



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

NOORA HAKANPÄÄ

Valoa tunnelin päässä

Voimavaralähtöisten menetelmien kehittämis-
projekti KRIS Satakunnassa

KUNTOUTUKSEN OHJAUS

2023

Tekijä Hakanpää, Noora	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kuukausi Vuosi
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
<p>Julkaisun nimi</p> <p>Valoa tunnelin päässä - Voimavaralähtöisten menetelmien kehittämisprojekti KRIS Satakunnassa</p>		
<p>Tutkinto-ohjelma</p> <p>Kuntoutuksen ohjaus</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä KRIS Satakunnan kanssa. Työ toteutettiin kehittämistutkimuksena, jossa tarkoituksena oli kehittää voimavaralähtöisten menetelmien käyttöä päihdeettömyyden tukemisessa. Kehittämistyön kohteeksi valikoitui yhdistyksen käyttämä tukisuunnitelmalomake. Voimavaralähtöisten menetelmien käytön nykytila kartoitettiin teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelun tulosten analysoinnissa hyödynnettiin sisällönanalyysejä. Kehittäminen toteutettiin työryhmässä, johon kuului opinnäytetyön tekijän lisäksi kaksi yhdistyksen työntekijää. Työryhmä kokoontui kehittämistyökentelyä varten kaksi kertaa työpajoihin, joissa voimavaralähtöisiin menetelmiin pohjautuvaa työkalua kehitettiin.</p> <p>Kehittämistyön lopputuloksena syntyi voimavarojen kartoittamiseen tehty voimavara-aurinko ja siihen liittyvät itsenäisesti työstettävät tehtävät. Voimavara-aurinko koostuu kolmesta osiosta, joita ovat omien vahvuuksien nimeäminen, riskitekijöiden sanoittaminen sekä voimavarojen, suojatekijöiden ja resurssien löytäminen. Kehitetyn voimavara-auringon tarkoitus on toimia pohjana voimavaroista käytävälle keskustelulle. Keskustelu on tarkoitus dokumentoida lomakkeille, jotta jokaisen yksilöllinen toipumisprosessi tulee näkyväksi ja jotta tapahtuneeseen muutokseen voidaan aika ajoin säännöllisesti palata.</p> <p>Voimavarojen kartoittamista varten suunnitellut itsenäiset tehtävät sekä voimavara-auringon käytön testaus olivat osa opinnäytetyöprosessia. Testauksen jälkeen kehittämistyön tulosta ei enää kehitetty eteenpäin. Testauksesta saadut kokemukset olivat menetelmän toimivuuden ja siinä käytetyn viitekehyksen osalta positiivisia. Kehitetty voimavarakartoitus koettiin toimivaksi työkaluksi. Työkalun käyttöä tulee kuitenkin vielä harjoitella, jotta käytöstä tulee sujuvampaa.</p>		
<p>Asiasanat ratkaisukeskeisyys, kehittäminen, järjestöt, päihdekuntoutus</p>		

Author Hakanpää, Noora	Type of Publication Bachelor's thesis	Date Month Year
	Number of pages 38	Language of publication: Finnish
Title of publication		
<u>Light at the end of the tunnel - developing resource-based methods in KRIS Satakunta</u>		
Degree programme Rehabilitation counselor		
Abstract <p>Thesis was made in co-operation with KRIS Satakunta. In this thesis the goal was to develop the use of resource-based methods in supporting people recovering from addictions. Current status of the use of resource-based methods were surveyed using theme interview. Results of the interview were analysed using content analysis. The development executed with a working committee which consisted of the maker of the thesis and two employers of KRIS Satakunta. The working committee came together twice and worked with the development.</p> <p>The results of the development were a form that scans individual resources and tasks to be worked independently. The form that scans individual resources is represented as a sun. The sun consists of three sections that are naming strengths and risk factors and finding resources and protective factors. All of the forms and tasks are meant to be used as a base of resource-based conversation. The discussion is supposed to be documented on the forms, that everyone can see the progress they are making.</p> <p>The independent tasks designed for the resource scanning and the resource sun were supposed to test during this thesis process. After testing, the results of the development was not meant to develop any further. The experiences gained from the testing were positive regarding the functionality of the method and the reference framework used in it. The resource scanning felt as a functional tool. However, the use of the tool still needs to be practiced in order to become more fluent in it.</p>		
<u>Key words</u> solution orientation, development, associations, alcohol and drug rehabilitation		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TAVOITTEET	7
3 PÄIHDERIIPPUUUS	7
3.1 Päihderiippuvuuden kehittyminen.....	8
3.2 Päihderiippuvuuden hoito ja kuntoutus	9
3.3 Vankiloissa tehtävä päihdetyö ja -kuntoutus	11
4 KRIMINELLAS REVANSCH I SAMHÄLLET	12
5 RATKAISU- JA VOIMAVARAKESKEISYYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA	15
5.1 Voimavarakeskeiset menetelmät päihdekuntoutuksessa.....	16
5.2 Voimavarakeskeisen työskentelyn tunnuspiirteet	18
6 KEHITTÄMISTYÖSKENTELEN TOTEUTUS.....	21
6.1 Aineistohallintasuunnitelma.....	22
6.2 Nykytilankartoitus teemahaastatteluna.....	22
6.3 Tukisuunnitelmakeskustelut kehittämisen lähtökohtana.....	23
6.4 Työryhmät ja työpajat	24
6.5 Voimavaralomakkeen pilotointi ja arviointi.....	25
7 AINEISTOANALYYSIT JA NIIDEN TULOKSET.....	25
7.1 Nykytilankartoituksen tulokset.....	27
7.2 Työpajojen tulokset	28
7.2.1 Ensimmäinen työpaja.....	28
7.2.2 Toinen työpaja	30
7.2.3 Voimavarakartoitus pilottikäyttöön	31
7.2.4 Voimavarakartoituksen pilotoinnin arviointi.....	32
8 KEHITTÄMISTYÖSKENTELEN TULOSTEN YHTEENVETO	33
9 POHDINTA	35

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Vaikka terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastojen mukaan (2022, s. 17) alkoholin käyttö Suomessa on vähentynyt 2020-luvulle tultaessa, ongelmankäyttäjät eivät ole kadonneet mihinkään. Täysin raittiiden ihmisten määrä on ollut tilastojen mukaan taas kasvussa, mutta samalla myös alkoholia liikaa käyttävien määrä on noussut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022, s. 45; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022, s. 47.) Jukka Oksasen (2022) mukaan käytämme kansana päihteitä ehkä vähemmän, mutta ne, jotka päihteitä käyttävät, käyttävät niitä yhä enemmän. Esimerkiksi huumeiden aiheuttamien kuolemien määrä on lisääntynyt usean vuoden ajan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022, s. 71).

Vuoden 2022 loppuun voimassa olleen päihdehuoltolain (1986/41, 1 luku § 1) tavoitteena oli vaikuttaa päihteiden ongelmakäyttöön ehkäisemällä ja vähentämällä sitä sekä siitä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Tavoitteena oli myös parantaa ongelmakäyttäjien ja heidän läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Nykyisessä päihdehuoltolaissa ei enää ole määritelty lain tavoitteita, vaan 1 luvun § 1 on kumottu 29.12.2022. Päihdehuollon ja päihdepalveluiden järjestäminen siirtyi vuoden 2023 alussa kunnilta hyvinvointialueiden vastuulle (Päihdehuoltolaki 1986/41, 1 luku § 4), joten myös päihdelainsäädäntöön on ollut tarvetta tehdä muutoksia.

Nykyisessä päihdehuoltolaissa ei siis enää tarkemmin määritellä sitä, mitä päihdepalveluiden tulisi pitää sisällään tai mitä niissä tulisi korostaa. Sosiaalihuoltolain (2014/1301, 3 luku § 14) mukaan hyvinvointialueiden on järjestettävä sosiaalipalveluina päihde- ja riippuvuustyön eri palvelut lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Sosiaalihuollon päihde- ja riippuvuustyöhön kuuluvat neuvonnan ja ohjauksen lisäksi kaikki sosiaalihuoltolaissa mainitut sosiaalipalvelut, joko yleisinä tai erityisinä päihde- ja riippuvuustyön palveluina. Päihde- ja riippuvuustyö on toteutettava sosiaalihuollossa moniammatillisesti niin, että se muodostaa toimivan kokonaisuuden hyvinvointialueen ja kuntien muiden palveluiden kanssa. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301, 3 luku § 24.)

Julkisen puolen päihdepalveluiden lisäksi arvokasta työtä päihteiden ongelmakäyttäjien kanssa tekevät erilaiset järjestöt. Yksi näistä toimijoista on KRIS. KRIS on 2000-luvulla Suomeen Ruotsista rantautunut liike, jonka tarkoituksena on auttaa lainrikkojатаustaisia ihmisiä kiinnittymään takaisin yhteiskuntaan sekä voimaantumaa vertais-tuen avulla. Järjestöllä on useita paikallisyhdistyksiä Suomessa ja toiminta on laajen-tuessaan myös monipuolistunut. (Karsikas, 2014, s. 22-23.) KRIS:in toiminta perustuu päihteettömyyden, rehellisyyden, toveruuden ja yhteisvastuullisuuden periaatteisiin (Valkama, 2014, s. 86). Päihteettömyydellä on suuri merkitys rikollisuudesta irtautu-misessa. Esimerkiksi rikosseuraamusasiakkaiden terveyttä, työkykyä ja hoidontarvetta selvittävän raportin mukaan päihderiippuvuuden esiintyvyys on vangeilla kymmen-kertaista muihin suomalaisiin verrattuna. Erityisesti sakkovankien keskeinen ongelma ovat erilaiset riippuvuusongelmat. (Joukamaa, 2010, s. 74-75.) Myös psykiatri Hannu Lauerma (2007) mukaan olennaista lainrikkojатаustaisen tulevaisuuden näkökul-masta on päihdeongelman hoito.

Tein kuntoutuksen ohjaajan opintoihin liittyvän järjestöharjoittelun KRIS Satakun-nassa keväällä 2022 ja pääsin konkreettisesti näkemään, millaista työtä yhdistys päihde- ja kriminaalityön kentällä tekee. Työn merkityksellisyyttä ja arvokkuutta voi tuskin kukaan kieltää, kuitenkin hyvin tehdystä työstä huolimatta jokaisella toimijalla on aina myös kehityskohteita. Yksi kehityskohde valikoitui tämän opinnäytetyön ai-heeksi oman aikaisemmin hankitun osaamiseni pohjalta. Olen valmistunut ratkaisu-keskeiseksi neuropsykiatriseksi valmentajaksi ja hyödynnän työssäni paljon voimava-rakeskeisiä menetelmiä. KRIS Satakunnan työntekijöille voimavarakeskeiset menetel-mät eivät kuitenkaan olleet yhtä tuttuja. Tahtoa riittää, mutta ajan rajallisuus pakottaa priorisoimaan eikä voimavarakeskeisyyden itseopiskelulle ja uusien toimintatapojen kehittämiseksi aina riitä systemaattisesti aikaa.

Tämän opinnäytetyön lähtökohdaksi tarkentuikin kehittää tapoja, joilla yhdistys voi auttaa asiakkaitaan tunnistamaan entistä paremmin toipumistaan ja kuntoutumistaan tukevat asiat. Kehittämistyö tehtiin tiiviissä yhteistyössä KRIS Satakunnan kanssa ja suurennuslasin alla kehittämisprojektissa oli etenkin yhdistyksen käyttämä tukisuun-nitelmalomake. Opinnäytetyö ja sen puitteissa tehty kehittämis työ ajoittuivat sosiaali- ja terveysalan uudistuksen näkökulmasta taitekohtaan, jossa sote-palveluiden järjestä-misvastuu siirtyi kunnilta hyvinvointialueille. Vuoden 2023 alussa tuskin kenelläkään

on vielä tiedossa, millaiseksi sosiaali- ja terveystalvaeluiden kenttä tulee lopulta uusilla alueilla muodostumaan. Järjestöjen rooli uudistuksen pyöriteissä toivottavasti kuitenkin säilyy antaen edelleen paljon kaivattua lisäarvoa julkisesti tuotetuille lakisääteisille palveluille.

2 TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli kehittää KRIS Satakunnan voimavarakeskeisten menetelmien käyttöä päihdeettömyyden tukemisessa. Tavoitteena oli 1) kartoittaa ja kuvata voimavarakeskeisten menetelmien käytön nykytila KRIS Satakunnassa ja 2) kehittää käytössä olevaa tukisuunnitelmalomaketta, joka ohjaa ja yhtenäistää työntekijöiden osaamista asiakkaan voimavarojen ja tuen tarpeen arvioinnissa ja palvelujen suunnittelussa.

3 PÄIHDERIIPPUVUUS

Päihdehuoltolain (1986/41, 1 luku § 2) mukaan päihdeellä tarkoitetaan alkoholijuomia sekä muita päihdyttävässä tarkoituksessa käytettäviä aineita, kuten huumeita. Terveystalvden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan yli 29-vuotiaista suomalaisista neljällä prosentilla on alkoholiriippuvuus. Lääke- ja huumeriippuvuuden esiintyvyydestä ei ole olemassa yhtä tarkkoja lukuja, mutta niiden esiintyvyys on kuitenkin pienempi kuin alkoholiriippuvuuden. Päihderiippuvuus ei ole ikäsidoonnaista vaan se voi kehittyä missä tahansa iässä. Sen tutkimukset kuitenkin kertovat, että päihderiippuvuus on yleisempää miehillä kuin naisilla. (Terveystalvden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.)

Riippuvuuden ja addiktioin käsitteitä käytetään usein yleiskielessä rinnatusten, vaikka tieteellisesti käsitteet voidaan erottaa toisistaan. Riippuvuudella tarkoitetaan fyysistä riippuvuutta johonkin aineeseen, joiden käyttö kasvattaa sietokykyä ja joiden käytön lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita. Riippuvuus on fysiologista ja siihen

ei liity varsinaista käyttöhimoa. Addiktiolla taas tarkoitetaan pakonomaista halua tai himoa johonkin nopeasti tyydytystä antavaan aineeseen tai toimintaan. (Koski-Jännes, 2012, s. 153-154.) Tässä työssä addiktion ja riippuvuuden käsitteitä käytetään arkikie-
lisesti rinnakkain, sillä erittelystä huolimatta myös muissa tieteellisissä teksteissä kä-
sitteitä on tapana käyttää rinnatusten.

3.1 Päihderiippuvuuden kehittyminen

Addiktiksi ei synnytä. Geneettiset tekijät ja ympäristötekijät voivat kyllä altistaa riip-
puvuudelle, samoin ne voivat myös suojata riippuvuuden kehittymiseltä (Koski-Jän-
nes, 2012, s. 154). Alkoholiriippuvaisuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu
lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä noin 50 prosentilla. Myös tiettyihin mielen-
terveydenhäiriöihin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyy suurentunut riski päihderiippuvuu-
den kehittymiselle. Riippuvuuden kehittyminen edellyttää toistuvaa päihdyttävän ai-
neen käyttöä, joka lopulta johtaa riippuvuuteen liittyviin aivo- ja psykososiaalisiin
muutoksiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Kaikki päihteiden käyttäjät ei-
vät ole riippuvaisia, eikä jokainen päihdekokeilu johda riippuvuuteen. Olennaista riip-
puvuuden synnyssä on se, minkä merkityksen yksilö päihteiden käytölleen antaa ja
miten keskeiseen osaan ne nousevat yksilön elämässä. (Salo-Chydenius ym., 2015, s.
114-115.)

