



# Läheistyön kehittäminen päihdekuntoutuksessa

Tehtävälomake Villa Hockeyyn käyttöön

Carita Kauriinoja

Sini Keskinen

OPINNÄYTETYÖ  
Tammikuu 2024

Sairaanhoitajakoulutus

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoidajakoulutus

KAURIINOJA, CARITA & KESKINEN, SINI:  
Läheistyön kehittäminen päihdekuntoutuksessa  
Tehtävälomake Villa Hockeyn käyttöön

Opinnäytetyö 29 sivua, joista liitteitä 2 sivua  
Tammikuu 2024

---

Päihderiippuvuus on kasvava ongelma, joka koskettaa päihderiippuvaisen lisäksi hänen läheisiään sekä muuta yhteiskuntaa. Sosiaalisten verkostojen tuki on tutkitusti huomattava toipumista edistävä tekijä päihdekuntoutuksessa. Tuki vaikuttaa päihdekuntoutujan motivaatioon kuntoutumisprosessin aikana ja sen jälkeen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena tuotettiin Villa Hockeyn päihdekuntoutukseen läheistyötä kehittävä tehtävälomake. Idea läheistyön kehittämiseen nousi esiin työelämätahon tarpeesta sekä tekijöiden omasta kiinnostuksesta aiheeseen. Opinnäytetyön tuotoksena valmistui tehtävälomake päihdekuntoutujalle ja hänen läheiselleen. Tehtävälomakkeen tavoitteena on avata keskusteluyhteyttä kuntoutujan ja läheisen välille ja tällä tavoin parantaa heikentynyttä ihmissuhdetta.

Opinnäytetyön menetelmä on toiminnallinen. Työn teoreettinen aineisto on kerätty hyödyntämällä useita eri tietokantoja, viranomaissivustoja sekä kirjastoa. Opinnäytetyössä käsitellään päihderiippuvuutta ja päihdekuntoutujia, kokemusasiantuntijuutta, vertaistukea, yhteisöllisyyttä ja työelämätahon toimintamallia. Opinnäytetyön tuotokseen on hyödynnetty teoreettisen aineiston lisäksi Villa Hockeyn työntekijöiden asiantuntijuutta käymällä keskustelua heidän kanssaan.

Tämän opinnäytetyön johtopäätöksenä voidaan pitää sitä, että päihdekuntoutuksessa päihdekuntoutujan ihmissuhteet ovat tärkeä osa kuntoutumista. Opinnäytetyön tehtävälomake on yksi keino vahvistaa ihmissuhdetta. Jatkokehitysehdotuksena tulevaisuudessa tehtävälomakkeen toimivuutta olisi hyvä tutkia käytännössä työelämätahon käytössä työntekijöiden toimesta. Tehtävälomake on saatavilla paperisena sekä sähköisenä, jotta sitä voidaan tarvittaessa muokata tarpeiden mukaan.

---

Asiasanat: päihderiippuvuus, päihdekuntoutuja, päihdekuntoutus, tuki

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care

KAURIINOJA, CARITA & KESKINEN, SINI:  
Development of Family Work in Substance Abuse Rehabilitation  
Task Form for the Use of Villa Hockey

Bachelor's thesis 29 pages, appendices 2 pages  
January 2024

---

The purpose of this Bachelor's thesis was to create a task form for a working life partner to use for the development of substance abuse rehabilitation services. The thesis was conducted in collaboration with Villa Hockey, a working life provider. Functional approach was selected for this work, based on the need in the field, and the interest of the workers.

As a result of this thesis, a task form was created to aid in the development of the substance abuse rehabilitation services. The goal was to improve the personal relations of the rehabilitees by facilitating contact to their closest people. A task form served as a tool to facilitate this contact, and it includes open questions for both parties. The working life partner can offer substance abuse rehabilitees this task form as needed.

The task form was created using both theoretical knowledge and the experience of the workers of Villa Hockey. The task form is available both in paper and electronic format, thus its filling does not require physical presence of the close people and family members of the rehabilitators. This aims to simplify its use and to lower the threshold for completing the task.

---

Key words: substance abuse rehabilitator, personal relations, task form

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
	2.1 Päihderiippuvuus ja päihdekuntoutuja.....	7
	2.2 Päihdekuntoutus .....	8
	2.3 Kokemusasiantuntijuus .....	8
	2.4 Vertaistuki .....	9
	2.5 Yhteisöllisyys.....	10
	2.6 Läheiset osana kuntoutusta .....	10
	2.7 Villa Hockeyyn päihdekuntoutus & toimintamalli .....	12
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE .....	15
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	16
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
	4.2 Tehtävälomake opinnäytetyön tuotoksena.....	16
	4.3 Opinnäytetyöprosessi.....	18
5	POHDINTA .....	20
	5.1 Luotettavuus .....	20
	5.2 Eettisyys.....	21
	5.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	22
	LÄHTEET.....	23
	LIITTEET .....	28

## 1 JOHDANTO

Suomessa huumeiden käyttö sekä kokeilut ovat yleistyneet 1990-luvulta lähtien. THL:n keräämillä tutkimusaineistoilla voidaan näyttää päihteiden kokeilun ja käytön yleistymisen jatkuneen vuosina 2018–2022. Tutkimusten mukaan yleisin käytetty tai kokeiltu huume on kannabis, jota on kokeillut 29 % suomalaisesta väestöstä. (Karjalainen, Hakkarinen & Salasuo 2023.) THL:n Suomalaisten alkoholinkäyttötavat -tutkimuksesta ilmenee suomalaisten säännöllisen alkoholin kulutuksen vähentyneen vuosien 2016–2023 välillä. Vuonna 2023 tehdyn tutkimuksen mukaan AUDIT-testin alimman riskirajan ylitti 28 % koko väestöstä. (Härkönen, Warpenius & Mäkelä 2023.)

Päihdeongelmista ja sen vaikutuksista elämän eri osa-alueisiin on useita Suomalaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia. Islannissa tehdyn tutkimuksen mukaan päihdeongelman jatkuminen muuttaa läheisen myönteiset tunteet kielteisiksi. Tunteet muuttuvat muun muassa suruksi, vihaksi ja häpeäksi, jotka heikentävät emotionaalisia siteitä päihderiippuvaiseen. Tutkimuksen mukaan osalle läheisistä suhteen katkaiseminen päihderiippuvaiseen on yksi selviytymiskeino. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskainen 2021.) Myös päihteidenkäyttäjä itse saattaa alkaa välttelemään läheisiään ja eristäytyä muista (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019).

