

AIKUISTEN SELVIYTYMISIÄ PÄIHDEONGELMASTA

Linnell Emma

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

2024

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi AMK

Tekijä	Emma Linnell	Vuosi	2024
Ohjaajat	Riikka Korhola & Kirsi Poikajärvi		
Työn nimi	Aikuisten selviytymisiä päihdeongelmasta		
Sivumäärä	54 + 1		

Opinnäytetyöni aiheena on aikuisten selviytymisiä päihdeongelmasta. Valitsin aiheen omasta kiinnostuksesta johtuen. Tarkoitukseni oli opinnäytetyössä selvittää, että mitkä tekijät sosiaalisen kuntoutuksen yksikön työntekijöiden mukaan aiheuttavat päihdeongelman kehittymisen ja mitkä tekijät auttavat ja tukevat selviytymään päihdeongelmasta.

Tietoperustaosiossa käsitteinä ovat päihteen määritelmä, päihdeongelma ja riippuvuus, päihdetyö- ja kuntoutus sekä sosiaalinen kuntoutus. Opinnäytetyössä on hyödynnetty laadullista tutkimusmenetelmää. Keräsin aineiston haastattelemalla sosiaalisen kuntoutuksen yksikön työntekijöitä ja käytin sisällönanalyysiä aineiston analysoimisessa.

Syitä päihdeongelman kehittymiselle on monia. Keskeisimmät syyt liittyvät lapsuuden ja nuoruuden kokemuksiin, yhteiskunnassa vallitseviin ongelmiin, sukupuolten väliseen epätasa-arvoon ja yksilöllisiin eroihin riippuvuuden syntymisessä. Sosiaalinen ja henkinen tuki, kohonnut itsetunto, hyvinvointi ja yhteiskuntaan osallistuminen ovat tärkeitä tekijöitä päihdeongelmasta selviytymisessä.

Opinnäytetyöni tuloksia voivat hyödyntää päihdeongelmaiset ja päihdekuntoutajat sekä heidän läheisensä. Sosiaali- ja terveydenalan ammattilaiset ja opiskelijat voivat hyödyntää opinnäytetyöni tietoja omaan työhönsä tai opintoihin.

Avainsanat

päihteet, huumeet, päihdeongelmat, päihdetyö, päihdekuntoutus & sosiaalinen kuntoutus

Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Emma Linnell	Year	2024
Supervisors	Riikka Korhola & Kirsi Poikajärvi		
Title	Adults coping with the substance abuse problem		
Number of pages	54 + 1		

The subject of this thesis is adults coping with the substance abuse problem. I chose this subject because of my own interest towards it. The purpose of this thesis was to investigate what factors, according to the views of the social rehabilitation units' employees, are responsible for developing substance abuse problems and what factors help and support coping with the substance abuse problem.

The knowledge base consists of the definitions of substance, substance abuse problem and addiction, social work with substance abusers, substance abuse rehabilitation and social rehabilitation. The research method used in this thesis is a qualitative research method. The data was acquired by interviewing the employees of a social rehabilitation unit and content analysis was being used for analyzing the data.

There exists a lot of different reasons for developing a substance abuse problem. The results show that the reasons behind it include the experiences in childhood and adolescence, societal problems, the gender inequality and individual differences in developing an addiction. Social and emotional support, increased self-esteem, wellbeing, and being part of the society are important factors in coping with the substance abuse problem.

The results of this thesis can be utilized by substance abusers, substance abuse rehabilitation patients and their close ones. The social and health care professionals and students can utilize the information of this thesis on their work or studies.

Keywords intoxicants, drugs, social work with substance abusers, substance abuse problems, substance abuse rehabilitation & social rehabilitation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 KESKEISET KÄSITTEET	8
2.1 Päihteen määritelmä	8
2.2 Päihdeongelma ja riippuvuus	10
2.3 Päihdetyö	13
2.4 Päihdekuntoutus	15
2.5 Sosiaalinen kuntoutus	17
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	22
4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä	22
4.2 Kohderyhmä	23
4.3 Aineiston kerääminen	24
4.4 Aineiston analyysi	26
5 TULOKSET	28
5.1 Päihdeongelman kehittyminen	28
5.2 Päihdeongelmasta selviäminen	37
6 POHDINTA	45
6.1 Johtopäätökset	45
6.2 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus	47
6.3 Jatkotutkimus- ja jatkokehittämisaiheet	49
LÄHTEET	51
LIITTEET	54

ALKUSANAT

Haluan kiittää perhettäni ja ystäviäni heiltä saadusta tuesta ja kannustuksesta opinnäytetyöprosessin aikana. Ilman heitä en olisi jaksanut ahertaa ja tehdä opinnäytetyötä valmiiksi. Haluan antaa kiitokset Kosmos-kampuksen ystävälliselle henkilökunnalle ja kaikille niille koulukavereille, joiden kanssa olen näiden kuukausien aikana syönyt lounasta lounasravintola Lipossa. Niistä kohtaamisista olen saanut voimaa ja jaksamista opinnäytetyöprosessiin. Erityiskiitokset sosiaalisen kuntoutuksen yksikölle mahdollisuudestani haastatella teitä opinnäytetyöhöni. Kiitos myös opinnäytetyöohjaajille Kirsille ja Riikalle, kun olette kulkeneet kanssani tätä vaiherikasta matkaa kohti minun valmistumista.

KÄYTETYT LYHENTEET

PKV pääasiallisesti keskushermostoon vaikuttava lääkevalmiste (Pelkonen & Pihlainen 2023)

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on tutkia sosiaalisen kuntoutuksen yksikön työntekijöiden näkemyksiä aikuisten päihdeongelmasta selviytymisestä. Aihe kiinnostaa minua, koska olen itse nähnyt läheltä päihdeongelmien kanssa kamppailevia aikuisia henkilöitä ja päihdeongelman vaikutuksista heihin ja heidän läheisiin.

Päätin keskittyä opinnäytetyössäni alan ammattilaisten näkemyksiin päihdeongelmasta selviytymisestä, koska haluan tuoda näkyville erilaisia kuntoutumisen polkuja. Suoritin ryhmähaastattelun kerätäkseni aineiston. Opinnäytetyössäni selvitän, että mitkä ovat niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet päihdeongelman kehittymiselle ja selviytymiseen päihdeongelmasta.

Toivon opinnäytetyölläni herättäväni toivoa parempaan elämään päihdeongelmien kanssa kamppaileville ja päihdekuntoutujille sekä myös antamaan tietoa alan ammattilaisille, päihdeongelmaisten läheisille ja sosiaali- ja terveydenalan opiskelijoille. Ihanteellinen tilanne olisi, jos vaikka edes yksi päihdekuntoutuja saisi tukea omaan toipumiseen tämän opinnäytetyön avulla.

2 KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Päihteen määritelmä

Päihteet aiheuttavat riippuvuutta ja päihtymystilan. Päihteitä käytetään myönteisten tuntemusten vaikutuksen takia. Esimerkiksi euforian, aktivoitumisen, rauhoittumisen tai sosiaalisten tilanteiden helpottumisen takia päihteitä käytetään. Päihteet aiheuttavat pitkällä käytöllä akuutteja ja pitkäaikaisia haittavaikutuksia. (Aalto & Vormo 2019, 401.)

Alkoholi on laillinen päihde, jota käytetään yleisesti. Suomessa ja muissa Pohjois-Euroopan maissa käytetään alkoholia harvemmin kuin muualla Euroopassa, mutta juomakerroilla alkoholia kuluu enemmän (Karlsson 2018, 20). Suomalaisien pääasiallinen päihde on alkoholi, jota suurimmillaan suomalaiset kuluttivat vuosina 2005 ja 2007, jolloin jokaista 15-vuotta täyttänyttä asukasta kohden kului vuoden aikana 12,7 litraa sataprosenttista alkoholia. Vuonna 2017 alkoholin kulutus oli vähentynyt 10,3 litraan sataprosenttista alkoholia. Vuonna 2018 alkoholijuomien kokonaiskulutus oli 10,4 litraa sataprosenttista alkoholia. Vuoteen 2018 asti kokonaiskulutus oli vähentynyt vuodesta 2007 lähtien. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 168–169.)

Humalahakuista juomista eli vähintään kuusi alkoholiannosta kerralla joivat ainakin kerran viikkoon 20 prosenttia miehistä ja naisista 13 prosenttia, selviää vuoden 2017 päihdetilastollisesta vuosikirjasta. Yleisintä humalahakuista juomista on miehillä 45–54-vuotiaiden iässä. Miehet kuluttavat alkoholia naisia enemmän, mutta koko ajan naisten alkoholin kulutus on saavuttamassa miesten kulutusta. Naisten alkoholismi on huolestuttavalla tavalla yleistynyt. Noin joka kymmenes naisista käyttää alkoholia ylittäen suurkulutuksen riskirajat. Miesten ennenaikaisten kuolemien suurimpana tekijänä on alkoholi. Ikääntyneiden päihdeongelmat ovat myös kasvussa. Alkoholi on myös nuorten pääasiallinen päihde. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 168–169.)

Alkoholin käyttäjistä suurimmalle osalle ei kehity riippuvuutta, kun taas osalle alkoholiin kehittyy riippuvuus. Alkoholiriippuvuus johtuu alkoholin laajan käytön takia. Sairastuneita on Suomessa 200 000–250 000. Näiden lisäksi on olemassa muita ongelmakäyttäjiä. On haittoja aiheuttavaa eli haitallista käyttöä tai suuren riskin saada haittoja eli riskikäyttöä. Määritelmästä riippuen muita ongelmakäyttäjiä on Suomessa vähintään 300 000–500 000. (Aalto & Vormo 2019, 401.)

Huumausaineilla tarkoitetaan päihteitä, jotka eivät ole laillisia. Opioidit ja kannabis ovat lamaannuttavia huumeita. Stimuloivia huumeita ovat muun muassa amfetamiini, ekstaasi ja kokaiini. Muuntohuumeilla tarkoitetaan uusia päihdekäyttöön luotuja aineita ja ne usein ovat stimulantteja. Hallusinogeeniä käytetään muun muassa niiden aistikokemuksia muuttavien vaikutusten takia. LSD, meskaliini ja jotkin sienet lukeutuvat hallusinogeeneihin. (Aalto & Vormo 2019, 401–402.)

Huumeiden käytön yleisyydestä ei ole tarkkaa tietoa. Suomessa on opioidien ja amfetamiinin tai molempien ongelmakäyttäjää suunnilleen 20 000–30 000. Huumeiden satunnaiskäyttö on paljon yleisempää. Väestökyselyn mukaan vajaa joka viidennes työikäisistä on joskus kokeillut kannabista. (Aalto & Vormo 2019, 402.) Kannabis on käytetyin huumausaine. Erityisesti nuorilla aikuisilla kannabiksen käyttö ja kotikasvatus on lisääntynyt viime vuosien aikana. Vuoden 2018 tehdyn väestötutkimuksen mukaan 24 prosenttia 15–69-vuotiaista on käyttänyt ainakin kerran elämässään jotain laitonta huumausainetta. Väestötutkimukseen osallistuneista kahdeksan prosenttia oli käyttänyt huumausainetta kuluneen vuoden aikana ja kolme prosenttia kuluneen kuukauden aikana. 25–34-vuotiaiden huumeiden kokeilu ja käyttö on erityisesti lisääntynyt. Jopa 45 prosenttia 25–43-vuotiaista ilmoitti käyttäneensä jotain laitonta huumausainetta edes kerran elämässään. Stimulanttien eli ekstaasin, kokaiinin ja amfetamiinin kokeilu on lisääntynyt. Suomalaisista oli vuonna 2018 kokeillut metamfetamiinia 1,8 prosenttia, kun neljä vuotta aiemmin metamfetamiinia oli kokeillut vain 0,8 prosenttia suomalaisista. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 169.)

Tiettyjen lääkkeiden väärinkäyttö on laittomien huumeiden käyttäjillä ilman lääketieteellistä syytä arkipäivää. Näitä riippuvuutta aiheuttavia lääkkeitä ovat opioidit,

uni- ja stimuloivat ja rauhoittavat lääkkeet. Myös määrätyt lääkkeet voivat aiheuttaa riippuvuuden, kun lääkkeen haitat ylittävät lääkkeestä saatavan hyödyn. (Aalto & Vormo 2019, 402.)

Suomessa noin 13 prosenttia 20–64 vuotiaista tupakoi päivittäin vuonna 2017 (Partanen & Kuussaari 2019, 321). Tupakkaan syntyy nopeasti riippuvuus tupakan sisältämän nikotiinin takia. Nikotiinista vapautuu mielihyvää tuottavia ja mielialaa muokkaavia vaikutuksia aivojemme keskushermostossa. Toistuva tupakointi altistaa tupakoitsijan jatkamaan tupakointia nikotiinin antamista myönteisistä mielihyvää ja mielialaa muokkaavien vaikutusten takia. Tupakoimiseen liittyy nikotiiniriippuvuuden lisäksi myös sosiaalista ja psyykkistä riippuvuutta. Sosiaalisessa riippuvuudessa tupakoitsija kokee yhteisöllisyyttä muiden tupakoitsijoiden keskuudessa. Psyykkisessä riippuvuudessa riippuvainen saa tupakasta ja tupakkaan liittyvistä toiminnoista nautintoa. (Salminen, Heloma, Korhonen & Winell 2022, 17.)

Päihteiden vaikutusmekanismi aktivoi aivoissa palkitsemisjärjestelmän. Palkitsemisjärjestelmä tavallisesti aktivoituu elämää suojelevista toiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta, seksistä ja imettämisestä. Päihteet kykenevät äkillisellä vaikutuksellaan aktivoimaan palkitsemisjärjestelmän paremmin kuin elämää suojelevat toiminnot. Päihteet voivat häiriinnyttää palkitsemisjärjestelmän, jonka myötä riippuvuus jatkuu. (Aalto & Vormo 2019, 402.)

2.2 Päihdeongelma ja riippuvuus

Päihdeongelmalla tarkoitetaan sellaista tilannetta, jossa päihteiden käytön hallintaa ei enää ole. Päihteet tällöin hallitsevat opiskelua, työtä, ihmissuhteita ja vapaa-aikaa. (Mielenterveystalo 2022.) Erilaisten päihteiden käyttö on kasvanut 2000-luvulta nykypäivään saakka (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 15).

Päihdeongelma voidaan luokitella kolmeen eri luokkaan. Se luokitellaan riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja riippuvuuteen. Haitallinen käyttö ja riippuvuus luoki-

tellaan päihdehäiriöiksi. Riskikäyttö tunnetaan myös jonkin päihteen, kuten esimerkiksi alkoholin suurkulutuksena. Riskikäytöllä tarkoitetaan käyttöä, jossa on huomattava riski saada päihteen käytöstä johtuvia haittoja, mutta niitä ei ole vielä esiintynyt. (Aalto & Vormo 2019, 402.)

Erilaisia merkkejä päihdeongelmasta on useita. Näitä merkkejä ovat esimerkiksi kohonnut kestävyys päihteen määrälle, päihteen jatkuva ja runsaampi käyttö, päihteen vaikutuksen loppumisen seurauksena tulevat vieroitusoireet, lopettamisen ja vähentämisen hankaluudet, ajan kulumisen toipuessa päihteen vaikutuksista tai niitä käyttäen sekä myös päihteen käytön jatkaminen niiden haitallisuuksista huolimatta. (Mielenterveystalo 2022.)

Kaikista päihdeistä alkoholi on suomalaisille eniten ongelmia aiheuttava päihde (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 15). Merkittävä osa alkoholihaitoista johtuu alkoholin suurkulutuksen riskirajat ylittävästä käytöstä, jota ei vielä lasketa riippuvuudeksi. On arvioitu, että noin puoli miljoonaa suomalaista käyttää alkoholia ylittäen alkoholin suurkulutuksen riskirajat. Noin kymmenesosa väestöstä kuluttaa kaikkea koko maassa kulutetusta alkoholista noin puolet. Päihdeet alkavat haittaamaan elämää, jos alkoholin käyttö jatkuu. (THL 2022a.)

Huumausaineiden riskirajoista ei ole väestötutkimukseen perustuvaa tietoa, mutta niissä on omat riskinsä huumausaineiden vaikuttavissa aineissa ja käyttötavoissa. Huumausaineongelmaan pätee kuitenkin samantyyppinen kaava kuin muihin päihdeongelmiin. Ongelma alkaa kehittyä toistuvan päihtymisen myötä. (THL 2022a.)

