

## HUUMERIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN

Kuvernöörintien asumisyhteisön entisten asukkaiden kokemuksia  
päihteettömyyttä tukevista seikoista

Iona Smith

## HUUMERIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN

Kuvernöörintien asumisyhteisön entisten asukkaiden kokemuksia  
päihteettömyyttä tukevista seikoista

Iona Smith

Opinnäytetyö, kevät 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalian koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Smith, Iona. Huumeriippuvuudesta toipuminen. Kuvernöörintien asumisyhteisön entisten asukkaiden kokemuksia päihitteettömyyttä tukevista seikoista. Helsinki, kevät 2014, 53 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat ovat tärkeitä lääkkeettömän huume-kuntoutuksen läpikäyneille huumeriippuvuudesta toipuville henkilöille. Työtä varten haastateltiin neljää Kuvernöörintien asumisyhteisön entistä asukasta, jotka määrittivät oman huumeriippuvuutensa ennen lopettamista vakavaksi. Haastateltavat olivat haastatteluja tehtäessä asuneet itsenäisesti omassa asunnossa noin vuoden ja olleet täysin päihitteettöminä yhtäjaksoisesti noin kaksi vuotta.

Tutkimus tehtiin laadullisin menetelmin. Aineisto kerättiin teemahaastattelun menetelmällä ja se analysoitiin teemoittelemalla. Haastattelujen teemat muotoituivat aikaisempien tutkimusten perusteella, ja aineistosta nousi teemoittelun jälkeen myös uusia teemoja.

Tärkeimpiä päihitteettömyyttä tukevia asioita tutkimuksen mukaan olivat vertaistuki, laadukkaat sosiaaliset suhteet, ammattiapu ja laadukas hoito päihitteettömyyden alussa, asenteet ja ajattelutavan muutos, tunne-elämään liittyvät henkilökohtaiset kokemukset, kuten pohjakokemus ja halu elää selvinpäin. Myös selviytymiskeinojen oppiminen, mielekäs tekeminen ja mahdollisuus integroitua sekä kokea olevansa osa muita ihmisiä, olivat merkittäviä tuloksia.

Tutkimuksesta noussut tärkeä tulos oli kuitenkin se, ettei mikään keino, henkilö, tunne tai mahdollisuus yksin riitä säilyttämään päihitteettömyyttä. Myöskään mikään näiden tulosten tietty yhdistelmä ei sovi kaikille henkilöille, vaan jokaisella henkilöllä on oma yhdistelmänsä erilaisia huumeriippuvuudesta toipumista tukevia seikkoja. Tämä opinnäytetyö sisältää joitain ehdotuksia, joita huumeriippuvuudesta toipuva voi käyttää hyväkseen etsiessään pysyvää päihitteettömyyttä. Myös ammattiapu voi hyödyntää näitä tuloksia auttaessaan asiakkaitaan löytämään keinoja selviytyä riippuvuudestaan.

Asiasanat: teemahaastattelut, huumeriippuvuus, riippuvuus, vertaistuki, toipuminen, päihitteettömyys

## ABSTRACT

Smith, Iona. Recovering from drug addiction. Experiences of residents of the community of Kuvernöörintien asumisyhteisö. What helps a person with a drug addiction to stay clean? 53 p., 2 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to find out which different circumstances support a person with a drug addiction when one stops using drugs. The study concentrates on recovery without medicine or substitute drugs.

The study was qualitative. To find out what helps in recovery, four members of the community of Kuvernöörintien asumisyhteisö were interviewed and their experiences were compared with previous studies about recovering from drug addiction. All of them had been clean for approximately two years and they had lived at their own homes for approximately one year.

The conclusions from some selected previous studies were the ground for making the questions for the theme interviews. The material was analysed by forming new themes from the material and opening the contents of it under these themes.

There are many important factors in recovering from drug addiction. Some of these are peer support, good quality of social relationships and professional help. Also emotional growth and personal attitude and value changes are very important in making lasting recovery. In the process of recovery it is important to learn new ways to survive, have something meaningful to do in life and to have an opportunity to be one of society and other people.

The main results were that there is not a method, factor, people or opportunity that will help alone to keep a drug addict clean from drugs. Recovering addicts need to find their own combination of factors to survive and everyone needs to find their own combination of support. This thesis includes some options that people suffering from drug addiction can use while seeking to lasting recovery. Also professional helpers can use this information and support recovering addicts to find their own combinations of support to stay clean.

Keywords: theme interview, drug addiction, addiction, peer support, recovery, abstinence

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 HUUMERIIPPUVUUS JA SEN HOITO HELSINGISSÄ	7
2.1 Huumeriippuvuus, addiktio ja huumeriippuvuudesta toipuminen	7
2.2 Vertaistuki	9
2.3 Huumehoidon palvelujärjestelmä Helsingissä	11
3 KALLIOLAN SETTLEMENTIN KUVERNÖÖRINTIEN ASUMISYHTEISÖ	15
3.1 Kalliolan settlementti	15
3.2 Kuvernöörintien asumisyhteisö	15
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	18
4.1 Tutkimuksen kohteen valinta ja perusteet	18
4.2 Huumeriippuvuudesta toipuminen	18
5 TUTKIMUSPROSESSI	22
5.1 Tutkimuskysymys ja menetelmä	22
5.2 Tutkimuksen toteutus	24
5.3 Aineiston keruu	25
5.4 Analyysimenetelmä	26
6 TUTKIMUSTULOKSET	28
6.1 Vertaistuki ja NA	28
6.2 Sosiaaliset suhteet	30
6.3 Selviytymiskeinojen oppiminen ja käyttö	33
6.4 Tunteet, asenteet ja ajatusmaailman muutos	36
6.5 Mielekäs tekeminen	38
6.6 Ammattiavun merkitys	40
6.7 Integroituminen yhteiskuntaan	42
6.8 Johtopäätökset	43
7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	48
7.1 Luotettavuuden arviointi	48
7.2 Eettisten kysymysten arviointi	49
8 POHDINTA	52
LÄHTEET	54
LIITTEET	59

## 1 JOHDANTO

Aiheen ja tutkimuksen kohteen valinta nousi työ- ja elämänkokemustastani. Työskentelin ennen opintojani Suojatie ry:n vertaistukiyhdistyksessä Harjulan kumppanuustalolla. Harjulaan tieni vei oma kokemukseni huumeriippuvuudesta toipumisesta ja asiakkaana olemisesta. Työskentelin vertaistyöntekijänä Harjulassa tasan kaksi vuotta. Huomasin tänä aikana, että täysin päihteettömänä olevien huumeriippuvuudesta toipuvien kanssa työskentelevillä oli hyvin erilaiset näkemykset hoitomenetelmistä ja hoidon tarpeesta kuin niillä päihdetyötä tekevillä, jotka tekivät lääkkeellistä huumetyötä. Havainnoin, että usein hoitjakson jälkeen elämän haasteet vasta alkavat, kun huumeriippuvuudesta toipuva yrittää sopeutua uuteen elämäänsä. Halusin kuvata huumeriippuvuudesta toipuvan elämää sen jälkeen, kun huumeista vieroittautuminen on tapahtunut ja uusi elämä alkanut. Mitkä asiat tukevat huumeriippuvuudesta toipuvan päihteettömyyttä?

Tutkimuksessa avaan käsitteitä huumeriippuvuus, addiktio sekä vertaistuki. Kuvaan Helsingin päihdehoidon palvelujärjestelmää, jonka kuvaus on kaupungin palvelujen yhdistymisen vuoksi edelleen päivityksen alla, joten muodostin kuvauksen Helsingin Kaupungin verkkosivujen sekä oman työkokemukseni kautta. Esittelen työelämän yhteistyökumppanini Kalliolan Setlementin Kuvernöörintien asumisyhteisön toiminnan ja periaatteet.

Tutkimuksen viitekehyksenä toimivat aiemmat tutkimukset huumeriippuvuudesta toipumisesta. Toisin kuin esimerkiksi Tammen, Aallon & Koski-Jänteen (2009) toimittamassa eri menetelmien tutkimuskokoelmassa, tässä tutkimuksessa tutkitaan vain yhtä kautta huumeriippuvuudesta toipuvia. Tutkimukseni henkilöt ovat Kalliolan Setlementin Kuvernöörintien asumisyhteisön entisiä asukkaita. Kuvernöörintien asumisyhteisö tarjoaa päihdehuollon asumispalveluita, yhteisö on hyvin hoidollinen ja sen voitaisiin hyvinkin ajatella olevan laitoshoidoa. Tutkimushenkilöt ovat vierottautuneet huumeista, käyneet kuntoutuksen ja olleet jatkohoidossa Kuvernöörintien asumisyhteisössä. Tämän jälkeen he ovat asuneet noin vuoden omassa

asunnossa. Päihteetöntä elämää haastateltavilla oli keskimäärin kaksi vuotta takanaan. Avaan Kuvernöörintien asumisyhteisön hoito-ohjelmaa sekä joitakin vertaistuen muotoja huumeriippuvuudesta toipuvalle.

Esittelen tutkimuksen tuloksia teemoittain ja käytän haastatteluaineiston sitaatteja antamaan realistista kuvaa huumeriippuvuudesta toipuvan elämästä ja siinä olevista päihteettömyyttä tukevista asioista. Lopulta teen johtopäätöksiä tutkimuksesta, pohdin eettisiä asioita sekä luotettavuuteen liittyviä seikkoja. Tuon esille myös, mitä uutta koen oppineeni tutkimusprosessin aikana käsiteltävästä aiheesta ja miten se on kasvattanut minua matkallani sosionomiksi.

## 2 HUUMERIIPPUUUS JA SEN HOITO HELSINGISSÄ

### 2.1 Huumeriippuvuus, addiktio ja huumeriippuvuudesta toipuminen

Täydellistä ja oikeaa määritelmää addiktiolle on vaikea löytää, mielipiteitä addiktiosta on yhtä monta kuin ihmistäkin. Joillekin se voi näyttäytyä pakonomaisena toimintana jotakin tiettyä asiaa kohti, toiselle yrityksenä täyttää todellista tai kuviteltua tarvetta. Addiktio voidaan ajatella sellaiseksi riippuvuudeksi, jota on vaikea saada poikki ilman apua tai puuttumista tilanteeseen. Yksi näkökulma on se, että jokin aine tai asia voi täyttää turvallisuuden tunnetta, jonka huomaa vasta kun kyseinen aine tai asia otetaan pois. Se voi olla jollekin samaan aikaan sekä parasta että eniten pettymyksiä tuottava asia, mitä hänen elämässään on. (West 2006, 13.)

Poikolaisen (2011, 192) mukaan yleisimpiä addiktion tai riippuvuuden kohteita ovat tupakka, alkoholi, huumeet ja rahapelit. Yhtä selkeää syytä addiktion syntymiseen tai sen olemassaoloon ei ole, siihen vaikuttavat useammat eri tekijät. Addiktio voi syntyä nopeasti, mutta yleensä sen kehittyminen vie vuosia. (Poikolainen 2011, 192.) Vaikka addiktion ja huumeriippuvuuden välillä on vivahde-ero, käsittelen tässä työssä näitä kahta termiä samaa tarkoittavana asiana. Haastateltavat käyttivät itse huumeriippuvuudestaan termiä addiktio, joten tässä työssä addiktiolla tarkoitetaan erityisesti huumeisiin liittyvää vahvaa riippuvuutta.

Mikko Tamminen (2000, 17) on addiktiivisen päihteiden käytön lopettamisesta tekemässään pro gradu -tutkielmassa esitellyt ajatuksen huumeriippuvuudesta elämän keskeisimpänä suuntaa ja mieltä antavana aktiviteettina. Tamminen kuvailee huumeriippuvuudesta kärsivällä addiktiota subjektiiviseksi päihteiden käytön välttämättömyydeksi ja kuvailee, että addiktion kohde tuottaa ajoittain tyydytystä, mutta samanaikaisesti siitä seuraa merkittäviä haittoja. Päihdettä käyttäessä huumeriippuvuudesta kärsivällä on suurimman osan ajasta huono olo, mutta sitä ilmankaan ei enää osaa olla.



Elina Kotovirta (2009) esittelee tutkimuksessaan huumeriippuvuudesta toipumisesta Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa useita eri tulkintoja huumeriippuvuudesta ja addiktiosta. Yksi näistä on Anja Koski-Jänneksen (Kotovirta 2009, 21) ajatus siitä, kuinka addiktio on sitä, että jostain asiasta tulee pakonomaista riippuvuutta, joka tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta josta seuraa toistuvaa haittaa ja siitä on yrityksistä huolimatta vaikea päästä eroon. Addiktio voi kehittyä moniin asioihin, kuten ruokaan, liikuntaan tai elämyksellisiin asioihin.

