haastattelu		muodot oli koettu toimivimmiksi ja mitä on kehitettävää.	saattoivat parantaa lisäksi elämän laatua. Toipumiseen voivat vaikuttaa: asukkaan oma alkoholin käyttö, asenne siihen ja tuen saamiseen, itselle merkitykselliset tekijät ja hyviksi todetut tukimuodot sekä omat tavoitteet.
6) Rantala Elina. 2019. Suomi. Sosiaaliryöstön pro gradu -tutkielma. Suomi laadullinen tutkimus	Raittiiksi riippuvaiseksi. Analyysi Minnesota-mallin hoidossa raitistuneiden toipumistarinoista.	Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella oman toipumistarinan kerrontaa ja kuvausta ja saada selvää, minkä ajanjakson tai asian henkilö kokee merkitykselliseksi toipumisprosessissaan, kuinka motivaatio näyttäytyy tarinoissa sekä kuinka henkilö kuvaa aikaa ennen toipumista ja toipumisen aikana.	Tutkimuksen perusteella todettiin, että pohjakosketus on merkittävä käännteentekevä hetki, jonka jälkeen alkaa toipuminen. Toipumisen aikana rakentuu uusi identiteetti. Lapsia ja vanhemmuutta pohdittiin syvemmin naisten kertomuksissa. Parisuhteen merkityksestä raitistumiseen tai sen estoon sekä työn tai työn menettämisen merkityksestä mainittiin useammassa tarinassa. Motivaatio hoitoon hakeutumiseen oli joko sisäistä tai ulkopuolista, mutta molemmissa tapauksissa hoidon jälkeen alkoi toipuminen. Avainhenkilönä toipumisprosessissa on sairauskäsityksen sisäistäminen, jonka vuoksi kirjoittajat ymmärsivät käytöstään sekä pystyivät antamaan anteeksi ja hyväksymään itsensä.
7) Salmela Maria. 2019. Suomi. Maisterintutkielma. Laadullinen tutkimus, teemahaastattelu	Spontaanisti sekä AA:n avulla päihdeongelmasta selvinneiden riippuvuus- ja toipumiskokemukset.	Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää spontaanisti ja AA:n avulla toipuneiden välillä olevaa eroa riippuvuuskäsityksissä, päihdehistoriassa tai toipumisen tavassa; selvittää, millaisia kokemuksia on päihdehoidon ja vertaistuen saamisesta; tarkastella toipumisen vaihteellisuutta.	Tutkimuksesta kävi ilmi, että kaikilla vastaajilla päihderiippuvuus vaikuttanut negatiivisesti moneen elämään osa-alueeseen, ihmissuhteisiin, omaan psyykkiseen hyvinvointiin; toisilla riippuvuudesta toipumisen prosessi on pitkä ja sisältää monia vaiheita, toisilla se on lyhyt eikä siitä pitänyt tehdä erillistä päätöstä. Kaikkien AA:laisten mielestä toipuminen tarkoittaa täysraittuutta. Spontaanitoipujista kaksi tavoitteli kohtuukäyttöä. Toipuminen alkoi, kun riippuvainen väsyi siihen, että päihdeet määrittävät elämään. Oman ajatusmaailman kehittäminen/ajattelutavan muutos, läheiset sekä ver-