Riippuvuus tunkeutuu kaikille elämän osa-alueille ja sen ilmenemistä samanaikaisesti
sekä fyysisessä, psyykkisessä, henkisessä että sosiaalisessa ulottuvuudessa kuvaavat
hyvin eri näkökulmien selitykset riippuvuuden synnyssä (Salo-Chydenius ym., 2015,
s. 115). Lääketiede määrittelee päihderiippuvuuden krooniseksi ja relapsoituvaksi sai-
raudeksi. Päihteet vaikuttavat aivojen hermoratojen toimintaan ja ruokkivat riippu-
vuutta vahvistaen virheellisesti muovautuneita hermoratoja. Päihderiippuvuus aiheut-
taa fyysistä riippuvuutta ja vieroitusoireet nähdään farmakologisen näkemyksen mu-
kaisesti yhtenä päihderiippuvuuden määrittelyperusteena. Päihteiden käyttö on myös
yksilön ja hänen ympäristötekijöidensä summa, opittu toimintatapa ja selviytymisstra-
tegia. Toipuvat päihteidenkäyttäjät näkevät päihderiippuvuuden itseaiheutettuna sai-

rautena, josta ei voi koskaan kokonaan parantua. Aktiivisesti päihteitä käyttävät ihmiset selittävät usein riippuvuuttaan tiettyjen asioiden korjaamisena itsessään sekä itsensä lääkitsemisenä. (Salo-Chydenius ym., 2015, s. 118-120.)

3.2 Päihderiippuvuuden hoito ja kuntoutus

Päihde- ja muita riippuvuusongelmia varten tarvitaan riippuvuuksien hoitoon erikoistuneita palveluita. Perinteisesti suomalainen päihdehoito on kuulunut sosiaalihuollon palveluihin. Hoito ja kuntoutus voidaan toteuttaa avo- tai laitoshoidona, usein toipumiseen tarvitaan molempia ja hoitomuotoa valittaessa hoidon tarve arvioidaan aina yksilöllisesti riippuvuuden ja elämäntilanteen mukaan. Tavallisesti päihteidenkäyttäjä haakeutuu hoitoon itse, mutta myös sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköt voivat lähettää ihmisen palveluiden piiriin. Hoidoksi määritellään etenkin fyysisten oireiden kuten vieroitusoireiden ja terveyshaittojen hoito. Hoitoon voi sisältyä myös terapiaa. Kuntoutuksen tavoitteena taas on päihteidenkäytössä tapahtuvan muutoksen lisäksi toimintakyvyn lisääminen tai sen palaaminen. Hoitoa ja kuntoutusta on vaikea erottaa toisistaan, sillä ne toteutuvat usein samanaikaisesti toisiinsa kietoutuneina. (Inkinen ym., 2015, s. 316-317.)

Koska päihderiippuvuus ei kehity hetkessä, myös toipumisprosessi motivoitumisineen ja muutoksineen vie aikaa ja voi sisältää moniakin erilaisia vaiheita (Inkinen ym., 2015, s. 317). Päihderiippuvuudesta toipuvan elämä on hyvin usein selviytymisen harjoittelua. Ihminen voi kuitenkin oppia arvioimaan tavoitteitaan ja menettelytapojaan sekä tunnistamaan ympäristönsä riskitekijöitä. Riippuvuudesta toipuminen on monen eri tekijän yhteisprosessi ja tie toipumiseen on aina yksilöllinen, ja usein myös pitkä. Minkään tietyn menetelmän tai hoitomuodon ei voida suoraan sanoa poistavan riippuvuutta, mutta toipumisprosessia voidaan tukea ja auttaa monilla eri menetelmillä. Työn ajatusten, tunteiden ja toiminnan yhdistymisen eteen tekee aina päihderiippuvainen itse, mutta eri alojen työntekijät, kokemusammattilaiset ja vertaiset voivat antaa työhön välineitä, tukea ja kannustusta. (Salo-Chydenius, 2015, s. 152.) Käypä hoito -suosituksen mukaan päihderiippuvaisen psykososiaalinen hoito ja kuntoutus on olennai-

nen osa riippuvuudesta toipumisen prosessia (Alkoholi-ongelmat: Käypä hoito -suositus 2018, Psykososiaalinen hoito ja kuntoutus; Huume-ongelmat: Käypä hoito -suositus 2022, Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot).

Riippuvuudesta toipumisen merkkejä voidaan tarkastella fyysisen, psykososiaalisen ja tunnetason näkökulmasta. Fyysisiä merkkejä ovat muun muassa kunnon kohentuminen, terveellisistä elämäntavoista kiinnostuminen ja päivärytmin parantuminen. Psykososiaalisia merkkejä taas ovat esimerkiksi avun ja tuen vastaanottamiseen motivoituminen, halukkuus keskustella omista asioista, vastuun ottaminen omasta käyttäytymisestä sekä päivittäisistä toimista ja velvoitteista selviytyminen. Tunnetasolla toipuminen näkyy ahdistuksen ja stressin vähenemisenä ja kykynä keskustella omista ajatuksista ja tunteista. (Salo-Chydenius, 2015, s. 156.)

Salo-Chydenius ja Kurki (2015, s. 176) vertaavat päihteistä luopumista surutyöhön, koska päihteiden käyttöön liittyy usein ainakin aluksi mielihyvää. Muutos, luopuminen ja toipuminen ovatkin mahdollisia vasta, kun päihteiden tilalle löytyy jotain muuta merkittävää. Päihteiden käytön lopettamiseen liittyy melkein aina myös syyllisyyden tunteita, joita on työstettävä. Kun menetyksestä ei voi puhua, on usein vaikea päästä eteenpäin. Tämän takia päihdetyössä tärkeää on kunnioittava, välittävä ja myötätuntoinen tasavertainen vuorovaikutus. Kokemus siitä, että ihminen ei jää yksin ylivoimaisten tunteidensa kanssa auttaa tekemään sovinnon sekä itsen että menneisyyden kanssa, jonka jälkeen ihminen pystyy löytämään uusia voimavaroja ja mahdollisuuksia. (Salo-Chydenius & Kurki, 2015, s. 176.)

Päihdeongelmasta puhumisen lisäksi riippuvuudesta toipuminen vaatii runsaasti ympäristön tukea ja apua asioiden hoitamiseen. Toipumisen vaikeimmaksi vaiheeksi on määritelty katkaisuhoidon jälkeinen siirtyminen takaisin omaan toimintaympäristöön. Koko elämäntilanteen selvittäminen on tärkeä osa päihdehoitoa. Päihteettömyys on riippuvaiselle tuntematon tilanne, joka voi aluksi tuntua hyvinkin pelottavalta avuttomuudentunteiden ja osaamattomuuden vuoksi. Psykososiaalisen tuen avulla voidaan tukea ajattelun ja toiminnan muuttumista sekä varmistaa oman päivittäisen elämän hallitsemisen ja selviytymisen tunnetta. (Salo-Chydenius & Kurki, 2015, s. 180.)

3.3 Vankiloissa tehtävä päihdetyö ja -kuntoutus

Rikosseuraamuslaitoksen asiakkaat ovat marginaalinen huono-osaisten ryhmä, jonka koulutustausta, sosiaalinen asema, ammatillinen ura ja terveydentila ovat selkeästi muuta väestöä heikommät. Hyvin suurella osalla heistä on myös päihderiippuvuus. (Komu ym., 2015, s. 438.) Vaikka päihteiden ja rikollisuuden ei voida yleistää liittyvän aina toisiinsa, niiden välillä kuitenkin on vahva yhteys. Päihteet heikentävät muun muassa itsekritiikkiä ja päätöksentekokykyä ja rikollinen elämäntapa usein kannustaa päihteiden käyttöön. Lisäksi tutkimusten mukaan rikollisuus vähenee alkoholin ja huumaiden käytön vähenemisen myötä. (Komu ym., 2015, s. 440.)

Vankeuslain (2005/767, 1 luku 2 §) mukaan vankeuden täytäntöönpanon tavoitteena on edistää vankien valmiuksia rikoksettomaan elämäntapaan. Koska päihdeongelmat ovat hyvin yleisiä vankien keskuudessa, vankiloissa tehdään paljon päihdetyötä sekä vankilan oman terveydenhuoltoyksikön toimesta että päihdekuntoutuksen muodossa. Terveydenhuollon päihdetyö käsittää päihdesairauksien diagnostiikan ja hoidon sekä opioidiriippuvaisten korvaushoidon. Päihdekuntoutuksella taas tarkoitetaan kuntouttavaa toimintaa, joka voi olla sekä yksilö- että ryhmämuotoista. (Komu ym., 2015, s. 442.)

Päihderiippuvuuden hoidon ja kuntoutuksen näkökulmasta vankila-aika siis tarjoaa monia mahdollisuuksia. Toisaalta vankiloiden toteuttamassa päihdetyössä on edelleen myös paljon heikkoja kohtia. Oikeus päihdeettömyyteen ei aina toteudu, sillä päihdeettömiä osastoja ei ole riittävästi. Päihdekuntoutusta tarvitsevia on usein niin paljon, etteivät vankiloiden resurssit riitä kaikkien tarpeisiin vastaamiseen. Lisäksi eri vankiloissa voi olla hyvinkin erilaiset kuntoutusmahdollisuudet. Vankiloiden toteuttaman päihdetyön suurin haaste on uusintarikollisuuteen vaikuttaminen, sillä päihdeongelma on keskeinen rikollista elämäntapaa ylläpitävä tekijä. (Komu ym., 2015, s. 448-449.)

Vankilasta vapautumisen nivelvaiheeseen liittyy aina eniten riskejä. Hyvin onnistuneen päihdetyön hedelmät menevät helposti hukkaan vapauden koittaessa, mikäli vankilan porttien ulkopuolella olevat olosuhteet eivät ole kunnossa. Asunnottomuus on iso ongelma vapautuvien vankien keskuudessa. (Komu ym., 2015, s. 446.) Tutkimus-

ten mukaan moni vanki palaa vapautumisen jälkeen takaisin vanhaan tuttuun ympäristöön, mikä taas usein johtaa takaisin entisiin elämäntapoihin kuten päihdeidenkäyttöön (Binswanger ym., 2012). Yliannostusten ja jopa yliannostuskuolemien riski kasvaa sillä matka vankilasta päihdekuntoutukseen on monille usein liian pitkä (Komu ym., 2015, s. 446).

Vapautuvien vankien sosiaali- ja terveystalvcluista ovat vastuussa nykyisin hyvinvointialueet, mutta millään organisaatiolla ei kuitenkaan ole vastuuta asiakkaan kokonaistilanteesta. Vakiintuneet toimintatavat saattavat puuttua kokonaan tai resurssipuulan takia vapautuvat vangit saattavat jäädä liian helposti perustalvclujärjestelmän ulkopuolelle. (Komu ym., 2015, s. 448.) Olisi tärkeää, että vankeusaikana aloitettu kuntoutusprosessi jatkuisi myös vapautumisen jälkeen. Vankilaan joutuminen on usein pitkään kestäneen syrjäytymisen kasautumisprosessi. Syrjäytymiskierteestä irtautuminen edellyttää sitä, että vankilasta vapautuvalle löytyy paikka yhteiskunnassa, sillä asunnottomana, tulottomana ja toimettomana on hyvin vaikea pysyä kiinni rikoksettomassa ja päihdeettömässä elämässä. (Granfelt, 2010, s. 131-132.)

4 KRIMINELLAS REVANSCH I SAMHÄLLET

KRIS on valtakunnallinen järjestö, jonka tavoitteena on vertaistyön avulla voimaannuttaa ja saada lainrikkojataustaiset ihmiset kiinnittymään myönteisellä tavalla takaisin yhteiskuntaan, jotta mielekkään rikoksettoman elämän valitseminen olisi mahdollista. Tarkoituksena on vaikuttaa asenteisiin ja arvoihin, katkaista rikollisuutta ylläpitävä syrjäytymiskehitys, vähentää uusintarikollisuutta sekä edistää kohderyhmän elämänhallintaa ja yhteiskuntaan osallistumista. Myös vapautumisen suunnittelun, jälkihuollon ja yhdyskuntaseuraamustyön kokemusasiantuntijuuden täydentäminen ja kehittäminen ovat järjestölle tärkeitä tavoitteita. Käytännössä KRIS-työ tarkoittaa vankilatyötä, avotyötä ja erityisnuorisotyön menetelmiä. Vankilatyötä tehdään kirjaimellisesti nimensä mukaisesti vankiloissa ja avotyötä paikallisyhdistysten ylläpitämissä toimintakeskuksissa, joissa on tarjolla muun muassa ryhmätoimintaa, kuntouttavaa työtoimintaa ja muita aktiviteetteja. Erityisnuorisotyötä tehdään 15-29 –vuotiaiden

kanssa korjaavan ja ennaltaehkäisevän kriminaaliryöstön keinoin. (Valkama, 2014, s. 95-97.)

KRIS on entisten vankien perustama järjestö ja se koostuukin entisistä vangeista sekä niistä ihmisistä, jotka yrittävän luopua rikollisesta toiminnasta sekä päihteiden käytöstä. Toiminnan keskiössä on vertaisuus, jossa fokus on tuomitsemisen sijaan auttamisessa. Yhteisen kokemuspohjan jakaminen ja päihde- ja rikoskierteen todellisuuden tunteminen luovat samaistumisen mahdollisuuksia ja antavat uusille jäsenille toivoa paremmasta tulevaisuudesta. (Valkama, 2014, s. 97-98.) Päihteettömyyden tukeminen on keskeinen tekijä KRIS:in toiminnassa ja päihteettömyyden periaatteellaan sekä vertaistuellisella näkökulmalla KRIS:in antaman tuen voi nähdä hyvinkin välttämättömäksi vapautuvan päihderiippuvaisen vangin näkökulmasta. Koevapaudet ja ehdonalaiset rikkovat eri toimijoiden välisiä hallinnollisia rajoja ja vapautuvat vangit ovat suuressa riskissä jäädä tarvitsemiensa lakisääteisten sosiaalipalveluiden ja päihdehuollon erityispalveluiden ulkopuolelle muun muassa heikkojen palvelupolkitietojensa takia. Vankilassa aloitettu päihdetyö katkeaa vapautumisen hetkellä ja jos linkkiä seuraavan palvelun piiriin ei suoraan ole tarjolla, on kaikella tehdyllä kuntoutustyöllä hyvin suuri riski valua hukkaan. (Tapio, 2013, s. 50.)

KRIS Satakunta on Raumalla vuonna 2013 perustettu KRIS-liikkeen paikallisyhdistys, jolla on toimintakeskus sekä Raumalla että Porissa. Työntekijöitä yhdistyksellä on yhteensä seitsemän. Satakunnan toimintakeskuksissa noudatetaan yhteisöhoitollisiin menetelmiin perustuvaa viikko-ohjelmaa ja yhdistyksen työntekijät tarjoavat monipuolisesti apua elämäntilanteesta johtuviin haasteisiin. (KRIS, 2022.) KRIS Satakunnan toimintakeskusvastaava Aki Stenroos (2023) kuvaa Satakunnan yhdistystä paikaksi, jossa tarkoituksena on luoda vertaisen ryhmä, joka noudattaa tiettyjä käytänteitä, sääntöjä ja arvoja päihteettömyyden ja rikoksettomuuden tukemiseksi. Kaikella toiminnalla tähdätään päihteettömyyteen ja siihen, että ihmisiä tuetaan pysymään päihdeettöminä. Järjestön noudattamien periaatteiden on tarkoitus luoda kävijöille odotukset, jotka kävijöiden on tarkoitus täyttää. Odotukset ovat sellaisia, joita noudattamalla päihdeettömänä ja rikoksettomana pysyminen ja oman elämän haltuun ottaminen, ovat mahdollisia.