Nimettömien Narkomaanien (2003, 3–9) kirjallisuudessa esitellään teoria siitä, kuinka addiktio ei häviä huumeriippuvuudesta kärsivästä vaikka huumeiden käyttö loppuisikin. Addikti on teorian mukaan henkilö, joka kärsii huumeriippuvuudesta ja jonka elämää huumeet hallitsevat. Addiktio ajatellaan Nimettömässä Narkomaaneissa sairaudeksi, jota lääketiede ei voi parantaa. Sitä kärsivä voi joutua takaisin huumeikierteeseen, ellei hän hoida itseään.

Yleinen ajatus lääkkeettömissä hoitolaitoksissa on, että huumeriippuvuudesta kärsivä on kykenemätön hallittuun päihteiden käyttöön, myös lääkkeet ja alkoholi kuuluvat tähän joukkoon. Vaikkei tämä tietenkään päde aivan jokaisen kohdalla, useissa tutkimuksissa on tullut esille, että täysin päihteettömänä pysyminen on paras keino huumeriippuvuudesta kärsivälle selviytyä ongelmastaan. (Knuuti 2007, 106.) Huumeriippuvuudesta toipuminen on vuosia kestävä vaativa prosessi, joka edellyttää kokonaisvaltaista elämäntavan muutosta ja halukkuutta elää ilman päihteitä (Pärttö, Hännikäinen-Uutela & Määttä 2009, 123–124).

Esa Heinonen (2013) tutki 2013 opinnäytetyössään AA:n hengellisyyden vaikutusta päihteettömyyden säilyttämiseen. Tarkastelen huumeriippuvuudesta toipumista samasta näkökulmasta kuin Esa Heinonen (2013, 7) opinnäytetyössään AA:n jäsenistä: mikä auttaa säilyttämään raittiin elämän. Tässä tutkimuksessa vain haen laajempaa näkökulmaa ja etsin vastausta kysymykseen, mitkä kaikki asiat tukevat päihteettömyyttä.

## 2.2 Vertaistuki

Hyväri (2005, 214–215) määrittelee vertaistuen auttamisen muotona, jossa apua saadaan ihmisten välisessä arjen kohtaamisessa ilman asiakas- tai potilasroolia. Vertaisryhmä voi olla esimerkiksi samaan ikäryhmään kuuluvat, samassa ammatissa työskentelevät tai samaa elämäntapaa harjoittavat henkilöt. Vertaistukiryhmä taas tähtää toisten auttamiseen, joten se koostuu yleensä kriisiytyneissä elämäntilanteissa olevista henkilöistä. (Hyväri 2005, 251.)

Vertaistuellla tarkoitetaan vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa saman kokeneet tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki voi olla ryhmässä tapahtuvaa auttamista, joko ammatillisesti järjestäytyntä tai täysin vertaistoimintaan perustuvaa. Vertaistuessa keskeisintä on kokemus, ettei ole yksin asioidensa kanssa. Vertaistukiryhmät kokoontuvat säännöllisesti vaihtamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan. (THL 2014.)

Vertaistukiryhmien lisäksi on olemassa monia erilaisia vertaistukitoimijoita. Esimerkkinä Helsingin seudulla huume kuntoutujalle ja hänen perheelleen vertaistukea tarjoaa Helsingin Kalliossa toimiva Suojatie ry, joka tarjoaa päihteettömän kohtaamispaikan (Suojatie ry 2013). Vertaistukiryhmät ja muut vertaistukea tarjoavat yhdistykset ovat eri asia keskenään, eikä niitä pidä sekoittaa keskenään.

Jotkut yhdistykset tarjoavat myös vertaistukiryhmiä osana toimintaansa, mutta AA-ryhmät (Alcoholics Anonymous – Nimettömät Alkoholistit), jotka auttavat alkoholiongelmasta kärsiviä sekä NA-ryhmät (Narcotics Anonymous – Nimettömät Narkomaanit), jotka auttavat huumeongelmasta kärsiviä, ovat omien jäsentensä järjestämiä kokouksia. AA:n verkkosivuilla sanotaan, ettei AA:ssa ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja. AA ei ole liittoutunut minkään poliittisen tai uskonnollisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. (Nimettömien Alkoholistien verkkosivusto 2014) Nimettömien Narkomaanien toiminta perustuu samoihin periaatteisiin (Nimettömät Narkomaanit 2014).

Molempien toveriseurojen toimintaan voi hakeutua oma-aloitteisesti esimerkiksi internetsivustolla olevien kokousaikataulujen kautta.

NA on perustettu Yhdysvalloissa vuonna 1953, ja se on levinnyt laajasti ympäri maailman lähinnä sen jälkeen, kun 1983 toveriseura julkaisi omaa kirjallisuuttaan huumeriippuvuudesta toipumisesta. Ryhmien ilmapiiri on toipumista tukeva, ja ne tarjoavat vertaistuesta myös toimivan tukiverkoston niille, jotka haluavat elää päihteetöntä elämäntapaa. Toveriseuralla on jo 129 maassa yhteensä yli 61 000 viikottaista kokousta. (Narcotics Anonymous 2014.) Suomeen NA on rantautunut 1980-luvun puolivälissä Helsingin Bulevardin kautta ja lähtenyt sen jälkeen leviämään Tampereelle ja muihin kaupunkeihin (Nimettömät Narkomaanit 2014b). Vuonna 2014 Suomen alueen NA:lla on viikoittain 145 toipumiskokousta ympäri maan, Helsingissä viikoittaisia kokouksia on yhteensä 32 kappaletta (Nimettömät Narkomaanit 2014c).

NA:ssa kaikista päihteistä pidättäytymistä kutsutaan puhtaana olemiseksi. Ensimmäiseen kokoukseen ei tarvitse tulla puhtaana, mutta toveriseura ehdottaa, että seuraavaan kokoukseen tulnaisiin jo täysin selvin päin. Työkaluina käytetään oman voimattomuuden myöntämistä suhteessa huumeisiin. NA:n 12 askeleen ohjelman työstäminen, samaistuminen muihin sekä toivon jakaminen auttavat jäseniä pysymään päivän kerrallaan ilman huumeita. (Nimettömät Narkomaanit 2003, 11–12.) NA:ssa ehdotetaan aluksi päivittäistä kokouksissa käymistä ja kummin eli tukihenkilön löytämistä. Myös vapaaehtoisen palvelemisen eli toveriseuran toimintojen järjestämisen koetaan sekä auttavan toveriseuraa että toipuvaa addiktia. (Nimettömät Narkomaanit 2003, 61–63.)

Toveriseurassa mainitaan usein korkeampi voima tai Jumala, mutta yhteisö ei ole silti minkään uskonnon alainen tai edes uskonnollinen. Näillä sanoilla viitataan johonkin voimaan, joka on itseään suurempi ja joka voi auttaa. (Nimettömät Narkomaanit 2003, 24–26.) Usein tämä tarkoittaa uusille jäsenille uskoa NA-ohjelmaan. Tämä vapaus uskoa mihin tahansa on varmasti edesauttanut ohjelman leviämistä kristinuskoisista maista muun muassa

islamistisiin yhteisöihin ja auttanut ateistisia tai uskonkieltäjiä liittymään toveriseuraan.

### 2.3 Huumehoidon palvelujärjestelmä Helsingissä

Suomessa päihdepalvelujen lainsäädännön valmistelusta sekä suuntaviivojen ja toiminnan kehittämisestä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Palvelujen laatua valvovat aluehallintavirastot sekä Valvira. Kunnat järjestävät päihdepalvelut joko itse tai ostavat palvelut muilta palveluntuottajilta. (STM 2013.)

Huumeriippuvuutta hoidetaan Suomessa pääsääntöisesti kahdella toisistaan poikkeavalla tavalla. Yksi tapa hoitaa ongelmaa on opioidien käyttäjille suunnattu lääkkeellinen korvaushoito, kun taas toinen tapa on kaikkien huumeaineiden käyttäjille tarkoitettu lääkkeetön huume kuntoutus. Lääkkeettömyydellä tarkoitetaan kaikista päihdyttävistä eli uni-, rauhoittavien sekä muiden riippuvuutta aiheuttavista lääkkeistä pidättäytymistä. Psykkisiin sairauksiin voidaan lääkitystä käyttää hyvin maltillisesti, mutta vain jos sille on todellinen tarve. (Kempinen 2003, 3463.)

Tässä opinnäytetyössä keskityn tutkimaan huumeriippuvuudesta toipumista lääkkeettömän huume kuntoutuksen kautta sekä päihdeettömyyden säilyttämistä tukeviin asioihin ja seikkoihin. Helsingin päihdehuollon palvelujärjestelmä on ollut viime vuosina muutoksessa ja tämän vuoksi ajankohtaista palvelujärjestelmäkuvausta huumeriippuvuuden tämän suuntaisesta hoidosta onkin vaikea löytää. A-klinikat ovat muuttuneet Päihdepoliklinikoiksi ja Huume klinikka on muuttunut Päihdepsykiatrian klinikaksi (Helsingin kaupunki 2014). Huume kuntoutujalle ja hänen läheisilleen on tarjolla erilaisia päihde palveluita. Palveluja on saatavilla sosiaali- ja terveydenhuollon yleispalveluina, erikoissairaanhoidona sekä päihdehuollon erityispalveluina (STM 2013). Näitä ovat avohoito, laitoshoido, kuntoutus ja asumis- sekä tukipalvelut (Sosiaaliportti 2014).

Päihdehuollon palvelujärjestelmä Helsingissä alkaa Päihdepoliklinikan hoidon tarpeen arvioinnilla. Jos henkilöltä puuttuu Päihdepoliklinikan hoitokontakti, hoidon tarpeen arviointi voidaan tehdä myös Päihdepsykiatrian klinikalla. (Helsingin kaupunki 2013a.) Päihdehuoltolaki (1986/41) määrää kunnat järjestämään päihdehuoltoa kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan, ensisijaisesti palvelut tulee järjestää avohuollon toimenpitein. Päihdepoliklinikat ovat erikoistuneet riippuvuuksiin ja tarjoavat hoidontarpeen arvioinnin lisäksi avohoitopalveluita (Helsingin kaupunki 2013b). Muita avohuollon palveluja tarjoavat muun muassa nuorisoasemat, nuorten päihde- ja huumeopysäkit, terveysneuvontapisteet sekä päiväkeskukset (Kuntaliitto 2011).

Päihdehuoltolaki (1986/41) määrää, että sosiaali- ja terveydenhuollon yleisistä palveluista on tarvittaessa ohjattava päihdehuollon erityispalveluihin. Helsingissä huumehoitoon erikoistuneita katkaisuhuito- ja kuntoutuspalveluja tarjoavat erilaiset yhdistykset ja yksityiset toimijat. Joissakin paikoissa katkaisuhuito, kuntoutus ja jatkohoito ovat kaikki yhdessä paikassa, kun taas osa palvelujen tarjoajista on erikoistuneita yhteen palveluun. Helsinki lähettää huumeriippuvuudesta eroon haluavia myös muualle Suomeen, Helsingissä ei ole riittävästi palveluja vastaamaan kuntalaisten tarpeisiin. Yksityiset palvelujen tarjoajat täydentävät julkisia palveluja, ja kunnat ostavat niiltä tarvitsemiaan palveluja (STM 2012).

Viimeisen kymmenen vuoden aikana Helsingin lähialueiden päihdepalvelut ovat supistuneet muutamiiin yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoihin. Jäljelle jääneet palvelujen tarjoajat ovat olleet pakotettuja etsimään keinoja selviytyä kuntien kilpailutusten mukana tuomista säästötoimenpiteistä. Laadukkaita päihdehuollon palveluja on hankalaa järjestää ilman henkilökuntaa ja niiden mukanaan tuomia kustannuksia. Helsingin seudulla laadukkaat kuntoutus- ja jatkohoitopalvelut ovatkin sijoittaneet itsensä mukaan päihdehuollon avo- ja asumispalveluiden alle, jotka toimivat eri kilpailutusryhmässä kuin tavalliset kuntoutuspalvelut. Ehkä juuri tämän vuoksi nämä palvelut ovat säilyneet, kun muut palvelut ovat hävinneet alueelta. (Smith 2013, 30–31.)

Päihdehuollon asumispalvelujen kustannukset ovatkin Helsingissä nousseet vuodesta 2010 vuoteen 2012 lähes 7 prosenttia. (Vartiainen 2013,11). Syrjäytyneiden ja asunnottomien haittoja vähentävät asumispalvelut ovat tällä hetkellä niin sanotusti muodissa, joten niihin panostetaan eri tavalla kuin perinteisiin palveluihin. Kalliolan Settlementin Kuvernöörintien asumisyhteisön palvelut ovat jatkohoitoa kuntouksen läpikäyneille, mutta sijoittuvat kilpailutuksissa päihdehuollon asumispalvelujen alle.

