

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HENNA SULKANEN

Asumisen tuen merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2025

TIIVISTELMÄ

Sulkanen, Henna: Asumisen tuen merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä

Opinnäytetyö, AMK

Tutkinto-ohjelma: Sosiaaliala

Huhtikuu 2025

Sivumäärä: 38

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Satakunnan Sininauha ry:n asumisyksikkö Ratapihan entisiltä asukkailta asumisen tuen merkitystä, kun asiakas siirtyy tuetusta asumisesta itsenäiseen asumiseen. Opinnäytetyön tehtävänä oli kartoittaa, miten entiset asukkaat ovat kokeneet asumisen tuen merkityksen ja miten se on heitä valmistanut itsenäiseen asumiseen. Tarkoituksena oli selvittää, millaista tukea he saivat asumisyksikössä, miten se valmisti heitä itsenäiseen asumiseen ja millaista tukea he saivat muutettuaan pois tuetusta asumisesta, sekä heidän omia kokemuksiaan siitä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää mitä he toivoisivat kotikäynneiltä ja millaista tukea he tarvitsisivat kotiin, jotta eivät palaisi enää tuettuun asumiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä. Aineistoa kerättiin teemahaastatteluiden avulla haastattelemalla kolmea asiakasta. Haastattelemalla kerätty aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että asumisen tuella on merkitystä siirryttäessä itsenäiseen asumiseen. Tuetussa asumisessa saatu tuki valmistaa asiakasta itsenäisempään asumiseen ja sen myötä asiakas saa varmuutta itsenäisempään elämään. Kuitenkin on myös tärkeää, ettei tuki lopu, vaikka asiakas siirtyisikin itsenäiseen asumiseen. Kotikäynnit ovat tärkeä palvelumuoto edelleen, vaikka asiakas asuisikin omassa asunnossaan. Kotikäynnit tukevat ja kannustavat asiakasta jatkamaan saavutettua itsenäisempää elämää tietäen, että tuki asumisyksiköstä on edelleen olemassa.

Avainsanat: päihderiippuvuus, asumisen tuki, itsenäinen asuminen

ABSTRACT

Sulkanen, Henna: The importance of supporting housing in the transition to independent living

Thesis, University of Applied Sciences

Degree program: Bachelor of Social Services

April 2025

Number of pages: 38

The aim of the thesis was to find out the meaning of housing support when a client moves from supported housing to independent living from the former residents of the Ratapiha housing unit of Satakunta Sininauha ry's. The purpose of the thesis was to find out how the former residents have experienced the importance of housing support and how it has prepared them for independent living. The objective was to find out what kind of support they received in the housing unit, how it prepared them for independent living and what kind of support they received when they moved out of supported housing, as well as their own experiences of it. The other objective was also to find out what they would like from home visits and what kind of support they would need at home to avoid returning to supported housing.

The thesis was carried out using a qualitative research method. The data was collected by interviewing three clients through thematic interviews. The collected material was analyzed using content analysis.

The results show that housing support plays a role in the transition to independent living. The support in supported housing prepares the client for more independent living and gives the confidence to live more independently. However, it is also important that the support does not stop even if the client moves into independent living. Home visits remain an important service, even if the client is living in his or her own home. Home visits support and encourage the client to continue to live a more independent life, knowing that the support from the housing unit is still available.

Keywords: substance abuse, housing support, independent living

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3 SATAKUNNAN SININAUHA RY:N ASUMISPALVELUT	6
4 PÄIHDERIIPPUVUUS.....	8
4.1 Päihderiippuvuus sairautena	8
4.1.1 Muutosvaihemalli	10
4.1.2 HALT.....	13
4.2 Päihderiippuvaisiin liitetty stigma	14
5 PÄIHDEPALVELUT	16
5.1 Avo- ja laitospalvelut.....	17
5.2 Asumis- ja asumisen tuen palvelut.....	18
6 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	18
6.1 Teemahaastattelu.....	19
6.2 Sisällön analyysi.....	20
6.3 Aineistonkeruu ja analyysi.....	20
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	22
7.1 Eettisyys.....	22
7.2 Luotettavuus	23
8 TULOKSET	24
8.1 Ympäristön ja yhteisön merkitys	24
8.2 Tuen ja avun merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä	25
8.3 Itsenäisen asumisen tuomia haasteita ja ratkaisuja.....	26
9 POHDINTA	28
9.1 Ympäristön ja yhteisön merkitys	28
9.2 Tuen ja avun merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä	29
9.3 Itsenäisen asumisen tuomia haasteita ja ratkaisuja.....	29
9.4 Opinnäytetyön prosessi	30
LÄHTEET	33
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Päihderiippuvuus on vaikea sairaus ja kuntoutumisessa tulee usein retkahduksia. Erityisen vaikeita kohtia retkahduksen kannalta saattavat olla erilaiset siirtymävaiheet esimerkiksi siirtymät hoitomuodosta toiseen, laitoshoidosta avohoitoon, ja tuesta asumisesta itsenäiseen asumiseen siirryttäessä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää asiakkaan tuen tarve, kun hän siirtyy tuesta asumisesta itsenäiseen asumiseen. Opinnäytetyöni on työelämätilaus ja tilaajana toimii Satakunnan Sininauha ry, koska he haluavat kehittää tukea asukkaalle muuttaessa itsenäiseen asumiseen.

Rajasin opinnäytetyöni aiheeni, sillä perusteella, että päihdekuntoutuksessa lähtökohtana on asiakkaiden kuntoutuminen siihen pisteeseen, että heidän voimavaransa ja elämänhallinta lisääntyisivät siinä määrin, että omaan asuntoon muuttaminen olisi mahdollista. Itsenäiseen asumiseen siirtyminen on iso siirtymävaihe kuntoutuksessa ja monella kuntoutujalla voi tapahtua retkahtaminen, jonka vuoksi heidän on tärkeää saada tuetun asumisen jälkeen kotiin vietävää tukea, jotta heidän elämänhallintansa ja arki sujuisi myös itsenäisessä asumisessa.

Opinnäytetyöni aiheena alkoi minua kiinnostamaan opintojeni aikana, kun opintojaksojen myötä pääsin tutustumaan päihdetyöhön. Sen vuoksi päädyin tekemään ensimmäisen ammatillisen harjoitteluni syksyllä 2023 Satakunnan Sininauhan asumisyksikkö Ratapihaan. Harjoittelun aikana ja sen jälkeen aihe edelleen oli itselleni mieleinen ja se kiinnostaa kovasti. Harjoittelun aikana otin puheeksi opinnäytetyön ja ehdotin Sininauhan vastaavalle ohjaajalle opinnäytetyön aihetta. Aihe kiinnosti heitä ja kokivat, että se olisi myös hyödyllinen, koska heillä on asiakkaita, jotka asuvat itsenäisesti, ja joita tukevat kotiin annettavan tuen avulla.

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön myötä Satakunnan Sininauha ry saa tärkeää tietoa asumisen tuen palvelun kehittämiseksi ja pystyvät siten tarjoamaan toimivimpia palveluita asiakkailleen. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää asumisen tuen sisältöä ja merkitystä, kun asiakas siirtyy tuetusta asumisesta itsenäiseen asumiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

1. Millaista tukea asiakas tarvitsee siirtyessään itsenäiseen asumiseen?

Tarkoituksena on selvittää teemahaastattelun avulla, missä asiakkaat tarvitsivat tukea muutettuaan tuetusta asumisesta pois ja selvittää heidän omia kokemuksiaan siitä. Sen lisäksi tarkoituksena on selvittää mitä asiakkaat toivoisivat kotikäynneiltä ja millaista tukea he tarvitsisivat kotiin, jotta he eivät palaisi takaisin tuetun asumisen pariin.

3 SATAKUNNAN SININAUHA RY:N ASUMISPALVELUT

Satakunnan Sininauha ry on vuodesta 1965 lähtien toiminut yleishyödyllinen yhdistys. Yhdistyksen tehtävänä on tukea ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa sekä kulkea heidän rinnallaan arjen haasteissa. Toiminnan tavoitteena on edistää toivoa, iloa ja uusien mahdollisuuksien syntymistä ihmisten elämässä. (Satakunnan Sininauha, 2024, 3.) Sininauha tarjoaa niin päihteettömyyteen pyrkivää kuin päihteellistä asumispalvelua sekä tilapäistä asumista ensisuojan muodossa, joka sijaitsee samassa kiinteistössä Asumisyksikkö Ratapihan

kanssa. Samassa, pihapiirissä sijaitsee myös Asumisyksikkö Varikko. Asumisyksiköiden ja ensisuojan lisäksi Sininauhalla on satelliittiasuntoja ympäri Poria.

Ensisuojassa satakuntalaiset asunnottomat ja muut suojan tarpeessa olevat henkilöt voivat yöpyä tilapäisesti. Ensisuoja on avoinna joka päivä klo 17–08 ja se tarjoaa käyttäjilleen ruoka-, vaatetus-, ja peseytymismahdollisuudet. Ensisuojaan saapuvaa henkilöä haastatellaan ja kartoitetaan hänen tilannettaan vastaanottavan ohjaajan toimesta. Ohjaajat ensisuojassa vastaavat kokonaisvaltaisesti sen käyttäjien avun tarpeista ja palveluohjauksesta. (Satakunnan Sininauha, 2024, 11.)

Asumisyksikkö Varikko on Asunto ensin -periaatteella toimiva 17- paikkainen yksikkö ja on tarkoitettu satakuntalaisille päihderiippuvaisille henkilöille. Sosiaalisen kuntoutumisen prosessin käynnistämisen ja onnistumisen edellytyksenä ja lähtökohtana on, että henkilöllä on asunto. Asunto ensin -mallissa asunto on päämäärän sijaan lähtökohta ja perusedellytys. (Satakunnan Sininauha, 2024, 9.) Varikon asukkaiden kanssa tehdään aktiivisesti kuntouttavaa työtä. Asukkaan motivointi ottamaan vastuu omasta hyvinvoinnista, osallisuuden lisääminen, elämänhallinnan taitojen sekä elämisen laadun parantaminen, sosiaalisten ongelmien vähentäminen sekä asukkaan valmentaminen omaan kotiin muuttamisessa ovat kuntouttavan työn tarkoituksena. Varikolla työskentely toteutetaan toipumisorientaatio- ja voimavaralähtöisesti sekä haittoja vähentävällä työotteella. (Satakunnan Sininauha, 2024, 11.)