			<p>taistuki AA:n avulla toipuneilla vaikuttivat positiivisesti toipumiseen. Useat AA:laiset hakivat AA-ryhmästä muistutusta siitä, että päihderiippuvuus on heidän osansa. Monien vastaajien mielestä päihdehoito vaikuttaa toipumiseen negatiivisesti, koska päihdehoidossa ei huomioida yksilöllisyyttä vaan tarjotaan standardtipakettina. Vasta viidellä kahdeksasta vastaajista oli päihdehoidosta kokemusta. Toipuminen ja sen vaikeus on tapauskohtainen. Monille raitistuminen oli helppo verrattuna sitä edeltäneeseen riippuvuuskauppaan. Haastateltavilla toipuminen kesti kolmesta kuukaudesta tai enemmän, viidellä ei ollut retkahdusta missään vaiheessa. Haastatteluista kävi ilmi, että spontaania toipumista pidetään edelleen vähemmän oikeana tapana toipua.</p>
<p>8) Siivikko Jonna. 2020. Suomi. Ylempi AMK.</p> <p>tutkimuksellisen kehittämistyö</p>	<p>Motivaatiosta kohti muutosta - Päihderiippuvuudesta toipumisen edistäminen avokuntoutusohjelmassa</p>	<p>Tarkoituksena oli kehittää Ryhmämuotoisen päihdekuntoutuksen K2-kuntoutusohjelmaa toipumisen edistämisen näkökulmasta.</p>	<p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että kuntoutusjakson aikana: 1. alkoholitouppajat saivat tietoa päihderiippuvuudesta moniulotteisena sairautena, häpeästä, itsesyyttelystä ja yksin pärjäämisen pakosta vapautumisesta, 2. raittius ja alkoholista pidättäytyminen alkoi näyttäytymään myönteisenä ja vaikuttamaan positiivisesti muille elämän alueille, 3. alkoholiriippuvaiset havaitsivat positiiviset muutokset, jotka vahvistivat motivaatiota muutosta ja raittiutta kohtaan, sekä he ymmärsivät toipumisen vaiheisuuden, oman vastuun oman raittiuden ylläpitämisen suhteen ja sen, ettei yksin tarvitse selviytyä, 4. toipumiseen alettiin näkemään mahdollisuutena johonkin uuteen, 5. harjoiteltiin vaikeita asioita ja opittiin retkahduksen ehkäisyn keinoja, 6 tarjottiin tiivistä tukea ja vapaaehtoisia liikunta-aktiiviteettia. Toisillakin lähipiiri oli mukana tiiviisti tukemassa toipumista, toisilla oli</p>

			<p>vertaistuen tarve. Kuntoutusjakson tuoma ulkopuolelta päätöksen ja vaatimuksen olla raittiina, johon oli mahdollista sitoutua. Kuntoutusohjelman kehittämiskohteiksi valittiin sisäisen muutosprosessin vahvistaminen, yksilöllisen tuen lisääminen, aktiviteetteihin ja uuteen toimintaan kannustaminen, vertaisuuden vahvistaminen. Vastauksista tuli esiin seuraavia asioita: oman hoidon priorisointi, toipumista tukevien valintojen tekeminen, ikäviin asioihin suhtautuminen, vertaistukiryhmien tärkeys, tietoa omasta riippuvuussairaudesta, uudenlaisen suhteen luominen itseen, oma jaksaminen, häpeä ja itsesyyttely, huoli ja pelko tulevaisuudessa raittiina pysymisestä jne. Kaikille vastaajille yhteistä oli huoli omasta tilanteesta, motivaatio muutosta kohtaan ja valmius ottaa apua vastaan. Tärkeiksi muutoskohteiksi nousivat ihmissuhteiden ja päihteettömän tukiverkoston rakentaminen, arjen muuttaminen, tunteiden käsittelytaitojen opettelu.</p>
<p>9) Simenius Lotta. 2022. Suomi. Maisterin tutkielma. Pro Gradu.</p>	<p>Vertaistuen merkitys päihderiippuvuuden hoidossa Minnesota-hoitoyhteisössä</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, minkälaisia merkityksiä päihderiippuvuudesta kuntoutuvat antavat vertaistuelle ja siihen olennaisesti liittyvälle yhteisölliselle hoidolle omissa kirjoituksissaan Minnesota-hoidon kehyksissä.</p>	<p>Tutkimuksen tulosten perusteella vertaistuella ja yhteisöllisellä hoidolla on merkittävä vaikutus päihderiippuvaisen toipumiseen. Moni päihderiippuvainen henkilö tuntee vahvasti häpeän, huononmuuden ja epäonnistumisen tunteita. Tärkeänä pidettiin muiden hoidossa olevien keskuudessa ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemistä omina itsenään. Vertaisryhmän jäsenille oman tarinan jakaminen ja muiden tarinoiden kuunteleminen ovat tuoneet heille uusia näkökulmia, auttaneet itse-refleктоimaan omia kokemuksia, muovaamaan omia ajatusmalleja ja luoneet uusia terveitä ihmissuhteita. Toipumisprosessissa painottui koko hoitotyön merkitys. Ammattilaisen</p>