Helsingissä huume kuntoutuksen palvelujärjestelmän loppupäähän sijoittuvat Harjulan kumppanuustalon palvelut, jotka koostuvat sekä vertaistuesta että ammattiavusta. Harjula sijaitsee Helsingin Sörnäisissä, ja se on päihdehoitoon kohtaamispaikka, jonka toiminnan tavoitteena on edistää päihdekuntoutujien toipumista ja tukea päihdehoitoa elämäntapaa. Kohtaamispaikassa toimii kumppanuussopimuksella Suojatie ry sekä Helsingin kaupungin päihdehuollon jälkikuntoutusyksikkö (Helsingin kaupunki 2014a). Jälkikuntoutusyksikkö tarjoaa täysi-ikäisille päihderiippuvuudesta toipuville ja heidän läheisilleen jälkikuntoutuspalveluja, jotka sisältävät muun muassa neuvontaa ja palveluohjausta. Työ on liikkuvaa, lähetettä ei tarvita, ja palvelun piiriin voi hakeutua suoraan Harjulan kumppanuustalolla tai esimerkiksi soittamalla. Henkilöstö koostuu sairaanhoitajista, sosiaaliohjaajista ja johtavasta sosiaalityöntekijästä. (Helsingin kaupunki 2014b.)

Suojatie ry on yhdistys, jonka lähtökohtana on vertaisapu. Suojatie tarjoaa päihdekuntoutujilleen ja heidän läheisilleen vaihtoehtoisia vapaa-ajan viettomahdollisuuksia, tukitoimintaa sekä kohtaamispaikan, jossa nauttia kahvia ja lukea lehtiä tai tavata muita päihdeettömiä ihmisiä. (Suojatie ry 2013.) Harjulan palveluiden piiriin voi hakea missä vaiheessa toipumista tahansa, mutta jälkikuntoutusyksikön palvelut on tarkoitettu lähinnä kuntoutuksen loppuvaiheessa oleville, hoitoaan päättävälle tai sen päättäneille. Lisäksi Suojatie ry:n ylläpitämään kohtaamispaikkaan on kahden viikon päihdeettömyysraja, joka ylläpitää toipuvaa kulttuuria Harjulassa.

Kuvernöörintien asumisyhteisön asukkaiden hoitopolku alkaa yleensä katkaisuhoidolla, jonka jälkeen pian siirrytään jo kuntoutukseen. Kuntoutuksessa olo aika vaihtelee suuresti riippuen Kuvernöörintien jonotilanteesta, asukkaan aiemmista hoitokontakteista, kuntien maksusitoumusten myöntämisistä, sekä kuntoutusta tarjoavan paikan hoito-ohjelmasta. Arvioitu keskimääräinen kuntoutusaika ennen yhteisöön siirtymistä voisi olla suunnilleen kolme kuukautta. Tässä on paljon vaihtelua.

### 3 KALLIOLAN SETTLEMENTIN KUVERNÖÖRINTIEN ASUMISYHTEISÖ

#### 3.1 Kalliolan setlementti

Kalliolan setlementti on vuonna 1919 perustettu monialayhdistys. Sen toiminta on keskittynyt pääkaupunkiseudulle, setlementin keskustoimisto sijaitsee Kalliola-talolla Helsingissä. Setlementin toiminnan keskiössä ovat kansalais- ja vapaaehtoistyö, kansalaisopisto, lastensuojelu- ja nuorisotyö, päihdekuntoutus sekä seniori- ja vammaistyö. Kalliolan ajatusmaailma on poliittisesti sitoutumatonta, yhteisöllistä ja elämänhallinnan lisäämistä tukevaa. (Kalliola 2014a.)

Kalliolan setlementin päihdetyössä lähdetään tavoittelemaan asiakkaille riippuvuuksista vapaata, täysin päihteetöntä uutta elämäntapaa. Tämä tapahtuu usein yhteisön avulla, Kalliolan päihdepalveluissa keskeinen menetelmä onkin yhteisöhoito. Sen lisäksi vertaistuki, etenkin 12 askeleen ohjelmat ovat Kalliolassa käytettyjä menetelmiä. (Kalliola 2014b.)

#### 3.2 Kuvernöörintien asumisyhteisö

Kuvernöörintien asumisyhteisö on Kalliolan setlementin, Kalliolan kannatusyhdistyksen päihdepalveluiden asumispalveluita, ja se sijoittuu kolmannelle sektorille voittoa tavoittelemattomiin järjestöihin (Kalliola 2014c). Kuvernöörintien asumisyhteisö on tärkeä osa palvelujärjestelmää huumeriippuvuudesta toipuvien hoitopolussa, kun tavoitellaan päihteettömyyttä. Kuvernöörintien asumisyhteisö sijaitsee nimensä mukaisesti Helsingin Laajasalon Kuvernöörintiellä.

Yhteisö on tarkoitettu huumeriippuvuuttaan hoitaville, jotka ovat päättäneet laitoshoidon (Kalliola 2014c). Asumisyhteisö tarjoaa asumispalvelua keskimäärin 6–8 kuukautta, jonka jälkeen asiakasta tuetaan asunnon hankkimisessa. Asumisyhteisö on määritelty päihdekuntoutujien



asumispalveluksi, mutta se sisältää myös päihdehoidon elementtejä. Kuvernöörintien asumisyhteisöön tullaan hyvin eri reittejä, asukkaat eivät ole vain helsinkiläisiä. Yhteisössä asumisen aikana kuitenkin vahvistetaan sosiaalisia verkostoja Helsingin ympäristössä toimivien vertaistukiryhmien kautta, joten yleensä asumisyhteisöstä asetetaan pääkaupunkiseudulle asumaan.

Kuvernöörintien asumisyhteisö valmistaa kokonaisvaltaiseen elämänmuutokseen, tukee päihdeettömyyttä ja uudelleen verkostoitumista muiden päihdeettömien ihmisten kanssa. Yhteisössä asumisen aikana sitoudutaan käymään NA- tai AA-ryhmissä, aloitetaan joko koulutus, työelämänvalmennus tai joissakin tapauksissa mennään suoraan työelämään. Hoidon aikana tuetaan löytämään mielekkäitä harrastuksia sekä vertaistukiryhmistä kummi, kotiryhmä ja uudet ystävät. Asumisyhteisössä opetellaan normaaliin elämään kuuluvia asioita. Näitä ovat päivärytmi, sitoutuminen sääntöihin ja harjoitellaan esimerkiksi ruoanvalmistusta, talousasioiden hoitoa ja kodinhoidollisia tehtäviä. (Kalliola 2014c.)

Asumisyhteisö vastaa asukkaiden tarpeisiin rakentaa kokonaisvaltaisesti uusi elämä päihdeettömyyden ympärille ja valmistaa itsenäiseen asumiseen omassa asunnossa yhteisön jälkeen. Keskeisin menetelmä Kuvernöörintiellä on yhteisöhoito. (Kalliola 2014c.) Yhteisöt, joissa hoidetaan huumeriippuvuutta, sijoittuvat yleensä perinteisten kasvatuksellisten yhteisöjen ja terapeuttisten yhteisöjen välimaastoon. Niiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on uudelleen kasvatus. Yhteisöhoitossa käytettävät rakenteet ja menetelmät valikoituvat tämän tehtävän mukaan. Yhteisöt kasvattavat yksilöiden sosiaalisia taitoja sekä kasvattavat kykyä korjata tunne-elämän rikkiäisiä mekanismeja. (Hännikäinen-Uutela 2004, 123.)

Muita keskeisiä menetelmiä ovat ojennuskäytäntö, missä sääntöjen ja käytäntöjen rikkomisista seuraa ”kädenojennus”. Kädenojennuksella tarkoitetaan mahdollisuutta tarkastella, mikä meni vikaan kirjallisen kysymyslomakkeen avulla. Lomake puretaan koko yhteisölle, ja yksilö saa sen perusteella palautteen toiminnastaan. Säännöt ovat yhteisössä tiukat ja rajat

turvalliset. Vastuuta saa kuitenkin itse ottaa eikä kukaan valvo yhteisöstä poistumisia tai yhteisön ulkopuolella tekemisiä. Yhteisössä on toipumista tukeva ilmapiiri, johon kuuluu rehellisyys ja ehdottomuus päihteettömyydelle. Henkilökunta on paikalla virka-aikana, ja tarvittaessa se on tavoitettavissa muina aikoina varallaolijan muodossa, jos yhteisössä tapahtuu jotain, mikä vaatii henkilökunnan puuttumista tai tukea.

Päiväohjelmaan kuuluu aamuviritykset, joissa luetaan 12 askeleen toipumisohjelman päivän tekstiä. Tekstin sisältö liittyy toipumisprosessiin. Aamuvirityksissä voi pitää puheenvuoron päivän tekstiin liittyen tai kertoa muita kuulumisiaan. Myös ojennukset puretaan aamuvirityksessä. Päiväohjelmassa ei ole tiivistä työskentelyä, vaan yhteisöstä ohjataan sen ulkopuolelle vertaistuen puolelle, harrastuksiin tai verkostoitumaan muiden huumeriippuvuudesta toipuvien kanssa. Asumisyhteisön hoito-ohjelmaan kuuluu viikottaiset audienssit, eli yksilökeskustelut. Viikoittain on myös yhteisökokous, jossa käsitellään yhteisön kuulumisia ja päätetään yhteisön asioista.

## 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

### 4.1 Tutkimuksen kohteen valinta ja perusteet

Työskentelin ennen opintojani päihdealalla. Oma huomioni työkokemuksen kautta oli, että huumeriippuvuudesta toipuvan haasteet eivät lainkaan ole siinä, kun vieroitus tai kuntoutus ovat takana. Useimmilla henkilöillä uuden elämän rakentaminen, ”normaalin” elämän sääntöjen opettelu, uuteen ammattiin kouluttautuminen, äitiyden tai isyyden opettelu, ystävyysuhteiden muodostaminen ja säilyttämisen opettelu sekä monet jokaisen ihmisen elämään kuuluvat ongelmat tuovat huumeriippuvuudesta toipuvalla eteen haasteita säilyttää päihteettömyytensä. Halusin tutkimuksella tuoda esiin, mitkä tekijät tukevat päihteettömyyttä. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole luoda yleistettävissä olevia päätelmiä, jotka toimisivat kaikkien huumeriippuvuudesta kärsivien auttamisessa. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla erilaisia kokemuksia muutaman yksilön tarinoiden kautta.

Kuvernöörintien asumisyhteisön entisten asukkaiden valitseminen tutkimusryhmäksi sai alkunsa työharjoittelujaksosta, jonka tein opintojeni aikana Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Jatkoin myös työharjoittelun jälkeen työskentelyä Kuvernöörintiellä. Kuvernöörintien asumisyhteisön entiset asukkaat sopivat hyvin tutkimuskohteiksi, koska yhteisön hoito-ohjelma perustuu päihteettömyyden säilyttämiseen ja uusien elämäntapojen opetteluun. Kaikilla asukkailla on ollut Kuvernöörintien asumisyhteisöön tullessaan vakava huumeongelma. Käytön lopettaminen on tapahtunut kotona, katkaisuhoidossa tai kuntoutuksessa ennen Kuvernöörintielle muuttamista.

### 4.2 Huumeriippuvuudesta toipuminen

Opinnäytetyöni viitekehyksen muodostavat aikaisemmat tutkimukset huumeriippuvuudesta toipumisesta. Haluan kuvata huumeriippuvuudesta toipuvan elämässä olevia asioita, jotka tukevat hänen päihteettömänä

pysymistään. Tutkimus voisi tuoda uutta tietoa, miten kehittää palvelujärjestelmää tai tietoa alan opiskelijoille, miten tukea huumeriippuvuudesta kuntoutuvaa henkilöä katkaisuhoidon ja kuntoutuksen jälkeen. Vuosituhannen vaihteeseen asti huumeiden käyttäjien näkökulman tarkastelu on ollut suomalaisessa tutkimuksessa vähäisempää kuin esimerkiksi käytettyjen aineiden tai käyttäjämäärien tutkimus (Virokannas 2004, 3). Aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet huumeriippuvuuden voittamisen sijasta riippuvuuden eri muotojen ja hoitomenetelmien vaikuttavuuden tutkimiseen (Pärttö ym. 2009, 123).

Suomessa tehdyistä aiheeseen liittyvistä tutkimuksista ehkä keskeisin on Kotovirran (2009, 5) pro gradu -tutkielma. Kotovirran tutkimus kuvaa Nimettömien Narkomaanien (jäljempänä NA (Narcotics Anonymous)) vertaistukiryhmien merkitystä huumeriippuvuudesta toipuvan päihteettömänä pysymisessä. Tutkimus kuvailee addiktion luonnetta NA:n toipumisteorian mukaisesti sekä NA:n vertaistukiryhmien, toipumisohjelman ja toveriseuran avulla päihteettömänä pysymistä. Kotovirran tutkimuksen mukaan NA:n jäsenyydestä ja yleensäkin vertaistuesta hyötyvät eri-ikäiset ja -taustaiset huumeriippuvuudesta kärsivät henkilöt. Tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmät yksin eivät kuitenkaan riitä, tarvitaan myös ammatillista tukea. NA-ryhmät antavat toipumiselle raamit ja muistuttavat ”mistä on tullut”. (Kotovirta 2009, 168–170.)