Asumisyksikkö Ratapiha on 23-paikkainen päihteettömyyteen pyrkivä yksikkö, jonne voi päihderiippuvaiset henkilöt hakeutua kotikuntaan katsomatta. Pääosin asukkaita tulee kuitenkin Satakunnan hyvinvointialueelta. (Satakunnan Sininauha, 2024, 6.) Henkilöt, jotka tarvitsevat tukea päihteiden lopettamiseen tai vähentämiseen voivat muuttaa asumisyksikköön. Asuminen on kevyesti tuettua, jolloin asukkaaksi muuttavan on suoriuduttava itsenäisesti mm. arjesta ja kaupassa käynnistä. Asunnot asumisyksikössä jakautuvat kahteen kerrokseen, jossa yläkerta jakautuu kahteen kuuden hengen soluasuntoihin ja alakerrassa sijaitsee 11 yksiötä. (Porin Sininauha, n.d.) Ratapihalla työskentely toteutetaan toipumisorientaation- ja voimavaralähtöisesti. Asukkaiden kanssa

tehdään aktiivisesti kuntouttavaa työtä. Asukkaan motivointi ottamaan vastuu omasta hyvinvoinnista, elämänhallinnan taitojen sekä elämisen laadun vahvistaminen ovat Ratapihan toiminnan tarkoituksena. Palveluohjaus, arjen toimintojen harjoittelu yksin tai ryhmässä, erilaiset ryhmätoiminnot sekä yksiköstä ulospäin suuntautuvat toiminnot ovat muita kuntoutusta ja toipumista edistäviä toimintoja. (Satakunnan Sininauha, 2024, 8.)

Sininauhalla on Porin eri alueilta hyviltä asuinalueilta satelliittiasuntoja. Satelliittiasuntoja voidaan vuokrata henkilöille, jotka ovat asunnottomia, kärsivät päihde- ja mielenterveysongelmista, vapautuvat vankilasta tai ovat muuten haastavassa elämäntilanteessa. Myös Sininauhan asumisyksiköstä pois muuttavat itsenäistyvät asukkaat voivat siirtyä asumaan satelliittiasuntoihin, kun heidän voimavaransa ovat riittäviä itsenäiseen asumiseen. (Satakunnan Sininauha, 2024, 12.) Asukkaita, jotka ovat muuttamassa pois yksiköstä esimerkiksi satelliittiasuntoihin voidaan tukea asumispalveluista. Silloin puhutaan asumisen tukipalveluista, jonka tarkoituksena on tukea asiakasta omassa asunnossa asumisessa ja arjen hallinnassa ja tätä tehdään kotikäynteinä suoraan asiakkaan kotiin. Ohjaajat tekevät kotikäyntejä pääasiassa 1–2 kertaa kuukaudessa. (Satakunnan Sininauha, 2024, 8.)

4 PÄIHDERIIPPUUUS

4.1 Päihderiippuvuus sairautena

Jokainen meistä on jossain määrin riippuvainen jostakin ja se voi olla esimerkiksi toiset ihmiset, mutta silloin ei ole kyse addiktiosta. Haitalliseksi riippuvuus muuttuu silloin, kun se on pakonomaista, aiheuttaa välitöntä tyydytystä ja aiheuttaa negatiivisia seurauksia eikä yrityksistä huolimatta siitä pääse eroon tai se on erittäin vaikeaa. (Koski-Jännes, 2000, 24.) Päihderiippuvuus on krooninen, primaari ja parantumaton kuolemaan johtava sairaus, jolle kontrollikyvyn menetys on luonteenomaista ja pakonomainen tarve käyttää päihteitä on

keskeistä. (Häkkinen, 2023; Arramies & Hakkarainen, 2013, 19.) Yleisimmät päihteet ovat alkoholi, impattavat aineet, huumausaineet sekä erilaiset lääkkeet, joita käytetään päihtymistarkoituksessa. Näistä päihteistä yleisimmin Suomessa käytetty on alkoholi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023.)

Päihderiippuvuuden diagnostiset kriteerit (ICD-10) täyttyvät, mikäli henkilöllä ilmenee vähintään kolme alla mainituista oireista samanaikaisesti vähintään kuukauden ajan tai toistuvasti, mikäli yksittäiset jaksot ovat tätä lyhyempiä, viimeisen vuoden aikana. Oireita ovat seuraavat:

1. voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää päihteitä
2. heikentynyt kyky hallita aineen käytön aloittamista, lopettamista ja käyttöönnoksia
3. vieroitusoireiden ilmeneminen aineen käytön vähentämisen tai lopettamisen yhteydessä
4. sietokyvyn (toleranssin) kasvu, esimerkiksi tarve käyttää suurempia määriä aineita päihtymistilan saavuttamiseksi
5. päihteet muodostuvat elämän keskipisteeksi ja muita tärkeitä asioita laiminlyödään ja aika kuluu päihteiden käyttöön sekä sen vaikutuksista toipumiseen
6. päihdeteiden käytön jatkaminen huolimatta siitä, että tiedostetaan sen olemassa olevista ja selvästi haitallisista seurauksista

(Käypä hoito, 2015; Pitkänen ym., 2016, 16.)

Riippuvuus voidaan jakaa neljään eri ulottuvuuteen: henkiseen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Fyysinen riippuvuus näkyy esimerkiksi kehon välittäjäaineiden muutoksina, mikä johtuu siitä, että elimistö on totunut riippuvuudesta aiheutuneen käyttäytymisen vaikutuksiin. Tällöin kehossa voi ilmentyä vieroitusoireita, kun riippuvuus vähenee tai loppuu kehossa. Krappula on tyypillinen esimerkki, joka on liiallisesta alkoholista aiheutuva vieroitusoire. Ennen fyysistä riippuvuutta kehittyy yleensä psyykinen ulottuvuus, eikä siihen välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita. Se ilmenee voimakkaana tahtotilana, pakonomaisena himona tai tottumuksena esimerkiksi käytettävää ainetta kohtaan. Sosiaalinen riippuvuus muodostuu ryhmään kuulumisen myötä. Ryhmän jäseniä yhdistää ajatusten, tunteiden ja kokemusten

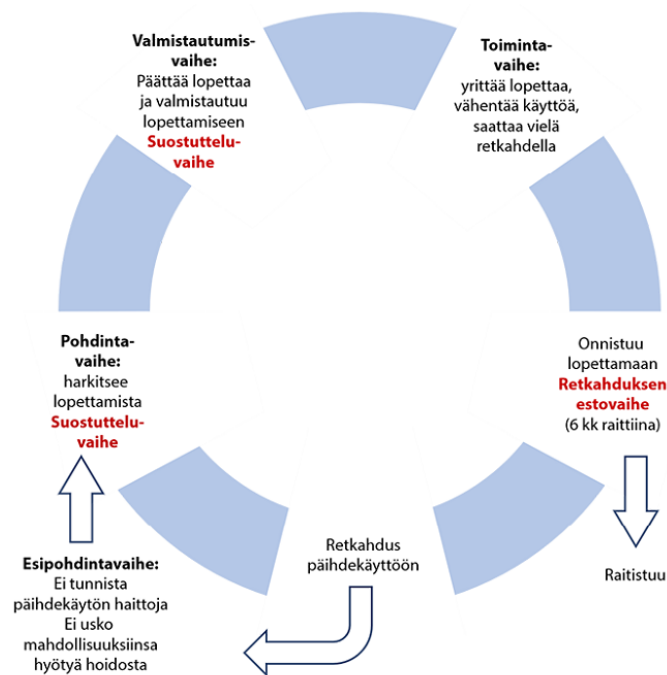
jakaminen liittyen riippuvuuteen. Ihmisen riippuvuuskäyttäytyminen vahvistuu mitä positiivisempaan hän kokee kyseiseen ryhmään kuulumisen. Henkisessä riippuvuudessa yksilö oikeuttaa itselleen mielessä riippuvuuden olemassaolon elämäntavaksi, ajatusmaailman tai arvojen perusteella. (Partanen ym., 2015, 115–116.)

Päihderiippuvuudesta ei voi täysin parantua, mutta toipua siitä voi. Se tarkoittaa sitä, että sairaus pysyy piilossa, mutta aktivoituu pienestäkin määrästä päihdettä. Päihderiippuvuudesta toipuminen siis vaatii loppuelämän päihteettömyyttä eikä se salli edes kohtuukäyttöä. Päihteettömyys on tärkein osa toipumisprosessia. (Arramies & Hakkarainen, 2015, 86–84).

4.1.1 Muutosvaihemalli

Päihdetyössä työntekijöiden on tärkeää tietää missä vaiheessa muutosvaihetta itsenäiseen asumiseen siirtävä asiakas on ja mitkä voivat olla retkahdukseen vaikuttavia riskitekijöitä. Riippuvuudesta irtaantuminen ja toipuminen on pitkä prosessi päihderiippuvaisen elämässä ja se vaatii paljon tukea ja työtä kaikilta osapuolilta. (Partanen ym., 2015, 137). Retkahtaminen eli paluu päihteiden käyttöön pitkän tai lyhyen ajan jälkeen ilman näitä aineita on päihderiippuvuudesta toipumisessa suurempia haasteita. (Holmberg & Aura, 2008, 1). Muutoksen vaihemalli kuvaa kuutta sisäisesti ja ulkoisesti vaihtelevaa osiota ja sen on kehittänyt DiClementen ja Prochaskan. Nämä vaiheet ovat esipohdintavaihe, pohdintavaihe, valmistautumisvaihe, toimintavaihe, retkahduksen estovaihe, retkahdus. Näistä kiinnittymisvaihe, suostutteluvaihe, aktiivisen hoidon vaihe ja retkahduksen ehkäisyvaihe ovat muutosvaihemallissa

keskeisimmät vaiheet. (Käypähoito, 2018; Partanen ym., 2015, 136.) Alla olevassa kuvassa on kuvattuna muutosvaiheiden malli.