Yhdistyksellä jokaiselta odotetaan aikuismaista käytöstä ja vastuunottoa. Stenroosin (2023) mukaan yhdistys on usein ensimmäinen paikka, jossa addiktilta odotetaan aikuisen käytöstä. Asioita ei ole yhdistyksellä tarkoitus tehdä kenenkään puolesta, vaan henkenä on se, että kaikki toiminta ja aktiviteetti toteutuu kävijöiden voimin ja suunnittelemana. Pöytää ei kateta kenellekään valmiiksi. Yhdistyksen työntekijöiden rooli on siis hieman perinteisestä poikkeava, tarkoituksena on olla aidosti tasa-arvoisessa asemassa kävijöiden kanssa. Stenroos (2023) näkee, että jokaiselle on annettava oikea määrä vastuuta ja että luottamuksella saadaan luotua lisää luottamusta.

KRIS Satakunta tekee yhteistyötä monien julkisen puolen toimijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneina toimivat niin hyvinvointialueet, vankilat, rikosseuraamuslaitos kuin kaupungit. Työtä tehdään siis sekä vankiloissa että niiden ulkopuolella hyvin laajalaisesti. KRIS Satakunnalla on sopimus Lounais-Suomen rikosseuraamuskeskuksen kanssa eli yhteistyötä tehdään Köyliön, Huittisten, Käyrän ja Turun vankiloiden kanssa. Vankiloissa on nimetty KRIS yhteyshenkilö, jonka kanssa yhteistyöstä sovietaan. Vankiloissa järjestetään niin KRIS-infoja kuin henkilökohtaisiakin tapaamisia. Koska KRIS on yhdistystoimija, on sillä vapaus muotoilla toimintansa tiettyjen reunaehtojen sisällä juuri sellaiseksi, mitä vanki yksilönä tarvitsee. Toimintamahdollisuudet vaihtelevat paljolti vankiloiden turvallisuusluokitusten mukaan. Vankilatyön tavoitteena on muutoksessa motivoiminen, vertaistuen antaminen, avun ja tuen tarjoaminen käytännön asioihin sekä päihdeettömyydessä tukeminen. Vankilatyötä tekevän työntekijän isoimpana tehtävänä on motivoiminen. KRIS:iltä vanki saa myös ihan käytännön apua. Mikäli vangilla on halua tutustua jo vankeusaikana KRIS:in toimintaan, saa vanki kyydin aamulla yhdistykselle ja illalla takaisin vankilaan. Myös vankilan portilta voidaan vanki hänen vapautuessaan hakea, mikäli kontakti on luotu ennen vapautumista. Ensimmäisenä päivänä siviilissä voidaan suunnata suoraan päiväksi yhdistykselle. (Stenroos, 2023.)

Tapaamisia on mahdollista järjestää myös päihdekuntoutuslaitoksiin. KRIS Satakunta järjestää kokemusasiantuntijaluentoja ja tekee tiivistä yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa. Koevapauden suorittaminen voidaan sopia yhdistykselle. Yhteistyö työ- ja elinkeinoviranomaisen kanssa on tiivistä, sillä monella on yhdistyksen kanssa kuntouttavan työtoiminnan sopimus. Myös sosiaalisen kuntoutuksen päätöksellä on yhdistyk-

sellä mahdollista käydä. Koska ovi kuitenkin on auki kaikille, ei yhdistyksellä käymistä varten ole pakollista solmia mitään sopimuksia. Yhdistyksellä on myös paljon kävijöitä, joiden kanssa ei esimerkiksi ole sovittu tiettyjä toimintapäiviä tai kellon-aikoja toimintaan osallistumisesta. Kaikki kävijät eivät vielä välttämättä ole päihdeet-tömiä, joten toisten kohdalla aletaan auttamaan päihdekuntoutukseen tai katkolle ha-keutumisessa. Usein kuntouttavan työtoiminnan sopimusta aletaan solmia siinä vai-heessa, kun todetaan, että halutaan ja pystytään sitoutumaan toimintaan kunnolla. (Stenroos, 2023.)

KRIS Satakunnan toiminnan rahoitus tulee monista eri lähteistä. Toiminta on mahdol-lista muun muassa STEA-rahoituksen avulla. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustus-keskus myöntää kohdennettua toiminta-avustusta eli Ak-avustusta tarkoitukseltaan ra-jattuun vakiintuneeseen yleishyödylliseen toimintaan (STEA, 2023). KRIS Satakun-nalle on myönnetty Ak-avustusta toiminnan aloittamisesta lähtien. Lisäksi KRIS Sa-takunnassa on käynnissä erilaisia hankkeita, joihin on haettu hankerahoitusta. Esimer-kiksi KRIS Valmennus – Silta työelämään -hanke on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ja Porin kaupungin rahoittama hanke. Yhdistykselle myönnetty rahoitus pyritään käyt-tämään niin, että yhteiskunnan varoilla luodaan hyvinvointia mahdollisimman tehok-kaasti. (Stenroos, 2023.)

5 RATKAISU- JA VOIMAVARAKESKEISYYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Ratkaisukeskeisyys on toimintamalli, joka syntyi terapiamaailmassa pitkään vallinnei-den psykoanalyttisten terapioiden vaihtoehdoksi. Taustalla on humanistinen perus-ajatus siitä, että ihminen on pystyvä ja osaava olento. (Niemi-Pynttäre, 2013.) Ratkai-sukeskeisyydelle ominaista on voimavaroihin keskittyminen ja siksi siitä puhutaan myös voimavarakeskeisenä lähestymistapana. Keskeistä on se, että fokus suunnataan uinuviin voimavaroihin sekä käytössä oleviin vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin. Ole-massa olevia taitoja, kykyjä ja osaamista hyödynnetään ongelman ratkaisemiseen tai tavoitteen saavuttamiseen. (Huotari & Tamski, 2019, s. 18; Niemi-Pynttäre, 2013.)

Voimavarakeskeisen lähestymistavan juuret ovat sosiaalisessa konstruktionismissa. Sosiaalisen konstruktionismin määrittelemine on haastavaa, mutta sen perusoletuksena on todellisuuden rakentuminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tieto ja todellisuus eivät siis ole pysyviä, vaan ne rakentuvat aina uudelleen ihmisten kohdatessa. Kieli nähdään sosiaalisessa konstruktionismissa keskeisenä sosiaalisen toiminnan muotona, joka määrittelee toimintaa ja ilmiöille annettavia merkityksiä. Konstruktionistinen tutkimus kohdistuu vuorovaikutukseen ja sosiaalisten käytäntöjen prosesseihin, ei esimerkiksi yksilöiden oletettuihin psykologisiin ominaisuuksiin. (Vogt, 2016, s. 30.)

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa on yleinen päihdehoidossa käytetty hoitomuoto, mutta kirjallisuudessa ja tutkimuksissa sillä viitataan hyvin usein ratkaisukeskeisiin terapiasuuntauksiin. Esimerkiksi Alkoholiongelman (2018, Psykososiaalinen hoito ja kuntoutus) ja Huumeongelman (2022, Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot) Käypä hoito-suosituksissa yhdeksi päihderiippuvuuden psykososiaaliseksi hoitomuodoksi nostetaan ratkaisukeskeinen terapia, jonka tarkoituksena on muun muassa löytää kuntoutujan voimavarat ja tätä kautta edistää toimintakykyä. Tässä opinnäytetyössä näkökulma on ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä ajattelutavassa ja keskustelukulttuurissa terapian sijaan, sillä KRIS Satakunnan työntekijöillä tai itselläni ei ole terapia-koulutusta. Oikeita työkaluja käyttämällä voimme kaikki kuitenkin ohjata ajattelua ja keskustelua voimavarakeskeisempään suuntaan, joten tässä luvussa keskitytään sellaisiin voimavarakeskeisiin sovellutuksiin, jotka eivät ole terapiasuuntauksia.

5.1 Voimavarakeskeiset menetelmät päihdekuntoutuksessa

Riippuvuus edellyttää aina jonkinasteista toimintaa ja oppimista, joten sekä itse riippuvuuden muodostuminen että riippuvuudesta toipuminen noudattavat pohjimmiltaan yleisiä oppimisen lakeja. Koska ongelma syntyy oppimalla, on siitä vastaavasti mahdollista oppia myös pois toisenlaisten oppimiskokemusten perusteella. (Koski-Jännes, 2012, s. 154.) Esimerkiksi kuntoutus ja kuntoutuminen voidaan nähdä oppimisprosessina, jonka aikana kuntoutujaa tulee tukea ja jonka aikana tulisi lisätä kuntoutujan toimintakompetenssia. Oppimisprosessi perustuu siihen, että kuntoutuja itse tarkastelee

toimintakykynsä, elämänsä ja tulevaisuutensa tavoitteita ja perusteita. (Järvikoski & Härkäpää, 2003, s. 36.)

Päihdehoidossa ratkaisu- ja voimavarakeskeistä työtettä on käytetty apuna vaihtoehtoisten toimintamallien opettelemiseen sekä niiden tapojen kyseenalaistamiseen, jotka ovat tavoitteeseen pääsemisen esteenä. Kemin A-klinikan kehittämässä Voimapuu-kuntoutusmallissa keskiössä on voimavara- ja ratkaisukeskeinen menetelmä. Voimapuu-kuntoutusmalli ammentaa päihdekuntoutujan omista voimavaroista ja vahvuuksista sekä oman toipumisen asiantuntijuudesta. Mallissa lähdetään liikkeelle kuntoutumista myönteisesti tukevista asioista ja suunnataan tulevaisuuteen. Parhaiten voimapuu-malli toimii ryhmässä, jolloin vertaistuellinen näkökulma toteutuu. (Sipola, 2012, s. 258-259.)

Kuntoutusmallin osa-alueet ovat tuttuja ratkaisukeskeisestä terapiasta, mutta voimapuu-mallissa nämä osa-alueet kootaan ensi kertaa yhteen isolle paperille prosessinomaisesti useiden kuntoutukseen kuuluvien tapaamisten aikana. Malli koostuu useista eri vaiheista ja lopussa valmis "voimapuu" kuvaa asiakkaan tavoitetta. Voimapuu-kuntoutusmalli syntyi vastaamaan päihdepalveluiden avohoidon tarpeisiin. Akuutin päihdeongelman laitoshoidon ja kuntoutumisen jälkeen päihteidenkäyttäjä katoaa helposti pois hoidon piiristä. Koska päihdeongelmasta toipuminen on pitkä prosessi, saadaan parhaimmat tulokset silloin, kun päihdekuntoutuja kykenee tarkastelemaan tilannettaan pitkällä aikavälillä ja hänellä on voimavaroja miettiä tilannettaan syvällisesti. (Sipola, 2012, s. 259.)

Retkahtamiseen liittyviä negatiivisia tunteita voidaan työstää ratkaisu- ja voimavarakeskeisestä näkökulmasta. Retkahtamiseen liittyy pettymyksen tunteita, sillä se koetaan paluuksi entiseen. Retkahdus nähdään merkinä siitä, että kaikki työ ja ponnistelu on ollut turhaa. Vahvasti ratkaisukeskeisyyteen perustuvassa lyhytterapeuttisessa tarkastelussa retkahtamisen sijaan huomio kiinnitetään edelleen edistymiseen. On tärkeää havaita, mitä eroja päihteidenkäytössä on entisen ja retkahduksen jälkeisen käytön suhteen. Muutosprosessi on vaiheittain etenevä prosessi, johon kuuluvat myös retkahtamiset ja muut takapakit. Myönteisiin poikkeuksiin keskittyminen luo pohjaa uudelle myönteisemmälle tulevaisuudenkuvalle. (Ahola & Furman, 2014, s. 109.)

Kettusen, Poskiparran ja Karhilan (2002) tutkimuksessa voimavarakeskeisestä neuvontakeskustelusta esiin nousi tutkimukseen osallistuneiden hoitajien taito toimia potilaiden voimavaroja vahvistavina kumppaneina. Erilaisten hyväksi havaittujen puhekäytäntöjen avulla ammattilaisilla on mahdollisuus edistää ja tukea asiakasta henkilökohtaisten ratkaisujen löytämisessä. Tärkeimmiksi huomioiksi tutkimuksessa nousivat ammattilaisen asiakkaan autonomiaa kunnioittava neutraalius, tunnekysymysten käyttö sekä tunnusteleva puhe. Kuuntelemista osoittava heijastava palaute kannustaa asiakasta puhumaan ja asiakkaan asiantuntemus tulee hyvin esille. Kielelliset käytännöt ovat siis tutkimuksen mukaan hyvin merkittävässä roolissa voimavarakeskeisyyteen ohjaavan keskustelun näkökulmasta. (Kettunen ym., 2002, s. 220-221.)

Myös KRIS ammentaa toiminnassaan voimavarakeskeisyydestä. Valkama (2014, s. 98) on määritellyt vertaistuen voimaantumisen ja muutoksen prosessiksi, jossa ihmisen on mahdollista löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuu omasta elämästään. KRIS:illä ymmärretään sekin, että jokaisen ihmisen kohdalla muutos ei aina onnistu. Kuitenkin ne, jotka toimintaan kiinnittyvät, kertovat usein saaneensa elämäänsä rytmiä ja tavoitteita. Rikosten tekeminen ja päihteiden käyttö on jäänyt ja tilalle on tullut jotakin muuta, mielekästä tekemistä ja hyviä ihmissuhteita. Ajan kuluessa nämä hyvät kokemukset näkyvät muutoksena, omana muutoksena sekä asenne- muutoksena ympäröivää maailmaa ja muita ihmisiä kohtaan. Persoonallisuus muuttuu avoimemmaksi, luottavaisemmaksi ja rehellisemmäksi. Ajatus- ja toimintamallien muututtua löytyy myös oma paikka maailmassa. (Valkama, 2014, s. 99.)

5.2 Voimavarakeskeisen työskentelyn tunnuspiirteet

Ongelmat kuuluvat elämään, mutta elämässä on aina myös jotain muuta, jotain hyvää ja toimivaa. Ihmisillä on tapana keskittää energiansa ongelmien vatvomiseen, mikä vie tilaa kaikelta siltä hyvältä, mitä jo on. Energian keskittäminen toimiviin asioihin vie vastavuoroisesti aikaa ja tilaa ongelmilta. (Huotari & Tamski, 2019, s. 18.) Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä punaisena lankana on voimavarojen ja mahdollisuuksien löytäminen ja uusien toimintatapojen ja ajatusmallien omaksuminen. Ratkaisukeskeisen työskentelyn avulla voidaan vahvistaa asiakkaan toivoa sekä resilienssiä. (Vuok-

kila-Oikkonen & Kiviniemi, 2016, s. 47.) Resilienssillä viitataan prosessiin, jossa merkittävienkin vastoinkäymisten edessä ihminen pystyy positiivisesti sopeutumaan tilanteeseen (Luthran ym., 2000). Arkikielisesti ilmaistuna resilienssillä tarkoitetaan kykyämme nousta sinnikkäästä ylös vastoinkäymistenkin aikana, mitä vahvempi resilienssi ihmisellä on, sitä vähemmän suuretkaan myrskyt ihmisen venettä keikuttavat.