Israelissa vankilassa tehty tutkimus huumeriippuvuudesta toipuvien vankien osallistumisesta NA:n toimintaan osoittaa, että on myös eroja sillä miten osallistuu vertaistukiryhmiin. Tutkimuksessa puolet koehenkilöistä osallistui NA-ryhmiin sekä toteutti NA:n 12 askeleen hengellistä ohjelmaa, kun puolet koehenkilöistä osallistui vain NA-kokoukseen. NA:n 12 askeleen ohjelman hengellisyys vaikutti vankeihin niin, että vuoden jälkeen ohjelmaa toteuttaneilla oli huomattavasti vähemmän levottomuutta, masentuneisuutta ja väkivaltaisuutta. Vangit olivat myös yhtenäisempiä, ja heille oli kehittynyt tunne, että elämällä oli tarkoitus. (Chen 2006, 306–316.)

Knuutin (2007, 5, 9–13, 105–108, 122) tutkimus käsittelee laajasti ja monipuolisesti huumeekuntoutujan elämää huumeiden käytön lopettamisen jälkeen. Tutkimuksen tuloksista huumeriippuvaisen päihteettömänä pysymistä tuki etäisyys aktiivisesta huumeiden käytöstä, optimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen, toipumiskulttuurin ylläpito sekä poikkeavuuden tunteesta irrottautumisen tärkeys. Päihteettömyyden säilyttämisestä on tehtävä elämän ykkösprioriteetti ja kaikesta muusta on tehtävä tälle päätökselle alisteisia toimintoja. Useimmille tämä tarkoittaa myös alkoholista pidättäytymistä. Myös Knuutin tutkimuksessa päihteettömyyttä tukivat sosiaaliset verkostot sekä vertaistukiryhmät.

Vertaistukiryhmien yhteiset tavoitteet, sieltä saatu tuki, pidättäytymiseen tähtäävät normit, vaihtoehtoinen mielekäs tekeminen, keskittyminen selviytymistaitoihin sekä ryhmistä löytyvät päihteettömät roolimallit ovat Moosin (2008, 388, 394) tutkimuksen mukaan keskeisiä päihteettömyyttä tukevia tekijöitä. Sosiaalisen verkoston vaikutus päihteettömyyteen tulee esille monissa tutkimuksissa. Etenkin perhesuhteet voivat vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti päihteettömyyden säilyttämiseen riippuen perheen kyvystä tukea huumeriippuvuudesta toipuvaa. (Gideon 2007, 223.)

Toinen Israelin vankilassa tehdystä tutkimuksesta kirjoitettu artikkeli kertoo, kuinka motivaation rooli on toipumisessa ja päihteettömyyden vakiinnuttamisessa keskeisin tekijä. Motivaatio kuvaillaan tutkimuksessa neliosaisena, sisältäen aikomukset, haaveet, päämäärät ja tarpeet. Motivaation syntymiseksi henkilön on ymmärrettävä tilanteensa ja toimintansa tuhoisuus sekä kyettävä miettimään sen tulevaisuuden seurauksia suhteessa näihin tekijöihin. (Gideon 2009, 597–598.)

Tammisen (2000, 5) pro gradu -tutkielma tutkii eri reittejä huumeiden käytön lopettamiseen ja erilaisten toipumisprosessien yhteneväisiä piirteitä. Tutkimuksessa kuvataan päihteenkäytön lopettamisprosessia ja siinä tulevia esteitä ja mahdollisuuksia. Tammisen johtopäätöksiä ovat muun muassa, kuinka huumeriippuvuudesta kärsivän omakohtainen kokemus normaaliudesta voi edistää huumeriippuvuudesta toipumista.

Pärttö, Hännikäinen-Uutela ja Määttä (2009, 121–135) taas esittävät monipuolisen näkemyksen eri tuen muotojen vaikutuksesta ja toipumiseen liittyvistä haasteista seurantatutkimuksessaan huumeidenkäyttäjien arjesta yhteisöllisen huume kuntoutuksen jälkeen. Seurantatutkimus perustuu artikkeliin, jossa esitellään Mikkeliyhteisön yhteisökasvatukseen osallistuneiden elämää huume kuntoutuksen jälkeen. Tutkimustuloksina oli, että raittiit ihmissuhteet, sosiaalinen tukiverkosto sekä integroituminen yhteiskuntaan tukevat huume kuntoutujan selviytymistä. Ihmissuhteiden määrä ei niinkään tukenut kuntoumisessa, mutta niiden sisältö ja laatu vaikuttivat merkittävästi retkahdusalttiuteen ja näin päihteettömyyden säilyttämiseen. Tutkimuksessa muita esille tulleita päihteettömyyttä tukevia asioita olivat myös vertaistukiryhmät, jatkohoitomahdollisuus, korvaavat vähemmän haitalliset riippuvuudet, rehelliseen elämään sitoutuminen, sosiaalistuminen sekä oman tilanteensa hyväksyminen. Korvaavien riippuvuuksien alle kuuluu monipuolisesti erilaisia mielihyvää ja sisältöä elämään tuovia asioita, kuten vertaisryhmissä käyminen, liikuntaharrastukset tai esimerkiksi tietokonepelit. Monet näistä asioista voivat muodostua myöhemmin myös elämää rajoittaviin mittoihin, mutta näillä on suuri merkitys huumeista irrottautumisen vaiheessa. Tutkimuksen mukaan kuitenkin motivaatio päihteettömyydelle on merkittävin tekijä, eikä yksikään edellä mainituista seikoista tue huumeriippuvuudesta toipuvaa yksin, vaan jokaiselle yksilölle olisi löydettävä näistä sopiva yhdistelmä.

## 5 TUTKIMUSPROSESSI

### 5.1 Tutkimuskysymys ja menetelmä

Tämän tutkimuksen keskeisin tutkimuskysymys on, mitkä asiat tukevat huumeriippuvaista pysymään päihteettömänä huume kuntoutuksen jälkeen. Tavoitteena on kuvata huumeriippuvuudesta toipuvien elämää ja valintoja pysyäkseen päihteettöminä. Tässä tutkimuksessa keskitytään lääkkeettömään huume kuntoutukseen. Huumeriippuvuudesta toipuminen eli kuntoutuminen tarkoittaa täysin päihteettömänä elämistä ja uuden elämäntavan opettelua.

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisen tutkimuksen ero määrälliseen on yleensä se, että satunnaisotoksen sijasta tutkittavat yksilöt valikoituvat ominaisuuksiensa perusteella. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan kuvata paremmin yksilön kokemaa maailmaa, tilannetta tai asiaa. Siinä on tärkeää huomioida aineistoa analysoidessa, että tutkijan omat valinnat, ajatukset ja taustat vaikuttavat aineiston syntyyn. Onkin tärkeää huomioida haastateltavan esille tuomia asioita, jotta tutkijan omat taustavaikuttajat eivät ohjaa tutkimustuloksia. (Tilastokeskus 2014.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruuvälineenä toimii tutkija, jonka tietoisuus tutkittavasta asiasta kasvaa koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimusprosessin aikana tutkijan on oltava valmis tutkimusprosessin aikana tapahtuviin muutoksiin. Aineistoa saatetaan kerätä myös sellaisista asioista, jotka eivät lopulta näy raportissa, koska tutkimuskysymys voi tarkentua prosessin aikana. (Kiviniemi 2010, 76–77.)

Laadullisen tutkimuksen alle kuuluu monia erilaisia tutkimustapoja ja -menetelmiä. Yhteistä näille kaikille on ihmisten elämismaailman tutkiminen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tämän vuoksi laadullinen tutkimus sopii parhaiten tähän opinnäytetyön menetelmäpohjaksi, koska kyseessä on nimenomaan huumeriippuvaisten elämismaailman kokemusten kuvailemisesta.

Tutkimus käynnistyi aihepiirin valitsemisen jälkeen aikaisempien tutkimusten tarkastelulla. Lähdin etsimään tutkimuksia, jotka käsittelivät huumeriippuvuudesta toipumista. Löysin paljon tutkimuksia, jotka käsittelivät erilaisia tapoja toipua, tai erilaisia reittejä toipumisen tielle. Valitsin näkökulmaksi täydellisen pidättäytymisen päihteistä toipumisen aikana ja halusin tietää mitä eri asioita sellaisten ihmisten elämässä oli, jotka pystyivät olemaan täysin päihteettä. Löysin tutkimuksia jotka käsittelivät toipumista tukevia asioita. Näitä yhteen kokoamalla sain laajan kuvan erilaisista asioista, jotka olivat tukeneet huumeriippuvuudesta toipuvia ihmisiä ympäri maailman. Suomalaisissa tutkimuksissa oli paljon yhtäläisyyksiä näiden kanssa. Valitsin teoriapohjaksi muutamia tärkeimpiä tutkimuksia ja näiden tulosten perusteella muodostin teemahaastattelukysymykset. (Liite 1.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu kohdennettu haastattelu. Siinä tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet jonkin tietyn tilanteen. Ennen haastattelua tutkijan on selvitettävä ilmiön tärkeitä osia ja kokonaisuutta. (Hirvsjärvi & Hurme 2000, 47.) Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, koska se on loogisin menetelmä, kun halutaan saada tietää jokin tietty asia haastateltavalta.

Teemahaastattelussa ei ole valmiita tarkkoja kysymyksiä, joita noudatetaan orjallisesti, vaan teemahaastattelu muistuttaa keskustelua, jossa on valmiiksi asetetut teemat. Asioista voidaan keskustella eri järjestyksissä eri haastatteluissa, ja eri haastateltavien välillä voi olla eroja. Painotus riippuu siitä, mitä haastateltava tuo esille. Tutkijan asettamat teemat käydään kuitenkin kaikkien haastateltavien kanssa läpi. (Eskola & Vastamäki 2010, 26–28.)

Teemahaastattelussa keskustelualueet ovat etukäteen tiedossa, mutta kysymyksen tarkka muoto puuttuu. Haastattelutilanteissa voi myös eri haastateltavien kesken olla eroa teemojen käsittelyjärjestyksessä. (Hirsjärvi 2004a, 197.) Teemat nousevat siitä, mitä aiheesta tiedetään ennen haastatteluja, eli tutkimuksen viitekehuksesta (Tuomi & Sarajärvi 2012). Teemahaastattelu vaatii huolellista aiheeseen perehtymistä ja haastateltavien tilanteen tuntemista, jotta osataan valita oikeita teemoja haastatteluun. Tutkimukseen ei tulisi valita ketä tahansa, vaan valita sellaisia haastateltavia,



joilla arvellaan olevan omaan aineistoon sopivaa kerrottavaa. Teemahaastattelu sopii hyvin yhteen aineiston analyysimenetelmän teemoittelun kanssa, koska siitä on helppo lähteä tulkitsemaan aineistoa teemoittain. On muistettava kuitenkin, että analyysistä nousevat teemat eivät välttämättä ole samat, kuin mitä tutkija on asettanut haastattelujen teemoiksi. (KvaliMOTV 2014.)

## 5.2 Tutkimuksen toteutus

Haastattelin tutkimukseen Kuvernöörintien asumisyhteisön entisiä asukkaita. Valitsin haastateltaviksi henkilöitä, joiden päihteettömyys oli kestänyt keskimäärin kaksi vuotta. Myös asumisyhteisön jälkeistä aikaa oli kulunut vähintään vuosi. Toteutin haastattelut haastateltavien nykyisissä kodeissa sekä Harjulan päihteettömässä kohtaamispaikassa. Tutkimus toteutettiin kevään 2014 aikana. Haastateltavat valikoituivat henkilöistä, joiden henkilökunta tiesi olevan edelleen selvinpäin. Haastateltavat olivat asuneet keskimäärin vuoden omassa kodissa Kuvernöörintien ulkopuolella. Haastateltavat valikoituivat henkilökunnan avulla, ehdokkaita oli kuusi, joista valitsin tutkimukseen neljä. Valitsin tutkimukseen henkilöitä, joilta arvioin saavani tutkimuskysymykseen tarvittavaa aineistoa.

Kun tutkittava aihe on hyvin henkilökohtainen, siitä voidaan kokea häpeää tai syyllisyyttä. Tieto haastattelijan omasta kokemuksesta saattaa helpottaa aiheesta puhumista. (Eskola & Vastamäki 2010, 33.) Haastattelusta luontevaa teki se, että tutkittavat henkilöt tiesivät minut ennestään ja heillä oli ennestään tietoa myös siitä, että jaan heidän kanssaan samankaltaisen kokemuksen huumerippuvuudesta toipumisesta. Haastattelussa käytettävä kieli oli tämän vuoksi yhteinen, eikä tarkentaviin kysymyksiin tarvinnut käyttää aikaa. Näin päästiin suoraan asiaan ja haastatteluissa edettiin nopeasti aiheeseen.

Ennen haastatteluja etsin aiheeseen läheisesti liittyviä tutkimuksia, joista muodostin teorian. Tämän perusteella muodostuivat haastattelujen teema-alueet. Kun analysoin haastatteluja, pelkistin ilmauksia ja etsin näille yhteisiä teemoja. Näin aineistosta nousi esiin alkuperäisten teemojen lisäksi myös uusia

teemoja. Näin tutkimustuloksista tuli monipuolisemmin aihetta kuvailevia, kuin jos teemoittelu olisi tehty teorialähtöisesti. Lopuksi lähdin kuvailemaan yksityiskohtaisemmin teemojen sisältöä ja lisäsin haastatteluista sitaatteja aineistosta nousseiden tulosten tueksi.