Kuva 1. Muutosvalmiuden ja -vaiheiden malli. (Käypä hoito, 2018)

Päihdeongelmaisen saaminen hoidon piiriin ja sen sitoutuminen ensisijaisesti hoitopaikkaan on hoitoon kiinnittymisvaiheen ensisijaisena tavoitteena. Toissijaisena tulee varsinaiseen hoitoon sitoutuminen, vaikka sekin on tärkeä osa vaihetta. Hoidon saaminen tulee olla mahdollisimman joustavaa ja matalalla kynnyksellä. Tässä vaiheessa päihteiden käytön lopettaminen voi olla epärealistinen, mutta se voi olla hoitotavoitteena pitkällä aikavälillä. Sen sijaan tässä vaiheessa päihteiden käytön aiheuttamien haittojen vähentäminen sekä niiden ennaltaehkäisy voivat muodostaa realistisia ja tarkoituksenmukaisia tavoitteita. Esimerkiksi läheisten tuki, seuranta ja arviointi, kriisiapu itsetuhoisuuteen tai konkreettinen materiaallinen tuki kuten taloudellinen tuki, vaatteet tai asunon järjestäminen sitä tarvitseville voivat olla hoidon tarpeita kiinnittymisvaiheessa. Kiinnittymisvaiheessa tyypillisintä hoitoa on päihdekäytön haittoja vähentävä terveysneuvonta, jossa tietoa päihteiden vaaroista pyritään jakamaan neutraalisti ja sitä moralisoimatta. (Käypä hoito, 2018).

Suostutteluvaihe seuraa hoitoon kiinnittymistä, kun on saatu muodostettua säännöllinen kontakti hoitopaikkaan. Seuraavana tavoitteena on saada

päihteidenkäyttäjää motivoitumaan hoitamaan ongelmaansa. Yritykset puuttua väkisin tilanteeseen voivat johtaa konflikteihin niin läheisten kuin hoitavan tahon kanssa, jos henkilöllä itsellään ei ole halua päihteidenkäytön vähentämiseen ja tästä voi seurauksena olla se, että henkilö jättäytyy kokonaan pois hoidosta. Ristiriidan luominen päihdekäyttöön liittyvien uskomusten ja tulevaisuuden toiveiden ja tavoitteiden välillä on tavoitteena suostutteluvaiheessa. Kuitenkin keskeisenä tavoitteena on saada päihdekäyttäjät itse tunnistamaan päihdekäyttöön liittyviä haittoja. Toisena tärkeänä tavoitteena on luoda uskoa ja luottamusta omiin mahdollisuuksiin toipua päihdeongelmasta. Pystyvyyden tunteen kohentaminen keskeisenä tavoitteena hoidossa ja siihen tulisi kiinnittää huomiota kaikissa prosessin vaiheissa. Vaikka konkreettisia vaikutuksia ei vielä näkyisikään, niin silti suostutteluvaihe on aktiivista toimintaa. Motivaatiota ei pidempään päihdekuntoutukseen vielä ole, mutta kuitenkin päihderiippuvainen voi tässä vaiheessa hakeutua vieroitusjaksolle. Retkahdukset ja paluu päihteiden käyttöön ovat yleistä tässä vaiheessa muutosta. Suostutteluvaihetta seuraa aktiivisen hoidon vaihe, jonka oletuksena on, että päihteidenkäyttäjällä itsellään on jo motivaatiota päihteiden käytön vähentämiseen ja on ponnistellut niiden eteen toistuvasti jo kuukaudenkin ajan. (Käypä hoito, 2018).

Aktiivisen hoidon vaiheessa on tärkeää osallistua erilaisiin vertaisryhmiin esimerkiksi Nimettömät narkomaanit -ryhmiin. Tässä vaiheessa on tärkeää muistaa, että keskeisintä on oppia ongelmanratkaisukeinoja tarjotuista päihdeistä kieltäytymiseen. Tämän lisäksi on tärkeää pohtia erilaisia oireiden tai päihteiden käyttöön provosoivien tilanteiden tunnistamista ja ratkaisemista. Päihderiippuvuudesta toipuminen vaatii yleisemmin aina muutoksia ihmissuhteissa, työssä, vapaa-ajan viettotavoista ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Nämä muutokset ja niihin sitoutuminen voi olla pitkä prosessi päihteiden käytön lopettamisen ohella. Kaikesta huolimatta tässä vaiheessa voi henkilö edelleen retkahdella päihteiden käyttöön eikä sitä tulisi käsitellä epäonnistumisena, koska se on osa sairauden oirekuvaa. (Käypä hoito, 2018).

Kun raittiudesta on kulunut noin puoli vuotta, niin aletaan puhumaan retkahduksen estovaiheesta. Tässä vaiheessa on tärkeää vahvistaa edelleen

tietoisuutta päihdeongelman uusiutumisesta ja ennakoida mahdollisia retkahdustilanteita. Retkahduksen estovaiheessa on painopisteenä vahvistaa aktiivisuutta erilaisissa elämän osa-alueissa kuten töissä, opinnoissa ja sosiaalisissa suhteissa. Edelleen uusia elämäntapoja on harjoiteltava, jotta ne vakiintuisivat. (Käypä hoito, 2018).

4.1.2 HALT

Usein päihdeongelmista kärsiväsi henkilö halua välttää ikäviä tunteita tai tilanteita, jolloin kaikki käyttäytyminen, jotka vähentävät niitä vahvistuvat. Päihteen avulla henkilö voi lieventää pelon, suuttumuksen, surun tunnetta tai mitä tahansa muuta ikävää tunnetta. Negatiivisesta vahvisteesta puhutaan silloin, kun henkilö haluaa välttää tai paeta epämiellyttävää asiaa, tunnetta tai tilannetta. Yksilöstä riippuen näiden sisältä vaihtelee ja esimerkiksi jollekin yksinäisyys voi olla kauhistus, kun taas toiselle on päinvastainen pelon syynä. HALT lyhenne tulee englannin kielestä ja sillä tarkoitetaan nälkää (Hungry), suuttumusta (Angry), yksinäisyyttä (Lonely) ja väsymystä (Tired) ja ne ovat tavallisia retkahduksen edeltäjiä. (Päihdelinkki, 2, 4).

Usein päihdeongelmaisen käyttäytyminen on opittua ja suurelta osin seuraamuksien ohjaamaa, mutta siitä huolimatta se ei aina ole vaan sen voi laukaista tilanteessa tai ympäristössä olevat tekijät ja vihjeet, eli triggerit. Esimerkiksi jonkin kappaleen kuunteleminen voi herättää paitsi vanhoja muistoja myös samanlaisia tunteita ja tunnelmia, joita henkilö on silloin kokenut. Samalla tavalla jokin tietty kaupunki voi herättää voimakkaita käytön mielihaluja päihteisiin, missä on aiemminkin käyttänyt. Ongelmallisia ympäristöjä, jotka aktivoivat voimakkaita mielihaluja päihteisiin, on hyvä välttää toipumisen alkuvaiheessa. Kuitenkin pitää muistaa retkahtamisen estämiseksi, että tunteiden ja kokemusten välttäminen ei toimi kuin lyhyellä tähtämellä vaan pitemmällä aikavälillä se vain pitkittää niitä ajatuksia, tilanteita ja tunteita, joita päihdeongelmainen haluaa vältellä. (Päihdelinkki, 2–3).

4.2 Päihderiippuvaisiin liitetty stigma

Stigmat vaikutta päihteitä käyttävien ihmisten elämään ja hyvinvointiin hyvin merkittävästi, ja he kohtaavat niitä usein elämässään. Usein stigmat johtavat kielteiseen kohtaluun, syrjintään ja pahimmissa tapauksissa eristämiseen yhteiskunnassa. Tästä syystä päihteiden käyttö voi johtaa monenlaisiin haitallisiin seurauksiin, kuten huono-osaisuuteen, henkiseen ja fyysiseen väkivaltaan sekä erilaisiin terveysongelmiin. (Sininauhasäätiö, n.d., 1). Kukaan ei synny päihteiden käyttäjäksi, vaikka on havaittu, että päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttaa myös erilaiset geneettiset tekijät. Siitä huolimatta, että perinnölliset tekijät vaikuttavat osaltaan sairastumisalttiuteen ovat ulkoiset tekijät vahvasti mukana kuten ympäristö ja altistuminen. (Jaakko Kaprio, 2003). Varhainen aloitusikä on yksi merkittävistä päihderiippuvuuden riskiä ennakoivista tekijöistä ja keskeisessä osassa on kotiympäristö sekä sisarukset. Lisäksi keskeinen päihteiden käyttöön liittyvä ympäristötekijä on kaveripiirit. (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos, 2015, 34–35.)

Päihderiippuvuus on alkuvaiheessa usein hauskanpitoa kavereiden kanssa ja juhlimista viikonloppuisin. Päihteet nähdään vielä positiivisessa valossa eikä negatiivisia asioita nähdä, vaikka riippuvuusmekanismit alkavat usein jo toimia alkuvaiheessa siitä huolimatta, ettei vielä varsinaisia haittoja ole havaittavissa. Jossakin kohtaa ihmisen persoonallisuus saattaa muuttua, jos päihteiden käyttö jatkuu ja samaan aikaan päihteet herättävät tunteita eikä niiden käytöstä haluta puhua. Päihderiippuvuuden alkuvaiheessa ihminen pystyy vielä hyvin elämään normaalia elämää kuten käydä töissä. Riippuvuuden edetessä ihminen alkaa salailemaan päihteiden käyttöönsä ja rupeaa irtoamaan ote normaalista elämästä. Usein tässä kohtaa turvalliset ja tutut ystävät saattavat jäädä toisaalle ja kuvioihin alkaa tulemaan niitä ihmisiä, jotka myös käyttävät päihteitä. Päihteiden käytön jatkuessa pitkään ja lisääntyessä se alkaa näkymään ihmisestä ulospäin mm. työssäkäynti ei onnistu enää tavalliseen tapaan. (Arramies & Hakkarainen, 2013, 28–32).

Rakenteellisella stigmalla tarkoitetaan ilmiötä, jossa päihdeongelmista kärsivien henkilöiden pääsy saavutettavaan, asiakaslähtöiseen ja korkealaatuiseen

hoitoon estyy. Tämä stigma muodostaa merkittävän esteen ennaltaehkäisylle, hoidolle ja toipumiselle, ja se ilmenee yhteiskunnallisella tasolla vaikuttaen niin virallisiin kuin epävirallisiin palvelujärjestelmän sääntöihin. Ennakkoluuloihin perustuvat käytännöt ja asenteet rajoittavat päihdeongelmista kärsivien henkilöiden mahdollisuuksia ja resursseja, mikä lisää eriarvoisuutta ja heikentää väestön hyvinvointia laajemmin. (Sininauhasäätiö, n.d., 2).