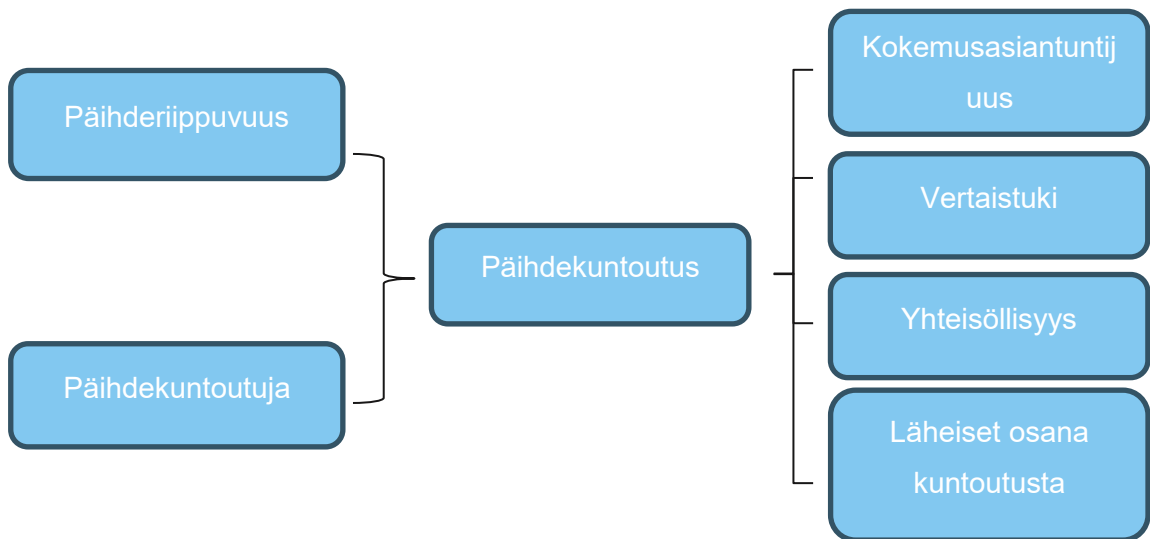
Suomen päihdepalvelujärjestelmällä on hankaluuksia vastata lisääntyneeseen hoidontarpeeseen. Asiakasmäärä sekä laitospäivät ovat vähentyneet, mutta päihdekuolemat ja päihdesairauksiin liittyvät vuodeosastojaksot terveydenhuollossa ovat lisääntyneet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Sosiaalisten verkostojen tuki on tutkitusti vaikuttava tekijä päihdekuntoutuksen hoidon kulkuun, tuloksiin sekä hoidon jälkeiseen aikaan (Jokinen 2003). Yhteydenpidolla ja sosiaalisilla suhteilla on myös positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, kun taas esimerkiksi parisuhteen ja ystävien puuttuminen ovat yhteydessä matalaan mielenterveyteen (Mankinen ym. 2020, 1–6.).

Opinnäytetyön työelämätahona toimii päihdekuntoutuskoti Villa Hockey. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kehittää tehtävälomake osaksi

päihdekuntoutusprosessia, jonka avulla kuntoutujan läheiset pyritään tuomaan varhaisessa vaiheessa osaksi prosessia sosiaalisten suhteiden parantamiseksi ja vahvistamiseksi. Tehtävälomakkeen tarkoituksena on kysymysten avulla antaa läheisen kirjata kokemuksiaan ja tunteitaan läheisen päihteidenkäytöstä sekä sen vaikutuksista elämään. Kuntoutuja vastaa hänelle kohdennettuihin kysymyksiin. Tehtävälomakkeella pyritään avaamaan keskusteluyhteyttä kuntoutujan ja läheisen välille. Tehtävälomakkeen purku on tarkoitus suorittaa ryhmässä, jossa läsnä on itse kuntoutuja, ohjaaja sekä muita kuntoutujia vertaistukena. Purun jälkeen kuntoutuja sekä läheinen yhdessä käyvät vielä tehtävälomakkeen läpi ohjaajan kanssa.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat päihderiippuvuus, päihdekuntoutuja, päihdekuntoutus, kokemusasiantuntijuus, vertaistuki ja yhteisöllisyys sekä läheiset osana kuntoutusta. Näiden lisäksi työssä käsitellään Villa Hockeyyn toimintamallia. Alla kuviossa 2 kuvattuna opinnäytetyön keskeiset käsitteet.



KUVIO 2. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.

### 2.1 Päihderiippuvuus ja päihdekuntoutuja

Päihderiippuvuudesta puhuttaessa tarkoitetaan alkoholin ja huumaavien aineiden haitallista sekä hallitsematonta käyttöä (Suomen mielenterveys ry. 2021). Päihdehuoltolaissa on määritelty päihdehuollon tavoitteeksi vähentää sekä ehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä ja niihin liittyviä terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Tavoitteena on myös päihteidenkäyttäjän ja hänen läheistensä turvallisuuden ja toimintakyvyn edistäminen. (Finlex 1986.) Laki ohjaa ehkäisevän ja vähentävän päihdetyön järjestämisestä kunnassa, joka kattaa alkoholin, huumausaineiden ja rahapelien haittoja. Lisäksi tähän sisältyy tupakan ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Päihdetyön tavoitteena on ehkäistä palveluista aiheutuvia kuluja ja parantaa kansalaisten terveyttä (THL 2023).

Suomen päihdetyössä päihdeongelmaa kuvataan päihderiippuvuussairautena, jolle ominaista on päihteiden pakonomainen toistuva käyttö riippumatta sen aiheuttamista terveydellisistä tai sosiaalisista haitoista. Päihderiippuvuuteen liittyy sekä fysiologinen että psykologinen riippuvuus. Fysiologisesta riippuvuudesta puhutaan, kun päihteitä käyttävän henkilön toleranssi, eli kyky, sietää päihteen vaikutusta kohoaa, päihdeannokset kasvavat ja päihteiden käytön lopettaminen aiheuttaa voimakkaita vieroitusoireita. Psykologinen riippuvuus perustuu päihdyttävän aineen tuottamaan hyvän olon tunteeseen ja muihin toivottuihin psyykkisiin vaikutuksiin. Ilman päihteitä päihderiippuvainen ei koe elämisen tai olemassaolon tunnetta. (Häkkinen 2023.)

## **2.2 Päihdekuntoutus**

Päihdevieroitus voi olla lääkkeetön tai lääkkeellinen, riippuen asiakkaan hoidon tarpeesta (Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus n.d.).

Päihdekuntoutusta tarjotaan laitospuolisena sekä avohoitona. Ensisijainen hoitomuoto on tarjota avopuolen palveluja. Laitospuolinen päihdekuntoutus on suunnattu niille asiakkaille, joille avopuolen hoitomuodot ja -kuntoutus eivät ole riittäviä. Kyseiset palvelut voi tuottaa kunnan puolesta tai ostopalveluna. Vaihtoehtoisia kuntoutusmahdollisuuksia on erilaisia yksilökohtaisen hyödyn saavuttamiseksi. Päihteistä kuntoutuminen voi olla vertaistukea, ammattiapua tai tapahtua kokonaan ilman ulkopuolisen tahon tukea. Laitospuolinen päihdekuntoutus on suunnattu tukea tarvitseville, joilla ongelmia voi olla yhdellä osa-alueella tai useammilla, kuten esimerkiksi huumausaineriippuvuus sekä rahapeliongelma. (Heiskanen ym. 2021.)