### 5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen työelämän yhteistyökumppanina minulla oli Kalliolan Setlementin Kuvernöörintien asumisyhteisö, joka tarjoaa hoidollista asumispalvelua pääasiassa huumeongelmallisille. Tutkimusluvan saamisen jälkeen Kuvernöörintien asumisyhteisön yhteisöohjaaja ehdotti kuutta ehdokasta yhteisön entisistä asukkaista, joista valitsin tutkimukseeni neljä. Haastateltavat valikoin sen perusteella, että heillä oli kaikilla suunnilleen vuosi omaan kotiin muutosta ja he olivat kaikki pysyneet päihteettömänä sen ajan. Arvioin heillä olevan tämän vuoksi tutkimukseen sopivaa kerrottavaa.

Koska haastateltavat kuuluvat hyvin pieneen joukkoon ihmisiä, kuvailen heitä tutkimuksessa suurpiirteisesti tunnettavuuden estämiseksi. Tutkittavissa oli molempaan sukupuoleen kuuluvia nuoria aikuisia, jotka luonnehtivat oman huumeongelmansa olleen ennen hoitoa vakava. Kaikilla haastateltavilla oli noin kaksi vuotta yhtäjaksoista päihteettömyyttä haastatteluhetkellä. Tutkittaviin otin yhteyttä puhelimitse, jolloin kerroin tutkimuksen tarkoituksen, haastattelun nauhoituksesta ja aineiston luottamuksellisesta käsittelystä.

Haastattelin kolme kasvokkain ja yhden haastateltavan kanssa päädyimme lopulta sähköpostitse käytävään teemahaastatteluun. Sähköpostitse haastateltavalle lähetin samat teema-alueet, jotka muilla haastateltavilla oli, ja hänelle tarjottiin mahdollisuutta tarkentaa kysymällä, jos teema-alueet olivat epäselvät. Tarkentavia sähköposteja vaihdeltiin muutama.

Haastateltavat tunsivat minut ennestään ja tiesivät minun olevan perillä aiheesta. Haasteeksi aiheen tuttuudessa asetti se, että haastatteluissa oli kysyttävä itsestäänkyselviä kysymyksiä, koska haastateltavat olettivat minun

tietävän asioita ilman sanomista. Tällaista tietoa, ei kuitenkaan voi käyttää varsinaisessa tutkimuksessa, joten haastatteluissa oli kysyttävä paljon sellaisiakin kysymyksiä, joihin kaikki osapuolet tiesivät jo vastaukset.

Haastattelijan ja haastateltavien kieli oli yhteinen, mikä saattoi tehdä aineistosta hyvin koodikielisen. Toipumiseen liittyvä sanasto, kuten ilmaisut puhtaana, palvelu, toipuva, vertainen, ryhmissä, tai yksinkertaisesti ilmaisut me tai siellä, olisi saattanut jäädä mysteeriksi, ellei tutkijalla olisi ennestään ymmärrystä, mitä ilmaisut tarkoittivat. Toisaalta haastateltavien olisi täytynyt avata haastattelussa enemmän aihetta, ja näin olisi saatu aineistoon vielä laajempaa kuvausta ja sitaatteja käsiteltävistä aiheista. Vertaistukiryhmissä opitut ilmaisut saattavat olla joskus päihteettömyyttä tukevien lauseiden toistamista, joten haastateltava ei välttämättä itsekään huomaa käyttävänsä sanastoa, jota ulkopuolinen ei ymmärrä.

Kasvokkain tehdyt haastattelut kestivät 35–60 minuuttia, ja niistä kertyi sanatarkalla litteroinnilla yhteensä 52 sivua tekstiä. Haastatteluissa alkoi näkymään saturaatiota, mikä voi kertoa joko Kuvernöörintien asumisyhteisön hoito-ohjelman tuottamista tietyn tyyppisistä tuloksista haastateltavien elämässä tai siitä, että huumeriippuvuudesta toipuvan elämässä päihteettömyyttä tukevat asiat ovat hyvin samankaltaisia keskenään tai yleensäkin ihmisten elämässä.

#### 5.4 Analyysimenetelmä

Valitsin analyysimenetelmäksi teemoittelun, koska arvioin sen tuottavan parhaiten vastauksen tutkimuskysymykseen. Eri teemojen alla pystyin myös kuvailemaan syvemmin haastateltavien ääntä. Teemoittelin tuloksia aineistolähtöisesti. Teemoittelu alkoi pelkistämällä sanatarkasti litteroitu teksti. Pelkistin jokaisen tutkimuskysymykseen vastaavan lauseen tai kertomuksen lyhyiksi lauseiksi tai yhdeksi sanaksi. Tämän jälkeen laitoin pelkistetyt lauseet allekkain ja siirtelin samanlaisia ilmauksia lähekkäin. Lopulta kun pelkistetty teksti oli mielestäni järjestyksessä, muodostin seitsemän otsikkoa, jotka kuvailivat kaikkia sen alle järjesteltyjä pelkistysasiä. Nämä seitsemän otsikkoa

muodostivat teemat, joiden perusteella kävin tekstiä uudellen läpi ja etsin tutkimuskysymykseen vastauksia. Näiden perusteella valikoitui teemojen alle myös sitaatit haastatteluista (Liite 2.)

Teemoittelussa aineistoa käydään läpi ja yhdistetään erilaisia yhdistäviä aiheita teemoiksi. Useammasta eri kertomuksesta kootaan eri teemojen alle yhtenevät kohdat. Tämä voi tapahtua esimerkiksi käsin pilkkomalla kertomuksista selkeitä samasta aiheesta kertovia kohtia tai tietokoneella leikkaa-liimaa -tyylisesti. Tekstistä voidaan käyttää samoja kohtia myös eri teemojen alle, tällöin tämä vaatii käsin useamman kopion ottamista tai tietokoneen käyttöä teemoitteluun. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimuksen tulokset muodostuvat aineistosta nousevien havaintojen perusteella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2014.)

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Vertaistuki ja NA

Tässä tutkimuksessa vertaistuki nousi keskeiseen rooliin. Kuvernöörintien asumisyhteisön hoito-ohjelman yksi tärkeä osa on kiinnittyminen vertaistukiryhmiin asumisen aikana. Yhteisössä sitoudutaan käymään kolme viikossa vertaistukiryhmässä. Tämä heijastuu vahvasti tutkimustuloksiin, vertaistukiryhmät olivat jokaisen haastateltavan kertomuksissa esillä. Kuten Kotovirran (2009) ja Knuutin (2007) tutkimuksissa kerrottiin, vertaistuesta voi saada tukea päihteettömyyteen. Vertaistukiryhmät ylläpitävät toipumiskulttuuria. Moosin (2008) tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmien yhteiset tavoitteet ja niistä saatu tuki päihteettömyyden säilyttämiseen ovat merkittäviä tekijöitä (Moos 2008, 394). Esittelen tutkimustulosten tukena aihetta käsitteleviä sitaatteja. Sitaatit ovat tämän tutkimuksen haastatteluista suoria lainauksia.

Pakolliset ryhmäkäynnit, jonka aikana opin ryhmissä uskoa siihen, että ilman päihkeitä voi elämä olla onnellista.

Haastateltavat kertoivat käyttäneensä NA:n vertaiskokouksia ja ohjelmaa päihteettömyytensä tukemiseen. AA:n kokouksissa ei käynyt haastateltavista yksikään. Osa haastateltavista kävi vertaisryhmien kokouksissa säännöllisesti useampia kertoja viikossa, kun taas osa kertoi käyttävänsä kokouksia vain, jos tulee tiukka paikka päihteettömyyden suhteen. Yksi haastateltavista harjoitti NA:ssa palvelua eli vapaaehtoistyötä yhteisön hyväksi.

Haastateltavien mielestä tärkeää oli NA:n 12 askeleen ohjelma. Siihen kuuluu hengellisiä arvoja, kuten rehellisyys, ennakkoluulottomuus, suvaitsevaisuus ja avoin mieli. Näitä arvoja oli tuotu muuhunkin elämään, kuten kotiin, parisuhteisiin tai työelämään. Ohjelmaa työskentelemällä ja hengellisten periaatteiden mukaan elämällä voitiin kehittää itseään ja vahvistaa näin halukkuutta elää päihteettömänä. Myös Chen (2006) tutkimuksessaan israelilaisessa vankilassa huomasi, pelkkä vertaistukiryhmissä käyminen ei

tuottanut niin hyviä tuloksia kuin vertaistukiryhmien 12 askeleen ohjelman hyödyntäminen toi. Ohjelmaa toteuttavilla esiintyi vähemmän levottomuutta ja masennusta.

Kyl mä itseasiassa oon alkanut viime kuukausina kokee sen ohjelman tärkeeks. Mä yritän tulla enemmän sinuiks itteni kanssa...

No käytännössä, et sieltä ne puhtaat arvot, et niiden mukaan.

Vertaisryhmistä löytyivät ystävät, joilla on samanlainen tausta. Vertaistukiryhmien kautta löytyneisiin ystäviin pidettiin yhteyttä vaihtelevasti, osalla ystäväpiiri koostui lähes kokonaan vertaisryhmistä, kun toiset olivat satunnaisesti tekemisissä ”ryhmäläisten” kanssa. Vertaistuesta saatiin samaistumisen tunnetta ja kokemusta, että kelpaa sellaisena kuin on. Tärkeä tekijä NA:n vertaistuksessa oli tukihenkilö, jota kutsuttiin NA:ssa kummiksi. Kummi saattoi olla pelastava tekijä vaikeissa tilanteissa. Mahdollisuus soittaa ja puhua hänelle saattoi ehkäistä joidenkin retkahduksia merkittävästi. NA:sta koettiin saavan 12 askeleen ohjelman avulla työkaluja, joita pystyy hyödyntämään päihitteettömyyden säilyttämisessä.

Sen verran haluan NA-ryhmistä sanoa, etten suosittelen kellekään niiden pois jättämistä, se ei oo helpoin vaihtoehto. Sitä pitää osaa käyttää niitä samanlaisia työkaluja, mitä NA-ryhmissä käytetään ja niinku mitenhän sen sanoisin, sulla pitää olla se luottohenkilö jolle sä pystyt puhuu.

Kokouksissa oli myös mahdollisuus puhua vaikeista tunteistaan tai päivittää itselleenkin puheen avulla, missä menee elämässään. Tämä koettiin merkittävänä tukena päihitteettömän elämäntavan säilyttämisessä. Myös mahdollisuus palvella NA-yhteisöä koettiin merkittävänä päihitteettömyyden säilyttämisessä.

Mä oon huomannut sen et mulla ei oo aina pakottavaa tarvetta jakaa tai puhua niissä, et mä voin kuunnella muita et mä saan muiden kokemuksia ja teen niistä sit oivalluksia omaan elämäni ja mietiskelen niitä asioita, mut välillä on vaan se, että on polttava tarve, et nyt on pakko jakaa.

Päihteidenkäyttö kävi kunnolla mielessä oman asunnon saannin jälkeen, mutta sain työpaikan ja minulla oli palvelutehtäviä NA-ryhmissä, jotka jollain tavoin pitivät minut sitten puhtaana.

Nyttemmin en juuri ajattele käyttäväni tai käyttämistä.

...onhan se etuoikeus, et me saadaan käydä tuolla keskustelemassa näistä elämän ongelmista ja niistä vaikeista tunteista ja ihan mistä vaan...

Myös muu kuin NA-ryhmistä saatu vertaistuki oli merkittävää, muun muassa päiväkeskuksista tai sukulaisista löytyneet saman kokemuksen omaavat koettiin päihteettömyyttä tukevana henkilöinä. Moos (2008) kertoo tutkimuksessaan kuinka muiden toipuvien toimiminen päihteettöminä roolimalleina auttaa päihteettömän elämäntavan vakiinnuttamisessa (Moos 2008, 394). Päihteettömien roolimallit olivat myös tärkeitä tukijoita, joka perustui saman kokeneiden kykyyn ymmärtää omaa elämäntilannetta ja toipumisprosessia sekä kykyyn antaa tukea oikealla tavalla.

Jos ollaan reissun päällä, puhun... mun asioista, hänellä on vähän samanlainen tausta ku mullakin on, että ymmärtää siinä mielessä, et se pystyy peilaamaan omaa taustaa vasten niitä asioita.”