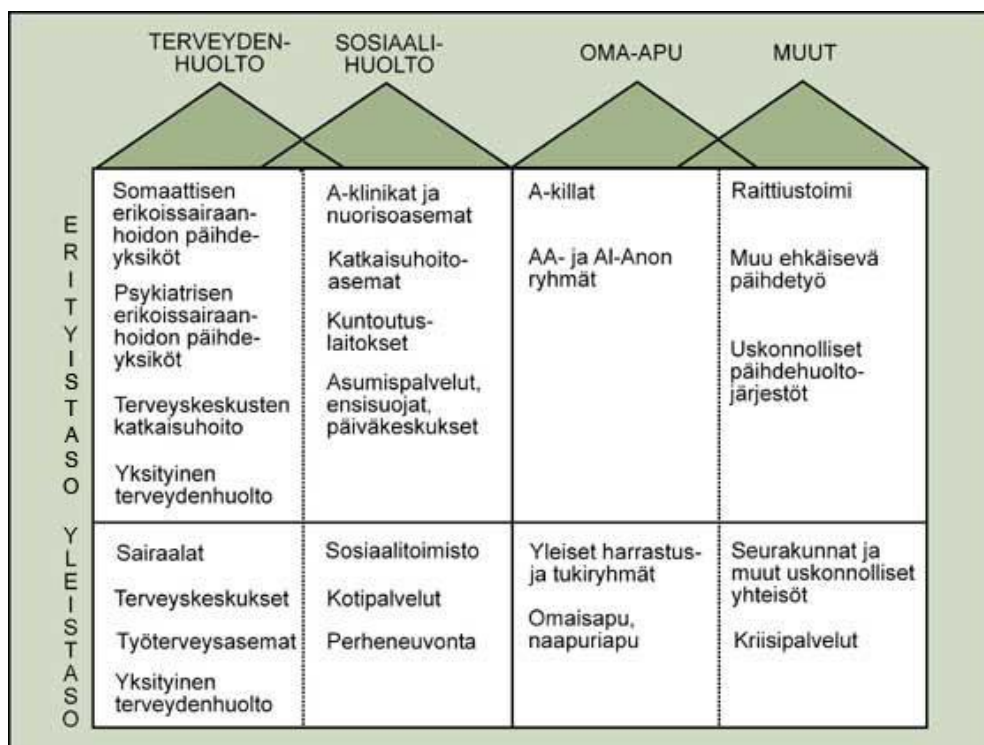
Päihdeongelmista kärsivät saavat useimmiten huonompaa kohtelua verrattuna muihin asiakkaisiin ja sitä yritetään oikeuttaa sillä, että ajatellaan päihdeongelmien olevan itse aiheutettuja. Samaan aikaan yhteiskunnassamme hyväksytään se, että muita osittain itse aiheutettuina pidettyjä sairauksia kuten esimerkiksi diabetesta, verenpainetautiä, ylipainoa tai urheiluvammoja hoidetaan sen suuremmin moralisoimatta. (Suomen Lääkäriliitto, 2021). Päihderiippuvainen ihminen tarvitsee auttavaa tietoa, hoitoa ja apua toipuakseen kuten muissakin sairauksissa, eikä leimaamista ja syrjintää. Tästä syystä kuntien tulisi tarjota monipuolisia palveluita, koska erilaiset riippuvuudet voivat vaatia erilaisia hoitomuotoja eikä kaikille päihderiippuvaisille toimi samanlainen hoito kuin toiselle. (Arramies & Hakkarainen, 2013, 87, 200.) Palveluiden ympäristössä stigma ja syrjintä ovat merkittäviä ongelmia, mutta näitä stigmahaasteita voidaan vähentää useilla eri lähestymistavoilla. Yhteiskunnassa on tärkeää pyrkiä vähentämään syrjiviä asenteita ja käytäntöjä. Tätä voidaan edistää esimerkiksi tiedotuksen, koulutuksen ja tiedon jakamisen kautta ja tähän voivat kaikki osallistua omilla teoillaan ja asenteillaan. (Sininauhasäätiö, n.d., 5).

Päihderiippuvuudesta kärsivät ihmiset usein elämänsä aikana stigman synnyttämiä ennakkoluuloja ja syrjivää kohtelua, minkä vuoksi he saattavat sisäistää yhteiskunnassa vallitsevat leimaavat asenteet ja toimintamallit osaksi omaa minäkuvaansa. Tällöin ilmiötä kutsutaan sisäistetyksi stigmaksi eli itsestigmaksi, joka on psykologinen prosessi. Se voi johtaa huonommuuden tunteisiin, heikentyneeseen itsetuntoon, häpeään, sosiaaliseen eristäytymiseen ja jopa kokemukseen itsestä vieraantumisesta. Ihmiset, jotka elävät päihderiippuvuuden kanssa voivat kokea voimakkaasti sisäistettyä stigmaa. Fyysisen ja psyykinen terveys sekä hyvinvointi voi kärsiä kielteisesti sisäistetystä stigmasta ja se voi jopa vähentää henkilön toimijuutta ja tavoitteellisuutta sekä heikentää

toipumista. Sisäistetty stigma on tärkeää tunnistaa ja käsitellä hoitoprosessissa, jolloin ammattilaiset voivat auttaa henkilöä käsittelemään sisäistettyä stigmaa, vahvistamaan itsetuntoa ja antamaan työkaluja arjen selviytymiseen. Eri-laisten stigmojen sisäistäminen voi pahimmillaan johtaa siihen, ettei ihminen toivo itselleen hyvää eikä välitä enää omasta tulevaisuudesta. Epäselväksi ei jää se, kuinka haittalista tällainen on ihmisen toimijuudelle, tavoitteellisuudelle ja toipumiselle. (Sininauhasäätiö, n.d., 4–5).

5 PÄIHDEPALVELUT

Hyvinvointialueet ovat vastuussa sosiaalihuollon päihde- ja riippuvuustyön järjestämisestä. Tällä tarkoitetaan hyvinvointialueiden tarjoamia sosiaalipalveluja sekä muita yksilöihin ja yhteisöihin kohdistuvia tukitoimia. Erityispalveluina on järjestettävä muun muassa sosiaalityötä, sosiaaliohjausta, sosiaalista kuntoutusta sekä asumispalveluja. Tarpeen mukaan palveluja on myös järjestettävä avo- tai laitospalveluina. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.). Alla olevassa kuviossa on kuvattu Suomen päihdehuollon hoitojärjestelmää.



Kuvio 1. Päihdehuollon hoitojärjestelmät (Käypä hoito, 2015).

5.1 Avo- ja laitospalvelut

Avohoitoyksiköissä toteutettavia palveluita ovat muun muassa oman tilanteen kartoittaminen, varhainen puuttuminen (mini-interventio), päihdeongelman arviointi, jatkohoidon arviointi sekä avovieroitushoito ja yksilö- tai ryhmämuotoiseen kuntoutukseen tai terapiaan. Aikuisten päihde- ja riippuvuuspalvelut toimivat usein A-klinikoiden nimellä. Näistä palveluista voi hakea apua päihde- tai riippuvuusongelmiin sekä niihin liittyviin sosiaalsiin ja mielenterveyden haasteisiin. A-klinikoiden lisäksi on muitakin vastaavia avohoitoyksiköitä, jotka tarjoavat avopalveluita päihdeongelmallisille. (Päihdelinkki, 2024; Partanen ym., 2015, 486). Nuorille, jotka ovat alle 25-vuotiaita avohoitopalveluja tarjoaa Nuorisoseurat, jonne nuoret voivat hakeutua päihdeiden, mielenterveysongelmien tai muiden nuoren elämään liittyvien ongelmien vuoksi. (Partanen ym., 2015, 486)

Silloin kun avohuollon toimenpiteet eivät ole riittäviä, niin silloin asiakkaalle voidaan tarjota laitoshoidoa tai laitokuntoutusta. Laitospalveluilla tarkoitetaan hoitoa ja kuntouttavaa toimintaa, joka järjestetään jatkuvaa hoitoa tarjoavassa sosiaalihuollon toimintayksikössä. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 luku, 22§). Laitospalveluita voivat olla katkaisuhoidot tai laitokuntoutusyksiköt. Katkaisuhoidon tavoitteena on akuutin päihdeiden käyttökierteen katkaiseminen, vieroitustoimien hoitaminen sekä edellytysten luominen fyysiselle ja sosiaaliselle kuntoutumiselle. Katkaisuhoidon kesto vaihtelee yksilöllisesti, ja se voi olla muutamasta päivästä noin 1–2 viikkoon. (Päihdelinkki, 2024 & Partanen ym., 2015, 488.) Kun akuutti päihdekierre on saatu katkaistua, niin voidaan siirtyä laitokuntoutukseen ja niissä on usein joitakin viikkoja kestäviä intensiivistä jatkohoitoa. Laitokuntoutuksen keskeisimpiä työmuotoja ovat muun muassa yksilö- ja ryhmäkeskustelut, yhteisöhoito, elämänhallintataitojen vahvistaminen, toiminnallinen viikko-ohjelma, fyysisen ja psyykkisen terveydentilan hoito sekä jatkohoidon suunnittelu. Laitoshoidon ja kuntoutukseen tarvitaan useimmiten hyvinvointialueen myöntämää maksusitoumusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, n.d.; Partanen ym., 2015, 488; Päihdelinkki, 2024).

5.2 Asumis- ja asumisen tuen palvelut

Asumispalvelut jaotellaan asiakkaan tuen tarpeen ja asumismuodon perusteella kolmeen ryhmään: tuettuun asumiseen, yhteisölliseen asumiseen ja ympärivuorokautiseen palveluasumiseen. Näiden lisäksi on neljäs palvelumuoto ja se on asiakkaan omaan kotiin jalkautuva asumisen tuki. (Satakunnan hyvinvointialue, 2023). Asumispalvelut ovat tärkeässä roolissa, kun päihdeongelma on saatu katkaistua ja kuntoutuminen on käynnistynyt. Monet päihdeongelmaiset kokevat suurta yksinäisyyttä tässä vaiheessa, koska ovat joutuneet jättämään sosiaaliset piirit päihteidenkäyttäjien joukossa ja houkutus palata aiempaa voi olla suuri. Palveluasumisella tarkoitetaan pitkäaikaista tai pysyvää asunusratkaisua, jonka tavoitteena on päihteiden käyttäjän toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen sekä elämänhallinnan tukeminen. (Päihdelinkki, 2024; Partanen ym., 2015, 486).