Voimavaroihin suuntautumalla pyritään herättämään toivoa, johon keskittyminen taas avaa tien muutokselle ja auttaa ihmistä tiellä kohti itselleen parempaa elämää (Huotari & Tamski, 2019, s. 18; Niemi-Pynttari, 2013). Yksi voimannuttavan puheen muoto on toivopuhe. Se tuo näkyväksi voimavarat, joita ihminen voi käyttää elämää haittaavia esteitä kohdatessaan. Toivo auttaa toivottomaksi koetuissa tilanteissa ja on tärkeä pärjäämistä eteenpäin vievä voima. Toivo on abstrakti käsite, joten sen havaitseminen ja ylläpitäminen vaatii taitoa. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa toivopuhe näkyy muun muassa positiivisuutena ja ratkaisuun pyrkimisenä. (Vuokkila-Oikkonen & Kiviniemi, 2016, s. 47.)

Skinnerin ja Cradockin (2000) mukaan voimavarakeskeisen neuvontakeskustelun viisi avaintekijää ovat hyväksyntä (acceptance), affekti eli tunne (affect), itsemääräämisoikeus (autonomy), yhteistyö (alliance) ja aktiivinen osallistuminen (active participation). Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa ihminen nähdään aktiivisena toimijana. Esimerkiksi ammatillisessa ohjaustilanteessa asiakkaan tehtävänä on ammattilaisen tukemana selvittää elämäntilannettaan omiin kokemuksiinsa ja elämänsä asiantuntijuuteen perustuen. Voimavarakeskeisessä vuorovaikutuksessa olennaista on vastavuoroisuuden rakentuminen asiakkaan ja ammattilaisen välille. (Vogt, 2016, s. 29.)

Voimavarakeskeisen työskentelyn lähtökohtana on aina ihmisen subjektiivinen maailmankuva. Ihminen on aina oman elämäntilanteensa asiantuntija. Ratkaisukeskeisyydessä ei ole olemassa hyviä tai huonoja ratkaisuja, vaan ihmisen nähdään tekevän aina parhaansa sen mukaan, mikä hänelle on juuri kyseisellä hetkellä mahdollista. Koska usein vaikeuksien kanssa painiessa käytössä olevat voimavarat unohtuvat helposti, lähestymistavan tavoitteena on saada ihminen tiedostamaan käytössään olevat voimavarat, vahvuudet ja mahdollisuudet. Toista ihmistä ei voi muuttaa, vaan jokainen voi muuttaa vain itseään. Näin ollen ratkaisukeskeinen työskentely perustuu siihen, mihin

ihminen itse haluaa muutosta. Ratkaisukeskeisyydessä työ tehdään aina yhdessä eikä kenenkään toisen puolesta. (Helle, 2002, s. 125-127.)

Kaiken työskentelyn perusta on tavoitteiden määrittely yhdessä. Tavoitteiden avulla suunnataan ajatuksia tulevaisuuteen. Ongelmapuheen tilalle tulee tavoite- ja voimavarapuhe. Elämän koettelemuksista voidaan löytää sellaista voimaa ja oppia, jota ihminen ei edes tiennyt omaavansa. (Helle, 2002, s. 127-128.) Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa ongelman syiden tunteminen ei ole välttämätöntä eikä siihen pyritä. Pyrkimys on pikemminkin ongelman uudelleen määrittely ja sen mukanaan tuomien mahdollisuushorisonttien tutkiminen. Voimavaroja vahvistaa myös se, että yhdessä pohditaan, kuinka takaiskujen yllättäessä voisi toimia toisin. (Helle, 2002, s. 130.)

Oleellista on keskittyä niihin asioihin, joihin itse voi vaikuttaa. Usein muutokset yhdessä asiassa aiheuttavat muutoksia myös muualla. Muutoksen osoittaminen ja positiivinen palaute ovat tärkeitä. Lupaaviin alkuihin tarttuminen on tärkeää ja ihmiselle on olennaista osoittaa hänen omat ansionsa, jotta omasta elämästä vastaamisen tunne vahvistuu. Vastuu tavoitteista ja käytettävistä menetelmistä on myös yksilöllä itsellään. Ratkaisukeskeisessä verkostoyhteistyössä ei keskitytä asiantuntijavetoiseen ongelmapuheeseen vaan toimenpiteiden kohteena olevaan ihmiseen ja hänen näkökulmaansa. (Helle, 2002, s. 132-134.)

Ratkaisukeskeisyydelle ominaista on tulevaisuuteen suuntautuminen. On tärkeää pohdita, miltä hyvä elämä toiveissa näyttäisi ja millä keinoin toiveet voisi saavuttaa. Uusien näkökulmien etsiminen on yhtä tärkeää kuin menneisyydestäkin oppiminen. Kun omat ajatukset, tunteet ja mielikuvat on saatu määriteltyä uudelleen, myös kokemus todellisuudesta muuttuu vähitellen sanojen mukana. (Salo-Chydenius & Kurki, 2015, s. 187.)

Vaikka ratkaisukeskeisyys perustuu vahvasti voimavaroihin ja hyviin asioihin turvaamiseen, lähestymistavan ei ole tarkoitus unohtaa tai vähätellä ihmisen elämän raskautta tai ahdistusta (Niemi-Pynttari, 2013). Oletus ei ole, että ongelmat ovat helposti ratkaistavissa. Ensiarvoisen tärkeää on, että ihminen tulee kohdatuksi ja kuulluksi sellaisena kuin hän tilanteensa sillä hetkellä kokee. (Helle, 2002, s. 124.) Merja Niemi-

Pynttari (2013) kiteyttää osuvasti asian sanapariin “monipuolinen ajattelu”, jolla tarkoitetaan sitä, että kummankaan puolen todellisuudesta ei pitäisi painottua liikaa. Vaikeat ajat ja elämänvaiheet on tärkeä hyväksyä ja yhtä tärkeää on olla tietoinen omista vahvuuksista ja toivosta. Keskeiseksi nousee näkökulmien joustavuus ja sallivuus. (Niemi-Pynttari, 2013.)

6 KEHITTÄMISTYÖSKENTELEN TOTEUTUS

Kehittämistutkimus lähtee liikkeelle muutostarpeesta, jonka lopputuloksena syntyy tuotos. Muutoksella tavoitellaan aina suuntaa parempaan. (Kananen, 2012, s. 19.) Tämä opinnäytetyö lähti liikkeelle KRIS Satakunnan tarpeesta kehittää voimavarakeskeisten menetelmien käyttöä omassa toiminnassaan. Kanasen (2012, s. 21) mukaan kehittämistutkimuksessa kohteena voi olla mikä tahansa, johon voidaan vaikuttaa. Tässä työssä kehittämistyön kohteena oli yhdistyksen käyttämä tukisuunnitelmalomake. Kehittämistyön tarkoituksena oli konkreettisen tuotoksen lisäksi myös ohjata tukisuunnitelman yhteydessä käytyä keskustelua voimavarakeskeisempään suuntaan.

Kehittämistutkimuksessa tutkija ei aina automaattisesti osallistu myös kehittämisprosessiin (Kananen, 2012, s. 39). Tällä kerralla opinnäytetyön tekijä oli kuitenkin aktiivisena osana muutosprosessia voimavarakeskeisiin menetelmiin liittyvän substanssi-osaamisen takia. Rajanveto toimintatutkimuksen ja kehittämistutkimuksen välillä on hyvin häilyvä, mutta tässä tapauksessa kehittämistutkimuksen kriteerit täyttyvät muutosprosessiin osallistumisesta huolimatta, sillä opinnäytetyön tekijä ei enää itse osallistunut ratkaisun toimivuuden testaamiseen. Tutkimus on toiminnallista siinä vaiheessa, kun tutkija on mukana myös seurannassa (Kananen, 2012, s. 42). Taulukossa 1 esitetään kehittämistyöskentelyn toteutuksen aikataulu. Kehittämistyöskentelyn toteutuksen eri vaiheet on avattu tarkemmin tämän luvun alaluvuissa.

Taulukko 1 Kehittämistyöskentelyn toteutuksen aikataulu

Syyskuu 2022	Lokakuu 2022	Marraskuu 2022	Joulukuu 2022	Tammikuu 2023
Nykytilankartoitus	Kehittämistyöryhmä koontuu 4.10. ja 27.10.	Voimavarakartoituksen visuaalinen ilme ja viimeistely	Voimavarakartoituksen esittely työyhteisölle	Voimavarakartoituksen pilotointi ja pilotoinnin arviointi

6.1 Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyössä tuotettavan materiaalin omistaa KRIS Satakunta. Kehittämiprojektin aikana tuotettava aineisto on opiskelijan käytössä projektin loppuun saakka, jonka jälkeen aineisto tuhotaan tai luovutetaan työn tilaajalle. Aineistoa säilytetään niin, etteivät ulkopuoliset pääse siihen käsiksi. Lopullinen opinnäytetyö on julkinen ja opinnäytetyöraportti on kaikkien luettavissa Theseus tietokannassa. Työssä puhutaan KRIS Satakunnasta ja sen työntekijöistä niillä nimikkeillä, joilla he töitä yhdistyksessä tekevät. Työn toteuttamisesta ja työntekijöiden osallistumisesta projektiin on sovittu suullisesti toiminnanjohtajan kanssa eikä erillisiä lupia ollut tarvetta anoa.

6.2 Nykytilankartoitus teemahaastatteluna

Jotta kehittämissyö voidaan aloittaa, tarvitaan tietoa asian nykytilasta. Tässä työssä nykytilaa kartoitettiin ryhmähaastattelun avulla. Haastattelu sovittiin toteutettavaksi kahden tukisuunnitelmaa tehneen työntekijän kanssa syyskuussa ennen kehittämissyöskentelyn aloitusta. Nykytilan kartoituksessa oli tarkoitus hyödyntää teemahaastattelun tekniikoita. Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmä, joka sopii myös nykytilan kartoittamiseen, sillä teemahaastattelutekniikan tarkoituksena on ottaa ilmiö haltuun. Teemahaastattelussa ei ole tarkkaan määriteltyä struktuuria tai etukäteen mietittyjä kysymyksiä, vaan nykytilaan tutustutaan tällöin teemojen eli koko ilmiön kattavien asiakokonaisuuksien avulla. (Kananen, 2012, s. 60-

61.) Nykytilakartoituksen teemoja olivat tukisuunnitelma ja sen tekeminen sekä voimavarakeskeisyys. Ryhmähaastattelu sovittiin toteutettavaksi työntekijöiden työajalla. Lisäksi sovittiin myös haastattelun nauhoittamisesta. Nauhoitetun ryhmähaastattelun perusteella oli tarkoitus työstää yhteenveto, jota voidaan hyödyntää kehittämistyön pohjana.

Tässä opinnäytetyössä kehittämisen kohde valittiin jo ennen nykytilankartoitusta ja se ohjasikin ryhmähaastattelun teemoja kehittämiskohteen suuntaan sen sijaan, että ryhmähaastattelussa tutustuttaisiin koko KRIS Satakunnan tekemän työn tematiikkaan ja siitä nouseviin kehittämistarpeisiin. Sellaiset kehittämistarpeet, joihin voidaan voimavara- lähtöisellä lähestymistavalla vaikuttaa, pyrittiin ottamaan huomioon jo kehittämistyön aikana. Nykytilankartoituksesta esille nousevat muut kehittämistarpeet tuodaan opinnäytetyöraportin Pohdinta-osiossa esille mahdollisina jatkotutkimusaiheina.

6.3 Tukisuunnitelmakeskustelut kehittämisen lähtökohtana

KRIS Satakunnassa on käytössä henkilökohtainen tukisuunnitelma, jonka tarkoituksena on käydä läpi tuettavan elämäntilanne ja asettaa suuntaa sekä tavoitteita tulevaisuudelle. Tukisuunnitelma on sekä keskustelu että lomake, johon keskustellut ja sovitut asiat kirjataan ylös. Itse suunnitelma on paloitetu osa-alueisiin, joita ovat KRIS, asuminen, työelämä ja koulutus, talous, muutostyöskentely, sosiaaliset suhteet, vapaa-aika ja rangaistukset. Lisäksi lomakkeen lopussa on voimavaroille ja riskitekijöiden kartoitukselle varattu osio. Suunnitelma tehdään kaikille, jotka haluavat tulla tuettavan rooliin yhdistykselle. Suunnitelmaa päivitetään aina tarpeen mukaan. (Stenroos, 2022.)

Tukisuunnitelmakeskustelu käydään aina tuettavan ja henkilökunnan edustajan eli tuettavan oman työntekijän välillä. Lomaketta käytetään henkilökohtaisen keskustelun käymisen apuna. Keskustelun on tarkoitus olla vapaamuotoinen vuorovaikutustilanne, jota suunnitelman eri kategoriat vain ohjaavat. Työntekijän vastuulla on keskustelun kirjaaminen tukisuunnitelmalomakkeelle. Jokainen työntekijä on saanut käydä tukisuunnitelmakeskustelua itselleen luontaisella tavalla, joten tiettyä kaavaa tukisuunnitelman laatimiselle ei ole. Olennaisinta tukisuunnitelmassa on sen ympärillä käytävä

keskustelu, jossa käydään läpi koko tuettavan elämä. Keskustelun kirjaaminen on tärkeää, jotta jälkikäteen voidaan palata esimerkiksi siihen, mitä on sovittu tai millaisia tavoitteita on asetettu. Jotta tuettavaa voidaan tukea hänen tarvitsemallaan tavalla, työntekijöiden on tiedettävä, millaisia haasteita tuettavalla on ja mihin suuntaan hän haluaa omaa elämäänsä viedä. (Stenroos, 2022.)

6.4 Työryhmät ja työpajat

Voimavarakeskeisten menetelmien käyttöä oli tarkoitus kehittää työryhmässä, johon kuului opinnäytetyön tekijän lisäksi kaksi yhdistyksen työntekijää. Työryhmään osallistuvivat yhdistyksen toimintakeskusvastaava sekä hankepäällikkö. Molemmilla on sosiaali- ja terveysalan koulutus, lisäksi toisella heistä on myös kokemusasiantuntijatausta ja toisella taustalla on koulutuksen lisäksi alan työkokemusta. Päihde- ja kriminaalityön molemmat näkökulmat pääsisivät näin kehittämissuunnitelmassa esille. Asiantuntijuuden lisäksi molempia työntekijöitä kiinnostivat voimavarakeskeiset menetelmät ja toiminnan kehittäminen.

Työryhmä kokoontui yhteen työpajoihin, joita pidettiin kaksi. Ensimmäisessä työpajassa 4.10. oli tarkoitus työstää alustavaa versiota uudesta tukisuunnitelmasta, jonka pohjana ovat voimavarakeskeiset menetelmät. Ensimmäisellä kerralla kiinnitettiin erityistä huomiota työpajaan osallistuvien työntekijöiden omille kokemuksille ja mielipiteille. Toisessa työpajassa 27.10. tarkoituksena oli hienosäätää ensimmäisellä tapaamiskerralla työstetyn alustavan version ja kerätyn tiedon perusteella rakennetun tukisuunnitelman sisältöä ja myös visuaalista toteutusta. Myös tauon aikana heränneisiin muutosehdotuksiin oli tarkoitus tarttua.

Molemmilla työpajoilla keskiöön oli tarkoitus nostaa se, miten päivitetyllä tukisuunnitelmalla voidaan tukea voimavarakeskeisten menetelmien yhtenäistä käyttöä jatkossa ja miten voimavarakeskustelu säilyy olennaisena osana tukisuunnitelmakeskusteluja aina suunnitelmaa päivitettäessä. Työpajoja ei enää nauhoitettu, vaan työpajoissa kertynyt tieto kerättiin tutkimuspäiväkirjaan.