## 6.2 Sosiaaliset suhteet

Kuten useammassa aiemmassakin tutkimuksessa on tullut esille, merkittäviä tekijöitä huumeriippuvuudesta toipumisessa olivat laadukkaat sosiaaliset suhteet. Pärtön, Hännikäinen-Uutelan ja Määtän (2009) tutkimuksen tuloksissa huume kuntoutujan selviytymistä tukivat raittiit ihmissuhteet sekä sosiaalinen tukiverkosto. Tässä tutkimuksessa esille tulleita päihteettömyyttä tukevia henkilöitä olivat äiti, isä tai sisarukset sekä omat lapset, parisuhde, läheiset ystävät, vanhat lapsuudenystävät sekä muut huumeriippuvuudesta toipuvat. Ihmissuhteet, joissa ei käytetä päihteitä tai joissa huomioidaan huumeriippuvuudesta toipuvan päihteettömyys, koettiin päihteettömyyttä tukevana.

Tässä tutkimuksessa haastateltavat kokivat perhesuhteiden palautumisen tärkeänä. Erityisesti vanhempien ja sisarusten tuki koettiin päihteettömyyttä tukevana. Tuki saattoi olla henkistä, taloudellista tai käytännön asioiden kanssa auttamista. Myös Gideonin (2007) tutkimuksessa, laadukkaat perhesuhteet koettiin tärkeinä huumeriippuvuudesta toipumiselle.

Siitä on äärimmäistä tukea... siitä, että mutsi on tsempannut mua alusta saakka ja käynyt kattoo mua hoitolaitoksissa...

Olen saanut myös solmittua perheen kanssa suhteita, jotka olin menettänyt käyttäessäni.

Nyt ku oon ollut puhtaana, ni on saanut sen broidinkin luottamuksen takas. Et se nyt on hoitanut mulle nettiliittymää ja puhelinliittymää, et sinänsä vähän kevennystä arkielämään, et tollaset prepaidit ja tollaset maksaa ihan älyttömästi ni broidi jeesaa tollasissa ja...

Mahdollisuus vanhemmuuteen mainittiin yhtenä tärkeänä tekijänä motivaation syntymiselle lopettaa huumeiden käyttö ja säilyttää päihteettömyys. Vanhemmuus saattoi olla haaveena tulevaisuudessa tai realistisena tässä hetkessä. Se, että joku toinen ihminen tarvitsi haastateltavia, koettiin erittäin motivoivana. Lapsi saattoi antaa syyn muutokselle ja vaikeissa tilanteissa syyn jatkaa ilman päihteitä. Vanhemmuus huumeongelman kanssa koettiin omiin arvoihin sopimattomana ja lapsen elämään kuulumattomana. Joillakin haastateltavista oli epäonnistuneita yrityksiä säilyttää perhe huumeiden käytön aikana ja kokemus oli opettanut sen olevan mahdotonta. Toisaalta tieto, että on olemassa toinenkin tapa elää, perhe-elämä, antoi syyn tavoitella päihteettömyyttä.

Tietysti lapsi, se et on liikaa menetettävää.

...muistan ku mä pääni sisällä kävin sellasta pientä keskustelua et haluis et olis raha-asiat kunnossa, haluis et on perhe ja ois niinku ihmisiä ympärillä... mun mielestä se on todella pieni pyyntö elämältä. Se on ihan saavutettavissa vielä. Se on ollut sellanen määränpää.



No kyl se oli semmonen kimmoke et nyt on pakko lähtee muuttaa et oli kuitenkin kokemus siitä, että ku on töissä ja on harrastukset ja asunnot ja perhe, et ties niinku sen toisenkin puolen tässä.

Parisuhteet vertaisten kesken koettiin päihhteettömyyttä tukevina, niin kauan kun suhteet menivät hyvin. Ristiriidat parisuhteessa saattoivat olla vaarallisia päihhteettömyyden säilyttämisessä. Parisuhteet toivat myös kokemusta normaalista elämästä.

Siitä tuli silleen hirvee pettymys ja mikä meinas johtaa retkahdukseen...

Itseasiassa se on helpottavaa, ku molemmilla on samanlainen tausta ja tietää sit... samaistuu.

...parisuhde, kyl se tuo sellasta tukee ja mielekkyyttä siihen elämään, sellasta niinku, ei välttämättä addiktin elämää, vaan ihmisen elämää.

Parisuhteen toisen osapuolen ei tarvinnut välttämättä olla vertainen, mutta oli tärkeää, että päihhteet eivät olleet enää elämän keskeisimmässä roolissa.

Hän on kohtuukäyttäjä, mutta mun kanssa kun hän on nyt asunut, niin ei hän välitä kapakoissa käydä enää sen enempää, että ei oo tullut hänellä käytyä...

Sosiaalisissa suhteissa korostui myös vertaisten merkitys, mutta toisaalta päihhteettömyyttä tukevana koettiin myös sellainen seura, jossa pystyi puhumaan rehellisesti. Sellaiset ihmissuhteet taas, joissa päihhteisiin liittyvistä asioista ei voinut keskustella rehellisesti koettiin vähemmän tukevina.

Että pystyy puhumaan kaikille joiden kanssa on tai joiden kanssa käytännössä viettää aikaa...

Ei se välttämättä ymmärrä, en mä sen kaa oikeastaan näistä päihhteasioista juttele ollenkaan, et ehkä kaipaaisin tähän nykytilanteeseen enemmän tukee ja ymmärrystä.

Että pystyy kertomaan asiat hänelle jos on jotain, että tämän takia kiristää ja puristaa... pitää pystyä tuomaan itseensä silleen julki, ei

pelkästään itelleen vaan muillekin. Se, että puhuu asioista, ettei jää sinne yksin pyörittelemään niitä.

Myös Ulla Knuutin (2007) tutkimuksissa yhtenä tuloksena päihteettömyyttä tukivat sosiaaliset suhteet. Ihmissuhteissa tärkeää oli tasavertaisuus, vastavuoroisuus ja se, että ihmissuhteet eivät kuluttaneet omia voimavaroja.

Et se on semmonen juttu kuitenkin, et ihmisii on niin paljon et mäkin oon haalinut mun ympärille sellaset tietynlaiset ihmiset joiden kaa mä tykkään ja jaksan tehdä. Että ne ei vie multa energiaa, ja semmosta vuorovaikutusta.

### 6.3 Selviytymiskeinojen oppiminen ja käyttö

Tässä tutkimuksessa selviytymistaidot olivat useasti esillä. Selviytymistaitoja oli opittu jo kuntoutuksessa tai jatkohoidon aikana Kuvernöörintien asumisyhteisössä. Kuten Moosin (2008) tutkimuksessa kerrottiin päihteettömässä elämäntavassa on tärkeää keskittyä erilaisiin selviytymistaitoihin. Myös NA:n vertaistukiryhmissä selviytymistaidot olivat keskeisissä rooleissa (Kotovirta 2009, 175)

Haastateltavat kokivat huumeita käyttävät henkilöt vaaraksi omalle toipumiselle, ja heihin otettiin etäisyyttä tai välit katkottiin kokonaan. Näin voitiin välttää vaarallisia tilanteita sekä tunnemuistoja, joita liittyy huumeidenkäyttöön.

Ei ainakaan oo tullut sellasia tunnemuistoja tai sellasia kiusauksia ottaa käyttöaikaisiin tuttaviiin yhteyttä ku ei oo numeroita.

Alkoholin käytön koettiin madaltavan huomattavasti kynnystä toisiin päihteisiin. Varsinkin tilanteissa joissa muut, kuten esimerkiksi sukulaiset tai työtoverit, käyttivät alkoholia, koettiin tärkeäksi osata hallita ajatuksiaan suhteessa päihteisiin. Kuten Knuutin (2007) tutkimuksessakin todetaan, huumeeton elämä vaatii muun muassa pidättäytymistä alkoholista.

Oon miettinyt, et jos mä ottaisin yhden bissen, ni se ois nopeesti kuus bissee ja sit mä oisin aika pian jo soittamassa sitä piri... en haluu ees kokeilla.

Mä en henkilökohtaisesti pysty siihen.

Mä oon päätenyt siihen, et se ei vaan sovi mulle. Et se nähtiin viimeks mihin se vei, se vei aikaisemmin asiat siihen pisteeseen, et voi sanoa et se ei mennyt niin kuin suunniteltiin.

Uskosin alkoholin luovan minulle matalamman kynnyksen muihin päihteisiin, mutta ei minua haittaa muut ihmiset jotka juovat.

Henkilöiltä, joilla ei ollut päihdeongelmaa, vaadittiin usein kuitenkin päihteettömyyttä omassa seurassa. Toisaalta alkoholia käyttävässä seurassa pystyi ajan myötä olemaan lyhyitä jaksoja, kunhan osasi olla rehellinen itselleen omasta kyvyttömyydestä käyttää päihteitä niin kuin muut ja kykeni poistumaan tilanteesta, jos se herätti päihteiden käyttöajatuksia. Huumeiden tai alkoholin käyttöajatuksiin auttoi puhuminen muiden huumeriippuvuudesta toipuvien tai jonkun muun läheisen henkilön kanssa.

Sillon on yleensä yritetty poistua tilanteesta mahdollisimman nopeasti aluksi ja että ei jäädä siihen tilanteeseen ja pyörittelemään sitä asiaa, että oisko tää ehkä hyvä idea, että muutama tässä vaan. Vaan mahdollisimman kauas eka siitä päihteestä, sitten puhua jollekin siitä asiasta, johon luottaa.

Alkuun se oli vaikeeta, mä sanoin niille, et mun seurassa ei saa käyttää alkoholia, mut sit tuli jossain välissä vaan sellanen tilanne et mun ei tarttenut miettii sitä, et tekeekö mun mieli alkoholia.

Mä voin olla ihmisten kanssa, jotka nauttii alkoholia, mutta sitten ku alkaa menee sellaseks et ei ittee huvita ni voin poistuu paikalta.

Myös avun pyytäminen ja vastaanotto olivat tärkeitä selviytymiskeinoja päihteettömässä elämäntavassa.

Se et ehkä oppi vahvemmin pyytää apuu ja ottaa apuu vastaan... kyl se on edesauttanut tätä omaa vahvaa luonnetta ja pysyy puhtaana

Oma päätös pysyä päihteettömänä ja päihteettömyyden asettaminen ensi sijalle olivat tärkeitä tekijöitä. Myös Knuutin (2007) tutkimuksessa päihteettömyyden asettaminen ykkösprioriteetiksi oli tärkeää. Tässä tutkimuksessa haastateltavat kokivat tärkeänä tarkkana olemisen valinnoissa ja oman elämäntilanteen hyväksymisen tärkeänä retkahduksia estävänä tekijänä. Kaikille oli kehittynyt ymmärrys joko Kuvernöörintien hoito-ohjelman tai NA:n avulla siitä, minkäluonteinen huumeriippuvuus on.

Kyl se tulee ykkösenä, huomasin sen tossa ku en hoitanut itteeni ja käytin kaikki energiat lapseen enkä itteeni, ni jossain vaiheessa huomasin sen, et ei mul oo mitään annettavaa, jos en mä itteeni hoida. Et kyl se on pakko tulla ensimmäisenä.

Joo, oon hyväksynyt, se on aika lailla tärkeätä, et sä et lähde pyörittelee sellasia asioita päässä, mitkä vois olla tuhoollisia sulle tai sellasia epäedullisia, et ne ei lähe viemään sinne väärällä polulle ketään.

Vastoinkäymisistä selviytyminen antoi kokemuksen, että kaikesta voi selvitä.

Et se nyt voimisti sitä, että kyllä mä haluun pysyy puhtaana, et tää kokemus mikä oli, oli nyt sitten pakko tulla, et jatkossa tietää mitä voi tulla.

Osa haastateltavista koki muodostaneensa muitakin pakkomielleisyyksiä kuin huumeriippuvuuden. Toisinaan eri pakkomielleet kiersivät kehää. Selkeää vastausta siihen, kokivatko haastateltavat näiden muiden pakkomielleiden pitäneen heitä selvinpäin ei tutkimuksesta noussut, koska muut pakkomielleet olivat myös erittäin haitallisia ja näin tuskin päihteettömyyttä ainakaan pitkällä juoksulla edistäviä.

Mä pörräsin siinä pakkomielleessä sitä yhtä asiaa kohtaan ja mä voin tosi huonosti. Mä mietin sitä samaa asiaa joka päivä, mennyttä aikaa ja mä en päässyt eteenpäin...

Joo, mä huomaan, et ne on kiertänyt kehää, et ihan esiteininä mä aloin viiltelee, sit mä laihdutin, sit tuli päihteet, sit mä lopetin ne, sit taas alko laihduttaminen ja viiltely, sit mä lopetin ne, et se on niinku kiertänyt.

#### 6.4 Tunteet, asenteet ja ajatusmaailman muutos

Kuten Gideonin (2009) tutkimuksessa ilmeni, motivaation syntyminen huumeiden käytön lopettamiseen on välttämätöntä päihteettömän elämäntavan tavoittelussa. Jotta motivaatio syntyy, on ymmärrettävä toimintansa seuraukset ja kyettävä realistisesti tarkastelemaan niitä suhteessa tulevaisuuden haaveisiin ja päämääriin. (Gideon 2009, 598.) Huumeriippuvuudesta toipumisessa tärkeä lähtökohta on pohjakokemus huumeiden käytön suhteen. Haastateltavat kertoivat kokeneensa hetken, jossa olivat pysähtyneet miettimään elämäänsä. Nämä kokemukset kantoivat pitkään, ja niihin palattiin takaisin kun ajatukset lähtivät harhailemaan päihdemyönteiseksi.