Henkilöt, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen tai itsenäiseen asumiseen siirtyessä kuuluvat tuetun asumisen palveluihin. Asumista tuetaan sosiaaliohjauksella ja muilla sosiaalipalveluilla. (Sosiaalihuoltolaki, 3 luku, 21§). Palveluasumisen tavoitteena on asiakkaan kuntoutuminen kohti itsenäistä asumista ja mahdollisuuksien mukaan myös työelämään palaamista. (Päihdelinkki, 2024.) Tuetun asumisen palveluihin voi myös kuulua asumisen tukea, jolla voidaan tarkoittaa jalkautuvaa ja liikkuvaa mielenterveys- ja päihdetyötä. Asiakkaan toimintakyvyn ja omatoimisuuden mukaan tuen tarve vaihtelee ja se laaditaan sekä päivitetään yksilöllisesti asiakkaan tarpeen mukaan. (Satakunnan hyvinvointialue, 2023).

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa kysymykset perustuvat ennalta määriteltyihin

teemoihin, mutta haastattelutilanteessa sallitaan joustavuutta vastausten ja keskustelun kulun suhteen. Haastatteluiden tulokset analysoitiin käyttäen sisällönanalyysiä. Laadullista tutkimusta eli kvalitatiivista tutkimusta käytetään silloin, kun halutaan tutkia haastateltavien omia kokemuksiaan tutkittavista aiheista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohde ja tutkija toimivat vuorovaikutuksessa keskenään ja tutkijan on tärkeää pyrkiä empaattiseen ymmärtämiseen. Laadullista tutkimusta tehtäessä on tärkeää, että tutkija ei tuo esiin omia mielipiteitään, uskomuksiaan tai asenteitaan. Tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään haastateltavien näkemyksiä ja kokemuksia tutkittavista aiheista. Laadullisella tutkimuksella pyritään tuomaan haastateltavien ääni kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme, 2009, 23–24.)

6.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on yleisemmin tutkimushaastatteluissa käytetty menetelmä. Teemahaastattelusta voidaan nähdä myös käytettävän nimitystä puolistrukturoitu haastattelu, mutta yleisin käytetty nimi on teemahaastattelu. Teemahaastattelun ideana on rakentaa haastattelu keskeisten aihealueiden eli teemojen ympärille. Näihin teemoihin liitetään tarkentavia kysymyksiä, joiden avulla keskustelua ohjataan ja syvennetään. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87; Vilka, 2021, 124.) Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, koska sen näkökulmat, aihepiirit ja teema-alueet ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme, 2009, 48).

Tutkimushaastattelua tehdessä ei ole merkitystä missä järjestyksessä teemoja käsittelee, mutta on tärkeää, että haastattelu tapahtuu vuorovaikutuksessa ja vastaaja voi antaa oman kuvauksensa sekä teemat käsitellään vastaajan kannalta luontevassa järjestyksessä. (Vilka, 2021, 124).

6.2 Sisällön analyysi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan tutkimusaineiston sanallista kuvaamista ja se on laadullisen tutkimuksen metodi, jonka avulla etsitään merkityksellisiä suhteita ja kokonaisuuksia. (Vilka, 2021, 163). Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 117.) Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistoon selkeyttä sekä tuottaa tutkittavasta asiasta uutta tietoa. Laadullisen aineiston analyysin tavoitteena on jäsentää aineistoa selkeämmäksi kokonaisuudeksi sekä tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysin avulla pyritään tiivistämään aineistoa menettämättä sen olennaista sisältöä. Tavoitteena on lisätä aineiston informaatioarvoa muuntamalla hajanaiset aineistot selkeäksi ja mielekkääksi kokonaisuudeksi. (Eskola & Suoranta, 2008, 137).

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoituksena on löytää tutkimusaineistoista tutkimuskysymysten sekä tutkimuksen tarkoituksen kannalta keskeisiä asioita. Tämän jälkeen pelkistetään tutkimusaineisto eli tutkimusongelman kannalta karsitaan epäolennainen aineisto poistamatta kuitenkaan tärkeää aineistoa. Tämä tarkoittaa, että tutkimusaineistoa on tiivistettävä tai pilkottava pienempiin osiin. (Vilka, 2021, 163–164).

6.3 Aineistonkeruu ja analyysi

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin asumisen tuen merkitystä asiakkaan siirtäessä itsenäiseen asumiseen. Opinnäytetyötä varten haluttiin haastatella sellaisia Satakunnan Sininauhan asiakkaita, jotka olivat asuneet ensiksi Sininauhan asumisyksikkö Ratapihassa ja sieltä siirtynyt itsenäiseen asumiseen. Haastateltavia valitessa tehtiin yhteistyötä Sininauhan kanssa, jossa he miettivät mahdolliset haastateltavat ja välittivät haastattelupyynnöt heille. Ensiksi sovittiin tapaaminen haastateltavien kanssa asumisyksikkö Ratapihalle, jossa opinnäytetyöhön osallistuvat saivat tiedotteen tutkimuksesta. Tiedote käytiin heidän kanssaan läpi ja samalla haastateltavilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä liittyen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyöhön osallistuvat henkilöt

antoivat kirjallisen suostumuksensa opinnäytetyöhön osallistumisesta. Heille kerrottiin, että he voivat perua oman osallistumisensa opinnäytetyöhön tai keskeyttää sen missä tahansa opinnäytetyön vaiheessa.

Tämän opinnäytetyön aineisto koostuu 3 haastattelusta. Haastatteluihin osallistui 3 Satakunnan Sininauhan asiakasta, jotka ovat siirtyneet asumisyksikkö Ratapihalta itsenäiseen asumiseen. Alun perin haastateltavia piti olla 4, mutta lopulta yksi haastateltava perui osallistumisensa. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina Satakunnan Sininauhan ympäristössä olevassa Valotalossa eri päivinä joulukuun 2024 aikana. Haastattelun teemat käsittelivät asiakkaiden omia kokemuksia tuesta asumisyksikössä, tuen merkityksestä itsenäiseen asumiseen siirryttäessä, kotiin vietävästä tuesta ja kotikäytien sisällöstä. Haastattelujen yhteenlaskettu kesto oli hieman yli kaksi tuntia. Litteroitua eli tekstimuotoon kirjoitettua aineistoa kertyi yhteensä 14 sivua, käytettäessä Arial-kirjasinta ja fonttikokoa 12.

Tähän opinnäytetyöhön valittiin analyysitavaksi aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineiston analyysi aloitettiin siirtämällä jokaisesta litteroidusta materiaalista aineistoa haastattelun teemojen alle erilliseen Word -tiedostoon. Tässä vaiheessa haastattelut väri koodattiin ja merkittiin Word -tiedostoon siirretyt ilmaisut H1-H3 -koodeilla, jotta voitaisiin analyysin myöhemmässä vaiheessa palata alkuperäisilmaisuihin. Kun alkuperäisilmaisut oli saatu sijoiteltua sopivien teemojen alle, ruvettiin miettimään uusia otsikoita teemojen alle sisällön perusteella. Sisällönanalyysin seuraava vaihe on redusointi eli pelkistäminen. Tällä tarkoitetaan aineiston tiivistämistä siten, että tutkimukselle epäolennainen sisältö poistetaan. Redusointi voi tarkoittaa joko aineiston tiivistämistä tai sen pilkkomista pienempiin, analyysia palveleviin osiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 122–123.) Tässä opinnäytetyössä lähdettiin pelkistämään tiivistämällä, eli alkuperäisilmaisujen viereen kirjoitettiin sama, mutta tiivistetyssä muodossa.

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Satakunnan ammattikorkeakoulu noudattaa sitoutuneesti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tässä opinnäytetyössä on noudatettu työn eri vaiheissa koko ajan Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeita ja lomakkeita.

7.1 Eettisyys

Tutkimuksen tekeminen perustuu monin tavoin hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen, eli tutkimuseetiikkaan. Tutkimuseetiikka kulkee tiiviisti mukana tutkimusprosessin eri vaiheissa alusta loppuun. Hyvällä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tiedot ovat hankittu eettisesti luotettavilla ja kestäväillä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkijan tulee osoittaa työllään, kuinka tutkimusprosessi etenee tutkimusmenetelmien valinnasta tiedonhankintaa, aineiston keruuseen sekä lopulta tutkimustulosten hallintaan. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Lisäksi tutkimustulokset on esitettävä tarkasti ja totuudenmukaisesti. (Vilka, 202, 41-42; Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, n.d.). Tutkimustyössä tulee huomioida asianmukainen viittaaminen aiempiin tutkimuksiin ja muihin materiaaleihin eikä käytetä toisten tekstejä luvatta lähteinä. (Hirsjärvi ym., 2007, 24.) Opinnäytetyön tiedonhankinnassa huomioitiin lähteiden ajantasaisuus ja sopivuus omaan aiheeseen.

Tutkimuksessa lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen ja eettisyyttä vahvistaa tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tutkittaville henkilöille tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä mahdollisuus perua tai keskeyttää osallistumisensa kesken haastattelun tai tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym., 2007, 25). Opinnäytetyössä huomioitiin, että haastateltavat henkilöt saivat riittävästi tietoa tutkimuksesta, sillä he saivat ennen haastatteluja tiedotteen (Liite 2) opinnäytetyöstä luettavaksi.

Haastateltavien kanssa käytiin tiedote läpi ja he saivat mahdollisuuden kysyä kysymyksiä ja jutella muuten opinnäytetyöstä. Haastateltavat saivat myös täytettäväkseen kirjallisen suostumuksen (Liite 3) haastatteluun, mikä käytiin myös tarkasti heidän kanssaan lävitse. Haastateltaville henkilöille painotettiin, että heillä on oikeus missä vaiheessa tahansa keskeyttää tai kieltäytyä osallistumisensa opinnäytetyöhön, eikä heille koidu siitä mitään seuraamuksia tai haittaa.

7.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta osoittaa valittujen tutkimusmenetelmien asianmukaisuus. Luotettavien menetelmien avulla on mahdollista tarkastella juuri niitä ilmiöitä, joita tutkimuksessa on tarkoitus selvittää. Luotettavuutta lisää se, että aineistoa on kerätty juuri sieltä, missä tutkittava ilmiö esiintyy. Mikäli aineistoa kerätään haastattelemalla, tulee tuoda ilmi opinnäytetyön haastatteluissa käytetyt teemat ja kysymykset, joita haastatteluissa on käytetty. (Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0). Opinnäytetyössä käytettävien tutkimusmenetelmien ja ennalta suunnitellun haastattelukysymysten runko mahdollistavat, etteivät tutkimustulokset ole sattumanvaraisia, vaan vastaavat tutkittavaan ongelmaan. (Aaltio & Puusa, 2020.)