6.5 Voimavaralomakkeen pilotointi ja arviointi

Kehittämiseen liittyy aina myös muutoksen mittaaminen joko mittaamiseen soveltuvilla mittareilla tai arvioimalla muutoksen vaikuttavuutta (Kananen, 2012, s. 22). Kehittämistyön päätteeksi kehittämistyöryhmään kuuluneiden yhdistyksen työntekijöiden oli tarkoitus testata kehitetyn tukisuunnitelman ja –keskustelun toimivuutta valitsemiensa tuettavien kanssa. Molempien työryhmän jäsenten oli tarkoitus toteuttaa keskustelu yhden tuettavan kanssa. Tässä vaiheessa työryhmän ei enää ollut tarkoitus jatkaa kehitystyötä työpajoissa. Kokemuksia oli tarkoitus hyödyntää kehittämisprojektin arvioinnissa. Valmis kehittämistyö ja lomake sovittiin esiteltäväksi KRIS Satakunnan työntekijöille heidän työpäivänsä aikana.

7 AINEISTOANALYYSIT JA NIIDEN TULOKSET

Kehittämistutkimusten tarkoituksena on asiantilojen muuttaminen eli riittävää ei ole asiantilojen vain toteaminen. Toteamisen jälkeen olennaista onkin kehittämisen ja muutoksen läpivieminen. (Kananen, 2012, s. 37.) Tässä kappaleessa kuvataan kehittämisprojektin aikana saatuja tuloksia. Tulosten esittely aloitetaan nykytilankartoituksen toteutuksen kuvaamisella, valitun sisällönanalyysimenetelmän perusteluilla ja tulosten läpikäymisellä. Tämän jälkeen kuvataan kehittämisryhmän työskentelyä ja työpajojen tuloksia eli sitä, miten kehittämisprojektissa lopulta päädyttiin sen lopputuloksiin. Kappaleen loppuksi kuvataan vielä voimavaralomakkeen pilotointia eli testikäyttöä sekä reflektoidaan pilotoinnista saatuja kokemuksia.

Kehittämisprojekti aloitettiin nykytilankartoituksella. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kartoitusta ei pystytty toteuttamaan ryhmähaastatteluna, sillä toinen haastatteluun valikoituneista työntekijöistä ei päässyt osallistumaan haastatteluun. Haastattelun teemat ja haastattelua varten tehty keskustelua ohjaava kysymysrunko löytyvät liitteistä (LIITE 1). Ennakkoon pohditut kysymykset teemojen ympärillä toimivat muistilistoina niistä asioista, joihin toivottiin löytyvän vastauksia haastattelun edetessä. Itse

haastattelu eteni hyvin vapaamuotoisesti ja haastateltava sai omin sanoin kertoa teemojen ilmiöistä. Haastattelu toteutettiin etäyhteydellä ja se nauhoitettiin. Nauhoittamiseen oli haastateltavan lupa.

Aineistoa ei haastattelutilanteessa vielä tietoisesti analysoitu, vaan haastattelussa keskityttiin ymmärtämään käsiteltäviä ilmiöitä. Aineiston varsinainen analysointi aloitettiin nauhoitetun haastatteluaineiston litteroinnilla. Teemahaastatteluaineisto litteroitiin propositiotasolla eli aineistosta kirjattiin ylös vain sanoman ydinsisällöt (Kananen, 2012, s. 110). Litteroinnissa keskityttiin haastateltavan tuottamaan aineistoon, ei haastattelijan tuottamaan. Litteroinnin taso riippuu aina tutkimustehtävästä ja tutkimusotteesta (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 139). Koska nykytilakartoituksen tarkoituksena oli saada käsitys kehitysprojektiin liittyvistä ilmiöistä ja kehityskohteista, ei tarkemmalle litteroinnille ollut tarvetta. Aineistosta on mahdollista tehdä päätelmiä myös suoraan tallenteista silloin, kun haastateltavien joukko on pieni ja haastattelut ovat lyhyitä. (Hirsjärvi & Hurme, 2011, s. 138.) Haastattelu kesti alle puoli tuntia ja haastateltavia oli vain yksi, joten tästäkin näkökulmasta litterointi propositiotasolla oli riittävää.

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysilla tutkittavasta ilmiöstä pyritään saamaan tiivistetty kuvaus (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117). Nykytilakartoituksella oli kaksi tavoitetta. Tarkoituksena oli hahmottaa se, mitä tukisuunnitelmalla KRIS Satakunnassa tarkoitetaan sekä tarkentaa kehittämisprojektin lähtökohtia eli sitä miten voimavaralähtöisiä menetelmiä on keskusteluissa hyödynnetty ja millaisia kehittämistarpeita voimavaralähtöisyydelle on. Litteroitu aineisto teemoiteltiin. Teemoittelussa haastatteluaineisto ryhmitellään siinä esiintyneiden aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 105). Hirsjärvi ja Hurme (2011, s. 173) viittaavat kirjassaan Luborskyyn, jonka mukaan teemoiksi voidaan määrittellä haastatteluissa usein toistuvat piirteet. Koska haastateltavia oli vain yksi, aineiston analysoinnissa ja teemoittelussa pystyttiin keskittymään suoraan teemojen etsimiseen eikä haastateltavien vastauksia tarvinnut ryhmitellä.

Tässä työssä kehittämiskohde oli sovittu jo ennen nykytilakartoituksen tekemistä opinäytetyöstä sovittaessa. Jo haastattelun ensimmäisen teeman (tukisuunnitelma) aikana lomakkeen voimavaraosion vähäinen käyttö nousi haastateltavan puheessa esille. Tästä voidaan päätellä, että mikäli nykytilakartoituksessa olisi ollut tarkoitus selvittää,

mitä osa-aluetta tukisuunnitelmasta tulisi kehittää, olisi lopputulema ollut suurella todennäköisyydellä sama. Tukisuunnitelma koetaan muilta osin toimivaksi työkaluksi, sillä se käsittää kaikki kohderyhmälle keskeiset osa-alueet, joista tuettavien kanssa on tärkeää keskustella.

7.1 Nykytilankartoituksen tulokset

Haastatteluaineistosta toistuvaksi teemaksi nousi tarve voimavaralähtöisten toimintatapojen kehittämiseksi. Voimavarasuuntautunut puhetapa ei ole KRIS Satakunnassa vieras puhetapa, kuitenkin tukisuunnitelmakeskustelussa voimavarakartoitus jää usein kaiken muun jalkoihin. Voimavarojen käsittely jää siis yleiselle tasolle, eikä sitä välttämättä käytetä yhdistyksellä konkreettisenä tukemisen apuvälineenä. Lisäksi yhteistä käytäntöä voimavaralähtöisten menetelmien hyödyntämiseen ei ole. Haastattelutavalla ei ollut tarkkaa tietoa siitä, millaista painoarvoa muut työntekijät antavat henkilökohtaisissa tukisuunnitelmakeskusteluissa voimavaroille. Koska yleisessä keskustelussa voimavarat ovat vahvasti läsnä, voimavarojen erilliselle esiin nostamiselle ja kartoittamiselle ei välttämättä enää koeta tarvetta tukisuunnitelmakeskustelujen yhteydessä. Tarvetta kahdenkeskiselle läpikäymiselle ja voimavarojen hyödyntämiseksi kuitenkin olisi.

Toinen aineistossa toistuva teema oli toive voimavaralähtöisen työkalun kehittämiseksi. Voimavaralähtöisyys olisi hyvä sitoa teoriaan pohjautuvaan työkaluun, jotta menetelmien käyttöönotolle on matalampi kynnyks. Toiveena oli myös se, että kehittämisprojektista jäisi yhdistykselle käteen jotain konkreettista, jota pystytään arjessa hyödyntämään. Usein KRIS:in toimintaan kiinnittyvillä ihmisillä ajattelu on aluksi hyvin synkkää ja ongelmakeskeistä, haasteiden ja ongelmien sanoittaminen on helpompaa kuin voimavarojen. Konkreettinen työkalu ohjaisi tuettavien ajattelua myös toiseen suuntaan, sillä asioiden tyhjistä nimeäminen koetaan usein liian haastavaksi.

7.2 Työpajojen tulokset

Kehittämiprojektin työpajat pidettiin lokakuun 2022 aikana, 4.10. sekä 27.10 KRIS Satakunnan Porin yhdistyksen toimitiloissa. Työryhmiin osallistuivat yhdistyksen toimintakeskusvastaava ja hankepääällikkö. Ensimmäisessä työpajassa käytiin läpi teema-haastattelussa esiin nousseita kehittämistarpeita voimavaralähtöisen työkalun kehittämiseen liittyen. Lähtötilanteena oli se, että nykyisellään tukisuunnitelmalomakkeen lopusta löytyvä voimavaraosio ei ole riittävä tuettavan voimavarojen, vahvuuksien ja resurssien kartoittamiseen tai niiden kehittymisen tukemiseen.

7.2.1 Ensimmäinen työpaja

Ensimmäinen työpaja aloitettiin kahden mahdollisen kehityslinjan pohtimisesta, joko voimavaraosio nostettaisiin tukisuunnitelmalomakkeen alkuun tai sitten se poistettaisiin tukisuunnitelmasta kokonaan ja voimavarojen kartoittamista varten kehitettäisiin erillinen lomake. Voimavaraosion siirtämistä tukisuunnitelmalomakkeen ensimmäiseksi osioksi ei lopulta pidetty toimivana vaihtoehtona kohderyhmän erityisyyden vuoksi. Päihde- ja rikoskierteestä irtautuessa ihmisen elämä on usein hyvin kaoottisessa tilassa. Vaikka uusien ajatusmallien opetteleminen on tärkeää, on opetteleminen kuitenkin osattava ajoittaa oikein. Kun ihminen tulee yhdistyksen tuettavaksi, tärkeintä on saada ihmisen elämän perusasiat kuntoon eli selvitettävä asumis-, raha- ja esimerkiksi vielä tulossa olevien tuomioiden tilanne. Monen on vaikea puhua ongelmistaan ja sanoittaa tunteitaan suoraan. Aika uuden opettelulle ei siis ole vielä ensimmäistä kertaa tukisuunnitelmaa laadittaessa.

Aika uuden ajattelutavan ja omien voimavarojen tunnistamiselle on kuitenkin jokaisella jossain vaiheessa toipumisprosessia. Oikea-aikaisuus muodostui hyvin nopeasti toiseksi kehittämisen suuntaa määritteleväksi tekijäksi kohderyhmän erityisyyden huomioimisen rinnalle. Tämän takia voimavarakeskeistä työkalua lähdettiin kehittämään tukisuunnitelmasta kokonaan irrallisena työkaluna, jota voidaan käyttää tukisuunnitelman rinnalla silloin kun aika koetaan oikeaksi. Tukisuunnitelman lailla voimavaratyökalun toivottiin olevan sellaisessa muodossa, johon voidaan palata, käyttää keskustelun pohjana ja täydentää tarpeen tullen.

Sen pohtimista, mitä työkalu voisi olla, lähdettiin miettimään sen pohjalta, millaiset asiat kohderyhmän kanssa toimivat. Sanoittaminen ja asioiden nimeäminen ovat etenkin toipumisprosessin alussa vaikeita. Konkreettisuus on tärkeä asia, termien käyttö ei ole kiellettyä, mutta työkalussa käytettävään kieleen tulisi silti kiinnittää erityistä huomiota. Kun käytetty kieli ja ilmiöt ovat sellaisia, joista tuettavat voivat löytää samaispintaa, on työkalun käytöstä todennäköisimmin hyötyä. Työkalun tulisi olla sellainen, että tuettava ymmärtää työstävänsä sitä itseään, eikä esimerkiksi ohjaajaansa, varten. Sanoittamisen vuoksi valmiit materiaalit, tukisanat ja erilaiset listat ovat toimiva tuki.

Ensimmäisessä työpajassa päädyttiin siihen, että työkalun työstämisessä hyödynnetään jo valmiita materiaaleja, joita muokataan kohderyhmälle sopiviksi. Tarkoituksena ei ollut lähteä keksimään pyörää täysin uudelleen, joten ideoiden etsiminen jo valmiista materiaaleista koettiin toimivaksi taktiikaksi. Voimavarojen kartoitusprosessia alettiin visioda kaksivaiheisena prosessina. Ensimmäisessä vaiheessa tuettava työstää ohjaajalta saamiaan kotitehtäviä itsenäisesti ja orientoituu samalla käsittelemään asioita myös oman työntekijänsä kanssa. Toisessa vaiheessa tuettava ja yhdistyksen työntekijä aloittavat keskustelun ja kartoituksen itsenäisesti työstettyjen tehtävien pohjalta. Itsenäisten tehtävien kohdalla korostetaan sitä, että tehtäviin ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia ja että tuettava työstää tehtäviä itseään varten, sillä kohderyhmän keskuudessa erilaisia tehtäviä saatetaan helposti lähteä työstämään siitä näkökulmasta, mitä vastapuolen oletetaan haluavan heiltä kuulla.

Koska voimavarat koostuvat useista eri palasista, valittiin itsenäisten tehtävien pohjaksi VIA-luokitteluun (Values In Action) perustuvat luontevahvuudet sekä Mieli ry:n koostama lista suoja- ja riskitekijöistä. Arviointiasteikon käyttö on koettu toimivaksi tavaksi kohderyhmän kanssa toimittaessa, joten se valikoitui myös lomakkeiden kehittämisen pohjaksi. Esimerkiksi KRIS Valmennus-hankkeen puolella käytössä olevassa Työterveyslaitoksen kehittämässä Kykyviisarissa on käytössä likert-asteikko, mikä on koettu toimivaksi itsearviointimenetelmäksi. Myös A-klinikan kehittämästä Voimapuu-mallista keskusteltiin ensimmäisessä työpajassa paljon ja samankaltaisen symboliikan käyttöä myös tämän kehittämisprojektin lopputuoksessa pidettiin toimivana ajatuksena. Mallia ei kuitenkaan haluttu lähteä kopioimaan, joten ajatus puusta

kasvun symbolina hylättiin melko nopeasti. Vaikka tarkoituksena oli hyödyntää jo olemassa olevia materiaaleja, haluttiin kehitystyöstä myös omannäköinen.

7.2.2 Toinen työpaja

Toisessa työpajassa lähdettiin työstämään ensimmäiseen työpajan antiin perustuvia luonnoksia. Vahvuuksien kartoittamisen avuksi tehtyä lomaketta varten valittiin tarkoitukseen parhaiten sopiva likert-asteikko. Päädyimme Kuntoutussäätiön kehittämän Spiral-pelin vastauslomaketta mukailevaan numeroimattomaan asteikkoon, jossa määrinä toimivat vain janan ääripäissä olevat “ei sovi minuun ollenkaan” sekä “sopii minuun erittäin hyvin”. Hymiöiden käytöstä visuaalisena tukena luovuttiin, sillä ne koettiin alentavina eikä tarkoituksena ole antaa kuvaa siitä, että jonkun vahvuuden ei-ominaisuus itselle olisi huono asia. Lomakkeella olevat vahvuudet perustuvat VIA-vahvuusluokitteluun, joka koettiin toimivaksi käsitteistöksi ja vahvuussanastoksi. Suomalaisista lisäyksistä mukaan otettiin kuitenkin vain myötätunto, sillä sisu on helposti rinnastettavissa luokittelusta löytyvään sinnikkyyteen. Sisu sai aikaan myös paljon keskustelua mahdollisista haitallisista tulkintavaihtoehdoista, joten se päädyttiin lopulta rajaamaan pois lopullisesta lomakkeesta eli lopulliseen lomakkeeseen tuli pohdittavaksi yhteensä 25 vahvuutta. Valmis VIA-vahvuusmittari löytyy liitteestä 4.