Päihdeongelma vaikuttaa ihmissuhteisiin läheisten kanssa. Lapset, vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat, muut sukulaiset ja ystävät voivat esimerkiksi olla läheisiä. Läheiset reagoivat päihdeongelmaisen tavoin riippuvuuteen, sen seurauksiin ja siitä irti pääsemiseen. Niin kansainvälisesti kuin Suomen sisällä on päihdeongelmaisten läheisiä tutkittu ja heidät nähdään merkittävässä roolissa päihdeongelmaisen tuen ja avun antajina. Läheiset tarvitsevat päihdeongelmaisen tavoin tukea haastaviin elämäntilanteisiin, kiellettyjen tunteiden käsittelyyn ja arjessa kohdattaviin ongelmiin. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 13).

Riippuvuus ei huomioi ikää, sukupuolta tai yhteiskunnallista asemaa (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 13). Riippuvuus tarkoittaa usein toleranssin kehittymistä, pakonomaista tarvetta käyttää päihdettä ja sitä, että päihteestä ei pysty olemaan erossa (Kiiänmaa 2012, 30). Toleranssi tarkoittaa sitä, että päihteen käytön määrää on lisättävä saadakseen samanlaisen vaikutuksen tai kun entinen annos ei tuo enää samanlaista vaikutusta kuin aiemmin. Päihderiippuvuudessa korostuu ainehimo ja käytön pakonomaisuus (Aalto & Vormo 2019, 402–403). Riippuvuuden luonteesta, mekanismeista tai sen laajuudesta ei ole asiantuntijoiden keskuudessa yksimielisyyttä. Aineriippuvuuksia ovat esimerkiksi alkoholi-, huume- ja lääkeriippuvuudet. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi rahapeli-riippuvuus, seksiriippuvuus ja internetiriippuvuus. Riippuvuuksia tarkasteltaessa on huomioitava aineiden käyttöön ja toimintoihin kulunut aika, erilaiset käyttö- ja toimintamallit ja riippuvuuden kohteiden saatavuus. Riippuvuuksia yhdistää se, että ne kertovat käyttäytymisestä, jossa toistuen tavoitellaan jotain mielihyvää tuottavaa asiaa tai palkkiota, joka kuitenkin pidemmällä aikavälillä alkaa aiheuttamaan sosiaalisia, terveydellisiä, mielenterveydellisiä ja taloudellisia ongelmia niin itse päihdeongelmalliselle kuin sen läheisille. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 13–15).

Riippuvuuden syntymiselle on olemassa useita eri syitä. Lääketieteellisestä näkökulmasta riippuvuus nähdään diagnoosina, joka tarkoittaa liiallista käyttäytymistä. Riippuvuutta on tarkasteltu lääketieteen lisäksi biotieteiden, psykiatrian, psykologian ja sosiaalitieteiden näkökulmasta. Tekijöitä riippuvuuden synnylle voivat olla geneettiset, aineenvaihdunnalliset ja hermostolliset tekijät, varhaisessa vaiheessa koetut vuorovaikutuksen häiriöt, yksilöiden oma näkemys haitallisista selviytymiskeinoista sekä yhteiskunnalliset olot. Käsite riippuvuudelle vaihtelee eri maiden välillä. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 16.)

Päihderiippuvuuden kehittymistä kuvaa neljä vaihetta, jotka ovat päihdekäyttö, toleranssi, fyysinen riippuvuus ja psyykinen riippuvuus. Riippuvuuksia on kahta erilaista (Kiiänmaa 2012, 30). Kehitysvaiheet voivat olla yhtä aikaa, mutta yleensä jälkimmäinen seuraa aiempia vaihteita. (Aalto & Vormo 2019, 402.)

Fyysisessä riippuvuudessa päihteen jatkuvan käytön seurauksena elimistö on kehittänyt toleranssin. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö on sopeutunut päihteen läsnäoloon elimistössä (Aalto & Vormo 2019, 402). Päihteen vaikutuksen loppuessa elimistö ei enää kykene toimimaan normaalisti. Vieroitusoireet ovat merkki siitä, että elimistö tarvitsee lisää päihdettä. Itsessään toleranssi ja fyysinen riippuvuus eivät tarkoita psyykkistä riippuvuutta, mutta ne voivat olla tekijöinä psyykkisen riippuvuuden muodostumiselle. Toleranssi ja fyysinen riippuvuus ovat elimistön luonnollisia tapoja sopeutua eri aineisiin. (Kiiänmaa 2012, 27–30.)

Psyykkinen riippuvuus on vaiheista viimeisin ja samalla vaikeaselkoisin (Aalto & Vormo 2019, 402). Psyykkisessä riippuvuudessa ei ole merkittäviä vieroitusoireita, vaan jatkuva käyttö perustuu päihteen tuottamaan hyvään oloon, aistiharhoihin tai muihin sen tuottamiin psyykkisiin vaikutuksiin. Addiktio voi johtua tarpeesta paeta todellisuutta. Psyykkisen riippuvuuden kehittymiselle ja sen säilymiselle on usein pitkäaikaisia taustatekijöitä, joita ovat esimerkiksi palkitsemisjärjestelmän muutokset, persoonallisuuspiirteet ja päihteidenkäyttö lähipiirissä (Aalto & Vormo 2019, 402). Päihdeestä psyykkisesti riippuvainen saa päihdeestä niin hyvän olon, että ilman päihdettä olo on todella tukala. (Terveyskirjasto 2018.)

2.3 Päihdetyö

Suomen sosiaali- ja terveysministeriö vastaa valtakunnallisesta päihdetyön suunnittelemisesta, ohjaamisesta ja valvomisesta. Päihdetyön tavoitteena on vähentää ja poistaa terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta uhkaavia tekijöitä. Päihdetyöhön kuuluu ehkäisevä päihdetyö, päihteiden ongelmakäytöstä tai muusta riippuvuuksista johtuvista sosiaalihuollon tarpeesta vastaaminen sekä terveydenhuollon tarjoama päihdetyö. (STM 2023.)

Valtakunnalliset lait, asetukset ja säädökset ohjaavat päihdetyötä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 89). Päihdetyön lainsäädännön kaksi keskeisintä lakia ovat Päihdehuoltolaki ja Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Muita tärkeitä lakeja ovat Sosiaalihuoltolaki, Terveys- ja lääkehuoltolaki, Laki sosiaalihuollon

asiakkaan asemasta ja oikeuksista ja Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Nämä lait määrittävät pitkälti päihdepalvelut. (STM 2022.)

Uuden sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä hyvinvointialueet vastaavat sosiaalihuollon päihdetyön järjestämisestä. Hyvinvointialueet toteuttavat sosiaalipalveluja ja muita yksilöihin ja yhteisöihin kohdentuvia toimintoja. Sosiaalihuollon päihdetyöhön kuuluu ohjausta, neuvontaa, tuen tarpeeseen vastaavat sosiaalipalvelut ja päihdetyön erityiset palvelut. Päihdetyön erityiset palvelut kattavat sosiaalihuollossa sosiaalityön, sosiaaliohjauksen, sosiaalisen kuntoutuksen ja asumispalvelut avo- tai laitospalveluina. Päihdetyötä on kohdennettuna palveluna järjestettävä päiväkeskuspalveluna sekä päihtyneille on mahdollisuus asioida anonyymisti sosiaaliohjauksessa. (STM 2023.)

Päihdetyö tarkoittaa ammattilaisia, vertaistukijoita ja vapaaehtoisia, jotka tekevät työtä päihteiden parissa. Peruslähtökohtana on se, että hoitaminen on kannattavampaa kuin hoitamatta jättäminen (Karttunen 2018, 205). Päihdetyö jaetaan yleisesti ehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön. Toisinaan se on vain haittojen vähentämistä ja haittojen huonommaksi kehittymisen hidastamista. (Häkkinen 2013, 17.)

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistäminen. Laissa ehkäisevän päihdetyön pitää ehkäistä alkoholin, huumeiden, tupakan, lääkeaineiden ja rahapelaamiseen liittyvät riskit. Ehkäisevän päihdetyön tehtäviin kuuluu tiedotus ja valistus päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä riskeistä. Pyrkimys ehkäisevällä päihdetyöllä on muun muassa vähentää päihteiden saatavuutta, ehkäistä päihdehaittoja ja vaikuttaa päihteisiin kohdistuviin asenteisiin. Konkreettisesti ehkäisevää päihdetyötä tehdään esimerkiksi terveydenhuollossa käyttämällä mini-interventiomenetelmää eli lyhytneuvontaa, jossa tunnustetaan varhaisessa vaiheessa alkoholin riskikäyttö. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään valtakunnallisesti kuin myös järjestö tasolla. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 90, 95, 98.)

Yleisiä päihdeongelmallisille suunnattuja palveluita ovat esimerkiksi katkaisu- ja vieroitushoito, selviämishoito, päihdekuntoutus, avohuolto, poliklinikat, terveyskeskukset, sairaaloiden vuodeosastot ja jälkikuntoutus. On myös olemassa palveluja raskaana päihteitä käyttäville naisille ja päihdeongelmallisille naisille. (THL 2022b.) Palveluihin yleisimmin pääsee ottamalla itse yhteyttä sosiaalitoimistoon, sosiaali- ja terveyskeskukseen tai päihdepalveluja tuottavaan yksikköön tai hankkimalla terveydenhuollosta lähete esimerkiksi laitoshoitoon (STM 2023).

2.4 Päihdekuntoutus

Kuntoutus on lähtökohtaisesti tavoitteellista, järjestelmän määrittelemää sekä ammattilaisten toteuttamaa toimintaa. Perusluonteeltaan kuntoutus on strategista, koska se pyrkii vaikuttamaan asiakkaaseen ja asiakkaan toimintaan. Strategisessa toiminnassa suuntautuminen kohdistuu yksilöiden omaan päämääriin ja menestykseen. Päihdekuntoutuksessa strategisuus voi näkyä esimerkiksi niin, että asiakkaan päihteiden käytössä tapahtuvat myönteiset muutokset johtuisivat palveluiden ja ammatillisten interventioiden tuloksista. (Hietala 2018, 239–240.)

Päihdekuntoutuksessa pyritään edistämään päihteettömyyttä ja parantamaan toimintakykyä. Päihdekuntoutusta voidaan järjestää avo- tai laitospuotoisesti. Ennen avo- tai laitospuotoista päihdekuntoutusta on mahdollisuus saada tarvittaessa vieroitushoitoa. (Kantamo 2022.) Riippuvuussairaudet vaativat yleensä pitkäkestoista hoitoa ja kuntoutusta. Riippuvuuden vaikeusaste ja riippuvuuteen kytkeytyvät liitännäisongelmat vaihtelevat laajalti huumeista riippuvaisten välillä. Tavoitteet hoidolle ja kuntoutumiselle myös vaihtelevat. (Mattila-Aalto 2018, 218–219.)

Avomuotoinen päihdekuntoutus on ensisijainen tapa järjestää päihdekuntoutusta Suomessa. Yhdessä ammattilaisen kanssa pohditaan sopiva vaihtoehto ja jokaiselle se on yksilöllinen. Se voi olla sitä, että on sovittu tapaaminen alan ammattilaisen kanssa joitakin kertoja viikossa tai kuukaudessa, mutta se voi olla myös ryhmässä tehtävää hoitoa. (Kantamo 2022.) Avomuotoisia päihdepalveluita ovat

muun muassa A-klinikat, päivä- ja toimintakeskukset ja korvaushoitoklinikat (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 100).

Korvaushoito on lakisääteistä terveys- ja sosiaalipalvelua opioidien ongelmakäyttäjille. Suomalaisessa korvaushoitomallissa tavoitteena on huumeiden käyttäjän vieroittautuminen huumeista, kuntoutuminen ja asteittain lähestyvä päihteettömyys sekä elämänlaadun parantaminen ja tilanteen huonontumisen ehkäisy. Suomessa on noin 4900 opioidien eli morfiinin, heroiinin, kodeiinin tai metadonin ongelmakäyttäjää. Korvaushoidon tavoitteena on estää tai vähentää laittomien opioidien käyttöä, rikollisuutta sekä suonensisäisen käyttöön ja huumausaineiden yliannostuksiin liittyviä riskejä, vähimmäistää kustannukset ja luoda edellytykset opioidiriippuvuuden hoitamiseen ja psykososiaaliseen kuntoutukseen. (Mattila-Aalto 2018, 218–219.)

Psykososiaalisessa kuntoutuksessa kuntoutujan toimintakyky palautetaan suhteessa kuntoutujaan itseensä, kuntoutujan ympäristöön ja yhteiskuntaan esimerkiksi arkielämän taidoilla, kyvystä huolehtia omasta itsestään ja toimimalla yhteiskunnassa sen jäsenenä (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 195). Yksilöterapiassa psykososiaalisen kuntoutuksen tukena tai sen sijaan voi olla verkostoterapiaa tai vertaisryhmiä. (Mattila-Aalto 2018, 218–219.)

Kaikista potilasryhmistä huumeriippuvaiset ovat yksi heikoimmin hoidettu potilasryhmä. Vuoden 2011 lopulla Suomessa oli vain noin 2400 korvaushoidon asiakasta. Päällimmäisenä syynä vähäiselle hoidossa olevien määrälle on esitetty huumeriippuvaisten heikkoa sitoutumista. Sitoutuminen korvaushoitoon vaatii huumeisiin riippuvaiselta vakaata taloudellista, sosiaalista ja psyykkistä tilaa sekä sosiaalisen tuen saatavuutta. Sekakäyttö on yleistä huumeiden käyttäjillä, mikä tuo haastetta korvaushoidossa. (Mattila-Aalto 2018, 218–219.)

Laitosmuotoisessa päihdekuntoutuksessa hoitoa saa laitoksessa. Tänä aikana kuntoutuja keskittyy täysin omaan hyvinvointiinsa, eikä esimerkiksi käy töissä samanaikaisesti. Laitoksessa on päiväohjelma, johon kuntoutujan on sitouduttava. Eri laitoksissa on erilaisia menetelmiä päihdeongelmien hoitoon. Esimerkkita

hoitaa päihdeongelmia ovat esimerkiksi ryhmäterapia, yksilöterapia ja yhteisöhoito. Pääasiallisesti laitoksessa pyritään kannustamaan kuntoutujaa terapeuttiin keskusteluihin ja olemaan muiden kanssa. Tavoitteena on valmistella kuntoutujaa itsenäiseen elämään omassa arjessa. Jatkohoito voi olla esimerkiksi avokuntoutusta. (Kantamo 2022.)

Erilaiset järjestöt ja yhdistykset antavat tukea päihdekuntoutujille ja heidän läheisilleen. Vertaistukea antavat muun muassa AA-ryhmät eli Alcoholics Anonymous, A-killat ja NA-ryhmät eli Narcotics Anonymous. Läheisiä tukevia ryhmiä ovat muun muassa Al-Anon ja nuorille tarkoitettu Alateen. (STM 2023.)

2.5 Sosiaalinen kuntoutus

Sosiaalinen kuntoutus on kuntoutusta, jossa pyritään sosiaaliohjauksen ja sosiaalityön avulla tehostetusti ja tavoitteellisesti tukemaan sosiaalista toimintakykyä ja elämänhallinnan parantamista tai sen ylläpitämistä, vähentämään ja ehkäisemään syrjäytymistä sekä lisäämään osallisuutta. Sosiaalinen kuntoutus on sisältöään jokaiselle henkilökohtaista ja se voi sisältää selvitystä sosiaalisesta toimintakyvystä ja kuntoutustarpeesta, kuntoutusneuvontaa- ja ohjausta sekä tarpeen mukaan kuntoutuspalvelujen yhteensovittamista, arkipäivän toimintojen suoriutumisen ja elämänhallinnan valmennusta, tukea sosiaaliin vuorovaikutussuhteisiin ja ryhmätoimintaa ja muita tarvittavia kuntoutumista edistäviä toimia. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 3:17 §.) Taustalla on ymmärrys siitä, että kokonaisvaltainen työskentely on väistämätöntä silloin, kun ongelmat ovat pitkittyneet, kasaantuneet tai kun sosiaalinen kuntoutus on muutoin tarpeen asiakkaan sosiaalisen osallisuuden lisäämiseksi ja toimintakyvyn kasvattamiseksi (STM 2024).

Nuorten sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään nuorta tukemalla sijoittamaan nuori kuntoutus-, työpaja-, opiskelu-, työkokeilu- tai työpaikkaan ja ehkäisemään näiden keskeyttämistä. Nuorten palveluiden lisääminen ja kehittäminen on lainsäädännössä yhtenä painopisteenä (Raivio 2017, 8). Sosiaalista kuntoutusta toteuttavat nuorille esimerkiksi Ohjaamo, etsivä nuorisotyö ja Kansaneläkelaitoksen Nuotti-valmennus. (THL 2024.)