Mä en muista kuka mulle sano, et kato mihin sä oot omilla keinoilllas päässyt, et kuinka monta kertaa sä oot tehnyt jo niinku ittees huvittaa ja missä sä nyt oot sen seurauksena. Se oli merkittävä kohta.

Syy lopettamiseen, oli pelko vankilaan joutumisesta ja oli sellanen pysäyttävä hetki ku tajusin, ettei tää elämä mee niinku on suunniteltu alun alkaen. Ja siinä kohtaa lähin muuttamaan suuntaa elämässä.

... ja se loppuaika käyttämisestä ei ollut muuta ku et istu yksin neljän seinän sisällä ku ei uskaltanut lähtee mihinkään, ku vihas kaikkee ja varsinkin itteeni.

Ehkä se et mä vedin överit ja mä lähin sen jälkeen katkollen.

Haastateltavat kokivat tärkeänä rehellisen asenteen, ei vain päihteisiin nähden, vaan koko elämään. Tärkeää oli oikein toimiminen, koska sillä tavalla kehittyi paremmaksi ihmiseksi. Hyvästä ja oikeasta toiminnasta seurasi itselle hyvää.

Keskustelun loppuks sanoisin, et pitää pystyy puhumaan omista ongelmistaan rehellisesti ja olemaan face-to-face asioiden kanssa et ei lähe kiertelemään ja kaartelemaan. Se on sitä vanhaa, nykyään pitää pystyä puhumaan asioista niiden oikeilla nimillä.

Rehellisyys ja suvaitsevaisuus, sitä on kyl saanut opetella.

No juuri tätä näin, sitä mä tarkoitin sillä puhtaalla omatunnolla, et ku teet asiat käytännössä oikein, etkä lähde lipsumaan kaidalta tieltä ni asiat menee hyvin niin kauan, mutta sitten jos sä lähet lipsumaan, ni sitten se varmaan alkaa menemään siihen vaaralliseen suuntaan.

Realistinen suhtautuminen elämäänsä sekä halu elää ja olla selvinpäin kantoivat arjen sattumusten yli. Kuten Chenin (2006) tutkimuksessa tuli esille, se, että elämällä on tarkoitus voi olla käänteentekevä asia (Chen 2006, 313–314). Myös tässä tutkimuksessa tuli esille, että elämäntarkoituksen löytäminen on yksi päihteettömyyttä tukeva seikka. Se, että saa kokea elämää ja löytää elämänsä tarkoituksen, lisäsi huomattavasti halukkuutta elää päihteettömänä ja olla ”mokaamatta” uudelleen.

Ja sitten vaikka elämässä tulee välillä turpaan, ni se kuuluu siihen pelin henkeen, et aina ei mennäkään ku kusi kuivaa lautaa pitkin.

Ehkä tärkein millä mäkin pysyn puhtaana, on se oma halu. Et mä haluun... ehkä sekin et saa kokee elämää.

Nii, et ei oo enää tänä päivänä elämä sitä, et katon saippuasarjaa ja itken et minkä takia mun elämä ei oo samanlaista.

...mä en haluu kuitenkaan kuolla. Ja et mä en haluu kokee sitä kauheeta uudestaan.

Hienot kokemukset, kuten yhteiset ulkomaanmatkat ystävien tai vertaisten kanssa, toivat elämään mielekkäitä tunteita, kuten rakkautta ja yhtenäisyyttä. Näiden koettiin lisäävän omaa motivaatiota päihteettömyyteen.

Ja se et nii, mitä sitä on käynyt kattoo keikkoja ni, tai jotain tollasii konventteja ni mul on nyt täs kahden vuoden aikana enemmän sellasia reissuja ku käyttäessä yhteensä, koska sillon ei päässyt mihinkään.

Ku täs on ollut 2 vuotta selvinpäin ni täs on ollut niin hienoja tapahtumii, täs on käyty ulkomailla ihmisten kaa, ventovieraita ihmisii siellä nähnyt ja saanut kokee sellasta rakkautta ja yhteenkuuluvuutta ja et joka päivähän on sellanen kokemusmatka et ku ei mikään päivä oo samanlainen.

Hyödyllisyyden kokemus, mahdollisuudet kantaa vastuuta ja olla aikuinen koettiin elämän mielekkyyttä lisäävinä seikkoina. Aiempaan elämään kuului rikollisuutta, epärehellisyyttä, epäluotettavuutta ja eristäytymistä muista ihmisistä. Näiden seikkojen muuttuminen oman elämänsä muutoksen myötä tuottivat erittäin positiivisia kokemuksia elämästä ilman huumeita.

Mä tajusin lauantaina ku mä istuin piirissä, et en mä itteni takia siellä niin välttämättä oo, vaan meidän kotiryhmän takia.

...et mul on joku joka tarvii mua...

Ja harrastus ja lapsi tietenkin siinä, et kyl se mulle aikamoinen motivaation kohde on et mä saan nähä muksuu ja se tulee mun luo yöks ja se viihtyy mun kanssa. On se semmonen kimmoke siihen, et jotain mä teen oikein vaikka välillä itteään dissaiski et vittu mä oon paska ihminen. Mut sit ku muksu sanoo sulle et sä oot kiva. Kyl sellainen motivoi.

...ja muistaa, että mulla on elämässä tarkoitus olemassa et jos kokee ittensä hyödylliseksi.

## 6.5 Mielekäs tekeminen

Mielekäs tekeminen on yksi tärkeä seikka päihteettömässä elämässä. Yhteistä haastateltaville oli, että jokainen oli löytänyt elämäänsä sisältöä, mielekästä tekemistä. Tämä saattoi olla työn tekeminen, joka nosti itsetuntoa, piti kiireisenä ja mahdollisti toimeentulon ilman sosiaaliturvaa. Kuten Moosin (2008) tutkimuksessa esiteltiin, mielekäs elämä on usein edellytys päihteettömyyden säilyttämiselle.

Se on lisännyt mun sellasta itseluottamusta. Se et mä tiedän et mä pystyn elättää itteni, et mun ei tarvii olla sosiaaliturvan varassa, joka risoo mua alusta loppuun asti ihan totaalisesti et joutuu lappuja kuskaa ees taas et saa rahaa.

...työpaikka ja tunne siitä että kantaa oman kortensa kekoon ovat saaneet aikaan motivaation jatkaa päihteettä.

Sanotaanko näin, että jos oot puoltoista viikkoa kotona lomalla, joka oli jouluna, ni silloin rupes kyllä soittamaan pomolle, et olisko sulla mitään ylimääräistä pientä hommaa.

Tekeminen saattoi olla myös kotiin liittyvää puuhastelua, perheeseen liittyviä arjen askareita tai harrastustoimintaa.

No jos ei oo töitä, ni silloin on harrastukset, kyllä ne tukee todella paljon.

Osa haastateltavista käytti erilaisia päiväkeskuksia, joissa sai kohdennettua vertaistukea. Päivän sai täytettyä myös ystävien kanssa tekemisestä. Tärkeäksi koettiin että on rutiineja, jotka aktivoivat.

...sit tää Harjulan kohtaamispaikka. Et siinä se aika pitkälti on, et tekeminen uusien ystävien kaa jotka halua olla raittiina ja elää samanlaista elämäntapaa.

Liikunta, lemmikkieläimet tai musiikki saattoivat olla hyvin tärkeitä osia päihtettömässä elämäntyylissä. Harrastukset saattoivat myös olla tärkeitä paineenpurkuventtiilejä tunteisiin, joita ei puhumalla osannut ilmaista.

Olen keksinyt itselleni mielekkäitä harrastuksia ja liikuntaa jotka pitävät minut virkeänä.

Joo ja on tossa ollut silleen et on ollut tos kipeenä, erinäisissä sairauksissa, ni kyl se kissa on ollut siinä vierellä, et se on nukkunut siinä mun vierellä. Jotenkin se tukee siinä.

No mulle se on sellanen tunnetilojen ja olojen purkuventtiili. Mä en välttämättä aina puhu tai näytä mun tunnetiloja, ni mun on helpompi soittaa sit. Mä soitan kitaraa ni ne löytyy sieltä kitarasta... jos mun elämässä ei ois musiikkia, ni en mä kauaa jaksais.

Muut riippuvuudet kuin huumeiden käyttö saattoivat mennä hyvinkin vakaviksi ja näin olivat esteenä mielekkäälle elämälle, joka on huumeriippuvuudesta toipumisessa tärkeää. Toisin kuin Pärttö ym. (2009) aiemmassa tutkimuksessa esitteli, riippuvuuden siirtäminen uusiin asioihin koettiin enemmänkin toipumista estävänä tekijänä kuin sitä hyödyttävänä.



## 6.6 Ammattiavun merkitys

Vertaistuen rinnalle tarvitaan ammattiapua, joka usein alkaa jo ennen vertaisryhmiin löytämistä. Koska haastateltavat valikoituivat ammatillisen avun piiristä, oli luontevaa että aineistosta nousi haastateltaville yhteinen Kuvernöörintien asumisyhteisö. Yhteisön koettiin olleen yksi syy sille, että päihteettömyys jatkui edelleen. Vaikka vertaistuella onkin suuri merkitys päihteettömyyden säilyttämiselle, se ei Kotovirran (2009, 175–176) mukaan riitä yksin päihteettömyyden aikaansaamiseksi.

No se on oikeastaan mahdollistanut mulle sen, et mä oon tänä päivänä selvin päin. Et sanotaan, et se on ollut mulle sellanen tärkeä kohta, et ilman sitä ei olis.

Tosi paljon, en mä tiedä, siis mä en ois selvinnyt ilman K-tietä.

...en osaa sanoo, mutta paljon heikommalla pohjalla oltais, et se kymmenen kuukautta mitä oltiin K-tiellä ammatti-ihmisten kanssa tehtiin suunnitelmia tulevaisuuden suhteen ja ne kuunteli ja jeesas...

Uskoisin K-tien olevan yksi vahva tekijä tämänpäivän päihteettömyyteeni.

Haastateltavat kertoivat, että yhteisön tiukka kuri, rajat ja säännöt tuntuivat turvallisilta ja niiden sisällä oli hyvä opetella uutta elämäntapaa. Joillekin Kuvernöörintie oli ensimmäisiä paikkoja, jossa laitettiin rajat. Yhteisössä asuttu aika koettiin sopivan pitkäksi, että siinä ehti sisäistää päihteettömyydelle tärkeitä arvoja, kuten rehellisyyttä ja suvaitsevaisuutta. Kuten Knuutikin (2007) tutkimuksessaan toteaa toipumiskulttuuri ja sen ylläpitäminen ovat tärkeitä toipumisprosessissa.

Se et siel oli tiukka kuri. Ja et jos teki väärin ni sai sanktioo ja et se oli helppo siel ku se oli ulkoopäin määritelty et mitä saa tehdä ja mitä ei. Ni ku mul ei koskaan ollut sellasta et mä osaisin rajaa itteeni, ni se oli helppoo olla siellä ku sulle opetettiin ensin ne rajat.

No siel oppi sitä vastuunkantoa omasta ittestään ja siit omasta arjesta ja myös muista välittämisestä ja se suvaitsevaisuus ja

ymmärtäväisyys muita kohtaan ja itteensä kohtaan ja tietty ne säännöt ja rajat ja kaikki semmoset mitä normi ihmiselläkin on, niinku Suomen lait ja muut, et niitä oppi noudattaa...

K-tiellä oli enemmän vapautta ja sai sellasen itsenäisen elämän kautta opetella työkaluja ja miten sä käsittelet niitä asioita ku sä oot yksin. Että mitä työkaluja sä käytät ja miten niitä kannattaa käyttää ja ihan sellasta rytmiä elämään. Että nämä asiat hoidetaan tietynä aikana ja nämä asiat tietynä, ettei ollut sellasta ku kentällä ku tehtiin ruokaa aamuneljältä ku satuttiin huomaa et mul on nälkä.

Miten sen sanoo, se oli niin turvallinen paikka, et ei sieltä halunut lähteä.

Kuvernöörintien henkilökunnan ja muun yhteisön koettiin osanneen sanoittaa asioita, niin että ne voitiin hyväksyä osaksi omaa elämää.

Ja jotenkin K-tiellä oli se, et siel osattiin niin hyvin perustella se asia, et jos mä teen näin ni mihin se johtaa.

Ja siihen ainaiseen ojennuskäytäntöön, siinä oppi näkee ne, et jos sä teet virheen sun elämässä, mitä vaikutuksia sillä saattaa olla sun tulevaisuuteen, no mä opin aika nopeesti näkee sen syy ja seurauksen.

Yhteisön koettiin kiinnittäneen vahvasti vertaistukiryhmiin, mikä on lisännyt mahdollisuuksia selvittää päihteettömänä omaan kotiin muuttamisen jälkeenkin.