## **2.3 Kokemusasiantuntijuus**

Kokemusasiantuntijatoiminta Suomen palvelujärjestelmässä pohjautuu Sosiaali- ja terveysministeriö vuoden 2009–2015 mielenterveys- ja päihdetyön kehittämissuunnitelmaan, jossa ehdotuksena oli ottaa kokemusasiantuntijat mukaan palveluiden suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin. Kokemusasiantuntijoiden mukaan ottamisen tarkoituksena oli lisätä asiakkaiden

tarpeiden huomioimista mielenterveyspalveluiden sekä päihdepalveluiden palvelujärjestelmän osalta. (Partanen ym. 2009.)

Tieteellisen ja ammatillisen tiedon rinnalla käytetään laajasti kokemusperäistä tietoa. Kokemusasiantuntijaksi kutsutaan henkilöä, jolla on oma kokemus esimerkiksi sairaudesta, toipumisesta, kuntoutuksesta tai läheisen sairaudesta. (Hirschovits-Gerz, Sihvo, Karjalainen & Nurmela 2019.) Päihdepalveluissa kokemuksellinen tieto, sen jakaminen sekä vertaistuki luovat kuntoutujalle toivoa toipumiseen sekä parantavat palveluiden laatua (Laitila 2019).

## **2.4 Vertaistuki**

Vertaistuki voi olla kahden henkilön välistä tai ryhmässä tapahtuvaa sosiaalista tukea. Henkilöiden jakama tuki perustuu vertaisiin tekijöihin, jotka yhdistävät vuorovaikutuksessa olevia (Terveyskylä 2023). Vertaisia tekijöitä voivat olla muun muassa ikä, elämäntilanne, ammatti tai sairaus (Oinas-Kukkonen 2013). Vertaistuki tuottaa sosiaalista, emotionaalista sekä tiedollista tukea. Päihdekuntoutuksessa vertaistoiminta tuo merkityksellistä kokemusta kuntoutujalle itselleen oman toiminnan tarpeellisuudesta ja tätä kautta kasvattaa kuntoutujan luottamusta itseensä. (Ilomäki, Mäenpää, Hautamäki & Ala-Kauhaluoma 2018.)

Vertaistoiminnassa vastavuoroisuus myös lisää ihmisen ymmärrystä tilanteestaan, vähentää stigman kokemusta ja tunnetta epänormaaliudesta, sekä tuo tunteen yhteenkuuluvuudesta (Kivistö, Hautala & Soronen 2022). Vertaisryhmiä on monenlaisia, Suomessa yleisimmät ovat Nimettömät Narkomaanit (NA) sekä Nimettömät Alkoholistit (AA) -vertaisryhmät. Molempien ryhmien tavoitteena on auttaa toisia pysymään raittiina ja saavuttaa raittius. AA-vertaisryhmä on perustettu 1935 vuonna Yhdysvalloissa, kun taas NA-vertaisryhmä on pohjautunut AA-vertaisryhmästä huumeongelmien lisääntyttyä. NA-vertaisryhmä sai alkunsa 1948 vuonna New Yorkin vankilassa. Molemmat näistä ovat kansainvälisiä yhteisöjä. (Sedergren 2021.)

## 2.5 Yhteisöllisyys

Yhteisöllä tarkoitetaan ihmisryhmää, jolla on esimerkiksi yhteinen päämäärä jonka ihmiset yhdessä toiminnallaan pyrkivät tavoittamaan. Yhteisö luo yhteisöön kuuluville ihmisille sääntöjä. Yhteisö ja yhteisöllisyys on tärkeä osa ihmisten hyvinvointia. (Saari 2015.) Vastavuoroisuus vertaistoiminnallisessa yhteisössä kasvattaa yhteisöllisyyttä. Vastavuoroisuus liitetään myös ihmisen haluun toimia moraalisesti hyväksytysti. (Kivistö ym. 2022.)

Yhteisöllisyyden rakenne koostuu merkityksellisistä ihmissuhteista sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta. Yhteisöllisyyttä käytetään esimerkiksi sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisyn toimintaorientaationa, yhteisöstä voidaan hakea turvaa, terveyttä, voimaa sekä muutoksen mahdollisuutta. (Kostamo-Pääkkö, Väyrynen & Ojaniemi 2022.) Oikein toimivassa hoidollisessa yhteisössä ohjataan kuntoutujaa itseään tekemään työtä oman toipumisensa eteen sekä kantamaan vastuun toipumisestaan (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019).

## 2.6 Läheiset osana kuntoutusta

Päihdeongelma koskettaa päihderiippuvaisen lisäksi myös läheisiä, muun muassa Suomessa päihdeongelmien varjossa elää satojatuhansia läheisiä (Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen 2021). Läheisiin mielletään suomalaisissa tutkimuksissa sukulaiset ja ystävät. Riippuvuus vaikuttaa päihderiippuvaisen lisäksi myös perheenjäseniin ja läheisiin riippumatta siitä, onko päihderiippuvainen itse vanhempi vai lapsi. (Orjasniemi & Ólafsdóttir 2021, 39.)

Päihdeongelman vaikutusta läheisiin on tutkittu niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Islannissa tehdyn tutkimuksen mukaan päihdeidenkäyttäjän läheiset kokevat enemmän negatiivisia tunteita, esimerkiksi stressiä, masennusta ja ahdistusta, kuin väestö keskimäärin. Päihdeongelman jatkuessa negatiiviset vaikutukset heijastuivat myös päihdeongelmaisen läheisen muihin ihmissuhteisiin esimerkiksi luottamuksen puutteena. (Järvinen-Tassopoulos & Pirskainen 2021.)

Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisen motivaation taustalla on kolme psykologista perustarvetta: kyvykkyyden, vapaaehtoisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarve. Nämä kolme tarvetta ovat tärkeitä tekijöitä ihmisen pitkäaikaisen hyvinvoinnin kannalta. Motivaatiosta puhuttaessa käsitellään usein ulkoista ja sisäistä motivaatiota. Ulkoisessa motivaatiossa tekeminen itse ei ole motivoivaa, vaan tekemisestä seuraa jokin palkinto. Sisäinen motivaatio tulee ihmisestä itsestään ja tekeminen tapahtuu ilman ulkoista palkintoa tai rangaistusta. (Deci & Ryan 2000.)