Tässä opinnäytetyössä selvitetään asumisen tuen merkitystä asiakkaan siirtäessä itsenäiseen asumiseen, joten laadullinen tutkimusmenetelmä on perusteltu tutkimusmenetelmä. Luotettavuutta lisää se, että haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella, mikä mahdollisti aineiston tarkastelun ja siihen palaamisen jälkeensä. Ennen haastatteluja tehtiin teemahaastattelurunko (Liite 1), jonka avulla varmistettiin, että jokaisessa haastattelussa käsitellään opinnäytetyön kannalta keskeiset asiat. Näin varmistettiin, että tutkimusaineistosta tuottaa opinnäytetyön kannalta tarvittavaa aineistoa. Opinnäytetyöstä kertyneet aineistot ja materiaalit ovat säilytetty asianmukaisesti lukuissa paikoissa, eli salasanojen takana eikä kenelläkään muulla kuin opinnäytetyön tekijällä ole ollut mahdollisuutta päästä niihin käsiksi. Luotettavuutta heikentää se, että haastatteluissa haastattelija joutui välillä johdattelemaan ja

kysymään aika tarkastikin kysymyksiä, jotta aineistoa saatiin riittävästi. Lisäksi opinnäytetyön mahdollinen riski on, että aineisto perustuu subjektiivisiin kokemuksiin, eli aineisto perustuu haastateltavien omiin kokemuksiin, jotka ovat yksilöllisiä, omakohtaisia ja ainutlaatuisia. Jokaista haastattelua varten varattiin noin tunnin mittainen aika, jotta kaikki teemat kysymyksineen ehdittiin käsitellä rauhallisesti ilman kiirettä.

8 TULOKSET

8.1 Ympäristön ja yhteisön merkitys

Päihteetön ympäristö ja yhteisöllisyys nousivat kaikissa haastatteluissa keskeisimpinä asioina osana päihdekuntoutusta ja sen alkuvaihetta, kun asutaan tuetussa asumisyksikössä. Päihteetön ympäristö koettiin tärkeäksi, ja sillä on ollut merkittävä vaikutus kuntoutumiseen; haastateltavat olivat ainakin vähentäneet päihteiden käyttöä. Lisäksi kahdessa haastattelussa nousi esiin kontrollin merkitys, joka on vaikuttanut päihteettömyyteen. Henkilökunnan tekemät yllätykselliset puhallutukset koettiin merkittävänä tekijänä osana päihteettömyyttä.

”Kävi yllätyspuhallutuksilla ja tuli varoitus, jos tuli kolmas niin sitten.. Se laitto kunnioittamaan henkilökuntaa.”

Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen nousivat esiin kaikissa haastatteluissa. Yhteisöllisyyteen liittyen korostuivat yhteisön rehellisyys ja luottamus, jotka koettiin huonontuneen vuosien saatossa. Haastatteluiden perusteella yhdessä tekeminen koettiin tärkeäksi, ja se saattoi olla esimerkiksi asumisyksikkö Rapapihan tai yksikössä toimivan Pointin järjestämää toimintaa, kuten erilaisia retkiä, päivittäisiä arjen yhdessä tehtyjä pihatöitä, siivouksia sekä muita aktiiviteetteja.

”Sit ollut kaikkia muita tommosia mihin osallistunut, niin ne on sit tukenu kans. Ja sit ollu päivisin aina jotain ohjelmaa, johon osallistunut ja aktiviteetteihin..”

Näiden lisäksi haastatteluiden perusteella nousi esiin yksittäisiä asioita, joiden perusteella tuki koettiin riittäväksi, ja sitä olisi saanut lisää, jos olisi vain itse pyytänyt. Henkilökunnan koettiin ymmärtävän ja kunnioittavan asukkaiden omaa toimisuutta, eikä apua tyrkytetty väkisin kenellekään. Apua koettiin saavan moneen asiaan, kuten erilaisten hakemusten tekemiseen, teknisten laitteiden käyttämiseen, sekä keskusteluapua ja akupunktiohoitoa univaikeuksiin. Haastatteluissa nousi esiin myös henkilökunnan kiireetön kohtaaminen ja ystävällisyys.

8.2 Tuen ja avun merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä

Haastatteluissa nousi esiin rahallinen tuki merkittävänä tukena. Kahdessa haastattelussa haastateltavat kertoivat saaneensa rahallista tukea lahjakortteina eri avustustahoilta hankintoihin asuntoa varten ja ruokaan, eikä sitä siten voinut käyttää esimerkiksi päihteisiin tai tupakkaan. Lisäksi yhdessä haastattelussa mainittiin, että oli saanut Kelan kautta muuttoavustusta muuttaessaan omaan asuntoon.

”Ja nyt pystyy pelastusarmeijaa auttaa, ku neki on auttanut sillo muutto aikana mua lahjakorteilla ja nyt mä sit annan padal vähä sitä takas niille. Diakoneilt sain apuu ja..”

Kaikki haastateltavat olivat kulkeneet saman polun Ratapihan asumisyksikössä: he olivat ensin asuneet yläkerrassa soluasunnossa ja sieltä siirtyneet alakertaan itsenäisempään asumismuotoon. Kaikki kokivat tämän valmistaneen heitä itsenäiseen asumiseen, koska he olivat saaneet harjoitella sitä ensin asumisyksikössä tietäen, että apu ja tuki ovat lähellä.

Haastateltavat kokivat oman asunnon saamisen positiivisena asiana, sillä se toi mukanaan oman kodin ja rauhan. Yksittäisinä huomioina haastatteluissa nousi esiin, että toiveita asunnon suhteen pyrittiin huomioimaan henkilökunnan toimesta. Asunnosta sai tehdä omanlaisen, ja mahdollisuus päivittäiseen lämpimään ruokaan koettiin kaiken kaikkiaan myönteiseksi. Asumisyksikkö Ratapihalla on mahdollisuus yhteen lämpimään ateriaan päivässä koulujen ylijäämäruoan muodossa, ja tämä nousi yhdessä haastattelussa esiin erityisen tukevana asiana – näin varmistui ainakin yksi lämmin ateria päivässä.

Haastattelujen perusteella kävi myös ilmi, että itsenäiseen asumiseen siirtyminen ei tarkoittanut henkilökohtaisen tuen ja avun loppumista. Apua sai yhä esimerkiksi laskujen maksamiseen, hakemusten tekemiseen ja keskusteluapuun. Kaiken kaikkiaan itsenäiseen asumiseen siirtyminen koettiin positiivisena ja motivoivana askeleena kuntoutuksessa. Samalla esiin nousi kuitenkin myös haasteita, kuten yksinäisyyttä, tekemisen puutetta ja pelko päihteiden käytön lisääntymistä.

”Siin tulee niinku, voihan sitä käyttää sanaa yksinäisyys. Tunsin haasteita, mut mä sain hyvii neuvoja täältäkin.. Sit sano mulle, että muista sitte ku sä muutat et älä lähde sinne kylille kuluttaa aikaas. Ku et keksi sielä kotona, ku sä kerra oot kauhee tekee palapelei ni kokoa niitä tai jotain..”

8.3 Itsenäisen asumisen tuomia haasteita ja ratkaisuja

Itsenäiseen asumiseen liittyvistä haasteista nousi kahden haastattelun perusteella esiin oman tilan rajaaminen ulkopuolisilta. Haastateltavat eivät halunneet, että heidän kodistaan muodostuisi esimerkiksi ryyppy- tai huumeluola. Tämän vuoksi he olivat ratkaisseet asian siten, etteivät kertoneet juuri kenellekään – vanhoille tai uusille kavereille – missä asuivat, eivätkä ottaneet heitä kylään.

”En ole ottanut siellä enkä ole ottanut ketään kavereita sinne. Siinä järki sanoo, että niitä kun tulee ensiksi yks ja sit niitä saattaa olla kaks ja tulee taas neljäs. Sit tulee riitaa ja meluamista.

Tommonenki ku on siinä, ku ne tietää, että se on Sininauhan asunto niin ne äkkiä sit rupee myös pois.”

Yhdessä haastattelussa nousi haasteena esiin arjen tekemättömyys ja siitä seurannut mieliteko alkoholiin. Haastateltava kertoi alkaneensa keksiä itselleen tekemistä kotona, jos tekemättömyys alkoi aiheuttaa houkutuksia. Samalla hän pohti, että alkoholiin menee rahaa, jota ei työttömänä juuri ole, ja siksi hän mieluummin säästi rahat tupakkaan ja ruokaan. Toisessa haastattelussa nousi esiin perheen ja läheisten merkitys tukena: heidän luonaan vieraileminen katkaisi arkea omassa kodissa ja antoi piristystä. Kodin ulkopuolisen hetken jälkeen oli mukavampi palata omaan kotiin.

Itsenäiseen asumiseen liittyen pidettiin tärkeänä inhimillisyyttä ja luottamusta – että asiakkaaseen luotetaan, vaikka hänestä ei kuuluisi tai häntä ei näkyisi päivittäin.

Kotikäyntien osalta kahdessa haastattelussa painotettiin, että työntekijöille tulisi mahdollistaa riittävästi aikaa käynteihin. Toivottiin, että työntekijät voisivat rauhassa riisua kengät ja takin, istua alas ja vain jutella – ilman kiireen tuntua tai tunnetta siitä, että he odottavat pääsevänsä nopeasti pois. Yksittäisenä toiveena mainittiin, että käynnit voisivat olla ihmisläheisempiä, ja yhdessä haastattelussa esitettiin ajatus, että työntekijät voisivat vaikka ottaa kupin kahvia – se tekisi kohtaamisesta kotoisamman. Kaiken kaikkiaan kotikäynnit koettiin erittäin tärkeinä. Niiden yhteydessä saa monipuolista apua arjen sujumiseen. Erityisesti keskustelutuki ja se, että työntekijät osoittavat kiinnostusta asiakkaan kuulumisiin, nähtiin merkityksellisenä. Tärkeänä huomiona nousi myös kotikäyntien vapaaehtoisuus – ja se, että sitä kunnioitetaan. Mikäli asiakas ei ole valmis ottamaan työntekijää vastaan, sen tulee olla täysin hyväksyttävää.