Sosiaalinen kuntoutus kuuluu monialaiseen kuntoutusjärjestelmään ja sen toiminta vaatii eri alojen ammattilaisten ja organisaatioiden sujuvaa yhteistyötä. Eri-laiset yhteiskunnalliset ongelmat, kuten esimerkiksi köyhyys, mielenterveys- ja päihdeongelmat, syrjäytyminen ja kasvava pitkäaikaistyöttömyys ja niistä johtuvat ongelmat ovat olleet yksiä tekijöitä sosiaalisen kuntoutuksen kehittämisessä. Näitä ongelmia on lähdetty ratkaisemaan tehostetulla yksilöohjauksella ja tuella, osallisuutta edistävillä toiminnoilla ja eri tukea tarjoavien tahojen tiiviillä yhteistyöllä. (Yhteisömedia 2017.)

Tavoite sosiaalisella kuntoutuksella on edistää kaikkien yhteiskunnassa olevien mahdollisuuksia olla osana yhteiskuntaa osallistumalla niihin eri vuorovaikutus-suhteisiin, rakenteisiin ja toimintoihin omassa elämässään. Periaatteena on yksilön sulautuminen yhteiskuntaan yksilön henkilökohtaisten suoriutumisten ja kykyjensä avulla. (Yhteisömedia 2017.)

Yksilöllinen tuki ja toiminnallisuus kulkevat käsikädessä sosiaalisessa kuntoutuksessa. Tavoitteessa on määritelty, että miten, missä ja kuka toiminnallista osuutta kuntoutuksessa toteuttaa. Tavoite voi esimerkiksi olla arkielämän taitojen oppiminen, päihdeettömyys, koulutukseen tai työhön tarvittavien asioiden oppimista tai tukea toimimiseen ryhmässä. (Yhteisömedia 2017.)

Välineitä sosiaalisessa kuntoutuksessa on paljon. Sosiaalisessa kuntoutuksessa voi olla yksilöllistä psykososiaalista tukea, kotikäyntejä, erilaisten asioiden hoitamista yhdessä, kasvatuksellista tukea omien asioiden hoitamisen oppimiseen itsenäisesti, vaihtelevat toiminnalliset ryhmät, tukea vertaisista, vapaaehtoistoimintaan osallistumista, työtoimintaa sekä ne palvelut ja tukitoimet, jotka ovat asiakkaan sovituksessa suunnitelmassa. (Yhteisömedia 2017.) Sosiaalianthropologi Hietalan väitöstutkimuksessa nostetaan esiin päihdekuntoutujille vaikuttavan olevan merkityksellisempää sosiaaliset suhteet joihinkin päihdepalveluiden ammattilaisiin, kuin itse kuntoutuspalveluun (Hietala 2018, 239, 257).

Asiakkaiden palveluprosesseissa sosiaalinen kuntoutus usein toimii muun kuntoutuksen, mielenterveys- ja päihdepalvelujen tai muiden tarvittavien palvelujen

ja tukitoimien ohella muodostaen yhdessä monialaisen kuntoutusjärjestelmän. Sosiaalinen kuntoutus perustuu asiakkaan kuntoutustarpeen ja toimintakyvyn kokonaisvaltaisen tilanteen selvitykseen (Raivio 2017, 6). Arvioitaessa asiakkaan tarvetta sosiaaliselle kuntoutukselle otetaan siinä huomioon myös muut mahdolliset asiakkaalle tarvittavat ja mahdolliset kuntoutukset ja tukitoimet. Niitä voivat olla esimerkiksi terveydenhuollossa, työ- ja elinkeinohallinnossa ja eläke- ja sosiaalivakuutusjärjestelmässä. (Yhteisömedia 2017.)

Kuntoutuminen on jokaiselle kuntoutujalle yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee kuntoutujan itse luotujen tavoitteiden ja oman jaksamisen mukaan. Kuntoutuja itse tietää parhaiten omasta elämästään ja omasta kuntoutumisestaan. On silti tärkeää, että kuntoutuja saa tarvittavan tilan, ajan, erilaiset vaihtoehdot ja tuen omien kokemusten tutkimiseen, mietintäaikaa saaduille tiedoille ja havainnollistamiseen omasta elämäntilanteesta. Kuntoutuskursseilla ja vertaistukiryhmissä kuntoutuja pystyy vertaamaan omia kokemuksiansa toisten kuntoutujien kokemuksiin sekä kuntoutuksessa työskentelevien työntekijöiden tietoon kuntoutumisprosesseihin ja kaikista mahdollisista eri tuen muodoista. Keskeisintä kuntoutumisessa on jokaisen kuntoutujan kokemusten arvostus, tuki sekä tasa-arvoinen kanssakäyminen. (Yhteisömedia 2017.)

Opinnäytetyössäni haastattelemani työntekijät työskentelevät sosiaalisen kuntoutuksen yksikössä, jossa tarjotaan tukea ja apua monenlaisiin elämän asioihin. Työnkuva perustuu pitkälti ryhmätyöskentelyyn ja yksilökeskusteluihin. Haastateltavat nostivat esiin työssä tärkeäksi pureutua havaittuihin epäkohtiin, asiakkaiden edun valvomisen ja riittävän viranomaisverkoston kokoamisen kuntoutumisen tueksi. Äärimmäisen tärkeäksi haastateltavat kokevat työssään vaitiolovelvollisuuden ja lain mukaan toimimisen.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Päädyin tähän opinnäytetyöhön, koska olen itse kiinnostunut aiheesta. Olen itse nähnyt läheltä kuinka huonoon tilanteeseen päihdeongelma voi ihmisen viedä, ja sitä kaikkea mikä liittyy päihdeongelmaiseen ihmiseen ja hänen elämäänsä on ollut minun toisinaan hankala ymmärtää. Tarkoitukseni on opinnäytetyössäni tutkia sitä, että mitä kaikkea päihdeongelman kehittyminen ja päihdeongelmasta eroon pääseminen pitävät sisällään.

Tavoite opinnäytetyössä on, että haastateltavien alan ammattilaisten näkemysten avulla niin muut sosiaali- ja terveydenalan ammattilaiset kuin myös päihdekuntoutajat saisivat tietoa ja täten apua omaan työhön ja kuntoutumiseen. Mielestäni liian harvoin yhteiskunnassamme nostetaan esiin aktiivisten päihteidenkäyttäjien ja entisten päihteidenkäyttäjien elämää. Mielestäni siihen olisi hyvä tulla muutos. Nyt minulla on mahdollisuus kasvattaa omaa tietämystäni ja jakaa saamaani tietoa myös muille ihmisille.

Jos ymmärrän ennen työelämään astumista ihmisten toimintatapoja ja niitä keinoja, jotka ovat heitä auttaneet kuntoutumisessa, olen jo hyvällä alkutaipaleella sosiaalialan ammattilaiseksi. Tilastot eivät pysty kertomaan kaikkea ja uskon saavani itselleni paljon sellaista tietoa alan ammattilaisten haastatteluista, mitä kirjoja tai tilastoja lukemalla en voisi saada. Uskoisin, että tilastoista jää piiloon se tietotaito, joka on pitkän työkokemuksen ja oman ajattelemisen kehittämisen tulosta. Väisänen mukaan sosiaalinen asiantuntijuus on keskeisenä tekijänä sosiaalisen kuntoutuksen palveluissa ja prosesseissa, ja se sisältää ymmärryksen kuntoutujan ja hänen elinympäristönsä vaikutuksesta itse kuntoutujaan. (Väisänen 2018, 33).

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

1. Mitkä tekijät sosiaalisen kuntoutuksen työntekijöiden mukaan johtavat päihdeongelman kehittymiseen?

2. Mitkä tekijät sosiaalisen kuntoutuksen työntekijöiden mukaan auttavat ja tukevat selviytymään päihdeongelmasta?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössäni käytän laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa teorialla on suuri merkitys. Tutkimuksen teoria tarkoittaa tutkimuksen viitekehystä eli tutkimuksen teoria osuutta. Tutkimuksen teoria ja viitekehys tarkoittavat samaa asiaa tässä tapauksessa, koska molemmat ovat sisällöltään muodostuneet käsitteistä ja niiden välisistä merkityssuhteista. Viitekehyksessä kuvataan keskeisiä käsitteitä ja niiden välisiä suhteita, mutta se ei kuvaa erilaisten asioiden luettelemista jossakin tietyssä järjestyksessä ilman tarkennusta käsitteellisesti. Viitekehys voidaan jakaa kahteen osaan, jotka ovat viitekehystä muodostava tutkimusta ohjaava metodologia ja se tieto, joka jo tiedetään tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 23-24.)

Laadullinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä. Toisin kuin teoreettisessa analyysissä korostuvat empiirisessä analyysissä aineiston keruu- ja analyysimetodit. Empiirisessä tutkimuksessa löytyy selostus aineiston keruu- ja analyysimetodista. Kuvailu näistä antaa lukijalle mahdollisuuden arvioon, siitä kuinka luotettava tutkimus on ja se on samalla myös tärkeässä roolissa tutkimuksen uskottavuudelle. Empiirisessä tutkimuksessa tutkijan on pidettävä huolta siitä, että tiedonantajien eli lähdeaineistoa antavien henkilöiden tunnistettavuus pysyy piilossa. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan empiirisen analyysin näkökulmasta havaintoaineistoa ja argumentointia. Toisinaan empiirisissä laadullisissa tutkimuksissa on suoria lainauksia alkuperäisistä haastatteluista, vaikka ne eivät suoraan paranna tutkimuksen uskottavuutta, mutta ne voivat toimia hyvinä esimerkkeinä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 26-27.)

Ominaista laadulliselle tutkimukselle on se, että se tarkastelee henkilön näkemyksiä ja subjektiivisia kokemuksia. Tällöin kokemukset, ajatukset, tunteet ja merkitykset, joita tutkittavat henkilöt antavat ilmiöstä ovat keskiössä (Juuti & Puusa 2020). Se sisältää esimerkintapaisia tietoja ja sopii kokemuksia käsitteleviin tutkimuksiin. Siinä on myös otettava huomioon tutkijan näkökulmasta saadut havainnot. Ne vaikuttavat tutkimuksen tulkintaan ja sen ymmärtämiseen. (Puusa

2020.) Mielestäni laadullinen tutkimus on oivallinen tutkimusmenetelmä opinnäytetyöhöni, sillä tutkimuksessani haluan tuoda esiin sosiaalisen kuntoutuksen työntekijöiden omia näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta.

4.2 Kohderyhmä

Valitsin opinnäytetyön kohderyhmäksi sosiaalisen kuntoutuksen yksikön työntekijät, koska alkuperäisen opinnäytetyösuunnitelman muuttuessa yksi työntekijöistä ehdotti minulle, että he voisivat osallistua minun opinnäytetyöhöni ryhmähaastattelulla. Sosiaalisen kuntoutuksen yksikkö oli minulle entuudestaan tuttu paikka, joten oli luontevaa tehdä heidän kanssaan yhteistyötä, vaikka kyseessä ei ole toimeksiantajan kanssa tehty opinnäytetyö.

Kaikilla tämän sosiaalisen kuntoutuksen yksikön kolmella haastattelemallani työntekijällä on monen vuoden työkokemus päihdetyössä työskentelystä. Kaksi kolmesta haastattelemastani työntekijästä on työskennellyt alusta asti kyseisessä sosiaalisen kuntoutuksen yksikössä, joka alkujaan oli päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnattu yksikkö. Yhdellä sosiaalisen kuntoutuksen työntekijöistä on myös omakohtaista kokemusta päihdeongelmasta ja päihdeongelmasta selviytymisestä. Toisella sosiaalisen kuntoutuksen työntekijällä on työkokemusta kolmannelta sektorilta, jonka asiakaskunnassa oli päihdeongelmaisia. Kolmannella sosiaalisen kuntoutuksen työntekijällä on kokemusta päihdetyössä työskentelystä A-klinikalla ja sitä ennen työskentelystä mielenterveys- ja perhetyössä.

Pohtiessani sitä, että valitsenko aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn vai haastattelun päädyin valitsemaan haastattelun. Ollessani yhteyksissä sosiaalisen kuntoutuksen yksikköön valikoitui ryhmähaastattelu sopivaksi keinoksi hankkia aineistoa. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin, vaan siinä pyritään kuvaamaan jotain tapahtumaa tai ilmiötä, ymmärtämään tietynlaisia toimintoja tai antamaan teoreettisesti mielekästä tulkintaa jostakin ilmiöstä (Tuomi & Sarajarvi 2018, 98). Ryhmähaastattelussa pystyin saamaan laa-

joja ja jokaisen vastaajan näkökulmasta erilaisia vastauksia. Mielestäni ryhmähaastattelussa korostui hyvin se, että kuinka samassa työyhteisössä toimivat henkilöt toivat jokainen esiin hieman erilaista tietämystä ja kokemusta.

4.3 Aineiston kerääminen

Käytin aineiston keruumenetelmänä ryhmähaastattelua saadakseni aineistoa tutkimukseeni. Ryhmähaastattelulla pystyin keräämään sellaisen aineiston, jonka avulla voin päätellä uskottavasti (Puusa 2020). Toteutin ryhmähaastattelun paikan päällä sosiaalisen kuntoutuksen yksikössä kolmelle sosiaalisen kuntoutuksen yksikön työntekijälle. Haastattelussa on tärkeintä saada mahdollisimman kattavia vastauksia, joten on perusteltua antaa haastateltaville luettavaksi haastattelukysymykset hyvissä ajoin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Noin viikkoa ennen ryhmähaastattelua lähetin sähköpostitse haastatteluun osallistuville haastattelukysymykset etukäteen luettaviksi. Ryhmähaastattelupäivänä annoin ennen ryhmähaastattelun varsinaista alkamista haastateltaville luettavaksi virallisen tiedotteen haastatteluun osallistumisesta. Sen lisäksi haastatteluun osallistuneet allekirjoittivat suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta.

Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun. Teemahaastattelussa käytetään aiheeseen sopivia teemoja ja kysymyksiä, joiden mukaan edetään haastattelussa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Haastattelukysymykset olin jakanut menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Ennen varsinaisiin teemoihin siirtymistä kysyin muutamia alustavia kysymyksiä haastateltavilta. Ajatukseni oli johdattaa haastateltavia ikään kuin pohtimaan ensiksi päihteiden käyttäjän lapsuutta ja nuoruutta, ylisukupolvisuutta ja sukupuolten välisiä eroja. Sen jälkeen nykyisyydessä halusin ottaa esiin päihteiden jatkuvan käytön ja viimeisenä kaivaa esiin ne tekijät sille, että miksi päihteidenkäyttö lopulta päättyy. Viimeisessä haastatteluosiossa käsittelin tulevaisuutta ja sitä, mitä päihdekuntoutuja kohtaa elämässään jätettyään päihteet taakseen.

Keräsin aineiston nauhoittamalla kirjastosta lainaamalle nauhurille äänitteen ryhmähaastattelusta. Minulla kesti hieman aikaa tutustua ensiksi nauhuriin, sillä en

ollut aiemmin koskaan käyttänyt sellaista. Lopulta koin nauhurin olleen erittäin sopiva ja turvallinen tapa kerätä aineistoa.

Epävarmoissa vastauksissa pystyin ryhmähaastattelussa aina kysymään eri tavalla tai käyttämään aivan erilaista haastattelukysymystä. Minun onnekseni haastateltavat olivat puheliaita ja huomasin saatujen vastausten laajuudesta, että haastateltavat olivat selkeästi perehtyneet haastattelukysymyksiin hyvin jo etukäteen. Vastaukset olivat kattavia ja harkittuja. Jonkin verran havaitsin haastateltavissa myöntävyyttä jonkun toisen haastateltavan vastauksiin, mutta suurimaksi osaksi jokaisella haastateltavalla oli jotain henkilökohtaista sanottavaa ja lisättävää jo aiemmin esiin tulleisiin vastauksiin. Ryhmähaastattelulla pystyin omasta mielestäni pääsemään hyvin haastateltavien pään sisään. Ryhmähaastattelussa oli koko ajan yllä sujuvaa keskustelua ja aiheen hieman karatessa pois oikeasta aiheesta, pystyimme nopeasti siirtymään seuraavaan kysymykseen ongelmitta. Nettikyselyssä olisin saanut paljon enemmän vastauksia, mutta vastaukset eivät luultavasti olisi olleet niin monipuolisia kuin mitä ryhmähaastattelussa.