			<p>samalle tasolle asettumisen ja tuomitsemattoman asenteen potilaat kokivat kasvattavan luottamusta. Samalla korostettiin myös oman motivaation merkitystä ja omaa muuttumishalua. Keskeisenä haasteena suomalaisessa päihdehoitojärjestelmässä nähdään päihdeongelmisten moniongelmaisuuksien ja eri hoitoyksiköiden, sekä vähäinen vertaistuki-toiminta. Vastavuoroinen, intensiivinen ja riittävän pitkäaikainen tuki tukee tutkimustuloksien mukaan riippuvuuden aiheuttamia monisyisiä ongelmia ja toipumista.</p>
<p>10) Tolonen Virpi. 2018. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. Suomi</p> <p>laadullinen narratiivinen tutkimus</p>	<p>Toivo ja selviytyminen alkoholiriippuvuuden naisten tarinoissa.</p>	<p>Tarkoituksena on tutkia alkoholiriippuvuuden naisten antamia merkityksiä selviytymiselle ja toivolle päihteettömästä tulevaisuudesta sekä käännekohtia, jotka edesauttoivat alkoholin juomisen lopettamista.</p>	<p>Tutkimuksessa kävi ilmi, että alkoholismista toipuminen alkoi, kun naiset olivat itse tunnistaneet riippuvuuden ja myöntäneet alkoholikäyttönsä olevan ongelmallista.</p> <p>Naisten juomisen lopettamisen käännekohtia olivat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - läheisten puuttuminen tilanteeseen, esimerkiksi silloin, kun läheisille on tullut huoli lasten hyvinvoinnista - äitien pelko siitä, että ulkopuolinen taho tulee väliin - viranomaistahon mukaantulo. <p>Raittiuteen vaikuttavia tekijöitä olivat äitiys ja lapset, perhe, tavallinen arki, fyysisen tai psyykkisen terveyden menettämisen pelko, taloudelliset seikat.</p> <p>Professionaalinen tuki on merkittävin selviytymistä tukeva keino. Toiseksi merkittävimpinä on vertaistuki. Kolmantena on raitistuminen itsekontrollin avulla.</p>
<p>11) Örnberg Anne. 2019.</p>	<p>Alkoholismista toipuminen</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli</p>	<p>Vertaistuella on iso rooli toipumisessa. Toipujat pitävät tärkeänä,</p>

<p>Suomi. Pro gradu - tutkielma.</p> <p>Laadullinen narratiivinen tutkimus.</p>	<p>AA:n toveriseurassa . Kokemuksia vertaistuen merkityksistä.</p>	<p>selvittää, mitä vertaisryhmä ja muutoksen aikana saama vertaistuki merkitsevät toipujille.</p>	<p>että muut AA:laiset hyväksyvät heidät omana itsenään. Kertominen ääneen häpeän ja syyllisyyden tunteesta, salaisuuksien kantamisesta sekä anteeksi antaminen itselle ja muille auttavat toipujaa saavuttamaan vapautumisen ja saamaan ihmisarvon takaisin. Muiden tarinoiden kuunteleminen ja oman tarinan läpikäynti monta kertaa auttoivat toipujan elämän selkiytymistä ja ajatusmallien muokkautumista. Ryhmään kuuluminen antoi toipujille elämänsä yhteenkuuluvuutta ja tukea. Vertaistoiminta toi elämään sisältöä ja merkittäviä hetkeä, mikä auttoi päihteettömänä pysymisessä. Oleminen ryhmätovereiden hyväksi, luottamuksen kokeminen ja vastuun saaminen olivat toipujille tärkeitä ja toivat vahvistusta itseluottamukselle ja itsetunnolle. Vertaistuki antoi sekä tietoa alkoholismista, että monia uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen ja elämään, minkä takia oman elämän pohdintatyö jatkuu koko ajan. Tiedon saanti on erityisesti tärkeää toipumisen alussa.</p>
---	--	---	--