Suoja- ja riskitekijöiden listauksen pohjana toimi Mieli ry:n tekemä listaus mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä. Listausta on kuitenkin hyvin yleismaallinen ja laaja, joten listaa oli rajattava ja täsmennettävä koskemaan juuri KRIS:in kohderyhmää. Ajatuksena oli, etteivät tehtävälomakkeet olisi yli kahden sivun mittaisia, jotta niiden tekeminen tuntuisi vielä motivoivalta ja mielekkäältä. Mikäli suoja- ja riskitekijöitä lähdettäisiin arvioimaan samanlaisella likert-asteikolla kuin vahvuuksia, tulisi lomakkeesta yli kaksisivuinen. Suoja- ja riskitekijöihin liittyvää tehtävää lähdettiin miettimään eri näkökulmasta ja lopulta päädyttiin hyvin erilaiseen tehtävänasetteluun kuin vahvuuksien kohdalla. Suoja- ja riskitekijöitä käsiteltäessä tuettavan ei ole tarkoitus suoraan käsitellä vielä omia suoja- ja riskitekijöitään, vaan esimerkkitarinan avulla tutustua suoja- ja riskitekijöihin ilmiönä. Tehtäväsivuksi muotoutuivat täten kohderyhmälle räätälöity taulukko sisäisistä ja ulkoisista suoja- ja riskitekijöistä sekä esimerkkitarina kohderyhmään kuuluvasta henkilöstä. Tarinan luettuaan tuettavan on tarkoitus

etsiä tarinasta suoja- ja riskitekijöitä. Suoja- ja riskitekijöiden pohtimiseen ohjaava itsenäinen tehtävä löytyy liitteestä 5.

Itsenäisten tehtävien lisäksi käsittelyssä olivat luonnokset ohjaajan kanssa yhdessä työstettävään voimavaramalliin eli voimavarakartoituslomakkeeseen. Eniten kannatusta sai voimavara-aurinko (LIITE 2). Samalla tavoin kuin A-klinikan kehittämässä Voimapuumenetelmässä myös Voimavara-auringossa eri elementit symboloivat voimavaroja eri näkökulmista. Aurinko symboloi henkilön vahvuuksia, pilvi riskitekijöitä ja auringon säteet jokaisen henkilökohtaisia voimavaroja, suojatekijöitä ja resursseja. Kuitenkin, jotta KRIS:ille ominainen henki kunnioittaa jokaisen tapaa tehdä työnsä itselleen luontaisella tavalla toteutuisi ja jotta jokaisen tuettavan tarpeisiin pystytään vastaamaan, tulee yhdistykselle käyttöön myös vaihtoehtoinen voimavarakartoituslomake (LIITE 3). Kyseisessä mallissa vahvuudet, riskitekijät sekä voimavarat, suojatekijät ja resurssit listataan allekkain niille varattuihin lokeroihin. Kaikkien kohdalla symboliikan korostaminen ja pieni leikkimielisyys eivät välttämättä tuo toivottua lopputulosta, joten optio tavallisen lomakkeen yhdessä työstämiselle koettiin myös tärkeäksi jättää. Itsenäisesti työstettävät tehtävät kuuluvat kuitenkin mukaan voimavarojen kartoitusprosessiin oli käytössä kumpi voimavarakartoituslomake tahansa.

7.2.3 Voimavarakartoitus pilottikäyttöön

Kun kehittämistyön hedelmät saatiin visuaalisesti viimeisteltyä, oli työpajoihin osallistuneiden yhdistyksen työntekijöiden tarkoitus testata kehitettyä voimavarakartoitusta yhden tuettavan kanssa. Henkilökuntamuutosten takia vain toinen työpajaan osallistuneista työntekijöistä pääsi testaamaan kartoitusta. Testaus toteutui aikataulusyistä vasta tammikuussa. Kartoituksen testaukseen osallistunut tuettava oli valittu pitäen silmällä oikea-aikaisuutta. Tuettava on ollut mukana yhdistyksen toiminnassa jo pidempään. Kartoitus aloitettiin yhteisellä keskustelulla, jossa käytiin läpi, mitä kartoituksessa on tarkoitus tehdä ja mitä kotiin annettavilla tehtävillä haetaan. Kun tuettava oli rauhassa työstänyt tehtäviä kotona, aloitettiin yhteinen keskustelu vahvuuksien läpikäymisellä. Keskustelussa oli muun muassa mistä vahvuuksista tuettava itsensä tunnisti ja missä asioissa hän kyseisiä vahvuuksia käyttää. Ensimmäiseen keskusteluun kului aikaa noin tunti.

Toisessa keskustelussa käytiin läpi suoja- ja riskitekijöitä. Mitä tekijöitä tuettava tunnisti tarinasta ja mitä tekijöitä hän mahdollisesti tunnistaa itsensä kohdalla. Suoja- ja riskitekijöihin liittyviä keskusteluja käytiin kaksi, sillä kerralla ei saatu valmista. Toisella kerralla keskityttiin enemmän ratkaisujen etsimiseen ja tavoitteiden luomiseen. Tarkoituksena oli löytää vahvuuksien, suojatekijöiden ja voimavarojen avulla ratkaisuja riskitekijöihin. Nämäkin keskustelut kestivät noin tunnin verran. Keskustelua on tarkoitus jatkaa edelleen, sillä asioiden työstäminen vie aikaa ja saakin viedä aikaa.

7.2.4 Voimavarakartoituksen pilotoinnin arviointi

Kehitetystä voimavarakartoituksesta jäi testauksen jälkeenkin positiivinen mieli. Kehitetty lomake on hyvä keskustelua tukeva ja ohjaava työkalu sekä toimiva viitekehys käytävälle keskustelulle. Käyttöön harjaantuminen kuitenkin vaatii vielä aikaa ja opettelua, testaajalle itselleen jäi olo, että kartoituksen käyttöön olisi pitänyt ehkä valmistautua itse paremmin. Testaaja koki miettivänsä keskustelussa ehkä liikaakin sitä, miten työkalua pitäisi käyttää ja oma toiminta tuntui kankeammalta kuin ilman työkalua. Tätä ei kuitenkaan koettu työkalun viaksi, vaan käytön opetteleminen vie vielä hetken. Ajan saatossa työkalun käytöstä ja sen ympärille rakennettavasta keskustelusta tulee varmasti sujuvampaa.

Vaikka kartoituksen tueksi oli luotu tuettavalle valmista sanastoa, jota käyttää asioiden nimeämisessä, olivat monet asiat vielä abstrakteja tuettavalle. Toipumiskielessä asiat nimetään ja sanoitetaan eri tavalla kuin lomakkeilla, joten asiat eivät välttämättä vielä yhdistyneet. Kartoituksen testaamiseen valittu tuettava oli valittu sitäkin silmällä pitäen, että tuettava on puheessaan tuottanut, ettei näe itsessään mitään hyvää. Kirjallisesti tuettava kuitenkin oli löytänyt itsestään hyvää paljon. Työryhmän ennakko-oleuksista poiketen voimavarojen ja vahvuuksien nimeäminen oli tuettavalle helpompaa kuin riskitekijöiden löytäminen. Riskien nimeämisen ajateltiin olevan toipuville helpompaa juuri negatiivisen minäkäsityksen takia. Tässä kyseessä on toki yksittäistapaus, mutta havainto on kuitenkin mielenkiintoinen.

Tuettavien tunteminen nousi kartoituksessa ennalta oletetusti merkittävään rooliin. Vain tuntemalla tuettavat, on mahdollista ajoittaa voimavarakartoituksen aloittaminen juuri oikeaan aikaan. Voimavarakartoituksen toteuttaminen vaatii ehdottomasti sitä, että päihitteettömyyttä on takana jo pidempi aika ja arkeen on muodostunut päihitteetön rutiini. Kartoituksessa päästään siinä vaiheessa tarkastelemaan juuri tätä rutiinia. Testaaja koki, että kehitystyöllä päästiin sille asetettuihin tavoitteisiin. Voimavarakartoituksen ympärille rakentuvalla viitekehyksellä päästään pureutumaan toipumisen kannalta tärkeisiin osa-alueisiin ja työskentelemään päihitteettömyyttä tukevalla tavalla yhä systemaattisemmin.

8 KEHITTÄMISTYÖSKENTELEN TULOSTEN YHTEENVETO

Kehittämistyöskentelyn tuloksena syntyi voimavarojen kartoittamista varten tarkoitettu voimavarakartoituslomake "Voimavara-aurinko" (LIITE 2) siihen liittyvine tehtävineen. Koska voimavarakeskeisyyden juuret ovat vahvasti sosiaalisessa konstruktionismissa, lähdettiin kehittämisesäkin liikkeelle siitä, millainen voima käytetyllä kielellä on. Voimavara-auringossa ja sen työstämiseen liittyvissä itsenäisissä tehtävissä ajattelua on tarkoitus lähteä muokkaamaan käytettyjen käsitteiden avulla, jotka liittyvät vahvuuksiin, voimavaroihin ja resursseihin eli positiivisiin asioihin negatiivisten sijasta. Voimavarakartoituksessa ei ole tarkoitus etsiä syyllisiä, vaan aktiivisesti ohjata tuettavaa tarkastelemaan elämäänsä uudenlaisten linssien läpi.

Voimavarakartoituksen eteneminen on havainnollistettu Taulukossa 2. Voimavarojen kartoitus lähtee liikkeelle itsenäisesti työstettävästä VIA-vahvuusmittarista (LIITE 4). Kun tuettava on tehnyt tehtävän, istutaan yhdessä oman työntekijän kanssa alas pohtimaan omia vahvuuksia yhdessä. Voimavarakartoituslomakkeelle on piirretty valmiiksi auringon kehä, jonka sisälle jokaisen tunnistamat vahvuudet on tarkoitus kerätä. Samalla tavoin kuin aurinko on edellytys valolle, on omien vahvuuksien tunnistaminen, sanoittaminen ja hyödyntäminen positiivisesti rakentuvan itsetuntemuksen pohja.

Kun keskustelu on saatu avattua ja siemen uudella ajattelutavalla mahdollisesti istutettua, siirrytään riskitekijöiden ja voimavarojen kartoitukseen (LIITE 5). Kartoittaminen aloitetaan taas itsenäisellä tehtävällä, jonka tarkoituksena on suunnata tuettava ajattelua aiheen äärelle esimerkkitarinan ja siihen liittyvän tehtävän avulla. Itsenäisen tehtävän jälkeen varataan jälleen aikaa yhteiselle keskustelulle ja voimavara-auringon työstämisen jatkamiselle. Koska ratkaisukeskeisyyden tarkoituksena ei ole lakaista ongelmia maton alle, on lomakkeella valmiina myös osittain aurinkoa varjostava pilvi. Pilven sisälle on tarkoitus kerätä riskitekijöitä. Riskitekijöiden tiedostaminen on tärkeää, jotta ollaan tietoisia esimerkiksi niistä asioista, joita olisi hyvä välttää tai joihin kannattaa varautua. Voimavaroja, suojatekijöitä ja resursseja varten lomakkeelle ei ole piirretty valmiiksi mitään, vaan niistä on tarkoitus muodostaa jokaisen auringolle säteet. Auringon säteet, niiden määrä ja vahvuus, muodostuvat sen perusteella, mitä kukin voimavaroikseen, suojatekijöikseen ja resursseikseen löytää.

Voimavara-aurinkoa ei ole tarkoitus vain täyttää ja jättää pöytälaatikkoon pölyttymään, vaan malliin on tarkoitus säännöllisin väliajoin palata esimerkiksi tukisuunnitelmakeskustelujen yhteydessä. Voimavara-auringon yhtenä tarkoituksena on tuoda tuettavalle konkreettisesti näkyville se, miten hänen elämänsä on muuttunut ja miten voimavarat ja suojatekijät ovat lisääntyneet päivä päivältä. Oma aurinkoa säännöllisesti tarkastelemalla muutoksen voi nähdä omin silmin. Hankalissa ja epävarmoissa tilanteissa voimavara-aurinkoon palaaminen antaa toivottavasti uskoa itseen ja tulevaan. Muutoksen dokumentoiminen on hyödyllistä, sillä se tuo näkyväksi sen, mitä emme välttämättä muuten huomaisi. Parhaimmassa mahdollisessa tilanteessa voimavara-auringon säteitä muodostuu ajan saatossa lopulta niin paljon, että ne peittävät vähitellen alleen myös pilveen listattuja riskitekijöitä.

Taulukko 2: Voimavarakartoituksen eteneminen Voimavara-aurinkoa hyödyntäen

Itsenäinen tehtävä: VIA- vahvuusmittari (LIITE 4)	Yhteinen keskus- telu: Vahvuuksien ke- rääminen Voima- vara-aurinkoon (LIITE 2)	Itsenäinen tehtävä: Riskitekijöiden ja voimavarojen kar- toitus (LIITE 5)	Yhteinen keskus- telu: Riskitekijöiden ja voimavarojen ke- rääminen Voima- vara-aurinkoon (LIITE 2)
--	--	---	---

9 POHDINTA

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys on tapa ajatella ja katsoa maailmaa. Sille on ominaista totuuden monitasoisuuden muistaminen, avoimuus, dialogisuus ja omien ennakkoluulojen ja perspektiivien uudelleen tarkasteleminen. (Helle, 2002, s. 124.) Voimavarakeskeisyudessa olennaisinta on se, että sen kaiken ihmiselämään kuuluvan negatiivisen kakofonian keskeltä pyritään löytämään hyviä, toimivia ja kannattelevia asioita. Hyvään keskittymisen tavoitteena on vähitellen pienentää elämän koettelemusten vaikutusta toimintaamme ja ajatuksiimme. Voimavaroihin suuntautumalla herätellään toivoa, jonka on tarkoitus auttaa meitä eteenpäin toivottomaksi koetuista tilanteista (Vuokkila-Oikkonen & Kiviniemi, 2016, s. 47).

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys eivät ole päihde- ja kriminaalityössä vieras elementti. Käypä hoito -suosituksissa (Alkoholi-ongelmat: Käypä hoito -suositus 2018, Psykososiaalinen hoito ja kuntoutus; Huume-ongelmat: Käypä hoito -suositus 2022, Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot) ratkaisukeskeinen terapia on mainittu yhtenä päihderiippuvuudesta toipumisen hoitomuodoista. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen lähestymistapa siis tunnustetaan kansallisesti tutkitusti ja toimivaksi lähestymistavaksi. Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen voidaan nähdä oppimisprosessina,

jonka aikana vahvistetaan toisenlaisia oppimiskokemuksia ja ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote on apuna uusien toimintamallien opettelussa (Koski-Jännes, 2012, s. 154; Järvikoski & Härkäpää, 2003, s. 36; Sipola, 2012, s. 258).