Haastattelu on siinä mielessä paljon tarkempi kuin esimerkiksi kysely, koska haastattelussa voi helposti vaihdella kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä, keskustella haastateltavan kanssa ja selventää erilaisia sanamuotoja (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Tutkimusmenetelmä sopi mielestäni hyvin opinnäytetyöhöni, koska se keskittyy tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden yksilöllisiin näkemyksiinsä tutkimuksen aiheesta. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on aikaa vievää ja siihen kuluu rahaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86). Sovittuani ryhmähaastatteluajankohdan minulla oli sopivasti aikaa keskittyä opinnäytetyön teoria osioon. Loppujen lopuksi itse aineistonkeruu ei kestänyt kovinkaan kauaa. Ryhmähaastatteluun oli varattu kaksi tuntia aikaa ja se riitti sopivasti. Kyselyyn olisin varmaan saanut nopeammin vastauksia, mutta olen tyytyväinen valitsemaani ryhmähaastatteluun.

4.4 Aineiston analyysi

Aineiston analysoimiseen käytin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysia voidaan hyödyntää monenlaisissa eri tutkimuksissa ja se ei yksinomaan ole laadullisen tutkimuksen ainoa analyysimenetelmä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Sisällönanalyysi tarkoittaa tutkittavan ilmiön kuvauksen yleistämistä ja tiivistämistä. Se on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan tekstissä olevia merkityksiä. Tutkiessaan tutkijan on irtauduttava todellisuudesta tutkiakseen totuutta eli sitä miltä kokonaisnäkymä, ja suhteessa siinä olevat tutkittavat kokonaisuudessa näyttävät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103–104.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on kolme vaihetta. Ensiksi aineisto pelkistetään, sitten se ryhmitellään ja lopuksi siitä luodaan teoreettisia käsitteitä. Tässä tapauksessa pelkistäminen tarkoittaa datan eli aukikirjoitetun haastatteluaineistosta kaiken turhan karsimista pois, jotka eivät ole tutkimukselle olennaisia. Ryhmittelyssä etsitään aineistosta samankaltaisuuksia ja tarvittaessa eroavaisuuksia. Lopuksi aineistosta otetaan esiin olennaiset tiedot ja näiden tietojen perusteella tehdään teoreettisia käsitteitä. Käsitteitä yhdistämällä saadaan vastauksia tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–112.)

Minun itseni on hyvä pohtia jo olemassa olevaa tietämystä aiheesta ja pyrittävä kitkemään pois tutkimuksen analyysiin negatiivisesti vaikuttavat uskomukset ja ennakkoluulot. Teoriatiedon lukeminen ja tiedon hankinta edesauttaa aiheen ymmärtämistä. Sen jälkeen minun on löydettävä merkittäviä yksityiskohtia, että voin tehdä hyviä päätelmiä (Juuti & Puusa 2020).

Keräämääni ryhmähaastatteluaineistoa säilytin salasanaa vaativalla muistitikulla. Litteroin ryhmähaastatteluaineiston tekstimuotoon, jotta sitä olisi helpompaa analysoida. Litteroituani aloin pohtimaan sitä, että mitä kaikkea aion saamastani aineistosta tutkia. Laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy usein mielenkiintoisia asioita ja siksi tutkijan on tärkeää osata päättää, että mihin aikoo tutkimuksessaan keskittyä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104). Litteroituani äänitteen sellaiseen tekstimuotoon, että se sisälsi vain tutkimukselle olennaisimmat asiat, aloin tee-

moittelemaan aineistoa. Teemoittelussa painotetaan sitä, että mitä teemoista sanotaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Redusoin aineistoa eli pelkistin ja listasin allekkain alkuperäisilmaukset ja loin niistä pelkistettyjä ilmauksia. Sen jälkeen klusteroin eli ryhmittelin pelkistetyt ilmaukset ja muodostin niistä alaluokat. Klusteroinnin jälkeen abstrahoin eli käsitteellistin aineiston. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valitun tiedon perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125).

5 TULOKSET

5.1 Päihdeongelman kehittyminen

Aukikirjoitetusta tekstistä etsin päihdeongelman syntymistä kuvaavia ilmauksia ja loin niistä taulukot. Taulukoiden otsikoiden harmaa taustaväri osoittaa taulukon liittyvän tutkimuskysymykseen päihdeongelman kehittymisestä. Sen jälkeen aloin pelkistämään eli redusoidaan alkuperäisiä ilmauksia.

Ensimmäisessä haastattelukysymyksessä kysyin haastateltavilta päihderiippuvaisen lapsuudesta ja nuoruudesta. Haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että yhtä samanlaista lapsuutta tai nuoruutta ei päihderiippuvaisilla ole, mutta on olemassa kuitenkin joitakin tekijöitä lapsuudessa ja nuoruudessa, jotka voivat altistaa päihderiippuvuuden synnylle kuten taulukosta 1 on nähtävissä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa ylisukupolvisuus, puutteellinen vanhemmuus, koulukiusaaminen, syrjäytyminen ja heikot tunnesäätelytaidot.

Taulukko 1. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"No ei ole olemassa yhtä tämmöistä, mutta hirveen monellahan näyttää ylisukupolvisuus, mutta se ei ole kaikilla. Siellä näyttää Nepsy-problematiikka."	Ylisukupolvisuus Neuropsykiatriset haasteet
"Siellä näyttää syrjäytyminen, vaikka perhe ei olisi mitenkään ylisukupolvisesti syrjäytynyt – – koulukiusaaminen voi syrjäyttää sen nuoren ja sitä kautta mennään niinku väärille urille."	Syrjäytyneisyys ylisukupolvisuudesta huolimatta Koulukiusaaminen
"Mulla on niin paljon nuoria asiakkaita, niin näyttää myös tämmöinen niinku kiire. Vanhemmat on hyvinkin niinku osallisia kaikkiin asioihin ja tekevät ja touhuavat niin se kiire siellä se jotenkin se huomiotta jääminen."	Vanhempien kiire Huomiotta jääminen
"Ja ehkä yksi semmoinen, jos lähdetään psykologiaa puhumaan niin kyllähän näistä niinku näkee, että näillä niinku siinä murrosiässä, saattaa olla jopa siellä esiteini-isässä tai joillakin jopa siellä ala-asteen alkuvuosina – – on jäänyt kehitystehtäviä suorittamatta – – lähdetään kompensoimaan niitä sitten justiin päihteillä."	Suorittamattomat psykologiset kehitystehtävät lapsuudessa ja nuoruudessa
"Mennään väärään kaveriporukkaan, vaikka ollaan kuinka niinku turvallisesta, hyvästä ja tavallisesta perheestä."	Väärään kaveriporukkaan joutuminen hyvästä perhetaustasta huolimatta
"On huomannut noissa, vaikka Nepsy-ryhmäläisissä, että kaikilla on taustalla se koulukiusaaminen – – se vammauttaa sitä omaa identiteettiä niin vahvasti, että sitä pitää alkaa paikkaamaan sitten jollain päihteellä."	Kaikilla Nepsy-ryhmäläisillä on koulukiusaamistausta Identiteetin vahingoittuminen koulukiusaamisesta
"Jonkun alueen semmoiseen kyvyttömyyteen – – vahvistusta lähdetään hakemaan johonkin."	Vahvistuksen hakeminen johonkin kyvyttömyyteen

"Liikaa rakastutaan siihen tai jotain huomataan, että näinhän tämä paremmin toimii tämä vaikea elämä."	Rakastuminen päihteisiin Huomataan elämän toimivan paremmin päihteiden kanssa
"Se on se ydinjuttu, kun ihmiselle kaikista vaikeinta on kestää itseä, omia tunteita ja kaikkia juttuja."	Vaikeus kestää omia tunteita Vaikeus kestää itseään
"Monillahan meidän asiakkailta on ollut koulussa jotain käytöshäiriöitä ja sieltä niitä on sitten lähetetty tutkimaan – – jotakin Nepsy-puolen haastetta, mutta ne on sitten jääneet kesken ja sitten niihin samoihin asioihin törmätään aikuisiällä."	Käytöshäiriöt koulussa Keskeytyneet neuropsykiatriset tutkimukset Nepsy-haasteisiin törmääminen aikuisiällä
"Yhdenkin ihmisen kohdalla oli, ettei vanhemmat sitten jaksaneet sitoutua niihin tutkimuksiin ja ne jäivät sitten kokonaan tekemättä."	Vanhemmat eivät kykene sitoutumaan lasta koskeviin tutkimuksiin
"Ei ole ehkä ollut läsnäoloa."	Läsnäolon puute

Seuraavassa kysymyksessä käsittelemme ylisukupolvisuuden osuutta riippuvuussairauden kehittymiselle. Haastateltavat eivät kyenneet antamaan mitään tiettyä määrää, lukua tai numeroa sille, että kuinka paljon ylisukupolvisuudella on osuutta asiaan. Haastateltavat totesivat yksimielisesti, että ylisukupolvisuutta on paljon ja se näkyy. On olemassa kuitenkin poikkeuksia. Ylisukupolvisuus perheessä ei aina tarkoita sitä, että omaan sukupolveen tulisi suoraan päihdeongelma (taulukko 2). Ylisukupolvisuus näyttäytyy päihdeongelman lailla myös muissa riippuvuuksissa.

Taulukko 2. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"– – Ylisukupolvisesta päihdeongelmasta voi ihan selvittää, ettei tulekaan päihderiippuvaiseksi."	Ylisukupolvinen päihdeongelma ei suoraan tarkoita sitä, että tulisi päihderiippuvaiseksi
"– – Asiakkaana on voinut olla mummu niinku kolmesta eri sukupolvesta, että on isoäiti, isä, äiti ja sitten vielä kyseinen henkilö ja kyseisen henkilön sisarukset, että kyllähän se ylisukupolvisuus niinku sitten tosi suuresti näkyy."	Ylisukupolvisuus voi näyttäytyä kolmessa eri sukupolvessa
"– – Ehkä näissä kaksikymppisissä ei näy niin kovasti se ylisukupolvisuus päihdeongelmassa, vaan siellä on mielenterveysongelmaa, peliongelmaa ja muuta kaikkea addiktiota – – ei ehkä niinku samoista alko- ja huumeidenkäyttöä välttämättä ja se niinku ylisukupolvisuus vanhemmilla, vaikka vahvoja mielenterveysongelmia, niin sekin näkyy sitten siinä ehkä päihteiden käytössä."	Kaksikymppisissä päihdeongelma ei niinkään näy ylisukupolvisuudessa Peliongelmat Muut riippuvuudet Ylisukupolviset mielenterveysongelmat kytkeytyvät päihteiden käyttöön

Kysyin haastateltavilta, että minkä ikäisenä päihteidenkäyttö usein alkaa lapsuudessa ja nuoruudessa. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että päihteidenkäyttö usein alkaa alakouluikäisenä ja päihteiden käyttökulttuuri on muuttunut aiemmasta huolestuttavampaan suuntaan (taulukko 3). Nykyään siirrytään vahvempiin päihteisiin aiempaa nopeampaa ja erilaisia päihteitä on helposti saatavilla.

Taulukko 3. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Nuorin on ollut varmaan se seitsemänvuotias mulla, joka on aloittanut alkoholilla ja 12-vuotiaana äiti on opettanut piikittämään piriä – – kyllä se alkaa siinä ala-asteella 5-6-luokalla tupakalla ja kenneillä."	Päihteidenkäyttö alkaa alakouluikäisenä
"Oon juonu 9-vuotiaana puolipulloa Herbaa, mutta sitten 15-vuotiaana ensimmäisen kerran silleen kunnolla sitten otin, niin toi poliisi kohta kotia, että kyllä se voi alkaa tosi tosi nuorena."	Kunnolla päihteidenkäyttö alkaa yläkouluikäisenä Poliisin kanssa joutuu tekemisiin
"Ala-asteella ne ekat kokeilut lapsena ja sitten yläasteella saattaa olla niin, että ei niinkään tänä päivänä käytetä alkoholia, että tulee aika nopeaa kannabis, lääkkeet ja tämmöset näin."	Alkoholista siirrytään nopeaa muihin päihteisiin
"Kun puhutaan porttiteoriasta niin siitä jää niitä tiettyjä välejä käyttämättä, että kun ennen ajateltiin, että se menee vähän niin, ku silleen, että ekana on tupakka, alkoholi, rauhoittavat, kannabis, sitten amfetamiini ja ehkä jotkut opioidit. Nyt se on monesti niin, että se ensimmäinenkin voi olla voimakkaampi päihde, ettei otetakaan rauhoittavia eikä amfetamiinia, vaan se on suoraan alkoholin jälkeen esimerkiksi subutex."	Porttiteoria ei päde enää nykypäivänä Ensimmäinen voimakkaampi päihde alkoholin jälkeen voi olla esim. subutex
"Se ekstaasi, että se on semmoinen aine, että se ei välttämättä koukuta, mutta niihin jää henkiseen koukkuun. Bilehuumeet on lisääntyneet ja kaikki nämä kummalliset lakat ja kaiken maailman aakokset ja öökköset, mutta se mikä tekee sen nuorille saataviksi, on se, että kun sä voit tilata niitä kotiovelle."	Kaikki päihteet eivät aiheuta fyysistä riippuvuutta, mutta ne voivat aiheuttaa henkisen riippuvuuden Bilehuumeiden määrä on lisääntynyt Kemiallisesti valmistetut päihteet ovat lisääntyneet Huumeita voi tilata kotiovelle
"Sähkötupakka on lisääntynyt hurjasti tuolla alastemaailmassa – – sitä voi tehdä koulun vessasakin, kun ei jää kiinni."	Sähkötupakankäyttö on lisääntynyt alakoulussa Sähkötupakoiminen on helppoa
"Jännitys – – on yksi kanssa sitten, että lähdetään ihan mitä tahansa kiellettyä ottamaan."	Jännityksen hakeminen päihteistä

Sukupuolten välisistä eroista päihteidenkäytön aloittamisessa ja päihderiippuvuuden synnyssä haastateltavat pohtivat tyttöjen ja poikien välisiä eroavaisuuksia päihteidenkäytössä (taulukko 4). Tyttöille päihteidenkäyttö on poikiin verrattuna paljon vahingollisempaa ja haastavampaa. Haastateltavat pohtivat sitä, kun aikoinaan naisen asema on ollut huonompi miesten asemaan verrattuna ja kuinka yhä edelleen menneisyys heijastuu nykypäivään. Naiset ovat ottaneet miehiin kireä päihteidenkäytössä, mutta edelleen miehet ovat asiakkuuksissa selvässä enemmistössä haastateltujen mukaan heidän sosiaalisen kuntoutuksen yksikössä.

Taulukko 4. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Ennen vanhaan mun aikana, että tytöt ei niinkään, mutta pojat oli tämmösiä – – nyt ihan samalla lailla tytötkin."	Aiemmin pojat käyttivät, mutta tytöt eivät Nykyään tytötkin
"Ne pojat, jotka käyttää päihteitä ne on vähän semmosia hankaliakin poikia, haasteellisia poikia ja tytöillä ei ole semmoista – – siellä voi olla kuka vaan, että sieltä voi oikeasti niinku tulla yllätyksiäkin eli sitten tytöt sukeltaa ehkä syvemmin, sitten	Päihteitä käyttävät pojat ovat hankalia Tytöistä ihan kuka vaan voi olla päihteidenkäyttäjä Tytöt menettävät maineen helpommin kuin pojat Tytöjen on hankalampaa nousta päihdemaailmasta

ne menettää sen maineensa helpommin kuin pojat, niiden on hankalampi ehkä sieltä sitten jotenkin noustakin pois.”	
”Se on tytölle tosi paljon kovempi juttu toi ei sieltä niin vaan sitten enää, se äkkiä meni se maine tai menee.”	Tytöille kovempi juttu Maineen menettäminen tytöillä
”Ne tunneauriot mitä tytöille syntyy, kun ne siellä ala-asteella lähtee leikkimään sitä kovista ja alkaa käyttää niitä päihteitä ja kuinka se niinku muokkaa sitten niitten mieltäkin vääränlaiseksi.”	Tytöille syntyy tunneaurioita Tytöt alakouluikäisenä leikkivät kovista Tytöjen mieli muuttuu vääränlaiseksi
”Meillähän on näkynyt aina se miesten ylivoima.”	Miehiä on enemmän asiakkuuksissa
”Huumeiden käytön suhteen, niin se sukupuoliero ei ole niin voimakas, kuin on ollut alkoholinkäytön suhteen.”	Huumeiden käytössä sukupuoliero ei ole niin suuri kuin alkoholin käytössä
”Miehelle on hyväksytympää hakea apua kuin naiselle.”	Avun hakeminen miehenä on hyväksytympää
”Ennen vanhaan eihän naiset edes kehdannet mennä viinakauppaan – – niille piti jonkun hakea.”	Naiset kokivat ennen vanhaan häpeää päihteidenkäytöstä
”Päihdehakuisuus on varmaan naisilla samanlainen kuin miehillä, mutta se on ollut vaan niin paljon moraalittomampaa hakea sitä, niin ne on löytäneet omat keinonsa. Kyllähän se on ollut sitten yhteiskunnassa niin aliarvostettu nainen.”	Naisilla on samanlainen päihdehakuisuus kuin miehillä Naisilla on ollut paljon moraalittomampaa hakea päihteitä Nainen on ollut yhteiskunnassa alempiarvoisessa asemassa kuin mies

Seuraavassa haastattelukysymyksessä kysyin, että miksi päihteiden jatkuva käyttö johtaa usein riippuvuuden synnylle. Syitä on haastateltavien mukaan monia (taulukko 5). Fyysisestä ja psyykkisestä riippuvuudesta johtuvat muutokset kehossa ja mielessä ovat suurimpia tekijöitä riippuvuuden synnylle. Riippuvuus voi alkaa myös vasta työelämän jälkeen eläkeiässä.