Päihdekuntoutuksessa asiakkaan motivaation tukeminen, sosiaalisten suhteiden työstäminen ja vahvistaminen kuntoutuksen aikana on tärkeää. Asiakkaalle tulee luoda mahdollisuuksia kokea onnistumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä vahvistaa asiakkaan omaa kykyä selviytyä ja uudistua. Sosiaalityössä on korostettu asiakkaan ja työntekijän suhteen parantavaa vaikutusta, sillä myös tämä suhde tarjoaa asiakkaalle tärkeää kokemusta yhteenkuuluvuudesta. (Rostila 2001.)

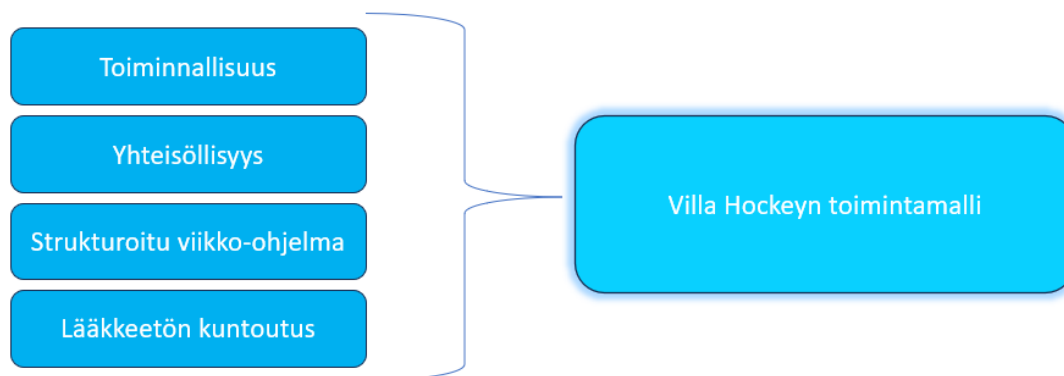
Päihdekuntoutuksen läheistyön kehittämisen kannalta on tärkeää huomioida edellä mainittu yhteenkuuluvuuden tarve. Yhteenkuuluvuuden tarpeella sekä sosiaalisella ympäristöllä on vahva yhteys sisäiseen motivaatioon, hyvinvointiin ja muutoshalukkuuteen. Läheiset ihmissuhteet voivat tukea sisäisen motivaation syntymistä sekä helpottaa ulkoisen motivaation integroitumista. Yhteenkuuluvuus ja läheiset ihmissuhteet edesauttavat myös yhteiskunnassa arvostetun ja hyväksytyin toiminnan toteutumista. (Deci & Ryan 2000.)

Tutkimukset hoitojen tuloksellisuudesta osoittavat perheen ja muun läheisverkoston mukaan ottamisen olevan hyödyksi. Päihteitä käyttävän hoitoon tuleminen ja hoitoon sitoutuminen tehostuvat (Mäkelä 2005). Erityisesti nuorilla 15–26-vuotiailla perhesuhteet on koettu elintärkeiksi terveen kehityksen kannalta. Perheen tuki nuoren kuntoutuksessa on vaikutuksiltaan positiivinen nuoren motivaatioon, kun taas vastaavasti pakottava asenne vaikuttaa negatiivisesti. Perheen mukaan ottamisella sekä perhe- ja pariterapialla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia osana hoitoa, muun muassa vähentämällä tutkimuksessa olleiden hoitoviikkoja. (Becker ym. 2021.)

Päihderiippuvuudesta toipuminen ei kuitenkaan itsessään poista läheisten negatiivisia kokemuksia, eikä päihdeongelman aiheuttamaa luottamuksen puutetta ja jännitteitä ihmissuhteissa (Warpenius ym. 2013). On tärkeää antaa myös läheisille tietoa päihderiippuvuudesta sekä läheisille tarjottavasta hoidosta ja avusta. Tärkeää tietoa on myös se, että läheisen oma hoito ja toipuminen ei ole riippuvaista siitä onko päihderiippuvainen suostuvainen hoidon piiriin. (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019.) Läheisen oma toipuminen alkaa yleensä oman voimattomuuden myöntämisellä, terveiden rajojen asettamisesta päihderiippuvaiselle ja avun hakemisesta itselleen (Partanen ym. 2015).

## **2.7 Villa Hockeyn päihdekuntoutus & toimintamalli**

Villa Hockey tarjoaa Kelan hyväksymää lääkkeetöntä, ympärivuorokautista päihdekuntoutusta 18–30-vuotiaille nuorille. Asiakaspaiikkoja on 14. Yhteisöllinen kuntoutus tukee kokonaisvaltaisesti terveellisiä elämäntapoja fyysisesti sekä psyykkisesti. Kuntoutus perustuu toiminnallisuuteen, yhteisöllisyyteen, strukturoituun viikko-ohjelmaan sekä lääkkeettömyyteen. Villa Hockeyn yhteisöllinen kuntoutus mahdollistaa ja tukee asiakkaan psyykkistä ja fyysistä kuntoutumista. Säännöllinen viikko-ohjelma tukee asiakkaan vuorokausirytmää. Viikko-ohjelmaan kuuluu muun muassa monipuolisesti erilaisia toiminnallisia hoitoryhmiä, vertaisryhmiä, tehtäväryhmiä, liikuntaa, vastuualueiden hoitoa, työpäiviä sekä kerran viikossa yhteisökokous. Villa Hockey osallistuu myös kuntoutuskodin ulkopuolisiin vertaistukiryhmiin ja vertaistuellisiin tapahtumiin. Verkosto- ja perhetapaamiset järjestetään asiakkaan tarpeen mukaan. (Villa Hockeyn päihdekuntoutus n.d.) Kuviossa 2 on esitelty Villa Hockeyn toimintamalli.



Kuvio 2. Villa Hockeyyn toimintamalli.

Villa Hockeyyn kuntoutus on lääkkeetöntä kuntoutusta, jolloin kuntoutuksessa ei käytetä korvaushoito- tai keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä. Kuntoutukseen saavutaan pääsääntöisesti vieroitushoidon kautta. Asiakas, jolla on somaattinen tai psyykinen sairaus, käyttää lääkärin määräämiä lääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan. Villa Hockeyyn asiakkailta on mahdollisuus tavata lääkäri säännöllisesti. (Villa Hockeyyn päihdekuntoutus n.d.)

Villa Hockeyssa kuntoutuksen kesto on normaalisti 1–5 kuukautta. Kuntoutuksen lähestyessä loppua asiakkaan kanssa tehdään kotiutumissuunnitelma, autetaan asumisjärjestelyissä sekä autetaan asiakasta löytämään oikeat palvelut ja tukiverkostot. Kuntoutuksen läpikäynyt ja päihteettömyyteen sitoutunut asiakas on tervetullut Jähis-toimintaan, jossa kuntoutuksen läpikäyneet asiakkaat pitävät yhteyttä toisiinsa sekä järjestävät tapahtumia ja tapaamisia. (Villa Hockeyyn päihdekuntoutus n.d.)