TEEMOITTELUKKA

Alkuperäisilmaisu	Teema
<p>päihteiden käytön vähentäminen ja siitä pidättäytyminen; päih-teestä luopuminen, päihteiden käytön lopettaminen, raitistumi-nen; asenne alkoholin käyttöön, päihteiden käytön hallinta; raitis-tuminen; täysraittius, kohtuukäyttö, raitistuminen; raittius, alko-holista pidättäytyminen, raittiuden ylläpitäminen, päätös ja vaati-mus olla raittiina, raittiina pysyminen; juomisen lopettaminen, raittius; päih-teettömänä pysyminen</p>	<p>1. alkoholinkäytön hallinta</p>
<p>vahvuuksiin perustuva lähestymistapa, voimaannuttaminen, yh-teinen päätöksenteko, päihderiippuvuushoito; hoito, tiedon ja avun antaminen, toipumisen tukipalvelut; päihdehoitajakso-t, lai-toskuntoutus, hoitoon pääseminen, hoitoonohjaus, päihdehoito; päihdekuntoutus, sosiaalipalvelut; päihdepalvelut, tukimuodot; päihdehoito; tiedon antaminen alkoholiriippuvuudesta, tuki, yksi-löllinen tuki, kannustaminen aktiviteetteihin ja uuteen toimintaan; koko hoitotyö, ammattilaisen samalle tasolle asettuminen, tuo-mitsematon asenne, tuki; professionaalinen tuki</p>	<p>2. ammatillinen tuki</p>
<p>parisuhde, vanhemmuus; läheisten puuttuminen tilanteeseen, lä-heisillä esiintynyt huoli; lähipiiri mukana tukemassa toipumista; läheiset, äitiys ja lapset</p>	<p>3. Läheisten tuki</p>
<p>kokemusasiantuntijoiden; yhteisön osallisuuden, yhteisön hyväk-syntä, sisällyttäminen ja tukeminen, sosiaaliseen osallisuuteen; tuki; vertaistuen, ryhmän tuki; sosiaalisen verkoston tuki; vertais-tuki; vertaistuen tarve, ihmissuhteiden ja päih-teettömän tukiver-koston rakentaminen, oppia retkahduksen ehkäisyn keinoja; ver-taistuki, yhteisöllinen hoito, uusien terveiden ihmissuhteiden luo-minen, vertaistukitoiminta, oman tarinan kertominen, muiden ta-rinoiden kuunteleminen; vertaistuki; vertaistuki, ryhmään kuulu-minen, yhteenkuuluvuus ja tuki, vertaistoiminta, tiedon saaminen alkoholismista, monien uusien näkökulmien saaminen, tunteiden käsittely, muiden tarinoiden kuunteleminen ja oman tarinan läpi-käynti</p>	<p>4. vertaistuki</p>
<p>vastuu omasta hoidosta, muutoksen ja voimaantumisen pro-sessi; henkilö kehittyä, itsensä toteuttaminen, toteuttaa itseensä, omavastuu, itse vastuussa, tulla kohdelluksi arvokkaasti ja kun-nioittavasti, tarvittavien valmiuksien saaminen, stigman ja syrjäy-tymisen käsittely, stigmaan ja syrjintään puuttuminen; itseluotta-muksen kasvaminen, positiivinen mielenterveys vahvistuu; asenne tuen vastaanottamiseen; uusi identiteetti, sairauskäsityk-sen sisäistäminen, käytöksen ymmärtäminen, anteeksi antami-nen, itsensä hyväksyminen; oman ajatusmaailman kehittäminen, ajattelutavan muutos; yksin pärjäämisen pakosta vapautumi-sesta, oma vastuu, ikäviin asioihin suhtautuminen, uudenlaisen</p>	<p>5. identiteetin vahvistaminen ja stigman käsitteleminen</p>

<p>suhteen luominen itsen, valmius ottaa apua vastaan, tietoa häpeästä, itsesyytelystä, vaikeiden asioiden harjoittelu, tunteiden käsittelytaitojen opettelu; ymmärretyksi ja hyväksytyksi tuleminen, omien kokemusten itsereflektointi, muovaamaan omia ajatusmalleja, luottamuksen kasvaminen, häpeän, huonommuuden ja epäonnistumisen tunteet; riippuvuuden tunnistaminen, alkoholi-ongelman myöntäminen, itsekontrolli; hyväksytyksi tuleminen, anteeksi antaminen itselle ja muille, vapautumisen saavuttaminen, ihmisarvon takaisin saaminen, ajatusmallien muokkautuminen, luottamuksen kokeminen, vastuun saaminen, itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistuminen</p>	
<p>elämänlaatu; mielekäs elämä; motivaation, motivoinnin; tavoitteet; normaali elämä, tasainen arki, elämän merkityksellisyyden kokeminen, toivon oman tulevaisuutensa suhteen lisääntyneen; omat tavoitteet, elämänhallinta, elämän laadun parantaminen; motivaatio; arjen muuttaminen, positiiviset muutokset, motivaatio; motivaation, muuttumishalu; tavallinen arki; elämän selkiytyminen, sisältöä elämään, merkittävät hetket</p>	<p>6. tavoitteet ja motivaatio</p>