Taulukko 5. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Ekstaasi, että ne on sitten semmosia niinku aineita, mitkä niinku ei välttämättä niin koukuta, mutta niihin jää henkiseen koukkuun.”	Fyysistä riippuvuutta ei synny kaikista päihteistä Henkinen riippuvuus
”Saa sitä rohkaisua – – että semmoisten kautta.”	Saa rohkeutta
”Päihteestä riippuen niin fysiologiset syyt. Toiset koukuttaa niinku PKV-lääkkeet, opiaatit, bentsot niin nehän koukuttaa hyvinkin nopeaa. Siis ihan kehon huutamaan niitä aineita.”	PKV-lääkkeet aiheuttavat fyysisen riippuvuuden nopeaa
”Tunteiden sietämättömyys se olotila, että tämä aine auttaa, ettei mun tarvitse tuntea näitä tunteita niin se on aika turvallinen olokin, vaikka tiedetään, että se ei ole hyvä olo.”	Ei kestä tunteita Turvaututaan päihteen tuomaan oloon
”Tämä pilleri tähän, tämä pilleri tähän tunteeseen, nousuun, laskuun – – aina pitää olla se päihde, niin kyllähän se sitten usein koukuttaa.”	Jokaiseen tunteeseen ja hetkeen on oltava jokin päihde
”Eihän kukaan ole alkoholisti ensimmäisestä ryyppystä, mutta toisilla on geeni erilainen. Toiset addiktoituu helpommin kuin toiset, mutta kaikista meistä voi tulla vaikka alkoholisteja tai narkomaneja, mutta joidenkin addiktion tie on lyhyempi kuin toisen.”	Geneettiset syyt Riippuvuuden kesto on yksilökohtaista
”Kyllähän meillä nykyään alkoholisoituu ikäihmiset – – eli ne ei ole juoneet työuran aikana, mutta sitten aletaan johonkin yksinäisyyteen, turhautumiseen juodaan ja alkoholisoitutaan.”	Ikäihmiset juovat yksinäisyyteen Ikäihmiset juovat turhautumiseen

"Riippuvuus nostaa dopamiinitasoja – – aivot mukautuu siihen ja sitä kautta se sitten riippuvuuden synty on valmista kauraa."	Dopamiinitasojen nousu Aivojen mukautuminen tiettyyn dopamiinitasoon
"Varmaan mitä nopeampi aine, niin sitä nopeampaa syntyy se riippuvuus."	Nopeat aineet aiheuttavat nopeasti riippuvuuden
"Subutexin käyttäjät hakee koko ajan sitä samaa ensimmäisen ja toisen kerran kokemusta, eikä ne enää saa sitä ja ne joutuu käyttämään sitten vieroitusoireisiin sitä ollakseen normaali."	Subutexin käyttäjän toimintakyky heikkenee suuresti ilman päihdettä Vieroitusoireet
"Kun ekan kerran amfetamiinia otin – – niin karvat nousee pystyyn – – tuli väkevä ja vahva olo."	Amfetamiinista saa voimakkaan olon
"Se on sellaista itsevaletta – – se, että kun ensimmäisen kerran menee käyttämään sitä – – että mikään ei tunnu enää niin mahtavalta – – on se aika hankala sitten lähteä markkinoimaan jotenkin, että jätäppä se amfetamiini ottamatta tai käydään ensi viikon keskiviikkona pullakahvilla tyyliin."	Menettää kyvyn tuntea myönteisyyttä tavallisista asioista

Päihderiippuvuuden keskimääräistä kestoja koskeva kysymys sai haastateltavat ottamaan esiin fyysisen ja psyykkisen riippuvuuden eriyttämisen tärkeyden (taulukko 6). Fyysinen riippuvuus menee ohi viikoissa, mutta psyykkinen riippuvuus kulkee päihdekuntoutujan mukana koko elämän ajan.

Taulukko 6. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Mä en osaa sanoa mitään muuta, kun että useammasta vuodesta hautaan asti."	Useampi vuosi Kuolemaan asti
"Jos puhutaan nyt tuosta piristä, niin sehän voi olla siitä nolлахetkestä hautaan asti, että sillä välillä."	Ekasta käyttökerrasta kuolemaan asti
"Puhutaan vaikka fyysisistä riippuvuuksista suhteessa huumeisiin, niin kyllähän se on viikoissa kuitenkin, että miten pääsee yli niistä fyysisistä vieroitusoireista, mutta se psyykkinen riippuvuus, se Taru Sormusten Herrojen Klonkku, joka istuu kuitenkin tuossa olkapäällä kuiskuttelemassa ja on valmis aktivoitumaan milloin vaan."	Fyysiset vieroitusoireet kestävät joitakin viikkoja Psyykkinen riippuvuus kestää lopun elämän
"Se Klonkku tosiaan niin se jää sulle loppuelämäksi."	Lopun elämän

Seuraavassa kysymyksessä kysyin sitä, että onko olemassa jokin hetki tai tilanne, kun päihdekäyttäjä päättää alkaa päihdekuntoutumaan (taulukko 7). Haastateltavat olivat sitä mieltä, että hetki tai tilanne voi olla oikeastaan mikä vaan. Jokaisella se on niin yksilökohtainen. Sen tietyn yksilökohtaisen pohjan kokeminen voi esimerkiksi olla se hetki, mutta toisinaan jonkun pohja voi olla hautausmaa.

Taulukko 7 Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Se voi olla ihan mikä hetki vaan."	Jokin hetki
"Joku pohja – – nekin on niin yksilökohtaisia, että mikä se on se pohja ja osa vaikka on pohjalla niin	Koetaan pohja Pohja voi olla kuolema

kaivaa sitä pohjaa vielä syvemmäksi ja sitten voi olla se pohja hautuunmaa.”	
”Jokaisella on se oma pohjansa.”	Pohja
”Aina se oma motivaatio ei riitä, jos tuki ei ole riittävää.”	Tuen riittämättömyys Oma motivaatio ei aina riitä
”Tulee se itseinho niin vahvaksi, että jotenkin vaan ei enää pysty elämään, näkee itsensä eri peilistä jossain vaiheessa.”	Itsensä vihaaminen Näkee itsensä eri peilistä
”Mä aloin ihmettelemään, että miksi nuo ihmiset ei enää tykkää musta. Mullahan on ihan hyviä juttuja, vaikka mä nyt vähän oon piriä ehkä käyttänyt, mä hän oon ihan hyvä, mä oon jopa paremmassa kunnossa nyt kuin vauhditta.”	Läheisten hylkääminen Koetaan voivan paremmin päihteen kanssa kuin ilman sitä
”Aina joskus täällä tuumataan, että onkohan se nyt niinku se hänen pohjansa, mutta sitten se pohja voi olla, että nyt on aika paljon kuollutkin ihmisiä, kun sitä pohjaa ei ole ollut.”	Pohjaa ei välttämättä ole kaikilla
”Aina se puheeksiottoakaan ei riitä.”	Puheeksioton riittämättömyys

Päihdekuntoutuja kokee kuntoutumisen aikana monenlaisia eri muutoksia (taulukko 8). Jokaisella kuntoutujalla on omat yksilökohtaiset muutokset edessään. Suurin haaste, minkä päihdekuntoutuja kokee, on haastateltavien mukaan itsensä ja omien tunteidensa kestäminen, menneisyys, ihmissuhteiden muodostaminen ja opetteleminen esim. työssäkäyntiin.

Taulukko 8. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Monien kohdalla on vähän ongelmanakin se, että kun lähdetään sille raittiuden tielle, niin se on sitten hankala ymmärtää että – ne muutokset ei tapahdu heti. Vaikka kuinka kuntoutuja olisi ajatellut, että nyt minä lopetan niin nyt mulle pitää, kun mä sormia napsautan niin kaikki pitää palata siihen mitä se oli ennen kuin lähdin tälle päihteenkäytön tielle.”	Muutos ei tapahdu hetkessä Asiat eivät palaudu ennalleen sormia napsauttamalla
”Hän yritti irrottautua näistä päihdepiireistä, niin siitä sitten tapahtui sellainen tilanne, että siinä ESY-ympyrässä pisteet niinku huononi ja sitten ruvettiin niinku tarkastelemaan nimenomaan sitä ystävyyssuhteita – – niin siinä nimenomaan ne pisteet huononi sen takia, koska jäi niin paljon aukkoja siihen, kun ei enää ollut sitä päihdeporukkaa siinä ympärillä ja se on pitkä tie, että saa niitä niin kutsuttuja tavallisia ihmisiä siihen ja luotua semmosia ihan tavallisia normaaleja ystävyyssuhteita.”	Yksinäisyys Uusien ystävyyssuhteiden muodostaminen on hankalaa
”Kyllä siinä menee aika kauan aikaa, että saa ne ihmissuhteet parannettua semmoiselle normaalille tasolle.”	Ihmissuhteiden jälleenrakentaminen
”Niin, että saa luottamuksen takaisin, että se on haasteellista. Esimerkiksi, jos siellä on ollut ihmisellä rikollisuutta niin ne seuraa – – saattaa olla vuoden selvinpäin ja joutuukin vaikka vankilaan.”	On haasteellista saada luottamus takaisin Rikollisuus Vankeustuomio
”Jotenkin niinku sen sietäminen, että nämä nyt seuraa mua näin kauan, mulla on luottotiedot mennyt, mä menen velkajärjestelyyn, jos pääsen, että siellähän hirveän paljon tulee sitä niinku vanhaa paskaa mukana.”	Menneisyyden sietäminen Luottotiedottomuus Velat Vanhat asiat seuraavat perässä
”Se on ehkä haasteekin siihen kuntoutumiseen, että miten se psyyke ja kaikki niinku kestää sitä,	Ihmisen psyykeen kestävyys Kaiken kestäminen

siellä alkaa paljastumaan kaikkia piilossa olevia sairauksia, joita ei ole huomannut tai hoidattanut päihteidenkäytön aikana.”	Sairauksien paljastuminen
”Se elämä mikä on ollut meidän silmissä epänormaalia ja ollut hällä normaalia niin tää normaali elämäkin on varmaan hirveän haasteellista. Vittu mun pitää mennä töihin, herätä, tuota vouti vie tilistä kaiken – – se tylsyyden sietäminen varmaan on kanssa se yksi mitä niinku ja oikeasti oppia niinku elämään täällä yhteiskunnan pelisäännöillä.”	Töissä käyminen Herääminen Varattomuus Tylsyyden kestäminen Yhteiskuntaan osallistumisen haastavuus
”Tämänkin päivän nuori mitä en saanut aamulla hereille niin, että kun ne saattaa herätä joskus 16-17 aikaan elämään sitä arkea ja sitten yhtäkkiä pitäisi herätäkin aamulla seitsemältä, että kerkeää kahdeksaksi töihin. Niin on siinä hirveästi opeteltavaa.”	Unirytmien muuttaminen Monien asioiden opetteleminen
”Se päihteily on 7/24 elämäntapa ja siinä niinku ollaan ja eletään sitä niin sitten kun sä raitistut niin sulla – – tulee hirveästi loppoaikaa – – niin se on haasteellista ainakin siinä muutoksessa.”	Vapaa-aikaa on paljon
”Onhan joku viisas sanonut, että yhtä nopea toipuminen kuin on se päihteidenkäytön aika.”	Toipuminen kestää yhtä kauan kuin itse päihteidenkäytön aika

Seuraavassa kysymyksessä kysyin haastateltavilta retkahtamisen syistä päihdekuntoutuksen aikana. Retkahtamiseen voi olla monia syitä kuten taulukko 9 osoittaa. Keskeisimpinä syinä ovat vieroitusoireet, tunteet ja läheiset. Retkahdus voi tapahtua silloinkin, kun asiat menevät liian hyvin.

Taulukko 9. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
”Tuota niin kun on esimerkiksi tylsää.”	Tylsyyys
”Sitten vieroitusoireet ihan fyysiset vieroitusoireet, tunteet tulee ja niitä ei kestäkään.”	Vieroitusoireet Tunteiden kestättömyys
”Häpeä, se on varmaan se rankin tunne mitä niinku alkaa tulemaan selvinpäin, että hävettää ihan kaikki ja sen häpeän tunteen sietäminen on tosi hankalaa.”	Häpeäminen
”Kun puhutaan siitä esimerkiksi yhden vuoden iluusiosta – – saattaa olla alkoholisteilla näin, että tulee semmoinen tunne, kun sitä jollakin lailla hurahtetaan siihen raittiuteen ja sitten käsitellään kenties se tylsyytys ja kaikki muut niin sitten ruvetaan miettimään sen vuoden jälkeen, että no kyllä mä nyt voin yhden saunakaljat ottaa, että en mä nyt oikeasti niin alkoholisti ole.”	Usko siitä, että on jo tarpeeksi kuntoutunut
”Juodaan se kaikki juomaton viina siitä välistäkin.”	Loputon juominen retkahtamisen jälkeen
”Alkoholiin varastoituu punasoluihin. Siinä on ensin se kuukauden retkahtamisriksi, mutta kolmen kuukauden kohdalla alkaa punasolut uusiutumaan, että kuolee ne vanhat, ne vanhat huutaa vielä viimeisillä voimilla sitä alkoholia. Ennen kuin ne kuolee, elikkä keho alkaa huutamaan, että me ehkä tarvittaisiin sitä viinaa.”	Alkoholin varastoituminen punasoluihin
”Omaiset ei rakastakaan niin hirveästi ja kaikkea ei saa anteeksi – – pettymyksen ymmärtämättömyys, ettei heti voi uskoa, vaikka toinen uskookin itsestään täysillä, mutta omaiset onkin ehkä voineet loukkaantua niin pahasti, että niiden on hankala niinku luottaa siihen, että pysyy selvinpäin.”	Omaisten rakkaudettomuus Anteeksiantamattomuus Omaisten loukkaantuneisuus Ymmärtämättömyys pettymyksissä Omaisilla ei ole luottoa selvinpäin pysymisestä

"Ei osaa olla tai ei osata käsitellä sitä, että kaikki asiat on niinku liian hyvin, niin sitten se jotenkin tuntuu, että ei näinkinkö voi olla? Asiat on liian hyvin niin retkahdetaan."	Retkahdetaan asioiden ollessa liian hyvin
--	---

Pelkistämisen jälkeen aloin ryhmittelemään eli klusteroimaan aineistoa. Etsin samankaltaisia käsitteitä ja muodostin niistä alaluokat. Jätin kokonaan pois sellaiset käsitteet, jotka eivät vastanneet itse tutkimustehtävään. Alaluokat nimesin luokkaa kuvaavalla käsitteellä kuten taulukosta 10 näkyy.