Villa Hockeyyn henkilökuntaan kuuluu ruokahuollosta päivastuussa oleva emäntä ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, joista osa on lisäksi kokemusasiantuntijoita. Villa Hockey sijaitsee keskellä hyviä ulkoilumaastoja, esimerkiksi Seitsemisen Kansallispuisto on vain kävelymatkan päässä. Lisäksi Villa Hockeylla on asiakkaiden käyttöön kuntosali, laavu, musiikkihuone, lentopallo- sekä jalkapallokenttä. (Villa Hockeyyn päihdekuntoutus n.d.)

Toiminnallisuus itsessään on laaja käsite, Villa Hockeyyn päihdekuntoutuksessa toiminnallisuudella tarkoitetaan esimerkiksi kuntoutujaa aktivoivaa tekemistä

kuten pelaamista, liikuntaa, musiikkia, tehtäviä sekä työiltpäivien työaskareita. Luovien toiminnallisten menetelmien avulla pyritään voimaannuttamaan kuntoutujaa, sekä edistämään ja mahdollistamaan kuntoutujan omaa ilmaisua (Salo-Chydenius 2017).

### 3 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa läheistyötä kehittävä tehtävälomake Villa Hockeyn päihdekuntoutukseen päihdekuntoutujille.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymyksiin:

- Miten saadaan avattua keskusteluyhteyttä päihdekuntoutujan ja läheisen välille?
- Miksi keskusteluyhteys on tärkeä?

Opinnäytetyön tavoitteena on tehtävälomakkeen avulla avata päihdekuntoutujan keskusteluyhteyttä läheiseen. Asiantuntija voi tarjota tehtävää kuntoutujan tarpeisiin sopivaksi, vaihtoehtoisesti myös kuntoutuja voi pyytää työkalua parantaakseen heikentyneitä ihmissuhteita. Tehtävä tarjoaa mahdollisuuden työstää suhdetta läheiseen kuntoutumisprosessin aikana ja avata keskusteluyhteyttä.

## **4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS**

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena yhdessä työelämätahon Villa Hockeyn kanssa. Teoriatiedon pohjalta luotiin tuotos, eli tehtävälomake, edellä mainitulle työelämätaholle. Tehtävälomaketta on mahdollista käyttää osana kuntoutumisprosessia yksikössä päihdekuntoutujan yksilöllisten toiveiden sekä tavoitteiden mukaisesti.

### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintatapana on kehittämisprosessi, jonka kautta tehdään kehittämistyötä. Kehittämis työ on mahdollista tehdä työelämätahon kanssa, jonka toimintaa halutaan kehittää. Kehittämis työ pohjalta luodaan tuotos, joka voi olla tapahtuma, opas tai konkreettinen esine. Tuotoksen lisäksi raportointi on osa kehitystyötä. Raportissa kerrotaan työn ja tuotoksen lähtökodit, valinnat ja ratkaisut perustellen. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2011, 9, 11.)

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessissa on kyse tiedon ja näkökulmien jakamisesta ja ymmärtämisestä hyödyntämällä useampien osapuolien tietoja sekä taitoja. Muita osapuolia voiva olla esimerkiksi asiantuntijat ja asiakkaat. (Kostamo, Airaksinen & Vilka, 15.) Kehittämisprosessi kehittää myös tekijänsä viestintätaitoja asiantuntijatasolle. Kriittisyys on oleellinen osa koko prosessissa lähteiden, tulosten ja päätelmien suhteuttamista varten, sillä opinnäytetyö on tekijänsä näköinen kokonaisuus. (Vilka 2021, 20, 30.)

### **4.2 Tehtävälomake opinnäytetyön tuotoksena**

Kyselylomakkeen laatimisessa on tärkeää huomioida lomakkeen pituus ja ulkoasu. Liian pitkä kysely vaikuttaa vastaajan halukkuuteen täyttää se. Ulkoasun tulee olla selkeä ja edetä loogisesti, jotta sen täyttäminen ei ole hankalaa. Looginen eteneminen tarkoittaa esimerkiksi lomakkeen etenemistä ylhäältä alaspäin. Myös kysymysten järjestyksen tulee olla looginen, jotta

vastaaminen on helpompaa. Saman aihealueen kysymysten tulee olla peräkkäin, eikä pomppia sekalaisesti aiheen vaihtuen kysymysten välillä toistuvasti. (Tietoarkisto n.d.)

Kysymykset voivat olla strukturoituja tai avoimia. Avointen kysymysten käyttö on perusteltua, jos vastaajajoukko tiedetään aktiiviseksi ja kantaa ottavaksi. Kysymysten asettelulla voidaan vaikuttaa kyselylomakkeen tasapainoisuuteen, johon voidaan vaikuttaa jakamalla kysymyksiä osiin. Lomakkeen kysymysten yhteydessä on hyvä olla selkeät vastausohjeet, joista käy ilmi, kuinka kysymyksiin tulee vastata. Esimerkkejä voi sisällyttää abstrakteja tai yleispiirteisiä kysymyksiä kysyttäessä. Esimerkkien suhteen tulee ottaa huomioon, että esimerkki saattaa ohjata ja rajata vastaajan vastausta. (Tietoarkisto n.d.)

Tuotoksena on tehtävälomake, jonka täyttää kuntoutuja ja hänen läheisensä. Tehtävälomake on paperisena läsnä oleville sekä sähköisenä heille, jotka eivät ole konkreettisesti paikalla. Kysymykset ovat avoimia, jotta vastauksista saadaan mahdollisimman persoonallisia ja omaa tilannetta kuvaavia. Kysymystä selkeyttääkseen sen yhteydessä on tarvittaessa esimerkki, jotta vastaaja saa paremmin kiinni kysymyksen tarkoitusperästä. Kysymysten määrä kuntoutujalle on 10 kappaletta ja läheiselle 8 kappaletta. Tarkoituksena on ollut välttää liian pitkää ja puuduttavaa tehtävää, tekemättä siitä kuitenkaan liian suppeaa. Villa Hockeyn käytäntönä on antaa kuntoutujalle tehtävän työstämiseen aikaa viikko. Tavoitteena olisi, että läheinen täyttäisi omalta osaltaan tehtävän noin 1–3 vuorokauden kuluessa.

Tehtävälomakkeen kysymykset on muodostettu teoretiedon pohjalta ja niistä on pyydetty palautetta sekä keskusteltu työelämätahon kokemusasiantuntijoiden kanssa. Kokemusasiantuntijat toimivat työelämätaholla työntekijöinä ja omaavat erilaiset taustat päihteisiin liittyen, kokemusasiantuntijoista osa on käynyt Villa Hockeyn kuntoutuksen.