9 POHDINTA

9.1 Ympäristön ja yhteisön merkitys

Opinnäytetyön haastattelut vahvistavat sen mitä teoriaosuudessaakin kerrotaan, että ympäristöllä ja yhteisöllä on merkittävä vaikutus päihdekuntoutujan motivaatioon ja haluun kuntoutua. Haastateltavat kokivat asumisyksikön päihteettömyyden ja kontrollin, kuten yllätyspuhallukset ja niiden tuomat mahdolliset varoitukset, myönteisinä tekijöinä, jotka lisäsivät kunnioitusta henkilökuntaa kohtaan ja auttoivat vähentämään päihteiden käyttöä. Motivaation löytäminen kuntoutumiseen voi olla haastavaa, erityisesti alkuvaiheessa, kun elää houkutusten ympäröimänä. Asumisyksikössä voi olla haasteita, jos siellä on asiakkaita, jotka eivät ole yhtä sitoutuneita päihteettömyyteen. Ymmärrän täysin, että nykypäivänä ei voi olla täysin päihteetöntä asumisyksikköä, koska asiakkaat eivät tulisi riittämään ja taloudellisesti se ei olisi järkevää toimintaa. Tämän vuoksi olisi tärkeää miettiä, että voisiko asumisyksikkö Ratapihalla kehittää jo olemassa olevia sääntöjä niin, että ne palvelisivat sekä päihteettömyyttä tavoittelevia että niitä, jotka haluavat vähentää käyttöönsä.

Tuloksissa noussut yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä tekijöitä kuntoutusprosessissa, sekä ne luovat kuulumisen tunnetta osaksi yhteiskuntaa. Mikä on tärkeää ajatellen asiakasryhmää, jotka ovat usein jo syrjäytyneitä yhteiskunnasta ja heillä on taustansa vuoksi vahva stigma, jolloin ulkopuolisilta ihmisiltä tulee paheksuttavia katseita. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen myös luovat rehellisyyttä ja luottamusta yhteisössä niin asukkaiden, kuin henkilökunnan kesken, mikä lisää kuntoutujan motivaatiota. Huomioiden sen, että asukkaille järjestetään toimintaa Ratapihan tai sen tiloissa toimivan päivätoiminta Pointin toimesta, niin suurimpina haasteina on asukkaiden erilaiset motivaatiotasot, koska ketään ei voida pakottaa toimintaa mukaan. Motivaatiotasot voivat vaikuttaa myös yhteisöllisyyden luomiseen, jos kaikki eivät noudata yhteisiä sääntöjä, niin se voi vaikuttaa koko yhteisön dynamiikkaan.

9.2 Tuen ja avun merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä

On todella tärkeää, että päihdekuntoutujat saavat tukea ja apua kuntoutusprosessinsa aikana vaiheittain. Asumisen merkitys on keskeinen, ja sen tulisi edetä asteittain asiakkaan voimavarojen mukaan, kuten teoria osuudessakin tämä todetaan. Asia korostui haastatteluissa, joissa haastateltavat olivat kokeneen Ratapihan käytännöt hyvänä ja olivat ensiksi asuneet itsenäisemmin asumisyksikkö Ratapihan alakerrassa ennen siirtymistä itsenäisempään asumiseen. Haastateltavat kokivat alakerrassa asumisen valmistaneen ja tukenneen heitä itsenäisempään asumiseen.

Muuttaessaan asiakkaalla ei välttämättä ole omia huonekaluja tai muuta irtaimistoa, mikä olisi asunnon kodikkuuden kannalta tärkeää. Haastateltavat kertoivat saaneen muuttaessaan erilaisia avustuksia eri tahoilta, jotkut rahallista tukea lahjakortein tai ruoka-avustuksin. On tärkeää, että asiakkaat voivat tuoda esiin toiveitaan asunnon suhteen, ja että Sininauhalla pyritään kuuntelemaan näitä toiveita. Taloudelliset haasteet ovat kuitenkin todellisia, ja avustustahojen rooli on merkittävä, jotta asiakkaat voivat hankkia tarvitsemiaan asioita varsinkin alkuvaiheessa, kuten huonekaluja ja ruokaa.

Olisi varmasti hyödyllistä tuoda enemmän esiin erilaisia avustustahoja, jotta asiakkaat tietävät, mistä he voivat saada apua. Tämä voisi auttaa heitä tuntemaan itsensä varmemmiksi ja myönteisemmiksi omaa asuntoaan kohtaan, mikä puolestaan tukee heidän kuntoutumistaan.

9.3 Itsenäisen asumisen tuomia haasteita ja ratkaisuja

Itsenäiseen asumiseen siirtyminen koettiin haastatteluiden perusteella positiiviseksi ja motivoivaksi tekijäksi osana kuntoutusta. Kuitenkin haastateltavat kokivat myös haasteita, kuten oman tilan rajaamisen ulkopuolisilta ja arjen mahdollisen tekemättömyyden, mikä voi johtaa mielitekoihin. On hienoa, kuinka haastateltavat ovat miettineet ja ratkaisseet oman tilan rajaamista ulkopuolisilta. He eivät olleet kertoneet juurikaan kenellekään ystävilleen, missä asuvat, koska pelkäsivät asunnon muuttuvan ryyppy- tai huumeluolaksi. On surullista, etteivät he voi tai halua pyytää ystäviään kylään, mutta ymmärrän

hyvin heidän pelkonsa asunnon menettämisestä, sillä ulkopuoliset ihmiset ovat mahdollisesti heidät jo ennalta leimanneet. Tämän vuoksi heidän on tärkeää elää rauhallisesti, jotta ulkopuolisilta tai naapureilta ei tulisi valituksia.

Haastateltavat kokivat kotikäynnit tärkeiksi, mutta kahdelta oli päättynyt kotikäynnit viime kesänä, ja yhdelle ei ollut tehty ollenkaan kotikäyntejä, vaikka tarvetta ehkä olisi ollut. Tuloksista nousi esiin toive kotoisimmasta kotikäyneistä, joissa henkilökunnalla ei olisi kiire lähteä pois. Mahdollisuus kahvitte- luun nousi myös esiin; olisi mukavampaa keskustella kahvikuppien äärellä kuin vain istua ja katsella toisiaan kiusallisesti.

Tässä kohtaa ajattelen, että tämä nosto on tärkeä liittyen kotikäynteihin, sillä silloin mennään toisen ihmisen asuntoon, ja kunnioituksen osoittaminen on tärkeää, esimerkiksi ottamalla kengät ja takki pois siksi aikaa. Tässä kohtaa nousee esiin ajan ja resurssien merkitys, mutta ymmärrän niiden olevan nyky päivänä tarkasti mietittyjä. Olisiko tässä kohtaa mahdollista pohtia yhdessä, että miten aikaa ja resursseja voisi luoda kotikäyntien osilta erityisesti silloin, jos kotikäynneille ei esimerkiksi saa mennä yksin. Ymmärrän myös, että kaikissa paikoissa ei varmastikaan voi tai halua juoda asiakkaan keittä- mää kahvia, mutta voisiko tässä kohtaa miettiä tapauskohtaisesti ja viedä esimerkiksi termarissa kahvit mukana?

On myös tärkeää muistaa, että kaikki asiakkaat eivät halua työntekijöitä kovin usein tai pitkäksi aikaa keskustelemaan. Siksi on tärkeää kunnioittaa asiak- kaan toiveita, mikäli hän ei halua kotikäyntiä, ja luottaa siihen, että kaikki on silti kunnossa ja näin haastateltavat osittain kokivat Ratapihan työntekijöiden toimivankin.

9.4 Opinnäytetyön prosessi

Ajatus tähän opinnäytetyöhön lähti siitä, kun sosionomikoulutuksessamme al- koivat ensimmäiset päihdetyöhön liittyvät kurssit, ja aihe alkoi kiinnostaa

minua yhä enemmän. Päätin silloin, että voisin tehdä ensimmäisen ammatillisen harjoitteluni päihdetyöhön, ja sain paikan syksyille 2023 Satakunnan Sininauhan asumisyksiköstä Ratapihalta. Harjoittelun aikana aloin miettiä, että voisin myös tehdä opinnäytetyön päihdetyöstä, jotta voisin oppia lisää aiheesta. Kysyin asiasta Sininauhalta ennen harjoittelun loppua, ja asiasta keskusteltiin. Alustavasti sovimme opinnäytetyöstä.

Tammikuussa 2024 tapasimme Ratapihalla ja mietimme yhdessä tarkemmin, mitä ja miten lähtisin tekemään opinnäytetyötä. Ajatukseni oli, että olisin saanut työn valmiiksi vuoden 2024 aikana, mutta nopeasti huomasin ajan kuluvan enkä saanut tartuttua aiheeseen ja opinnäytetyöhön, minkä vuoksi työ on venynyt tähän pisteeseen. Vuoden 2024 lopussa päätin, että kevään 2025 aikana tämä opinnäytetyö valmistuu, ja lähdin tavoittelemaan tätä, koska olin kuitenkin saanut loppuvuodesta työni hyvään vaiheeseen.

Halusin tehdä opinnäytetyön yksin, koska halukasta kaveria ei löytynyt aiheelle, ja lisäksi tein vuorotyötä, joten koin helpoimmaksi tehdä työn yksin. Kuitenkin näin jälkikäteen ajattelen, että olisi voinut olla hyvä tehdä parityönä, jotta aikatauluttaminen olisi ollut selkeämpää. Itsenäisesti työtä tehdessäni suurimmaksi haasteeksi olen kokenut aikatauluttamisen, minkä vuoksi en ole osannut tarttua työhön. Alussa haasteena oli myös se, etten oikein tiennyt, mitä ja miten aloittaisin teoriapohjan kirjoittamisen, mutta lopulta se saatiin ratkaistua ja työ pääsi alkamaan.

Opinnäytetyön prosessi on kaiken kaikkiaan sujunut hyvin, ja itselleni kivoin ja mukavin vaihe oli, kun pääsin haastattelemaan asiakkaita opinnäytetyötäni varten. Teemahaastatteluista opin myös itsestäni ja huomasin, että olin kehittynyt opintojen myötä positiivisesti, eikä haastattelu ollutkaan niin jännittävää kuin aluksi ajattelin. Kuitenkin myös teemahaastatteluiden myötä nousi itselle asioita, mitä tulisi seuraavalla huomioida eri lailla. Työvaiheista raskain ja vaikein oli litterointi; vaikka haastatteluja oli vain kolme, aikaa kului paljon, ja yritys kirjoittaa mahdollisimman puhtaaksi tekstiä oli haastavaa.