Entisten rikollisten perustamassa järjestössä KRIS:ssä voimavarakeskeisyyden merkitys tiedostetaan ja tunnustetaan, sillä järjestön tarkoituksena on vertaistyon avulla voimaannuttaa lainrikkajataustaiset ja päihderiippuvaiset ihmiset takaisin osaksi yhteiskuntaa. (Valkama, 2014, s. 95.) Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea voimavarakeskeisten menetelmien käyttöä päihdeettömyyden tukena KRIS Satakunnassa kehittämällä etenkin yhdistyksen käytössä olevaa tukisuunnitelmalomaketta. Voimavarakeskeinen puhetapa ei ollut yhdistyksellä vieras tai uusi puhetapa, käytyä keskustelua ei kuitenkaan välttämättä tunnistettu voimavarakeskeiseksi eikä menetelmää osattu yhteisesti hyödyntää tukisuunnitelmakeskusteluissa niin hyvin, kuin sitä voitaisiin hyödyntää.

Vaikka opinnäytetyössä keskityttiin kehittämään yhdistyksen käyttöön työkalua, oli voimavarakeskeisen lähestymistavan laajamittaisempi hyödyntäminen asiakkaiden tukemisessa abstraktimpi tavoite, johon konkreettisella kehittämistyöllä tähdättiin. Lähestymistavan käyttämisen vakiinnuttamiseen lähdettiin työkalun kehittämisen näkökulmasta, sillä silloin yhdistykselle jäisi opinnäytetyöstä käteen jotakin konkreettista, jonka päälle toimintaa on helpompi rakentaa. Lisäksi kokemus oli, että työkalun avulla monimutkaisetkin teoreettiset käsitteet on helpompi ymmärtää ja tällöin kynnys niiden käyttämiselle madaltuu. Useaan otteeseen nousi esille se, että voimavarakeskeistä puhetta tuotetaan, mutta sitä ei välttämättä tunnisteta voimavarakeskeiseksi puhetavaksi.

Kehittämistyöskentelyn lopputulokseen oltiin tyytyväisiä. Pyörää ei lähdetty keksimään enää uudelleen, vaan kehittämistyössä hyödynnettiin jo kehitettyjä menetelmiä tai ideoita ja muokattiin niistä omaa tarkoitusta parhaiten palveleva kokonaisuus. Valmiissa työkalussa ja sen ympärille kehitetyssä menetelmässä on otettu huomioon voimavarakeskeisyydelle tärkeät elementit. Esimerkiksi Ilse Vogt (2016) on käsitellyt voimavarakeskeisyyttä sosiaaliohjauksen kontekstissa dialogisuuden, reflektiivisyyden, narratiivisuuden ja ratkaisukeskeisyyden näkökulmista. Kehittämistyön lopputuloksessa voimavarakeskeisyyttä lähestytään samoista näkökulmista. Keskeistä näkökulmissa on asiakkaan hyvinvointia, osallisuutta ja elämänhallintaa tukevan vuorovai-

kutuksen tietoinen rakentaminen asiakassuhteen perustaksi (Vogt, 2016, s. 30). Voimavaroja kartoitetaan yhdessä oman ohjaajan kanssa eli dialogisessa suhteessa, jossa kaksi erillistä persoonaa kohtaavan toisensa vastavuoroisesti ja toista kunnioittavasti (Vogt, 2016, s. 32). Keskustelusta rakentuu reflektiivinen tapahtuma, jossa keskustelun teemoja on tarkoitus käsitellä yhdessä eri näkökulmista ja merkityssuhteista (Vogt, 2016, s. 34). Lisäksi itsenäisesti pohdittavat tehtävät ohjaavat pysähtymään itsereflektion äärelle.

Voimavarakartoituksessa on otettu huomioon myös narratiivisuus. Omaa tarinaa tarkastelevassa narratiivisessa työskentelytavassa tavoitteena on mahdollistaa oman tarinan uudelleen rakentaminen. Oman tarinan tutkiminen yhdessä toisen kanssa on hyvin olennainen askel elämää määrittävän tarinan muuttamisen näkökulmasta. (Vogt, 2016, s. 37.) Siinä missä voimavarakartoitus pohjautuu dialogisuuteen ja reflektioon, on kartoitus myös hyvin tarinallinen prosessi. Samaistuttavan esimerkkitarinan on tarkoitus herätellä tuettavaa tarkastelemaan myös omaa elämäntarinaansa suoja- ja riskitekijöiden näkökulmasta. Rikos- ja päihdekierteestä toipuvan ihmisen elämää määrittelevä tarina on hyvin ongelmakeskeinen. Yhteisen keskustelun tarkoituksena on uuden näkökulman avulla muuttaa omaa elämää määrittävä tarina ongelmakeskeisestä kannattavampaan ja rakentavampaan suuntaan. Omien vahvuuksien, voimavarojen, resursien ja suojatekijöiden kartoittaminen on myös hyvin ratkaisukeskeinen prosessi. Tarkoituksena on, että tuettava löytää nykyisestä elämäntilanteestaan asioita, jotka toimivat. Tärkeää on lisäksi opetella vahvistamaan näitä asioita.

Kehittämiprojektit harvoin saadaan vedettyä maaliin ilman muutoksia, niin kävin myös tämän projektin kohdalla. Alkuperäisestä suunnitelmasta jouduttiin henkilökuntamuutosten takia poikkeamaan ja sekä nykytilankartoitus että voimavara-auringon pilotointi pystyttiin toteuttamaan vain yhden työntekijän voimin. Kehittämiprojektin lähtöasetelma oli siis vain yhden näkökulman varassa ja tuleekin kriittisesti pohtia sitä, kuinka luotettavaan lopputulokseen päästään silloin kun aloitusasetelmassa otetaan huomioon vain yksi näkökulma. Koska henkilöstömuutoksia ei voida minkään projektin alussa ennustaa, olisiko kehittämiprojektia varten pitänyt jo alun perinkin osallistaa yhä useampi henkilökunnan jäsen, jotta tuloksia voitaisiin pitää luotettavimpina. Lisäksi voidaan pohtia sitä, olisiko kehittämiprojektiin pitänyt nimetä toinen henkilö siinä vaiheessa, kun alkuperäinen henkilö on siitä jäänyt pois.

Nykytilankartoituksessa nousi esiin, että haastateltavalla ei ollut tarkempaa tietoa siitä, millaisen painoarvon muut yhdistyksen työntekijät antavat tukisuunnitelmalomakkeen voimavaraosiolle. Liikkeelle lähdettiin siis haastateltavan omasta kokemuksesta, että voimavarakeskustelu jää muun keskustelun jalkoihin. Hedelmällistä olisi ollut kysyä asiaa myös muilta tukisuunnitelmakeskusteluja käyviltä työntekijöiltä, jotta nykytilankartoituksesta saatu kokonaiskuva olisi ollut luotettavampi. Myös pilotointia olisi ollut hyvä tehdä joko useamman tuettavan kanssa tai useamman henkilökunnan edustajan voimin. Pilotoinnista saatuja tuloksia ei voida yleistää, sillä kyseessä on kohtaaminen vain yhden ihmisen kanssa. Jokainen meistä on erilainen ja se, että pilotointiin osallistuneen tuettavan oli helppo nimetä vahvuuksia ja vaikea nimetä riskitekijöitä ei välttämättä pidä paikkaansa toisen tuettavan kanssa. Yhden pilotointikokemuksen jälkeen tuleviin voimavarakartoituskeskusteluihin tulee lähteä uudelleen puhtaalta pöydältä.

Koska tässä opinnäytetyössä kehitetyn voimavarakartoituslomakkeen käyttöä ei pilotointia pidemmälle tutkittu eikä arvioitu, olisi kehitystyön hedelmien arvioiminen hyvä ja lisäarvoa antava jatkotutkimusaihe. Jatkossa voimavarakeskeisten menetelmien käyttöä voitaisiin yhdistyksellä tutkia monesta eri näkökulmasta. Tutkimusta olisi hyvä tehdä Voimavara-aurinkon käyttämisestä sekä työntekijöiden että asiakkaiden näkökulmasta. Koska tässä työssä Voimavara-aurinkoa ei pilotointia pidemmälle arvioitu, olisi jatkossa hyvä arvioida myös sitä, miten lomake on käyttöön juurtunut ja millaiseksi sen käyttäminen koetaan. Myös asiakkaan näkökulmaa olisi hyvä tutkia ja pohtia esimerkiksi sitä, onko voimavarakartoitus auttanut asiakkaita löytämään omat voimavaransa ja miten työskentely on tukenut heitä eteenpäin. Nykytilankartoituksessa nousi myös esiin tarve repsahduksen ehkäisyyn liittyvälle materiaalille. Voimavarakartoituslomake edustaa yhtä pientä palasta repsahduksen ehkäisyssä, lisämateriaalille ja materiaalien yhteen keräämiselle on yhdistyksellä edelleen tarve.

Itse pidin hienona kehittämistyöskentelyssä sitä, miten tärkeäksi teemaksi oikea-aikaisuuden pohtiminen lopulta nousi. Näkökulma ei ole itselleni uusi, mutta se jää usein sen jalkoihin, miten käännteentekevinä menetelminä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä pidän. Menetelmien käytön oikea-aikaisuuden muistaminen saattaa kuitenkin olla hyvinkin ratkaisevassa roolissa siitä näkökulmasta, päästäänkö menetelmien hyödyntä-

misen hedelmistä lopulta nauttimaan. Onhan jo vuonna 1943 Abraham Maslow tarvehierarkiassaan todennut sen, että ihmisen tulee tyydyttää tarpeensa tietyssä järjestyksessä. Fysiologisten perustarpeiden tyydyttäminen on ihmiselle tärkeintä ja mikäli edes näitä tarpeita ei ole täytetty, ei seuraavien tason tarpeiden täyttämiseksi riitä kapasiteettia. Tukisuunnitelmalomakkeessa lähdetään liikkeelle perustarpeista, joiden päälle toipuminen voidaan rakentaa.

LÄHTEET

Ahola, T. & Furman, B. (2014). Juonia juupoille. Lyhytterapeuttinen lähestymistapa päihdeongelmiin. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Alkoholiongelmat: Käypä hoito -suositus. (2018). Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>

Binswanger, I. A., Nowels, C., Corsi, K. F., Glanz, J., Long, J., Booth, R. E., & Steiner, J. F. (2012). Return to drug use and overdose after release from prison: a qualitative study of risk and protective factors. *Addiction science & clinical practice*, 7(1), 1-9.

Granfelt, R. (2010). Syrjäytymisestä vapaaksi vankilassa? Psykososiaalisen työn merkitys vankien elämässä. Teoksessa T. Laine, S. Hyväri & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveystalalla* (s. 131-146). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Helle, L. (2002). Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen näkökulma vuorovaikutuksessa. Teoksessa M. Vilen, P. Leppämäki & L. Ekström (toim.), *Vuorovaikutuksellinen tutkiminen sosiaali- ja terveystalalla* (s. 123-146). WSOY.

Huotari, A. & Tamski, E-L. (2019). *Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta.* (uusittu painos). Mikkelin kopiopiste ky.

Huumeongelmat: Käypä hoito -suositus. (2022). Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041>

Joukamaa, M. (2010). Rikosseuraamusasiakkaiden terveys, työkyky ja hoidon tarve. Perustulosraportti. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 1/2010. [HTTPS://WWW.RIKOSSEURAAMUS.FI/MATERIAL/ATTACHMENTS/RISE/JULKAISUT-RISENJULKAISUSARJA/6AQMACER8/RISE_1_2010_RIKOSSEURAAMUSASIAKKAIDEN_TERVEYS_TYOKYKY_JA_HOIDONTARVE.PDF](https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/RISE/JULKAISUT-RISENJULKAISUSARJA/6AQMACER8/RISE_1_2010_RIKOSSEURAAMUSASIAKKAIDEN_TERVEYS_TYOKYKY_JA_HOIDONTARVE.PDF)

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. (2003). Kuntoutuksen käsitteet ja kuntoutustarve -kuntoutujan, ammattihenkilön ja yhteiskunnan näkökulmat. Teoksessa T. Kallanranta, P. Rissanen & I. Vilkkumaa (toim.), *Kuntoutus* (s. 30-41). Gummerus.

Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas.* Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karsikas, V. (2014). Järjestöjen monenlaiset roolit vankien tukemisessa. Teoksessa J. Lindström & K. Kumlamder (toim.), Auttamista, vaikuttamista, asiantuntemusta. Järjestöjen monet roolit auttamistyössä (s. 15-34). Humanistinen ammattikorkeakoulu. <HTTPS://WWW.HUMAK.FI/WP-CONTENT/UPLOADS/2014/11/JARJESTOJEN-MONET-ROOLIT-KRIMINAALITYOSSA.PDF>

Kettunen, T., Poskiparta, M. & Karhila, P. (2002). Voimavarakeskeinen neuvontakeskustelu. *Hoitotiede*, 14 (5), 213-222.

Komu, I., Latvanen, T., Salo-Chydenius, S. & Partanen, A. (2015). Päihdehoitotyön syventävää osaamista. Teoksessa A. Partanen, J. Holmberg, M. Inkinen, M. Kurki & S. Salo-Chydenius (toim.), Päihdehoitotyö (s. 417-450). Sanoma Pro.

Koski-Jännes, A. (2012). Riippuvuuden psykologisia selitysmalleja. Teoksessa J. Heinonen (toim.), *Kuin kala verkossa. Ihminen ja alkoholi.* (s. 153-165). Prometheus.

KRIS. (2022). KRIS-Satakunta ry. Haettu 13.8.2022 osoitteesta <HTTPS://KRIS.FI/JASENYHDISTYKSET-KRIS-SUOMI-FINLAND/KRIS-SATAKUNTA-RY/>

Lauerma, H. (2007). Kuinka moni vanki on psyykkisesti terve? Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim*. <HTTPS://WWW.DUODECIMLEHTI.FI/DUO96775>

Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* 71(3), 543-562.

Niemi-Pynttari, M. (2013). Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä. *Elinikäisen ohjauksen verkkolehti*. <HTTP://URN.FI/URN:NBN:FI:JAMK-ISSN-1799-8395-35>

Oksanen, J. (12.8.2022). Päihteidenkäytön tunnistaminen ja puheeksioton koulutus.

Päihdehuoltolaki 1986/41. Haettu 13.2.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Salo-Chydenius, S. (2015). Motivaatio. Teoksessa A. Partanen, J. Holmberg, M. Inkinen, M. Kurki & S. Salo-Chydenius (toim.), Päihdehoitotyö (s. 131-162). Sanoma Pro.

Salo-Chydenius, S., Holmberg, J. & Partanen, A. (2015). Riippuvuusikäyttäytyminen. Teoksessa A. Partanen, J. Holmberg, M. Inkinen, M. Kurki & S. Salo-Chydenius (toim.), Päihdehoitotyö (s. 105-130). Sanoma Pro.

Salo-Chydenius, S. & Kurki, M. (2015). Asiakaslähtöinen kohtaaminen ja auttamismenetelmät. Teoksessa A. Partanen, J. Holmberg, M. Inkinen, M. Kurki & S. Salo-Chydenius (toim.), Päihdehoitotyö (s. 163-190). Sanoma Pro.

Skinner, T. & Cradock, S. (2000). Empowerment: what about the evidence. *Practical Diabetes International* 17 (3), 91-95.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Haettu 19.2.2023 osoitteesta <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P24>

STEA. (2023). Avustuslajit. Haettu 19.2.2023 osoitteesta <https://www.stea.fi/avustusten-hakeminen/avustuslajit/>

Stenroos, A. (2022). Teemahaastattelu.

Stenroos, A. (14.2.2023). Henkilökohtainen tiedonanto.