Tehtävän purku tapahtuu ryhmässä, jossa on mahdollista saada vertaistukea ja palautetta muilta kuntoutujilta sekä ohjaajalta. Asioiden käsittelyyn halutaan luoda turvallinen ympäristö, jossa jokaisen henkilökohtaisen tarpeen mukaan

tarjotaan psyykkistä tukea. Tehtävä on sensitiivinen, joten se voi herättää kysymyksiä ja ajatuksia joihin kuntoutuja kaipaa sillä hetkellä apua. Kuntoutuja voi esittää toiveita siihen, kuinka toivoo omaa tilannettaan käytävän läpi. Tarkoitus olisi kuitenkin, että tehtävä käytäisiin vielä ryhmässä purkamisen jälkeen läpi ohjaajan tukemana yhdessä kuntoutujan sekä läheisen kanssa.

Tehtävälomakkeen sisältö on kuntoutujalle ja läheiselle sensitiivinen aihe, toivomme sen herättävän rehellistä ja avointa keskustelua. Tehtävän keskeisenä roolina on vuorovaikutuksen lisääminen kuntoutujan läheisverkostossa, lisätä tunnetta ja kokemusta siitä, että muutos on mahdollista sekä herättää ajatuksia tämänhetkisestä tilanteesta ja tulevaisuudesta.

### **4.3 Opinnäytetyöprosessi**

Prosessi käynnistyi tammikuussa 2023. Aihetta pohtiessa nousi esiin ajatus, että opinnäytetyö olisi toiminnallinen, koska tekijöillä oli halu kehittää jotakin konkreettista. Läheistyön kehittäminen valikoitui nopeasti aiheeksi. Työelämätaho saatiin sovittua toisen tekijän kautta, joka oli ollut aiemmin harjoittelussa ja työsuhteessa kyseisessä paikassa. Tarve läheistyön kehittämistyölle nousi esiin työn ohessa keskusteluissa asiakkaiden kanssa sekä työelämätahon innostuksesta kehittää toimintaansa.

Syksyllä 2023 lähdimme toteuttamaan opinnäytetyön suunnitelmaa ja aikataulua. Tiedonhakuja suoritimme koko prosessin ajan. Käytimme useita eri tietokantoja, viranomaissivustoja sekä kirjastoa. Haimme lähteitä englanniksi ja suomeksi. Vertailimme lähteiden sisältöä keskenään saadaksemme mahdollisimman paljon tutkittua tietoa. Tutkitun tiedon lisäksi keskustelimme Villa Hockeyyn työntekijöiden kanssa työn sekä tuotoksen sisällöstä.

Opinnäytetyön tuotoksen luomisessa haasteen tuotti tieto, ettei päihdekuntoutuksen asiakkaita voitu haastatella tuotosta varten aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Tämän jälkeen selvitimme mahdollisuuden työelämätahon kokemusasiantuntijan tuen käyttöön. Joulukuussa 2023

kirjoitimme opinnäytetyösopimuksen sekä suurimman osan teoreettisista lähtökohdista.

Yhteistyömme opinnäytetyön prosessin ajan on sujunut hyvin.

Opinnäytetyöprosessin myötä opimme tiedonhakua, lähdekriittisyyttä sekä asiatekstin kirjoitusta. Saimme runsaasti tietoa läheistyön kehittämisen merkityksestä päihdekuntoutuksessa sekä riippuvuuden haitoista riippuvaisen ja läheisen elämän eri osa-alueisiin. Uskomme, että opinnäytetyön aiheeseen perehtymisestä on paljon hyötyä tulevaisuudessa myös työelämässä.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön toteutusta ja tuotosta varten solmittiin työelämätahon ja korkeakoulun kanssa opinnäytetyösopimus. Hyvien käytänteiden mukaan varmistettiin, että työelämätahon saa mainita opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tuotoksen tarkoituksena on ollut vastata työelämätahon tarpeeseen läheistyön kehittämisen suhteen.

Opinnäytetyössä vastataan tutkimuskysymyksiin ”Miten avata keskusteluyhteyttä päihdekuntoutujan ja läheisen välille?” ja ”Miksi keskusteluyhteys on tärkeä?”. Päihdekuntoutujan päihdetausta vaikuttaa hänen itsensä lisäksi myös hänen läheisiinsä. Työllä haluttiin luoda vaihtoehto, jolla tilannetta voidaan käsitellä ja pyrkiä parantamaan.

Opinnäytetyössä päädyttiin luomaan tehtävälomake sähköiseen ja paperiseen muotoon, jotta sen täyttäminen ei vaadi konkreettista läsnäoloa muun muassa läheisiltä. Näin varmistetaan, että tehtävälomaketta voi jatkossa käyttää mahdollisimman moni sekä helpotetaan asioiden puheeksi ottoa, kun ne on ensin kirjoitettu ylös. Villa Hockeyn työntekijöillä on mahdollisuus muokata tehtävälomakkeen kysymyksiä tapauskohtaisesti tarvittaessa.

Opinnäytetyön raportissa teoreettisissa lähtökohdissa keskeiset käsitteet on selitetty kattavasti. Käsitteet on avattu selkeästi ja ymmärrettävästi työn aiheeseen liittyen. Tuotos pohjautuu raportin teoriaan sekä työelämätahon työntekijöiden asiantuntijuuteen.

### 5.1 Luotettavuus

Opinnäytetyön laatuun ja luotettavuuteen vaikuttaa tekijän lähdekritiikki, jota tarvitaan lähteiden valinnassa. Lähdekritiikillä tarkoitetaan lähteiden laadun arviointia ennen niiden käyttämistä opinnäytetyössä. Hyviä lähdekritiikin lähtökohtia on varmistaa julkaisun tekijä tai kirjoittaja, julkaisuvuosi ja siihen liittyen tieto siitä, onko teksti, kuva tai teos asiasisältönsä suhteen vielä ajankohtaista. Myös julkaisupaikalla on merkitystä. Kokonaisluotettavuuden

osatekijä on järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely, jolloin koko opinnäytetyöprosessin ajan omaa tekemistä tulee reflektoida ja arvioida. Työssä käytettävien aineistojen ja valintojen tulee olla tarkoituksenmukaisia. (Vilkka 2021, 83, 84, 132.)