Opinnäytetyön aikana olen oppinut paljon ja havainnut asioita itsestäni, joita

voin kehittää mahdolliseen seuraavaan lopputyöhön, jos sellainen joskus tulee. Työn aihe on myös syventänyt oppejani aiheeseen liittyen, ja edelleen päihdetyö on yksi asia, joka kiinnostaa minua valtavasti. Toivottavasti tulevaisuudessa pääsen tekemään sitä työtä.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (n.d). Opinnäytetyön eettisen ohjeet. PDF-tiedosto.

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus.

Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K., Lindroos, L., (toim.). (2015). Alkoholiriippuvuus. 3., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.

Arramies, M. & Hakkarainen, T. (2013). Viimeinen pisara: Toipumisen avaimet- tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Avominne kustannus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Holmberg, N. & Aura, M. (2008). Retkahduksen ehkäisyn käsikirja. A-klinikkasäätiö, Järvenpään sosiaalisairaala. PDF-tiedosto. Haettu 15.9.2024 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/verkkokurssit-ja-oppaat/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/>

Häkkinen, M. (2023). Alkoholiriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 25.5.2024 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196>

Kaprio, J. (2003). Alkoholiriippuvuuden perinnöllisyys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Haettu 12.6.2024 osoitteesta <https://www.duodecim-lehti.fi/duo91378>

Käypä hoito. (2015). Haettu 25.5.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix00353>

Käypä hoito. (2015). Päihdehuollon hoitojärjestelmät. Haettu 13.6.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/imk00967>

Niemelä, S. (2018). Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. Käypä hoito. Haettu 8.9.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/nix02543>

Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. (n.d). Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Haettu 26.10.2024 osoitteesta <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642#s-lg-box-15268726>

Pitkänen, T., Levola, J., Tourunen, J., Kaskela, T. & Holopainen, A. (2016). Aivotoiminnan häiriöiden yhteydessä yleisesti koetut psykososiaaliset vaikeudet. PARADISE24-kyselyn tutkimusperusta. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/5a4a868e-75e3-4a8d-8e62-f859e0732fca/content>

Porin Sininauha. (n.d). Asumisyksikkö. Haettu 27.4.2024 osoitteesta <https://www.porinsininauha.fi/asumisyksikko/>

Päihdelinkki. (2024). Päihdehuollon palveluyksiköt. Haettu 30.9.2024 osoitteesta <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/paihdehuollon-palveluyksikot/>

Satakunnan Sininauha. (2024). Toimintakertomus 2023. PDF-tiedosto. Saatu sähköpostin liitteenä Satakunnan Sininauhan vastaava ohjaaja H. Laineelta 11.4.2024

Satakunnan hyvinvointialue. (2023). Mielenterveys- ja päihdepalvelut. Asumisen tuen palvelukuvaus. Word-tiedosto. Saatu sähköpostin liitteenä Satakunnan Sininauhan vastaava ohjaaja H. Laineelta 23.1.2024.

Sininauhasäätiö. (n.d). Tunnista ja pura stigmoja. PDF-tiedosto. Haettu 28.9.2024 osoitteesta <https://sininauhasaatio.fi/materiaalipankki/tunnista-ja-pura-stigmoja/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Päihdetyön palvelut. (n.d). Haettu 29.9.2024 osoitteesta <https://stm.fi/paihdepalvelut>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Haettu 30.9.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidm46111191610544>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Haettu 25.5.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyty/mita-ehkaiseva-paihdeyty-on/keskeiset-kasitteet>

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

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Keuruu: PS-Kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Teemahaastattelurunko

Lämmittelykysymys: Kerrotko vähän itsestäsi?

Tuki asumisyksikössä

Yleiskysymys: Kertoisitko asumisestasi Ratapihassa?

Yksityiskohtaiset kysymykset jos nämä ei tule jo esille asiakkaan kertomuksessa:

Millaista tukea sait asuessasi asumisyksikössä?

Koitko tuen riittäväksi vai olisitko kaivannut jotakin lisää?

Miten asumisyksikössä asuminen ja tuki valmistivat itsenäiseen asumiseen siirtymisessä?

Mitä olisi tarvinnut olla enemmän?

Oliko asumisaika sopiva (ts, ei laitostanut...)?

Millainen merkitys Ratapihan yhteisöllä oli toipumiseesi (hyvässä ja pahassa)?

Tuen merkitys itsenäiseen asumiseen siirtyessä

Kertoisitko siitä vaiheesta, kun muutit itsenäiseen asumiseen?

Millaista tukea sait siirtyessä itsenäiseen asumiseen?

Millaisia haasteita koit muutosvaiheessa olevan?

Miten sinua olisi voitu tukea näissä haasteissa?

Mitä positiivista koit itsenäiseen asumiseen siirtyessä?

Kotiin vietävä tuki / Kotikäyntien sisältö

Kertoisitko kotiin vietävästä tuesta, eli kotikäynneistä?

Millaista tukea olet saanut kotikäyntien yhteydessä?

Millaisissa asioissa/tilanteissa koet tarvitsevasi tukea/apua?

Kuinka usein toivoisit kotikäyntejä ja kuinka pitkiä käyntejä toivoisit?

Mitä toivoisit hyvältä kotikäynniltä? Mitä asioita kotikäynneillä olisi hyvä käydä läpi?

Mitä keinoja/eväitä koet tarvitsevasi kotikäynneiltä, kun kotikäynnit loppuvat ja pitäisi pärjätä itsekseen?

Lopuksi: Mitä haluaisit vielä sanoa tai tuoda esille, mitä en ole osannut kysyä?

Liite 2. Tiedote opinnäytetyöstä

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖSTÄ

Opinnäytetyö – Asumisen tuen merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä

Pyydän sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön, jossa selvitetään asumisen tuen merkitystä itsenäiseen asumiseen siirryttäessä asiakkaiden näkökulmasta. Opinnäytetyö tehdään, jotta Satakunnan Sininauha saisi tärkeää tietoa asumisen tuen palvelun kehittämiseksi, ja pystyisivät tarjoamaan toimivimpia palveluita asiakkailleen. Sinua on pyydetty osallistumaan, koska olet asunut asumisyksikkö Ratapihassa ja olet siirtynyt sieltä itsenäiseen asumiseen. Perehdyttyäsi tähän tiedotteeseen sinulle järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä. Jos päätät osallistua haastatteluun, sinulta pyydetään kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta.

Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää missä asiakkaat tarvitsevat tukea muutettuaan tuetusta asumisesta, ja selvittää heidän omia kokemuksiaan siitä. Tarkoituksena on myös selvittää mitä asiakkaat toivoisivat kotikäynneiltä ja millaista tukea he tarvitsisivat kotiin, jotta he eivät palaisi takaisin tuetun asumisen pariin.

Opinnäytetyön kulku

Opinnäytetyöhön kerätään tietoa yksilöllisten teemahaastattelujen avulla, joiden tavoitteena on selvittää entisten asumisyksikkö Ratapihan asukkaiden omia näkemyksiä, ja kokemuksia itsenäiseen asumiseen siirtymisestä ja tuen merkityksestä. Opinnäytetyön avulla on myös mahdollista löytää asumisen tuen palvelun kehittämiskohteita, sekä jo olemassa olevia hyviä käytäntöjä. Opinnäytetyöhön haastatellaan Satakunnan Sininauhan asumisyksikkö Ratapihan entisiä asiakkaita, jotka ovat siirtyneet sieltä itsenäiseen asumiseen. Haastattelun arvioitu kesto on noin 30 minuuttia. Haastattelut toteutetaan Satakunnan Sininauhan asumisyksikkö Ratapihan tiloissa tai haastateltavan toivomassa paikassa.

Luottamuksellisuus, tietojen käsittely ja säilyttäminen

Sinulta kerättyjä tietoja käsitellään koko tutkimusprosessin ajan luottamuksellisesti, ja henkilötietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön mukaisesti. Tutkimusaineisto säilytetään käyttäjätunnuksien takana tietokoneella ja muistitikulla, jota säilytetään lukitussa tilassa. Tutkimusaineistoa ei missään opinnäytetyön vaiheessa luovuteta ulkopuolisille henkilöille, tai tahoille. Tulokset analysoidaan koodattuna, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan siten, ettei yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi syytä ilmoittamatta koska tahansa, eikä siitä koidu sinulle minkäänlaista haittaa. Voit myös peruuttaa antamasi suostumuksen. Mikäli päätät peruuttaa suostumuksesi tai opinnäytetyöhön osallistumisesi keskeytyy jostakin muusta syystä, niin siihen mennessä kerättyjä tutkimustietoja käytetään tutkimusaineistossa.

Tulosten tiedottaminen

Tästä opinnäytetyöstä muodostetaan raportti, joka on opinnäytetyön julkaisun jälkeen luettavissa Theseus -tietokannasta.

Lisätiedot

Lisätietoja opinnäytetyöstä saat pyydettäessä opinnäytetyön tekijältä.

Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot

Henna Sulkanen
p. xxx-xxxxxxx
henna.t.sulkanen@student.samk.fi

Liite 3. Suostumus opinnäytetyön haastatteluun

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN HAASTATTELUUN

Asumisen tuen merkitys itsenäiseen asumiseen siirryttäessä

Minut on pyydetty osallistumaan asumisen tuen merkitystä itsenäiseen asumiseen siirryttäessä tarkastelemaan opinnäytetyöhön. Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa työstä. Olen myös saanut mahdollisuuden esittää haastattelijalle kysymyksiä. Ymmärrän, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja, että minulla on oikeus kieltäytyä osallistumisesta tai perua suostumukseni milloin tahansa ilman erillistä syytä. Voin keskeyttää osallistumiseni missä vaiheessa tahansa opinnäytetyötä eikä minulle koidu siitä haittaa. Mikäli päätän peruuttaa suostumukseni tai opinnäytetyöhön osallistumiseni keskeytyy jostakin muusta syystä, niin siihen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana muuta tutkimusaineistoa. Ymmärrän, että opinnäytetyöhön antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Allekirjoituksellani varmistan, että suostun osallistumaan opinnäytetyöhön.

paikka ja aika

haastateltavan allekirjoitus

haastateltavan nimenselvennys

haastattelijan allekirjoitus,
suostumuksen vastaanottaja

haastattelijan nimenselvennys