Taulukko 10. Pelkistetyistä ilmauksista muodostetut alaluokat tekijöistä, jotka johtavat päihdeongelman kehittymiseen

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Päihteitä käyttävät pojat ovat hankalia	Hankala käyttäytyminen
Suorittamattomat psykologiset kehitystehtävät lapsuudessa ja nuoruudessa Käytöshäiriöt koulussa	Vaillinainen kehitys lapsuudessa
Väärään kaveriporukkaan joutuminen hyvästä perhestaustasta huolimatta Vanhempien kiire Vanhemmat eivät kykene sitoutumaan lasta koskeviin tutkimuksiin	Kaverit ja perhe
Syrjäytyneisyys ylisukupolvisuudesta huolimatta	Syrjäytyminen
Koulukiusaaminen Kaikilla Nepsy-ryhmäläisillä on koulukiusaamistausta	Koulukiusaaminen
Ylisukupolvisuus Ylisukupolviset mielenterveysongelmat kytkeytyvät päihteiden käyttöön	Ylisukupolvisuus
Porttiteoria ei päde enää nykypäivänä Alkoholista siirrytään nopeaa muihin päihteisiin Ensimmäinen voimakkaampi päihde alkoholin jälkeen voi olla esim. subutex Bilehuumeiden määrä on lisääntynyt Kemiallisesti valmistetut päihteet ovat lisääntyneet Sähkö tupakankäyttö on lisääntynyt alakoulussa Huumeita voi tilata kotiovelle Sähkö tupakoiminen on helppoa	Päihdekulttuurin murros
Rakastuminen päihteisiin Huomataan elämän toimivan paremmin päihteiden kanssa Saa rohkeutta Vahvistuksen hakeminen johonkin kyvyttömyyteen Jännityksen hakeminen päihteestä Amfetamiinista saa voimakkaan olon	Päihteen tuomat myönteiset vaikutukset
Vaikeus kestää omia tunteita Vaikeus kestää itseään Ei kestä tunteita Identiteetin vahingoittuminen koulukiusaamisesta Turvaututaan päihteen tuomaan oloon Ikäihmiset juovat yksinäisyyteen Ikäihmiset juovat turhautumiseen	Pakokeino todellisuudesta

<p>Jokaiseen tunteeseen ja hetkeen on oltava jokin päihde Koetaan voivan paremmin päihteen kanssa kuin ilman sitä Huomiotta jääminen Läsnäolon puute</p> <p>Dopamiinitasojen nousu Aivojen mukautuminen tiettyyn dopamiinitasoon Menettää kyvyn tunkea myönteisyyttä tavallisista asioista</p>	<p>Aivojen palkitsemisjärjestelmän muutokset</p>
<p>Tytöt menettävät maineen helpommin kuin pojat Tytöjen on hankalampaa nousta päihdemaailmasta Tytöille kovempi juttu Tytöille syntyy tunnevaurioita Tytöt alakouluikäisenä leikkivät kovista Tytöjen mieli muuttuu vääränlaiseksi</p> <p>Avun hakeminen miehenä on hyväksyttävämpää Naiset kokivat ennen vanhaan häpeää päihteenkäytöstä Naisilla on samanlainen päihdehakuisuus kuin miehillä Naisilla on ollut paljon moraalittomampaa hakea päihteitä Nainen on ollut yhteiskunnassa alempiarvoisessa asemassa kuin mies</p>	<p>Tytöille päihdemaailma on haastavampaa kuin pojille</p> <p>Naisen asema päihdemaailmassa</p>
<p>Neuropsykiatriset haasteet Keskeytyneet neuropsykiatriset tutkimukset Nepsy-haasteisiin törmääminen aikuisiällä</p> <p>Kaikki päihteet eivät aiheuta fyysistä riippuvuutta, mutta ne voivat aiheuttaa henkisen riippuvuuden PKV-lääkkeet aiheuttavat fyysisen riippuvuuden nopeaa Nopeat aineet aiheuttavat nopeasti riippuvuuden Subutexin käyttäjän toimintakyky heikkenee suuresti ilman päihdettä Alkoholin varastoituminen punasoluihin Vieroitusoireet Psyykinen riippuvuus kestää lopun elämän</p> <p>Syntyinen resilienssi Geneettiset syyt</p>	<p>Neuropsykiatriset haasteet</p> <p>Päihteet vaikuttavat ihmiseen eri tavoin</p> <p>Perimä</p>

Aineiston ryhmittelemisen jälkeen aloin käsitteellistämään eli abstrahoimaan aineistoa, jonka avulla pystyin luomaan teoreettisia käsitteitä. Yhdistelin luokituksia niin, että niissä säilyisi polku alkuperäisdataan.

Taulukossa 11 on alaluokassa hankala käyttäytyminen ja vaillinaisen kehityksen lapuudessa on yhdistetty yläluokkaan oireileminen. Alaluokassa kaverit, perhe ja syrjäytyminen on yhdistetty yläluokkaan ihmissuhteet, joka kuuluu pääluokkaan yhdessä yläluokan oireileminen kanssa kasvuolosuhteiden yhteisvaikutuksiin kuten taulukko 11 osoittaa.

Taulukko 11. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen sosiaalisissa suhteissa lapsuudessa ja nuoruudessa

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Hankala käyttäytyminen Vaillinainen kehitys lapsuudessa	Oireileminen	Kasvuolosuhteiden yhteisvaikutukset
Kaverit ja perhe Syrjäytyminen	Ihmissuhteet	

Taulukossa 12 alaluokan koulukiusaaminen, ylisukupolvisuus ja päihdekulttuurin murros muodostavat yläluokan yhteiskunnalliset ongelmat, jonka pääluokka on yhteiskunta. Alaluokan tytöille päihdemaailma on haastavampaa kuin pojille ja naisen asema päihdemaailmassa on yläluokassa naisten heikompi asema, jonka pääluokka on tasa-arvo.

Taulukko 12. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen pääluokkaan yhteiskunta ja tasa-arvo

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Koulukiusaaminen Ylisukupolvisuus Päihdekulttuurin murros	Yhteiskunnalliset ongelmat	Yhteiskunta
Tytöille päihdemaailma on haastavampaa kuin pojille Naisen asema	Naisten heikompi asema	Tasa-arvo

Alaluokassa päihteen tuomat myönteiset vaikutukset, pakokeino todellisuudesta ja aivojen palkitsemisjärjestelmä ovat riippuvuuden yläluokassa. Alaluokan neuropsykiatriset haasteet, päihteet vaikuttavat ihmiseen eri tavoin ja perimä ovat synnynnäisyyden yläluokassa. Riippuvuuden ja synnynnäisyyden yläluokat muodostavat pääluokan, kuten taulukko 13 osoittaa.

Taulukko 13. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen yksilöllisiin eroihin

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Päihteen tuomat myönteiset vaikutukset Pakokeino todellisuudesta Aivojen palkitsemisjärjestelmän muutokset	Riippuvuus	Yksilölliset erot
Neuropsykiatriset haasteet Päihteet vaikuttavat ihmiseen eri tavoin Perimä	Synnynnäisyys	

5.2 Päihdeongelmasta selviäminen

Alkuperäiset ilmaukset, jotka käsittelevät päihdeongelmasta selviytymistä on pelkistetty eli redusoitu pelkistetyiksi ilmauksiksi. Haastattelukysymyksiin, joissa käsiteltiin tekijöitä päihdeongelman kehittymiselle, sai myös vastauksia niihin tekijöihin, jotka auttavat ja tukevat päihdeongelmasta selviytymisestä tai jotka suojelevat sitä sen kehittymiseltä. Taulukoiden otsikoiden vaalean vihreä taustaväri

osoittaa, että taulukko liittyy tutkimuskysymykseen päihdeongelmasta selviytymisestä.

Ensimmäisessä haastattelukysymyksessä kysyin päihderiippuvaisen lapsuudesta ja nuoruudesta. Haastateltavat nostavat vastauksissaan esiin hyvien ihmissuhteiden tärkeyden ja sen, että perhesuhteet eivät aina välttämättä ole vastuussa päihderiippuvuuteen sairastumisessa, vaikka usein näin kuullaan väitettävän.

Taulukko 14. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina lapsuudessa ja nuoruudessa koetuista korjaavista ihmissuhteista ja kokemuksista

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
" – Jos siellä on jotakin korvaavia ihmissuhteita, joku mahtava opettaja tai luotettava aikuinen niin voi päästä ihan vähilläkin vaurioilla niin sanotusti tosi monet."	Korjaavat ihmissuhteet Mahtava opettaja Luotettava aikuinen
" – Ei ole kuitenkaan yks yhteen – – kun hirveän helposti niinku aina sitten vähän syytetään niitä omaisia sitten, että niitä perhesuhteita, että sen syytä, että sitten lapsesta on tullut päihdeongelmainen."	Omaisten syyttäminen lapsen päihdeongelmasta

Kysyttäessä sitä, että paljonko ylisukupolvisuudella on osuutta päihderiippuvuuden kehittymiselle, haastateltavat totesivat, että ylisukupolvisuutta on paljon ja se näkyy, mutta ylisukupolvisuus voi myös katketa (taulukko 15). Siihen esimerkiksi vaikuttaa yksilökohtainen resilienssi.

Taulukko 15. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina ylisukupolvisuuden päättymisen syistä ja syntyisestä resilienssistä

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Itsellä isä on ollut sodassa ja oli sitä alkoholia kotona, mä oon ollut mikä oon – – aina on joitakin, jotka sitten lähtee eri suuntaan – – mulla täyttää ensi viikolla 40-vuotta mun tyttö, joka on absoluuttisesti. Se on nähnyt meidät molemmat äitinsä ja isänsä jossain tilanteessa niin se on valinnut sen toisen reitin."	Lapsi on nähnyt läheltä, eikä halua samanlaista itselle
" – Ylisukupolvisesta päihdeongelmasta voi ihan selvitä, ettei tulekaan päihderiippuvaiseksi tai että sehän riippuu taas varmaan siitä ihmisen niinku syntyisestä resilienssistäkin."	Ylisukupolvisuus ei tarkoita, että tulisi päihderiippuvaiseksi Syntyinen resilienssi

Kysyessäni hetkestä tai tilanteesta, jolloin päihderiippuvainen päättää alkaa kuntoutumaan päihderiippuvuudesta sain haastateltavilta monialaisia vastauksia.

Vastaukset liittyvät pitkälti juuri tutkimuskysymyksen tekijöihin päihdeongelmasta selviytymiseen kuten taulukko 16 osoittaa.

Taulukko 16. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina tilanteista alkaa kuntoutumaan päihderiippuvuudesta

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Yksi ihminen tulee mieleen, joka rupesi odottamaan lasta. Niin se oli semmoinen hyvä pysähtyminen."	Raskaus
"Se voi olla rakastuminen. Totta kai on semmoisia hyviäkin asioita."	Rakkaus
"Aika monellahan on se, että tulee sellainen tilanne, että ihmeen kaupalla ihminen pysyy hengissä, että se on se pysähtyminen. Minkä takia sitten rupeaa tätä elämää vähän miettimään erillä lailla ilman päihteitä."	Läheltä piti tilanne, jonka jälkeen aletaan pohtimaan päihteetöntä elämää
"Mullakin se pohja lopulta oli sitä, että niinku räittää päälle ja sitten alkaa niinku inhoaan itseään – mulla oli aina ollut hirveästi kavereita ja yhtäkkiä niitä ei oikeastaan ollut, kun oli vaan sellaisia jätteitä ympärillä siinä. Sitten kun vielä sukua jätti ja ne oli mulle tosi tärkeitä – se lähti siitä, että se oli varmaan se tosi pohja, että nyt mä haluan nuo takaisin tuolta."	Huonot ihmissuhteet Suvun hylkääminen Itseinho Halu saada korjattua rikkoutuneet ihmissuhteet
"Semmoinen ihminen, joka tosiaankin on siellä pohjalla saattaa kuntoutua tai lähtee kuntoutumaan versus semmoinen joku junnu, jolla on vielä kaikki niin kesken."	Nuorena moni asia on kesken
"Se tuntuu aivan ihanalta, kun joku aidosti välittää – kun tosiaan huomaa, että ei ole enää minkään arvoinen oikein kenellekään niin sitten kun joku välittää ja kuuntelee."	Aito välittäminen Arvottomuuden tunne Kuunteleminen
"Kyllä niitäkin tarinoita sitten kuulee, että on vaikka siinä hetkessä herännyt, että voisiko tässä tavoitella jotakin muutakin kuin tätä päihdemaailmaa, kun joku ihan tavallinen ihminen, vaikka ärrän myyjä onkin sut niinku kohdannut jotenkin semmoisena tasavertaisena normaalina kansalaisena."	Tasavertainen kohtelu
"Joku uskaltaa sun kanssa ottaa puheeksi ja herättelee sen sun oman motivaatiosi sieltä."	Puheeksi ottaminen Motivaation herätteleminen
"Jossain kohti toipumisen alkuehetillä hän muisti sen opiskelijan, joka oli kysynyt häneltä, että mitä sulle kuuluu? Hän ei ollut vuosiin kohdannut ketään, kun ketään ei ollut kiinnostanut, että mitä hänelle kuuluu."	Kuulumisten kyseleminen
"Sen huomaa, että vittu tuo oikeasti haluaa tietää, että mitä mulle kuuluu ja miten mä voisin auttaa esimerkiksi tai olla tukena."	Kiinnostus kuntoutujan asioista Auttaminen Tukeminen
"Se on ehdottomasti siitä taimauksesta kiinni – aika vaikea löytää semmoinen hetki jokaiselle, että milloin olisi parhaimmillaan se kertoa jollekin."	Oikea ajoitus
"Hirveän paljon kuulee esimerkiksi hyvää korvaushoidosta, että se on ollut se hetki, kun ei ole tarvinnut enää säätää ja etsiä sitä jokapäiväistä huumeannosta, kun on päässyt korvaushoittoon niin on ollut aikaa ja tilaa lähteä kuntoutumaan ja vähän keskittymään muihinkin asioihin kuin pelkästään siihen aineen hommaamiseen."	Korvaushoito On jäänyt aikaa kuntoutumiselle Aikaa keskittyä muihin asioihin
"Jokaisen oma pohja on justiin siinä kohti, kun vaikka tuleekin se välittävä ihminen tai huomio tai tulee joku muisto."	Välittävä ihminen Muisto tulee mieleen

Muutoksia päihderiippuvainen kokee monenlaisia kuntoutuessaan ja osa niistä auttavat selviytymään päihdeongelmasta. Taulukossa 17 on myönteisiä muutoksia, joita päihdekuntoutuja alkaa päihdekuntoutuksen aikana huomaamaan tai saavuttamaan.

Taulukko 17. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina erilaisista muutoksista

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Alkaa se oma kunnioitus."	Itsensä kunnioittaminen
"Nautitaan siitä, että ihanako mulla on oma kotia ja mä voin itse päättää minkä tuoksuista yleispuhdistusainetta mä nyt menen ostamaan ja niitä haistellaan ja ollaan niinku tosi onnellisia, että on saavuttanut vaikka sen oman kodin sen jälkeen, jos siellä takana on vaikka kuinka pitkä asunnottomuus tai sitten justiin näitä tuomioita."	Onnellisuus pienistä asioista Oma koti
"Kun muistaa sitä yhtäkin ihmistä, että sillähän meni kauan aikaa, että se oppi niinku nauttimaan siitä tylsästä arjesta, että se ei ole niinku kuu-kauksi kaksi, vaan oikeasti ehkä usempi vuosi."	Tylsän elämän opetteluun menee aikaa
"Hän oli ollut kuntoutuksessa, sillä ei ollut pitkää aikaa päihteetöntä elämää takana, mutta se tuli keväällä tai kesällä tänne niin hän sanoi, että ku Herran Isä, että hän ensimmäistä kertaa vuosiin haistoi ja näki. Elikkä haistoi kevään, kesän näki kaiken kauneuden – – hän oli monta vuotta kulkenut laput silmillä kun ei katso ympäristöä."	Luonnon ja ympäristön kauneuden arvostaminen
"Pikkuhiljaa tulee sitten siinä kuntoutumisessa se, että alkaa arvostaa kaikkea semmoisia asioita, mitä ehkä ennen ei ole alkanutkaan."	Uusien asioiden arvostaminen
"Perhe tulee merkitykselliseksi."	Perheen merkityksellisyys
"Toi merkityksellisyys on iso asia. Sitä jos puuttuu, niin sulla ei ole motivaatiota."	Merkityksellisyys tukee motivaatiota
"Fyysinen kunto muuttuu. Tulee terveet elämäntavat, niin tulee sitä terveyttä ja haluaa huolehtia itsestä."	Fyysisen kunnan paraneminen Terveet elämäntavat Itsestään huolehtimisen halu
"Alussa on varmaan enemmän pelkoja – – sitten kun se kestää se raitius pidempään niin sitten ehkä tulee niitä, että se vaakakuppi alkaa sinne positiivisuuden puolelle ja toivon puolelle kallistumaankin, mutta että joka päivähän se elämä muuttuu, jokainen päihteetön päivä on parempi."	Pelkojen selättäminen Tulee elämänmyönteisyyttä Päihteettömyyden jatkuminen päivä päivältä

Retkahdukseen liittyvässä kysymyksessä haastateltavat nostivat esiin asioita, jotka ovat osa kuntoutumista ja päihteetöntä elämää (taulukko 18). Vuoden iluusiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa koetaan vuoden päihteettömyyden jälkeen kykenevän alkaa käyttämään päihdettä, ilman, että siitä koituisi mitään suurempaa harmia tai riippuvuuden muodostumista.