Opinnäytetyössä noudatetaan hyviä tieteellisen käytännön perusteita. Hyviä perusteita ovat muun muassa rehellisyys ja tarkkuus. Yleinen huolellisuus kokonaisvaltaisesti prosessissa on myös tärkeä peruste. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Opinnäytetyön tuotosta ei pilotoitu asiakastyössä aiheen sensitiivisyyden vuoksi. Pilotointi olisi mahdollisesti tuonut tehtävälomakkeen kehittämiseen merkittävää tietoa sekä vakiinnuttanut tehtävälomakkeen käyttöä osana päihdekuntoutusta. Lisäksi pilotoinnilla olisi voitu selvittää konkreettisesti millaista osaamista läheistyön kehittäminen vaatii päihdekuntoutuksen työntekijöiltä sekä millaisella aikataululla tehtävälomakkeen purku läheisen ja kuntoutujan kanssa on mahdollista.

## **5.2 Eettisyys**

Opinnäytetyössä hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaista on suorittaa arviointi rehellisesti ja tarkasti, mutta pohjaksi ei kuitenkaan riitä pelkkä maininta siitä, että toiminta on ollut eettistä. Arviointi vaatii perusteita ja konkreettisia esimerkkejä siitä, miten eettisiä periaatteita on noudatettu. Eettisten periaatteiden noudattaminen pitää sisällään muun muassa tekijänoikeudet, siteerauksen ja plagioinnin välttämisen. (Vilkka 2021, 144.)

Tässä opinnäytetyössä emme käsittele henkilötietoja emmekä kerää aineistoa. Opinnäytetyössä noudatetaan Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin opasta. Työssä käytetään hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti lähdeviitteitä ja tekstiviitteitä ilmentämään hankitun tiedon lähdettä, eikä tekstejä väitetä omiksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023).

### 5.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia tutkimuskysymyksiin prosessin aikana. Tutkimuskysymyksiin ”Miten saadaan avattua keskusteluyhteyttä päihdekuntoutujan ja läheisen välille?” sekä ”Miksi keskusteluyhteys on tärkeä?” saadaan vastaus valmiista opinnäytetyöstä. Opinnäytetyön tuotos, eli tehtävälomake, on luotu keskusteluyhteyden avaamiseksi. Keskusteluyhteys läheisten kanssa todettiin kuntoutumista edistäväksi sekä läheisen, että kuntoutujan kannalta.

Päihteidenkäyttö tutkitusti vaikuttaa hyvin konkreettisesti myös läheisiin ja läheisten elämään. Ihmissuhteita on saatettu sen seurauksena katkoa tai ne ovat kärsineet huomattavasti. Ihmissuhteet ja sosiaalinen tukiverkko ovat merkittävä osa ihmisen hyvinvointia ja niillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia päihdekuntoutujan motivaatioon kuntoutumisprosessissa.

Jatkokehittämismahdollisuudeksi opinnäytetyöstä jää konkreettisen toimivuuden kokeilu. Koska emme opinnäytetyössämme pääse tutkimaan työn toimivuutta käytännössä, jää jatkotutkimuskysymykseksi työn toimivuuden tarkastelu, arviointi sekä tulokset.

## LÄHTEET

Becker, S. J., Bobek, M., Fishman, M., Henderson, C. E., Hogue, A., Levy, S. & Wenzel, K. 2021. Family involvement in treatment and recovery for substance use disorders among transition-age youth: Research bedrocks and opportunities. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 129. Sähköinen versio ScienceDirect -tietokannassa. Viitattu 3.1.2024. [https://www.jsatjournal.com/article/S0740-5472\(21\)00128-8/fulltext#secst0005](https://www.jsatjournal.com/article/S0740-5472(21)00128-8/fulltext#secst0005)

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. Viitattu 15.1.2024. [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)

Finlex. Päihdehuoltolaki. 17.1.1986. Viitattu 3.5.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1986/19860041>

Heiskanen, M., Kuussaari, K., Määttänen, M., Nevalainen, E. & Partanen, A. 2021. Laitosmuotoisen päihdehoidon ja -kuntoutuksen saatavuus ja käytetyt menetelmät. THL, työpaperi 12/22. Viitattu 10.12.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144104/URN\\_ISBN\\_978-952-343-848-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144104/URN_ISBN_978-952-343-848-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hirschovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen J. & Nurmela, A. 2019. Työpaperi nro 17/2019. Kokemuusasiantuntijuus Suomessa. Selvitys kokemuusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy. Helsinki. Viitattu 27.11.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN\\_ISBN\\_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN_ISBN_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Häkkinen, M. 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 28.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414#s3>

Härkönen, J., Warpenius, K. & Mäkelä, P. 2023. Suomalaisen alkoholinkäyttötavat 2023. Tilastoraportti 59/2023. THL. Viitattu 21.11.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147677/Tilastoraportti\\_59\\_2023\\_Suomalaisen\\_alkoholink%C3%A4ytt%C3%B6tavat\\_2023\\_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147677/Tilastoraportti_59_2023_Suomalaisen_alkoholink%C3%A4ytt%C3%B6tavat_2023_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ilomäki, T., Mäenpää, E., Hautamäki, L., & Ala-Kauhaluoma, M. 2018. Vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus toipumisen ja kuntoutumisen tukena. *Kuntoutus*, 41(3), 46–51. Viitattu 29.11.2023.  
<https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97467>

Jokinen, P. 2003. Huumeperheiden sosiaalinen verkosto ja sosiaalisen tuen kokemuksia päihderiippuvuudesta toipumisen alkuvaiheessa. Viitattu 30.11.2023.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12299/G0000453.pdf>

Järvinen-Tassopoulos, J. & Pirskanen, H. Riippuvuus perheessä. 2021. E-kirja. Viitattu 30.11.2023.  
<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523457096>

Karjalainen, K., Hakkarinen, P. & Salasuo, M. 14.4.2023. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022. Tilastoraportti 15/2023. THL. Viitattu 21.11.2023.  
<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/huumeet/suomalaisten-huumeiden-kaytto-ja-huumeasenteet>

Kivistö, M., Hautala, S., & Soronen, K. 2022. Vastavuoroisuus mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen kokemusasiantuntijatoiminnassa. *Kuntoutus*, 45(3), 5–19. Viitattu 30.11.2023. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.122236>

Kostamo, P., Airaksinen T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. E-kirja. Helsinki: Art House. Viitattu 29.11.2023.

Kostamo-Pääkkö, K., Väyrynen, S. & Ojaniemi, P. 2022. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. E-kirja. Viitattu 29.11.2023.  
<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789916701539>

Laitila, M. Päihdelinkki.fi. 2019. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä. Viitattu 28.11.2023.  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeetyon-menetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa>

Mankinen, K.; Martelin, T.; Pasanen, T.; Solin, P. & Tamminen, N. 2020. Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.11.2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN\\_ISBN\\_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN_ISBN_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus. n.d. Sosiaali- ja Terveysministeriö. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2023. Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus - Sosiaali- ja terveysministeriö (stm.fi)

Mitä on vertaistuki? 2023. Terveyskylä. Verkkosivu. Viitattu 2.12.2023. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>

Mäkelä, R. 2005. Läheiset ja päihdeongelmien hoito. Päihdelinkki.fi. Viitattu 3.5.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/laheiset-ja-paihdeongelmien-hoito>

Oinas-Kukkonen, Heikki. 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 29.11.2023. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen\\_kuntoutuksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Orjasniemi, T. & Ólafsdóttir, J. 2021. Systeeminen näkökulma päihdeongelmasta kärsivän perheen sisäisiin suhteisiin. Havaintoesimerkkinä Islannissa kerätyt aineistot. Teoksessa Johanna Järvinen-Tassopoulos & Henna Pirskanen (toim.) Riippuvuus perheessä. Gaudeamus, 39–54. Viitattu 20.11.2023.