Tapio, M. (2013). Vahvasti vankilasta vapauteen. Kuntoutus. 2013, 48-52.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Päihderiippuvuus. Haettu 2.9. osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Päihdetilastollinen vuosikirja 2021: Alkoholi ja huumeet. <HTTPS://URN.FI/URN:ISBN:978-952-343-817-0>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Valkama, T. (2014). KRIS = Kriminellas Revansch I Samhället. Teoksessa J. Lindström & K. Kumlamder (toim.), Auttamista, vaikuttamista, asiantuntemusta. Järjestöjen monet roolit auttamistyössä (s. 85-104). Humanistinen ammattikorkeakoulu. <HTTPS://WWW.HUMAK.FI/WP-CONTENT/UPLOADS/2014/11/JARJESTOJEN-MONET-ROOLIT-KRIMINAALITYOSSA.PDF>

Vankeuslaki 2005/767. Haettu 19.10.2022 osoitteesta <HTTPS://WWW.FINLEX.FI/FI/LAKI/AJANTASA/2005/20050767>

Vogt, I. (2016). Voimavarakeskeinen lähestymistapa sosiaaliohjauksessa. Teoksessa J. Helminen (toim.), Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä (s. 29-43). Edita.

Vuokila-Oikkonen, P. & Kiviniemi, L. (2016). Kuormittavien tunteiden ratkaisuksi voimavaroja vahvistava moniammatillinen toimintamalli. Teoksessa J. Helminen (toim.), Sosiaaliohjaus - lähtökohtia ja käytäntöjä (s. 44-54). Edita.

Liite 1: Teemahaastattelun runko

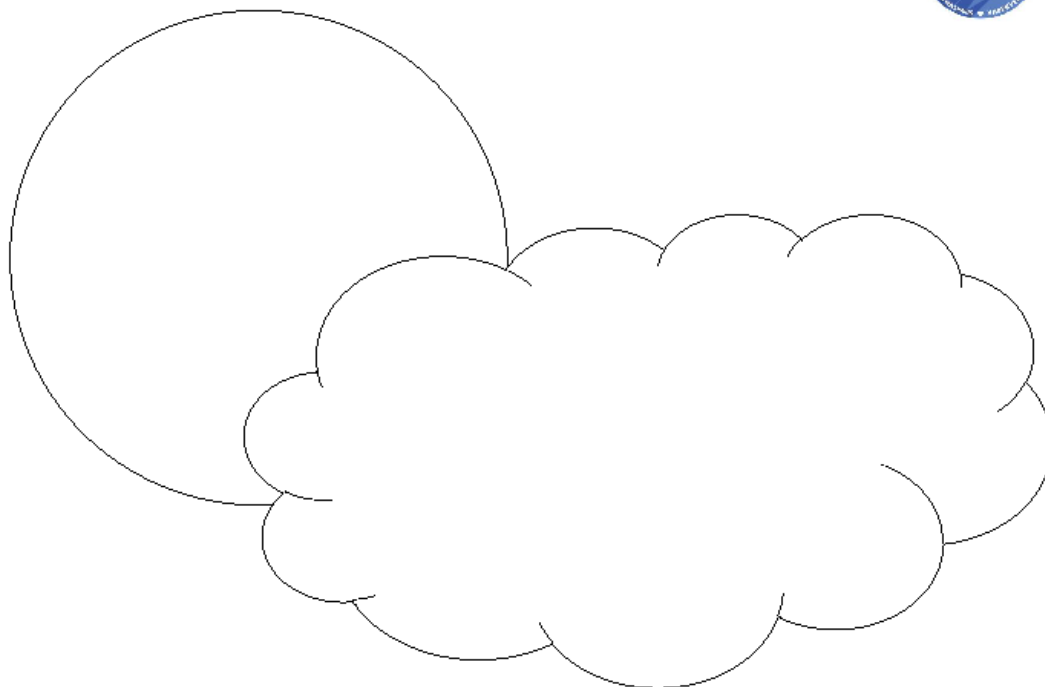
Teemahaastattelu runko

1. Mikä on tukisuunnitelma?
 - a. Miksi se laaditaan?
 - b. Kuka sen laatii?
 - c. Miten se laaditaan?
 - d. Kuinka sitä käytetään asiakkuuden ja toipumisen tukena?

2. Voimavarakeskeisyyden näkyminen tukisuunnitelman laadinnassa
 - a. Kuinka voimavaraosiota on hyödynnetty tukisuunnitelman teossa?
 - b. Kuinka yleistä voimavaroista ammentava puhetapa on tukikeskusteluissa?
 - c. Ovatko voimavarakeskeiset menetelmät tuttuja ja käytössä yleisesti yhdistyksellä?
 - d. Miten suhtaudut voimavarakeskeisiin menetelmiin? Kuinka voisit niitä tukityössä hyödyntää?

Liite 2: Voimavara-aurinko

VOIMAVARA-AURINKO
Nimi:



Liite 3: Vaihtoehtoinen voimavarakartoituslomake

VOIMAVARAKARTOITUSLOMAKE

Nimi:



Vahvuudet:

Riskitekijät:

Voimavarat, suojatekijät ja resurssit:

Liite 4: VIA-vahvuusmittari, itsenäinen tehtävä

VIA-VAHVUUSMITTARI



Tässä tehtävässä ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Alla luetellut vahvuudet perustuvat VIA-luokitteluun (www.viacharacter.org) ja ne voidaan määritellä monella eri tavalla. Mieti, mitä alla luetellut vahvuudet tarkoittavat sinulle ja kuinka hyvin ne sopivat sinuun itseesi.

Nimi:	Vahvuus sopii minuun...	
	...ei sovi ollenkaan	...sopii erittäin hyvin
1. Luovuus	I-----I-----I	
2. Uteliaisuus	I-----I-----I	
3. Arviointikyky	I-----I-----I	
4. Oppimisen ilo	I-----I-----I	
5. Näkökulman- ottokyky	I-----I-----I	
6. Rohkeus	I-----I-----I	
7. Sinnikkyys	I-----I-----I	
8. Rehellisyys	I-----I-----I	
9. Innostus	I-----I-----I	
10. Ystävällisyys	I-----I-----I	
11. Rakkaus	I-----I-----I	

	Vahvuus sopii minuun...	
	...ei sovi ollenkaan	...sopii erittäin hyvin
12. Sosiaalinen älykkyys	I-----I-----I	
13. Reiluus	I-----I-----I	
14. Johtajuus	I-----I-----I	
15. Ryhmätyötaidot	I-----I-----I	
16. Anteeksi-antavuus	I-----I-----I	
17. Vaatimattomuus	I-----I-----I	
18. Harkitsevuus	I-----I-----I	
19. Itsesäätely	I-----I-----I	
20. Kauneuden arvostus	I-----I-----I	
21. Kiitollisuus	I-----I-----I	
22. Toiveikkaus	I-----I-----I	
23. Huumorintaju	I-----I-----I	
24. Hengellisyys	I-----I-----I	
25. Myötätunto	I-----I-----I	

Tutustu suoja- ja riskitekijöiden listaukseen ja lue Jarkon tarina. Mitä suoja- ja riskitekijöitä löydät Jarkon tarinasta? Pohdi myös millaisia suoja- ja riskitekijöitä tunnistat omalla kohdallasi.



Jarkko 32- vuotias kolmevuotiaan pojan isä. Jarkko on kotoisin Imatralta ja asuu tällä hetkellä Porissa.

Poika on syntynyt Jarkon ollessa vankilassa ja poika asuu nykyisin äitinsä kanssa. Ensimmäisen elinvuotensa poika oli äitinsä kanssa päihdekuntoutuksessa. Siitä asti pojan äiti on ollut raittiina lukuun ottamatta yhtä retkahdusta heti päihdekuntoutuksen loputtua. Jarkon pojan äiti ei anna Jarkon nähdä poikaansa ennen kuin Jarkko on osoittanut kykenevänsä päihteettömyyteen tietyn pituisen jakson ajan. Sekä pojalla että pojan äidillä on huonoja kokemuksia tapaamisista, joihin Jarkko on jättänyt toistuvasti tulematta tai joihin Jarkko tuli sellaisessa kunnossa, että se herätti huolta Jarkon päihteettömyydestä ja lapsen turvallisuudesta. Aikaisemmin Jarkon pojan asioissa on ollut vahvasti mukana myös lastensuojelu, mutta tällä hetkellä lastensuojelun asiakkuutta ei enää ole.

Jarkko oli päihdekuntoutuksessa puoli vuotta ja tutustui siellä NA-kokouksiin. Kuntoutuksen aikana Jarkko kävi kotiharjoittelussa Porissa, jonne hän lopulta muutti Imatralta. Kotiharjoittelun aikana Jarkko vieraili myös KRIS-toimintakeskuksella ja tutustui KRIS-toimintaan. Kuntoutusjakson päätyttyä Jarkko on jatkanut aktiivisena kävijänä sekä kokouksissa että toimintakeskuksella. Päihdekuntoutusta Jarkolla on vielä jäljellä kaksi viikon intervallijaksoa. Lisäksi kuntoutuslaitokselta soitellaan Jarkolle viikoittain. Jo kuntoutuksessa ollessaan Jarkko valitsi itselleen kotiryhmän ja miettii nyt, kenet hän voisi pyytää kummikseen.

Kotiuduttuaan Poriin Jarkko on tutustunut ihmisiin KRIS-toiminnan kautta. Jarkko harrastaa keilausta sekä käy kuntosalilla muiden toipuvien kanssa. Jarkon on tarkoitus aloittaa ajokorttiseuranta, joten hänelle on suunniteltu kontakti A-klinikalle. Jarkolla on aiemmin todettu C-hepatiitti, jonka hoitaminen kuuluu Jarkon tulevaisuuden suunnitelmiin. Mielihaluja Jarkolla ei ole päihteettömyyden alun jälkeen



suuremmin ollut, mutta kesäaikaan terassille lähteminen tai festivaaleilla käyminen ovat käyneet Jarkon mielessä. Käyttöunia Jarkolla on aika ajoin. Niiden käsittelyn tukena ovat olleet keskustelut toipuvien ystävien kanssa ja asioiden jakaminen ryhmässä.

KRIS:n työntekijöiden avustuksella Jarkko sai asunnon Porista. Jarkko asuu Kuukkarissa yksityisen vuokranvälittäjän kautta vuokratussa asunnossa, sillä vanhojen vuokravelkojen takia hän ei asuntoa kunnalliselta toimijalta saanut. Jarkko asuu isossa puutalossa, joka on jaettu neljään saman pihapiirin jaka-vaan asuntoon. Jarkon kanssa samassa talossa asuu paljon päihteidenkäyttäjiä ja toisinaan meno on hyvin villiä.

Jarkon muuttaessa Poriin, Imatralle jäivät Jarkon perheen ja lapsen lisäksi kaikki Jarkon ystävät sekä 2500 euron huumevelat kolmelle eri velkojalle. Velkojat ovat yrittäneet olla Jarkkoon yhä yhteydessä Jarkon veljen kautta. Jarkko on kieltänyt veljeään antamasta puhelinnumeroaan velkojille. Jarkon sukulaiset ovat huolestuneita tilanteesta ja pyytäneet Jarkkoa hoitamaan tilanteen. Jarkon ja Jarkon äidin välit ovat aina olleet hyvät. Kuntoutukseen Jarkko meni äitinsä kyydillä.

Jarkko sai päihdekuntoutuksen ajalta kuntoutusrahaa. Kuntoutuksen päätyttyä Jarkko on ollut työmarkkinatuella. Jarkko on sopinut ajan TE-toimistoon ja harkitsee kuntouttavan työtoiminnan aloittamista. Jarkko on aiemmin työskennellyt erilaisissa töissä telakalla ja rakennuksilla. Työporukat eivät ole olleet päihteettömiä ja työmailla Jarkko on käyttänyt aineita.

Liite 5: Suoja- ja riskitekijät, itsenäinen tehtävä

Sisäiset ja ulkoiset suoja- ja riskitekijät:



Sisäiset suojaavat tekijät:

- o Hyvä terveys
- o Vanhemmuus: uusi rooli, esimerkkinä olo lapselle
- o Riittävän hyvä itsetunto, kokemus omasta pystyvyydestä
- o Hyväksytyksi tulemisen tunne: kokemuksen jakaminen ja muiden auttaminen
- o Ongelmanratkaisutaidot
- o Ristiriitojen käsittelytaidot, ymmärrys omasta vastuusta
- o Vaikutusmahdollisuudet, ymmärrys omista valinnoista
- o Vuorovaikutustaidot
- o Hyvät päihteettömät ihmissuhteet
- o Mahdollisuus toteuttaa itseään
- o Kokemus omasta toimijuudesta
- o Periaatteet
- o Hengellisyys
- o Sosiaalinen pääoma: ystävät, kummi/tukihenkilö, toipuvat kaverit
- o Optimismi, toivo, kiitollisuus ja usko
- o Elämänhallinnan tunne, autonomia
- o Tunnetaidot
- o Elämän merkityksellisyys
- o Esimerkkinä toimiminen niin muille kuin itselle

Ulkoiset suojaavat tekijät:

- o Riittävä ravinto ja asunto/koti
- o Sosiaalinen tuki: perhe ja ystävät, ammattiapu, A-klinikka, Muru, Positiimi, Liitu, aikuispsykiatria, lastensuojelu (sovitut tapaamiset lastenvalvojalla, kotihoito, perheneuvola, lastenvahti ryhmien ajaksi)
- o Myönteiset elämänmallit, kummisuhde, kokemusasiantuntijuus
- o Koulutus- ja opiskelumahdollisuudet
- o Työ tai muu toimeentulo, Fyffee
- o Kuntouttava työtoiminta
- o Kuulluksi tuleminen
- o Esteetön liikkuminen
- o Turvallinen ja viihtyisä elinympäristö
- o Palvelut (vastuun ottaminen)
- o NA/AA (säännölliset kokoukset)
- o Matalan kynnyksen kriisiapu
- o KRIS toiminta: tukisuunnitelma ja suhde omaan työntekijään, elokuvat, fudis, keilaus, toimintakeskus, viikko-ohjelma, sitoutuminen



Sisäiset riskitekijät:

- Sairaudet:
 - C-hepatiitti, diabetes, migreeni, näköhäiriöt, mielen-
terveyden ongelmat, neuropsykiatriset häiriöt
- Itsetunnon haavoittuvuus
- Avuttomuuden tunne
- Kuluttavat ihmissuhteet
- Seksuaaliset ongelmat
- Yksinäisyys, vertaisista eristäytyminen
- Mielihalut
- Riippuvuus muista
- Tunteet:
 - "vainot" ja pelot
 - syyllisyys ihmissuhteissa
 - syyllisyys omasta toiminnasta
 - kiitollisuuden velka
 - kiire saada "menetetyt" asiat takaisin
 - ylpeys
 - häpeä
- Käyttöunet
- Huoltajuuskiistat

Ulkoiset riskitekijät:

- Kodittomuus, syrjäytyminen, köyhyys
- Erot ja menetykset
- Hyväksikäyttö ja väkivalta
- Kiusaaminen ja syrjintä
- Päihdeongelma tai mielenterveysongelmat perheessä
- Uupumus
- Hajanaiset ja vaikeasti saatavat palvelut
 - liian paljon palveluja oman toipumisen tueksi
 - tarkoituksenvastaiset palvelut
- Yhteys käyttökavereihin
 - puhelinnumeroa tai sosiaalista mediaa ei vaihdettu
- Sakot, tuomiot, oikeudenkäynnit
- Menneisyys
 - velat
 - selvittämättömät asiat
 - ihmissuhteet
- Asuinympäristö