Taulukko 18. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
------------------------	-----------------------

"Mä olin ollut vuoden raittiina aika lailla ja lähdin käymään sitten baarissa kaljalla niin, kaikki tuli vedettyä ja tuolla Utajärvellä heräsin sitten, mutta sen jälkeen oon ollut sitten 20-vuotta raittiina."	Vuoden illuusio
"Se piti käydä joku vielä siinä tekemässä ja kun huomasi sitten senkin – – että ei halunnut enää. Oli järkeä tullut vähän ettei todellakaan halunnut loukata enää niinku vaikka äitiä tai jotakin tämmöistä mitä itselle tosi tärkeitä."	Ei ole enää halua palata entiseen Järkevä ajattelevainen Ei halua loukata tärkeitä ihmisiä

Kysyttäessä niitä tekijöitä, jotka auttavat ja tukevat päihdekuntoutujaa pysymään päihdeettömänä ja poissa päihdepiireistä, sain vastaukseksi monenlaisia eri asioita (taulukko 19). Tärkeimpänä haastateltavat kokivat ammattilaisten antaman tuen, läheiset, mieleisen tekemisen ja elämän kaikkien eri osa-alueiden tasapainon.

Taulukko 19. Alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi muodostettuina

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Riittävä tuki. Meidän pitää osata päästää myös irti, että me ei auteta niitä kuntoutujia avuttomiksi, että ne tarvitsee aina sitä tukea."	Riittävä tukeminen Pärjääminen ilman jatkuvaa apua
"Pääsee takaisin osalliseksi yhteiskuntaan ja omaan elämään."	Osallisuus yhteiskunnassa Omaan elämään osallistuminen
"Asioiden tiedostaminen ja ymmärtäminen."	Asioiden tiedostaminen Asioiden ymmärtäminen
"Mielekäs tekeminen."	Mieleinen tekeminen
"Joillakin voi tulla se usko ja joillakin rakkaus, mutta aina jos tulee toinen vähän addiktiomainen niin siinä on aina sitten riski, että sitä addiktoituu."	Uskon löytäminen Rakkaus Riippuvuus voi siirtyä toiseen riippuvuuteen
"Miten sen sanoisi, sillain normaalissa määrin olevaa liikuntaa, seksiä, rakkautta, ettei mikään mene yli."	Sopivassa määrin kaikkea
"On jäänyt mieleen se kun se sanoi että – – kun hän tulee niin hän keittää kahvia tiistaina tiekkö semmoinen osallisuus. Tiekkö sellanen tärkeä juttu. Vanha semmoinen venkula ja juoppo ja mitä lie kaikkia niin se oli pystynyt sillä tavalla. Se oli sille tärkeää, että se käy laittaa paikat kuntoon ennen kuin sinne tullaan, niin se oli se. Se oli niinku kantanut sitä niinku vuosikaudet elikkä semmoista osallisuutta ja merkityksellisestä tekemistä kun on niin se tuota auttaa."	Osallisuus Merkityksellinen tekeminen
"Ja varmaan siis sellaiset samankaltaiset asiat mitkä auttaa meitä ei-päihdeongelmaisia eli jonkunlainen balanssi."	Tasapainoisuus
"On se taloudellinen puolikin jollain lailla edes balanssissa."	Vakaa taloudellinen tilanne
"Mä mietin sitä yhtäkin miestä. Yhdessä kämpässä on vuosikausia selvinpäin ja sitten se on lopettanut kuulemma tupakanpoltonkin. Ei sillä varmaan hirveästi ole niinku läheisiä, mutta se on vain jokaisessa selvästä päivästä onnellinen. Se lukee jotakin Ilta-Lehteä, Ilta-Sanomia ja tekee ruoat ja käy pienellä kävelyllä ja se on sille riittävän hyvä."	Onnellisuus päihdeettömyydestä Onnellisuus elämän pienistä asioista Ilta-lehtien lukeminen Ruuanlaitto Liikunta
"Oman elämänsä arvostaminen sitten kun se satuu kohdilleen – – ja retkahdusriskit mahdollisimman pieninä ja sitten kun niitä tulee niitä riskejä	Oman elämänsä arvostaminen Retkahdusriskien pieninä pitäminen Tunteidenkäsitteilytaidot Toimintamallit hankaliin tunteisiin

niin on kyky käsitellä niitä tunteita – – jos mua alkaa niinku vituttaa niin ei mun tarvitse juosta niinku viinakauppaan tai mennä tuolla jostakin pummimaan piriä tai subua. Mä sen vitutuksen puran sillä, että menen pilkkoo vihanneksia tai puunaa jotakin liettä tai jotain tämmöistä, että tulee niitä toimintamalleja siihen tunteiden purkamiseen.”	
”Mehän joka ryhmässä tuodaan esille niin vahvuuksia, voimavaroja, itsetuntemuksen lisäämistä, nimenomaan arvoja ja tuota tunnetyöskentelyä sun muuta.”	Vahvuudet Voimavarat Itsetuntemuksen lisääminen Arvomaailma Tunnetyöskentely
”Tänäänkin ajattelin sitä yhtä nuorta miestä – – että se on niinku muuttunut vuodessa aivan eri ihmiseksi, että se on tullut kohdatuksi, kuunnelluksi ja sitten se peili on peilattu sitä kohti oikein, että se sieltä peilin kautta näkee ne omat edistymisensä ja vahvuudet ja ehkä sekin on hirveän tärkeä sille, että niinku työntekijä muistaa niitä asioita ja kyselee että se tulee niinku tosiaan se merkityksellinen olo, että hei että tuo niinku nyt muistaa ja tuo niinku on kiinnostunut taas tästä asiasta.”	Kohdatuksi tuleminen Kuulluksi tuleminen Omien edistymisten huomaaminen Vahvuudet Työntekijän kyky muistaa asioita Merkityksellisyyden tunne Työntekijän kiinnostus
”Että tuota nää ei ole meille vaan niinku semmoisia mitä ne on ne kun laitetaan tilasto numeroitavana vaan nää on meille ihmisiä.”	Inhimillinen kohtaaminen

Pelkistämisen jälkeen ryhmittelin eli klusteroin aineiston. Jätin pois kaiken mikä ei vastannut tutkimuskysymykseen. Etsin yhteneväisyyksiä ja muodostin niistä alaluokat. Päättelämisen jälkeen alaluokkia ovat ihmissuhteet, empatia, kommunikointi, avun vastaanottaminen, olla osana yhteiskuntaa, itsetunnon vahvistaminen, mieleinen tekeminen, onnellisuus ja muutosten huomaaminen (taulukko 20).

Taulukko 20. Pelkistetyistä ilmauksista muodostetut alaluokat

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
Raskaus Rakkaus Välittävä ihminen Perheen merkityksellisyys Ihmissuhteiden jälleenrakentaminen Halu saada korjattua rikkoutuneet ihmissuhteet Ei ole halua loukata tärkeitä ihmisiä	Ihmissuhteet
Aito välittäminen Tukeminen Riittävä tukeminen Kohdatuksi tuleminen	Empatia
Kuunteleminen Kuulumisten kyseleminen Puheeksi ottaminen Kuulluksi tuleminen Inhimillinen kohtaaminen	Kommunikointi
Motivaation herättelemine Korvaushoito Auttaminen Työntekijän kiinnostus	Avun vastaanottaminen

Työntekijän kyky muistaa asioita Tunnetyöskentely Tunteidenkäsittelytaidot Toimintamallit hankaliin tunteisiin Retkahdusriskien pienenä pitäminen	
Tasavertainen kohtelu Osallisuus yhteiskunnassa	Olla osana yhteiskuntaa
Pelkojen selättäminen Itsensä kunnioittaminen Itsestään huolehtimisen halu Omaan elämään osallistuminen Oman elämänsä arvostaminen Vahvuudet Voimavarat Itsetuntemuksen lisääminen Arvomaailma Merkityksellisyden tunne Omien edistymisten huomaaminen Ei ole enää halua palata entiseen Järkevä ajatteleminen Asioiden tiedostaminen Asioiden ymmärtäminen	Itsetunnon vahvistaminen
Iltalehtien lukeminen Ruuanlaitto Liikunta Merkityksellinen tekeminen Uskon löytäminen	Mieleinen tekeminen
Oma koti Onnellisuus päihteettömyydestä Onnellisuus elämän pienistä asioista Muistot Luonnon ja ympäristön kauneuden arvostaminen Uusien asioiden arvostaminen Merkityksellisyys tukee motivaatiota	Onnellisuus
Fyysisen kunnon paraneminen Tulee elämänmyönteisyyttä Päihteettömyyden jatkuminen päivä päivältä Sopivassa määrin kaikkea Tasapainoisuus Vakaa taloudellinen tilanne	Muutosten huomaaminen

Alaluokat muodostettuani aloin käsitteellistämään eli abstrahoimaan aineistoa. Abstrahoinnissa kielellisistä ilmauksista alkuperäisdatassa edetään kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125).

Taulukossa 21 alaluokassa ihmissuhteet kuuluvat yläluokkaan läheisten tuki. Alaluokassa kommunikointi ja avun vastaanottaminen kuuluvat ammattihenkilöstön tuen yläluokkaan. Läheisten tuki ja ammattihenkilöstön tuki kuuluvat yhteiseen pääluokkaan sosiaalinen tukeminen.

Taulukko 21. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Ihmissuhteet	Läheisten tuki	Sosiaalinen tukeminen
Kommunikointi Avun vastaanottaminen	Ammattihenkilöstön tuki	

Itsetunnon vahvistaminen ja mieleinen tekeminen muodostavat alaluokan, joka kuuluu yläluokkaan tulevaisuuteen rohkaiseminen. Empatia alaluokassaan kuuluu yläluokkaan mukana eläminen. Tulevaisuuteen rohkaiseminen ja mukana eläminen muodostavat yhdessä pääluokan henkinen tukeminen kuten tauluko 22 osoittaa.

Taulukko 22. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Itsetunnon vahvistaminen Mieleinen tekeminen	Tulevaisuuteen rohkaiseminen	Henkinen tukeminen
Empatia	Mukana eläminen	

Alaluokka muutosten huomaaminen kuuluu yläluokkaan itsetunnon kohenemisen, jonka pääluokka on itsetunto. Alaluokka onnellisuus kuuluu yläluokkaan hyvinvointi, jonka pääluokkana on terveys (taulukko 23).

Taulukko 23. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Muutosten huomaaminen	Itsetunnon koheneminen	Itsetunto
Onnellisuus	Hyvinvointi	Terveys

Taulukossa 24 alaluokassa olla osana yhteiskuntaa kuuluu yläluokkaan yhteiskunta. Yläluokka yhteiskunta kuuluu pääluokkaan ihmiskunta.

Taulukko 24. Ala- ja yläluokista käsitteiden muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Olla osana yhteiskuntaa	Yhteiskunta	Ihmiskunta

Muodostettuani yläluokat tein vielä yhdistävän luokan henkisestä ja sosiaalisesta tukemisesta. Yläluokassa tulevaisuuteen rohkaiseminen ja mukana eläminen muodostavat pääluokan henkinen tukeminen. Yläluokassa läheisten tuki ja ammattihenkilöstön tuki kuuluvat pääluokkaan sosiaalinen tukeminen. Henkinen tukeminen ja sosiaalinen tukeminen ovat osa yhdistävää luokkaa ja ovat niitä tekijöitä, jotka auttavat ja tukevat selviytymään päihdeongelmasta.

Taulukko 25. Yhdistävän luokan muodostus ylä- ja pääluokista

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Tulevaisuuteen rohkaiseminen Mukana eläminen	Henkinen tukeminen	Tekijät, jotka auttavat ja tukevat selviytymään päihdeongelmasta
Läheisten tuki Ammattihenkilöstön tuki	Sosiaalinen tukeminen	

6 POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni tekijöitä päihdeongelman kehittymiselle löytyi paljon. Opinnäytetyössäni keskeisimmiksi tekijöiksi päihdeongelman kehittymiseen nousi lapsuuden ja nuoruuden kokemukset, yhteiskunnalliset ongelmat, sukupuolten välinen epätasa-arvo ja yksilölliset eroavaisuudet riippuvuuden synnyssä.

Tietynlaisilla lapsuuden ja nuoruuden kokemuksilla ja ihmissuhteilla on opinnäytetyön tulosten perusteella suuri merkitys päihdeongelman kehittymiselle. Esimerkiksi vanhempien kyvyttömyys sitoutua lasta koskeviin neuropsykiatrisiin tutkimuksiin voi johtaa lapsen päihteiden käyttöön. Lapsi hakee tällöin tarvitsemansa avun neuropsykiatrisiin haasteisiin päihdemaailmasta. Päihteidenkäyttö voi alkaa siitä, kun lapsi tai nuori lähtee korvaamaan suorittamattomia psykologisia kehitystehtäviä. Tekijöitä riippuvuuden synnylle voi olla varhaisessa vaiheessa koetut vuorovaikutuksen häiriöt (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 1). Lapsi voi saada päihteestä tukea ja turvaa, mitä lapsen vanhemmat eivät ole kyenneet antamaan puutteellisella huomiolla ja läsnäololla.

Opinnäytetyössäni yhteiskunnallisista ongelmista koulukiusaaminen, ylisukupolvisuus, päihdekulttuuri ja sukupuolten välinen epätasa-arvo nostivat päätään tarkastellessani tuloksia. Koulukiusaamisesta aiheutuvat vauriot vahingoittavat koulukiusatun minäkuvaa niin vahvasti, että koulukiusattu voi lähteä hakemaan päihteistä tarvitsemaansa tukea ja turvaa. Päihteistä saa hyvän olon ja ne voivat antaa koulukiusatulle rohkeutta. Ylisukupolvisuus perheessä voi olla niin syvää ja useita sukupolvia kestänyttä, että siitä voi olla hankalaa irrottautua. Ihmisen voi olla vaikea lähteä tavoittelemaan sellaista elämää, jota ei ole koskaan ympärillään kokenut. Nykymaailmassa erilaisia päihteitä on valtava määrä, päihteitä on helppoa hankkia itselleen ja voimakkaisiin päihteisiin siirrytään aiempaa nopeammin. Naissukupuoleen syntyminen haastaa tyttöjä ja naisia päihdemaailmassa ja päihteistä eroon pääsemisessä paljon enemmän kuin poikia ja miehiä. Tasa-arvo ei toteudu, vaan edelleen vanhentuneet sukupuoliroolit vaikuttavat tyttöjen ja naisten asemaan ja kohteluun.

Viimeisimpänä tekijänä päihdeongelman kehittymiselle ovat yksilölliset eroavaisuudet. Jotkut meistä ihmisistä kehittää riippuvuuden helpommin kuin toiset. Sama päihde vaikuttaa eri tavoin eri ihmisiin ja päihteen tuoma voimakas hyvänolontunne aiheuttaa fyysisen riippuvuuden jopa ensi kokeilukerrasta alkaen. Psyykinen riippuvuus voi syntyä halusta paeta omaa todellisuuttaan tai päihteen vaikutusten takia. Muutos aivojen palkitsemisjärjestelmässä voi johtaa nopeaan riippuvuuden syntyyn. Päihteet kykenevät voimakkaalla ja nopealla vaikutuksellaan aktivoimaan palkitsemisjärjestelmän paremmin kuin elämää suojelevat toiminnot (Aalto & Vormo 2019, 402). Synnynnäiset tekijät kuten neuropsykiatriset haasteet ovat kytköksissä päihteen käyttöön. Neuropsykiatrisiin haasteisiin etsitään ratkaisuja päihteistä, varsinkin jos oikeaa ammattilaisapua ei ole ollut käytävissä.

Opinnäytetyössäni vastauksia tutkimuskysymykseen niistä tekijöistä, jotka auttavat tai tukevat päihdeongelmasta selviytymisestä ovat sosiaalinen tukeminen, henkinen tukeminen, itsetunto, terveys ja ihmiskunta. Usein taustalla päihdekuntoutumiseen on yksilökohtaisen pohjan kokeminen. Pohja voi olla esimerkiksi läheisten hylkääminen, voimakas itseinho tai jokin lähellä kuolemaa käyty tilanne.