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Viitattu 29.12.2023. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-952-63-2994-9>

Partanen, M-L., Paaso, K., Wahlbeck, K., Korhonen, J., Ylikoski, M., Lassila, A., Murto, L., Tuori, T., Haavisto, K., Lönnqvist, J., Voipio-Pulkki, L-M., Vuorilehto, M., Posio, J., Ruohonen, M. & Partanen, A. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriö. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Helsinki. Viitattu 20.11.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70007/passthru.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä. Viitattu 15.1.2024. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47920/SoPhi61\\_978-951-39-6498-6.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47920/SoPhi61_978-951-39-6498-6.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Saari, J. Hyvinvointi. 2015. E-kirja. Viitattu 29.11.2023. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524957168>

Salo-Chydenius, S. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. 2017. Verkkosivu. Viitattu 1.12.2023. <https://paihdelinkki.fi/sgn/node/355>

Sedergren, J. 2021. Nimettömät Alkoholistit (AA) ja Nimettömät Narkomaanit (NA) -vertaisryhmät. Viitattu 29.11.2023.  
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/nimettomat-alkoholistit-aa-ja-nimettomat-narkomaanit-na-vertaisryhmat>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Ehkäisevä päihdetyö. STM. Viitattu 3.5.2023. <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdeoty>

Suomen mielenterveys ry. 2021. Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. MIELI ry. Viitattu 2.5.2023. <https://mieli.fi/mielenterveyskoetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>

Suomen Päihderiippuvaiset ry. 2019. Opas päihderiippuvuuden hoitoon. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2023.  
[https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas\\_paihderiippuvuuden\\_ja\\_laheisten\\_hoitoon.pdf](https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Päihdetilastollinen vuosikirja 2022. Alkoholit ja huumeet. Viitattu 2.5.2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146004/URN\\_ISBN\\_978-952-408-009-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146004/URN_ISBN_978-952-408-009-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyskylä. 2023. Mitä on vertaistuki? Viitattu 27.11.2023.  
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>

THL. 2023. Päihde- ja riippuvuuspalvelut. THL. Viitattu 2.5.2023.  
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito>

Tietoarkisto. n.d. Kyselylomakkeen laatiminen. Verkkosivu. Viitattu 15.1.2024.  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkosivu. Viitattu 27.11.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 27.11.2023.

Villa Hockeyyn päihdekuntoutus. n.d. Abnoy. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2023.  
<https://www.abnoy.fi/paihdekuntoutus>

Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. 2013. Alkoholi ja päihdehaitat läheisille, ympäristölle ja yhteiskunnalle. Viitattu 30.12.2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL\\_TEE2013\\_014\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön tehtävälomake sivu 1/2.

Liite 2. Opinnäytetyön tehtävälomake sivu 2/2.

Liite 1.

### Läheistyön kehittäminen: kuntoutujalle

Nimi	
Päivämäärä	

*Vastaa sinulle tarkoitettuihin kysymyksiin alapuolelle, läheisesi on omat kysymykset. Tehtävä tullaan purkamaan ryhmässä sekä myöhemmin myös ohjaajan tukemana käsittelemään läheisesi kanssa.*

1. Millainen suhteesi läheiseesi oli ennen kuntoutuksen alkua?

**Kirjoita vastaus tähän**

2. Millä tavalla riippuvuutesi on vaikuttanut läheisesi elämään?

**Kirjoita vastaus tähän**

3. Minkälaisissa tilanteissa läheisesi ovat tukeneet sinua?

**Kirjoita vastaus tähän**

4. Minkälaisissa tilanteissa mahdollisesti tarvitsisit läheisesi tukea?

**Kirjoita vastaus tähän**

5. Minkälainen merkitys läheiselläsi on omassa toipumisprosessissasi?

**Kirjoita vastaus tähän**

6. Millä tavalla käsityksesi läheistäsi kohtaan on muuttunut kuntoutuksen myötä?

**Kirjoita vastaus tähän**

7. Millä tavalla läheisesi on suhtautunut päihdekuntoutukseesi?

**Kirjoita vastaus tähän**

8. Millä tavalla läheisesi on edistänyt tai estänyt toipumistasi?

**Kirjoita vastaus tähän**

9. Minkälainen toiminta läheiseltäsi saattaisi olla haitallista toipumisprosessillesi?

**Kirjoita vastaus tähän**

10. Mitä ajatuksia/tunteita tehtävä sinussa herättää?

**Kirjoita vastaus tähän**

## Liite 2.

## Läheistyön kehittäminen: läheiselle

Nimi	
Päivämäärä	

*Vastaa sinulle tarkoitettuihin kysymyksiin alapuolelle, kuntoutujalle on omat kysymykset. Kuntoutuja tulee purkamaan tehtävän ryhmässä sekä myöhemmin myös ohjaajan tukemana käsittelemään sisällön kanssasi.*

1. Millainen suhde sinulla on ollut kuntoutujaan ennen kuntoutusta? Vaikuttiko päihderiippuvuus suhteeseen?

**Kirjoita vastaus tähän**

2. Millaista elämäsi on ollut päihderiippuvaisen henkilön läheisenä?

**Kirjoita vastaus tähän**

3. Miten kuvailisit päihderiippuvaisen henkilön arkea ennen kuntoutusta?

**Kirjoita vastaus tähän**

4. Miten olet yrittänyt tukea päihderiippuvaista ennen kuntoutusta?

**Kirjoita vastaus tähän**

5. Millainen käsitys sinulla on päihdekuntoutuksen sisällöstä/hyödystä kuntoutujalle?

**Kirjoita vastaus tähän**

6. Miten kuntoutujan käyttäytyminen on muuttunut kuntoutuksen aloittamisen myötä?

**Kirjoita vastaus tähän**

7. Millä tavalla sinun oma käsityksesi kuntoutujaan on muuttunut kuntoutuksen aloittamisen/etenemisen myötä?

**Kirjoita vastaus tähän**

8. Mitä ajatuksia/tunteita kuntoutujan päihderiippuvuus sinussa herättää?

**Kirjoita vastaus tähän**