Sosiaalinen tukeminen on sitä tukea, jota päihdekuntoutuja saa ammattilaisilta, ystäviltä ja perheenjäseniltä. Päihdekuntoutuja ei välttämättä kykene kuntoutumaan, ellei saa tukea ammattilaisilta tai esimerkiksi korvaushoitoa. Aina oma motivaatio ei riitä takaamaan onnistunutta kuntoutumista ja joistakin päihteistä vieroittuminen voi tarvita korvaushoidollista apua. Ammattilaisen kanssa keskustelu ja aito kohtaaminen ovat tärkeässä roolissa päihdekuntoutujan kuntoutumisessa. Läheiset nähdään merkittävässä roolissa päihdeongelmaisen tuen ja avunantajina (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 13).

Henkinen tukeminen kattaa päihdekuntoutujan rohkaisemisen tulevaisuudesta ja kulkemisen yhteisellä matkalla kohti päihdeettömyyttä. Päihdekuntoutuja oppii arvostamaan itseään ja omaa elämäänsä itsetunnon vahvistuessa, mieleisen tekemisen ja aidon kohtaamisen kautta päihdekuntoutumisen aikana. Päihdekuntou-

tuksen alussa itsensä arvostus on hyvin usein täysin nollalukemissa. Päihdekuntoutuja ajattelee itsestään negaation kautta. Päihdekuntoutuksessa lähdetään vahvistamaan vahvuuksia, voimavaroja ja tutustumaan uudelleen päihteettömään minään. Ammattilaisilta saatu tuki ja usko parempaan elämään johdattelevat päihdekuntoutujaa kohti päihteetöntä elämää.

Huomatessaan elämän muuttuvan parempaan suuntaan kasvattaa se päihdekuntoutujan itsetuntoa ja onnellisuutta. Identiteetti on vuosien päihteiden käytön aikana rakentunut päihteiden ympärille. Oman päihteettömän itsensä löytäminen vie oman aikansa. Onnellisuus on yksi merkittävä osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Onnellisuutta voivat lisätä esimerkiksi päihteettömyys, oma koti ja fyysisen kunnon koheneminen.

Ihmiskuntamme koostuu yhteiskunnista ja yhteiskunnat koostuvat kaikista meistä ihmisistä. Monilla päihdekuntoutujilla ei välttämättä ole minkäänlaista kokemusta yhteiskunnassa toimimisesta päihdemaailman ulkopuolella. Useita vuosia jatkunut päihteidenkäyttö on voinut vieraannuttaa päihdekuntoutujan sellaisesta elämästä, mitä ei-päihderiippuvaiset elävät. Päihdekuntoutujalla voi kestää vuosia totutella uudelleen elämäntyyliin. Kun huomaa pärjäävänsä ja olevansa osa yhteiskuntaan vahvistaa se päihdekuntoutujan päihteettömyyttä.

6.2 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Eettisten periaatteiden noudattaminen koko prosessin ajan on erittäin tärkeää ihmisiin koskevissa tutkimuksissa. Aineistoa pitää käyttää hallitusti ja varoen. Tutkimus ei saa olla vahingollista tai loukkaavaa tutkimukseen osallistuville. Siitä ei saa koitua harmia tutkittaville. Päinvastoin tutkimuksen on oltava hyvää tuottava.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksissa hyvä tieteellinen käytäntö sisältää oikeiden ja eettisesti vastuullisten toimintatapojen noudattamista, tutkimustoiminnan edistämistä, tieteeseen kohdistuvien epärehellisyyksien ja loukkausten tunnistamista ja torjumista kaikilla tieteenaloilla. Tutkimuksen uskotta-

vuus ja tutkijan eettiset ratkaisut eivät ole erillisiä. Uskottavuus tutkimukselle perustuu siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.)

Tutkimuksessani hyvää tieteellistä käytäntöä vahvistaa toimintatapojen noudattaminen. Tutkimuksessa on noudatettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa vaiheissa. Kuten esimerkiksi tulosten esittämisessä ja tutkimuksen arvioinnissa. Tutkimuksessani on hyödynnettävä tutkimuksen kriteeristöön kuuluvia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimustuloksia julkaistaessa niiden on oltava tieteellisen tiedon luonteeseen tyypillisellä tavalla avoimia. Tutkittavien asema, oikeudet, vastuu ja velvollisuudet on oltava kirjattuna ja määritelty kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Hyvä tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi tieteellisesti tiedolle asetettujen vaatimusten edellytyksin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151.)

Eettisyys tarkastelee tutkimuksen luotettavuutta. Eettisyys tutkii tutkimuksen laatua, sillä laadullinen tutkimus ei tarkoita laadukasta tutkimusta. Laadukas tutkimussuunnitelma auttaa tutkijaa huolehtimaan siitä, että tutkimusasetelma on sopeva ja se sisältää hyvää raportointia. Tutkijan on oltava eettisesti sitoutunut tehdäkseen hyvää tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150.)

Perusteleminen uskottavasti saa lukijalle kokemuksen sen luotettavuudesta. Ammattitaito kuuluu näkyä tutkimuksessa ja pitää voida osoittaa, että tutkija on osannut valita oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmäkeinoja ratkaistakseen tutkimuskysymykset ja päästäkseen toteuttamaan tutkimuksen. Tutkimus on kuvattava juuri sellaisena kuin se on mennytkin. (Juuti & Puusa 2020.)

Opinnäytetyössäni eettisyyttä on huomioitu esimerkiksi niin, että aineistoa on säilytetty salasanaa vaativalla muistitikulla. Tällöin opinnäytetyön tekijällä on vain ollut pääsy aineistoon. Haastatteluun osallistuneet henkilöt ovat opinnäytetyössä anonymisti mukana. Anonymiteetti mahdollistaa sen, ettei opinnäytetyöstä pysty tunnistamaan haastateltavia. Haastateltavat osallistuivat vapaaehtoisesti haastatteluun ja allekirjoittivat suostumuksen haastatteluun osallistumisesta, mikä myös vahvistaa opinnäytetyön eettisyyttä.

Opinnäytetyössäni olevat taulukot alkuperäisistä ilmauksista vahvistavat opinnäytetyön tosiasiallisuutta ja luotettavuutta. Yhdellä haastateltavista oli omakohtaista kokemusta aiheesta, joka myös lisää luotettavuutta. Jokaisen kokemusasiantuntijan näkemys on tosin aina yksilöllinen kokemus ja useamman kokemusasiantuntijan haastatteleminen olisi luultavasti lisännyt opinnäytetyön luotettavuutta.

6.3 Jatkotutkimus- ja jatkokehittämissaiheet

Jatkotutkimusaiheiden kannalta olisi mielestäni mielenkiintoista tutkia opinnäytetyössäni esiin tullutta tyttöjen ja naisten asemaa yhteiskunnassa ja eritoten tyttöjen ja naisten asemaa päihdemaailmassa. Toinen itseäni kiinnostava jatkotutkimusaihe voisi olla perimän vaikutukset päihdeongelman kehittymiselle.

Minua kiehtoi ryhmähaastattelun jälkeen ja vielä enemmän aineistoa analysoidessa se, että minkä takia tytöille ja naisille päihteidenkäyttö on haastavampaa ja rajumpaa kuin pojille ja miehille. Mikä tekee tytöistä ja pojista niin erilaiset päihteidenkäytössä vai lieneekö ongelma vain meidän yhteiskunnassamme? Ryhmähaastattelusta saamastani aineistosta jo hieman ilmeni vastauksia tähän, mutta uskoisin, että tätä kyseistä aihetta voisi olla hyvä tutkia tarkemmin. Päihdetyössä voisi tällaisen tutkimuksen avulla pystyä paremmin auttamaan tyttöjä ja naisia kuntoutumaan päihdeongelmasta.

Mielenkiintoni herätti ryhmähaastattelussa ja aineistoa analysoidessa se, että omalla perimällä voi olla yllättävän paljon vaikutusta päihdeongelman kehittymiselle. Toisinaan kuulee ihmisten suusta sellaisen väitteen, että päihteidenkäyttäjä aina itse päättää ottaa päihteitä ja jatkuvasta päihteidenkäytöstä syntyvä päihderiippuvuus on täten päihteidenkäyttäjän itse aiheuttama ongelma. Vaikuttaisi kuitenkin siltä, että päihdeongelma voi kehittyä osittain, ellei kokonaan myös itsestä riippumattomista syistä. Opinnäytetyössäni tuli esiin joitakin mahdollisesti perimään liittyviä tekijöitä, mutta tästä aiheesta voisi tutkimalla perimää löytää tekijöitä ja mahdollisesti parempia ratkaisuja ja keinoja ehkäistä päihdeongelman kehittymistä. Voisiko kenties tulevaisuudessa olla mahdollista välttää geenimanipulaation avulla päihdeongelman kehittymistä altistavia geenejä?

Opinnäytetyöni jatkokehittämisasiheina voisi olla useamman itse päihdekuntoutujan haastattelemine tai esimerkiksi usean eri sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisen haastattelemine. Olisi mielenkiintoista kuulla useamman eri päihdekuntoutujan tarinaa, sillä nyt niitä opinnäytetyössäni oli vain yhden äänen verran. Jokaisella on se oma uniikki tarina, joka ansaitsee tulla kuulluksi. Eri sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisilta voisi tulla näkemyksiä hieman eri näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista tietää, että miten esimerkiksi vankilassa työskentelevä rikosseuraamustyöntekijä ajattelee päihdekuntoutumiseen vaikuttavista tekijöistä tai miten katkaisuhoidossa työskentelevä sairaanhoitaja kokee päihteiden käytön lopettamiseen vaikuttavat tekijät.

LÄHTEET

Aalto, M. & Vormaa, H. 2019. Päihdeongelmat. Teoksessa Pesonen, T., Aalberg, V., Leppävuori, A., Räsänen, S. & Viheriälä L. (toim.) Yleissairaalapsykiatria. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. 6., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hietala, O. 2018. Päihdekuntoutuksen mielekkyys rakentuu sosiaalisissa suhteissa. Teoksessa J. Lindh, K. Härköpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press, 239–240, 257.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipumisen ja esimerkin voima. Päihdetyö. Tallinna: Prometheus kustannus Oy.

Juuti, P. & Puusa, A. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 8.12.2022 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs- verkkokirjahylly.

Juuti, P. & Puusa, A. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 8.12.2022 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjahylly.

Juuti, P. & Puusa, A. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 8.12.2022 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs- verkkokirjahylly.

Kantamo 2022. Päihdekuntoutus ja päihdehoito Suomessa. Viitattu 7.12.2022 <https://kantamo.fi/paihdekuntoutus/#avomuotoinen-paihdekuntoutus>

Karlsson, T. 2018. Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä ja sen haitoista? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Karttunen, T. 2021. Hoitoon kiinnittyminen ja hoidossa pysyminen päihdehoidon toimivuuden kriittisinä tekijöinä. Teoksessa Matthies, A-L., Svenlin, A-R. & Turtiainen K. (toim.) Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Kiianmaa, K. Huumeiden vaikutusmekanismi, riippuvuuden kehittyminen ja periytyvyys. Teoksessa Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiianmaa, K. (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 27–30.

Mattila-Aalto, M. 2018. Kuntoutuskäytäntöjen laadullisen analyysin merkityksestä kuntoutuksen sosiaalisen ulottuvuuden ymmärtämisessä – tapausesimerkki huumerippuvuuden hoidosta. Teoksessa Linh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press.

Mielenterveystalo 2022. Perustietoa päihdeongelmasta. Viitattu 7.12.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/perustietoa-paihdeongelmasta>

Partanen, A. & Kuussaari, K. 2019. Päihdeongelmaisten palvelujärjestelmä muokkautuu yhteiskunnallisten muutosten myötä. Teoksessa Pehkonen, A., Kekoni, T. & Kuusisto, K. (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino.

Pelkonen, E. & Pihlainen, K. 2023. Luettelo myyntiluvallisista PKV-lääkevalmisteista. Diaarinumero FIMEA/2023/002055. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus. FIMEA. Viitattu 22.2.2024

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahU-KEwi67sb65r6EAXU1PhAIHR7rA7IQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Ffimea.fi%2Fdocuments%2F147152901%2F159465644%2F2023%2BLuettelo%2Bmyyntiluvallisista%2BPKV-l%25C3%25A4%25C3%25A4kevalmisteista%2Bkorj.pdf%2F88b832be-1a4c-d107-1a1a-9a211ba351f8%2F2023%2BLuettelo%2Bmyyntiluvallisista%2BPKV-l%25C3%25A4%25C3%25A4kevalmisteista%2Bkorj.pdf%3Ft%3D1685529719855&usg=AOv-Vaw0abqldccXMg4Vmx-f-kh_i8&opi=89978449

Pirkanen, H. & Järvinen-Tassopoulos. Johdanto: Rahapeli- ja päihdeongelmat perhesuhteissa. Teoksessa J. Järvinen-Tassopoulos & H. Pirskanen (toim.) Riippuvuus perheessä. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Puusa, A. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 8.12.2022 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs- verkkokirjahylly.

Puusa, A. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 8.12.2022 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs- verkkokirjahylly.

Puusa, A., Hänninen, V. & Mönkkönen, K. Narratiivinen lähestymistapa organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 8.12.2022 <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs- verkkokirjahylly.

Raivio, H. 2017. Sosiaalinen kuntoutus. Käsitteellistä tarkastelua ja katsaus tulevaan. THL/Sosku-kehittämishanke. Viitattu 8.2.2024 http://pajathameensosiaalityo.pbworks.com/w/file/114729475/1_Sosiaalinen%20kuntoutus_Raivio%2025012017.pdf

Salminen, O., Heloma, A., Korhonen, T. & Winell, K. 2022. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden neurobiologiset mekanismit. Teoksessa Korhonen, T., Patja, K., Salminen, O. & Winell, K. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

STM 2022. Päihdepalvelut. Viitattu 7.12.2022 <https://stm.fi/paihdepalvelut>

STM 2023. Päihde- ja riippuvuustyön palvelut. Viitattu 13.12.2023 <https://stm.fi/paihdepalvelut>

STM 2024. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 8.2.2024 <https://stm.fi/sosiaalinen-kuntoutus>

Terveyskirjasto 2018. Päihde- ja huumeriippuvuus. Viitattu 7.12.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

THL 2022a. Päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito. Viitattu 7.12.2022 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdeongelmaisten-palvelut>

THL 2022b. Päihderiippuvuuden hoito, kuntoutus ja arjen tuki. Viitattu 7.12.2022 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihderiippuvuuden-hoito-kuntoutus-ja-arjen-tuki>

THL 2024. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 5.2.2024 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/sosiaalinen-kuntoutus>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Väisänen, R. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen käsite ja kehitysvaiheet. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press, 33.

Yhteisömedia 2017. Mitä sosiaalinen kuntoutus on. Viitattu 5.2.2024 <https://yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 1 Haastattelukysymykset

- Kuinka kauan olet työskennellyt päihdetyön parissa?
- Minkälainen työnkuva sinulla on ollut työskennellessäsi päihteitä käyttävien kanssa?
- Mitä asioita on tärkeää ottaa huomioon tässä työssä?

Menneisyys

- Minkälainen lapsuus ja nuoruus on päihderiippuvaisella?
- Kuinka paljon ylisukupolvisuudella on osuutta riippuvuussairauden kehittymiselle?
- Minkä ikäisenä päihteidenkäyttö usein alkaa?
- Näkyvätkö sukupuolten väliset erot jollain tavalla päihteidenkäytön aloittamisessa ja päihderiippuvuuden synnyssä? Jos ne näkyvät niin miten?

Nykyisyys

- Minkä takia päihteiden jatkuva käyttö usein johtaa riippuvuuden syntymiselle?
- Kuinka kauan päihderiippuvuus keskimäärin kestää?
- Mikä on sellainen hetki tai tilanne, jolloin päihderiippuvainen päättää alkaa kuntoutumaan päihderiippuvuudesta?

Tulevaisuus

- Minkälaisia muutoksia päihdekuntoutuja kohtaa elämässään kuntoutumisen aikana?
- Minkä takia päihdekuntoutuksen aikana tapahtuu retkahduksia?
- Mikä auttaa ja tukee päihdekuntoutujaa pysymään päihteettömänä ja poissa päihdepiireistä?