Ja se et kiinnitty siellä viel vahvemmin noihin itsehoitoryhmiin...

Joo ja se et siel oli kolme kertaa viikossa ryhmät...

K-tie auttoi minua saamaan säännöllisesti kiinni NA-ryhmistä, mistä minulle muodostui uusia ystävyysuhteita ja sain apua tunne-elämäni käsittelemiseen.

Muuta ammatillista tukea oli käytetty Kuvernöörintien asumisyhteisöstä lähdön jälkeen jonkin verran, mutta vain osa koki saaneensa hyötyä ammatillisesta tuesta omaan asuntoon muuttamisen jälkeen. Ammatillisesta tuesta oli ollut hyötyä erilaisten mielenterveyden kriisien yli pääsemisessä tai esimerkiksi vanhemmuuden opettelussa.

## 6.7 Integroituminen yhteiskuntaan

Haastateltavat kertoivat, kuinka ihmisten arkipäiväiset asiat lisäsivät normaaliuden tunnetta. Haastateltavat toivat esiin oman kodin merkityksen päihitteettömyydelle, koti toimi lähtökohtana sille, että pystyi kiinnittymään yhteiskuntaan. Kuten Knuutin (2007) ja Tammisen (2000) tutkimuksissa kerrottiin, huumeriippuvuudesta toipumisessa tärkeää on mahdollisuus kokea olevansa yksi muiden joukossa.

No tottakai se on vaikuttanut, et sä tiedät et sul on paikka johon sä tiedät et sä voit aina mennä rauhoittumaan ja jättää häsellyksen kodin ulkopuolelle.

On se nyt miellyttävämpää elää tätä elämää tuolta omasta kodista käsin ku jostain asuntolasta missä puolet käyttää aineita. En siellä hirveen kauan onnistuis olee selvinpäin

...no asunto nyt tietysti.

Tärkein mitä on, on kotini. Ilman sitä olisin hukassa. Asuntolat ja kadut, mistä päädyin katkolle eivät pitäneet raittiina.

Vaikka haastateltavien välillä oli eroja siinä, miten paljon he kokivat kuuluvansa yhteiskuntaan tällä hetkellä, oli niidenkin jotka eivät kokeneet vielä kuuluvansa yhteiskuntaan, haaveena jonkinlainen normaaliuden ja yhteenkuulumisen tunne muihin ihmisiin.

Mä en oo koskaan omasta mielestäni ollut mukana yhteiskunnassa tätä ennen, et nyt on niinku ensimmäinen kerta.

Ja siis mitään muutahan mä en oo halunut ku olla täysin tavallinen.

Se, että oli mahdollisuus mihin vaan, töihin, kouluun tai johonkin muuhun tulevaisuudessa, antoi merkittävää vapauden tunnetta. Koulutus tai työpaikka koettiin mahdollisuutena kehittyä, täyttää tyhjiötä ja kantaa vastuuta.

En oo hakenut koulutuksiin, en oo kokenut vielä tarpeelliseksi. Jossain vaiheessa.

No sit on ehkä just se koulu ja työ, et se oottelee mua... et on jotenkin tulevaisuus auki.

Se on antanut sellasen päämäärän...

...rehellinen elämäntyö, työpaikka ja tunne siitä, että kantaa oman kortensa kekoon, ovat saaneet aikaan motivaation jatkaa päihteettä.

Työ- tai koulutuspaikka antoi itsenäisyyttä ja lisäsi normaaliuden tunnetta. Se antoi määränpään, johon herätä aamuisin ja statuksen, joka nosti itsetuntoa. Vastuun saaminen auttoi pysymään selvinpäin, kun oli pidettävä sovitusta asioista kiinni. Työ- ja kouluelämässä oli myös mahdollisuus harjoitella sosiaalisia taitoja. Myös Pärttö ym. (2009) toivat esille kuinka sosiaalistuminen tukee päihteettömyyttä.

Sillon ku mä olin koulussa, ni se oli sellanen hieno asia, et mä oon päässyt sinne ja mä hoidan hommani.

Se on sellanen aktivoiva, tää nykyinen paikka mihin oon menossa on sellanen sosiaalinen paikka, et siel on paljon vertaisia. Et pääsee vähän tutustuu ihmisiin ja harjoittelee sitä sosiaalista elämää.

## 6.8 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ollut selvittää, mikä on paras keino huumeriippuvuudesta toipumiseen. Tutkimuksessa haluttiin analysoida eri asioita, jotka tukevat huumeriippuvuudesta toipuvaa päihteettömyydessä. Huumeriippuvaisen päihteettömyyttä tukevia asioita olivat vertaistuki ja vertaistukiryhmät, erityisesti haastateltavat kertoivat käyttäneensä Nimettömien Narkomaanien ryhmiä ja ohjelmaa toipumisensa tukena. Sen lisäksi muut ihmissuhteet, kuten perhe-, pari- ja ystävyysuhteet ovat merkittäviä asioita huumeriippuvuudesta toipuvan elämässä. Näiden suhteiden laatu vaikuttaa tuen laatuun, huonot ihmissuhteet voivat viedä myös huonoille teille ja altistaa tilanteille, joissa päihteet ovat lähellä. Sosiaalisissa suhteissa merkittävää oli

mahdollisuus olla jollekin joku, olla tärkeä sekä saada ja antaa välittämistä toiselle.

Ammattiavun merkitys on tärkeää varsinkin päihteettömyyden alkuvaiheessa tai yleensäkin siihen päästäkseen. Kuvernöörintien asumisyhteisön merkitys haastateltaville oli selkeä. Sitä kautta oli saatu uusi mahdollisuus elämään. Monet esille tulleet asiat, jotka tukivat haastateltavien päihteettömyyttä, olivat sellaisia joita yhteisössä oloaikana harjoiteltiin ja vahvistettiin. Siksi tämän tutkimuksen tulokset heijastavat vahvasti myös Kuvernöörintien asumisyhteisön tuloksia.

Toipumisen edetessä ammattiapua saatetaan tarvita kriisien yli pääsemiseksi tai samanlaisissa asioissa kuin muutkin kuin huumeriippuvaiset ihmiset. Toipumisprosessissa on tärkeää oppia uusia selviytymiskeinoja ja päihteettömyydestä on tehtävä elämän ensisijaisin asia. Tämä menee jopa läheisten ihmisten, kuten lasten edelle, koska ilman päihteettömyyttä, ei ole mahdollisuus olla kellekään hyödyllinen. Tunteiden kanssa elämään oppiminen ja niiden sietäminen on tärkeää sekä asennemuutokset suhteessa esimerkiksi rehellisyyteen ovat erittäin oleellisia päihteettömyyden pitkäaikaiselle säilyttämiselle. Vanhat keinot vievät vanhoille teille. Elämä huumeriippuvuuden jälkeen ei saa olla epämiellyttävää, joten mielekäs tekeminen vahvistaa halua pysyä valitsemallaan tiellä. Harrastukset antavat sisältöä ja työstä voi saada hyödyllisyyden ja pystyvyyden tunnetta. Integroituminen muihin ihmisiin ja lopulta koko yhteiskuntaan parantavat halukkuutta säilyttää päihteetön elämäntapa.

Kuten sekä aiemmissa tutkimuksissa että tämän tutkimuksen tuloksissa tuli esiin, moni teema on limittäin toisensa kanssa. Vertaisryhmät liittyvät sosiaalsiin suhteisiin, kun taas asenteet ja arvot voivat liittyä vertaisryhmiin tai ammattiapuun. Ammattiavun kautta löydettiin vertaistukea, ja perhe tai parisuhdekin saattoi liittyä vertaisuuteen. Kuten jo Pärtön ym. (2009) tutkimuksesta tuli ilmi, yksikään asia, ajatus, asenne, tunne tai taho ei yksin riitä tukemaan kun tavoitellaan päihteetöntä elämää. Myöskään mikään yksittäinen toimiva ratkaisu ei ole oikea kaikille. Myös tämä tutkimus vahvisti sitä, että

jokaiselle yksilölle olisi löydettävä oma yhdistelmänsä erilaisia toipumista ja päihteetöntä elämää tukevia asioita.

Erilaista tässä tutkimuksessa oli se, että tässä selvitettiin laajasti yhden toipumisreitit kautta toipuvien henkilöiden näkemyksiä. Tutkimuksen kohderyhmä oli täysin päihteettömyyttä tavoittelevat henkilöt. Tutkimukseen ei sisällytetty spontaaneja toipujia, jotka lopettavat ilman tai vähäisellä ammattiavulla, eikä tutkimuksen henkilöt olleet korvaushoidossa. Tutkimus käsittelee sellaisten henkilöiden kokemuksia eri asioista, jotka tukevat päihteettömyyttä, silloin kun päihteettömyys tarkoittaa kaikista päihdyttävistä tai mahdollista riippuvuutta aiheuttavista aineista pidättäytymistä. Tämä koskee myös esimerkiksi alkoholia tai rauhoittavia lääkkeitä.

Ennen lopettamispäätöstä on tärkeää olla joku pohjakokemus tai hetki jolloin oma halukkuus muutokselle on syntynyt. Tällä vaikuttaa olevan merkittävä arvo päihteettömyyden säilymiselle, koska vaikeissa tilanteissa nämä muistot ja hetket tuotiin itselle muistuteltaviksi ja ne saattoivat ehkäistä retkahduksen. Myös oikea-aikainen apu on tärkeää. Moos (2008) tuo esille seikkoja, jotka auttavat asettumaan uuteen elämäntapaan. Ymmärrys siitä, minkälaista elämä oli ennen toipumisen alkamista ja sen hyväksyminen, että se on tulevaisuudessakin sellaista, jos valitsee päihteet, auttoi haastateltavia asettumaan uuteen elämäntapaan. Elämän arvostus näyttää syntyvän myös siitä, että on jotain menetettävää, kuten hyvä elämä tai mahdollisuus olla vanhempi lapsilleen.

Päihteettömyyden säilyttämisessä mielekäs elämä on tärkeää. Haaveet, jotka motivoivat päihteettömyyteen ovat positiivisia mielikuvia. Todellisuuden vastaaminen näihin haaveisiin on tärkeää. Huumeriippuvuudesta toipumisessa erityisen merkittävää onkin yhteys muihin ihmisiin ja mahdollisuus kuulua johonkin. Se, että joku välittää ja haluaa olla lähellä, on tärkeää. Mahdollisuus olla parisuhteessa, vanhempana tai ystävänä jollekin osoittautuu tärkeäksi mielekestä elämää tavoitellessa.

NA:n tarkoituksena on luoda ympäristö ja olosuhteet, jossa huumeriippuvuudesta toipuvat voivat auttaa toisiaan löytämään uudenlaisen elämäntavan (Kotovirta 2009, 39). NA:n vertaistukiryhmien ja yhteisön kautta pääsee osalliseksi muita ihmisiä ja niissä voi opetella toimimaan oikein. Vertaistukiryhmät ja toveriseuran yhteisö voi olla paikka, missä harjoitella yhteiskunnassa tarvittavia sosiaalisia taitoja. Ne ovat paikkoja, joissa saa hyväksyntää sellaisena kuin on, paikkoja joissa voi kokea olevansa normaali. Vertaisyhteisöjen vapaaehtoisen palvelun kautta toipuva henkilö saa kantaa vastuuta ja voi kokea osaavansa tehdä muutakin kuin käyttää tai tehdä siihen liittyviä asioita. Vähitellen yhteisön jäsen voi uskaltautua työelämään ja tutustumaan muihinkin kuin vertaisiin.

Tutkimuksessa ne henkilöt jotka olivat jo työelämässä kertoivat, että kokevat olevansa suhteellisen normaaleja. Kuten Tamminen (2000) tutkimuksessaan totesi mahdollisuus kokea olevansa normaali on tärkeää huumeriippuvuudesta toipumisessa (Tamminen 2000, 5). Tässä tutkimuksessa mahdollisuus irtaantua huumeriippuvaisen leimasta syntyi normaalien asioiden, kuten työelämän, harrastusten ja ihmissuhteiden kautta. On tärkeää, että voi tehdä mielekkäitä asioita, osaa toimia oikein ja elää niin kuin tavallinen aikuinen ihminen. Loppujen lopuksi huumeriippuvuudesta toipuva tarvitsee vain mahdollisuuden olla jälleen yksi muista ihmisistä, tärkeää on kuulua muiden joukkoon.

Tämän tutkimuksen johtopäätöksiä ovat, että huumeriippuvuudesta toipuvan henkilön tukemisessa on hyvä osata tarjota erilaisia vaihtoehtoja, kuten ammattiapua tai vertaistukea. Myös erilaisia asioita on hyvä osata tukea, kuten sellaisia ihmissuhteita, joissa osataan tukea päihteettömyyttä. Myöskään mielekkään tekemisen löytämistä ei tule vähätellä.

Tutkimuksen haastateltavien yhteinen ajatus oli, ettei mikään yhdistelmä ole oikea, mutta yhteisenä tekijänä haastateltavilla oli jonkin tasoinen ajatusmaailman muutos. Sanat rehellisyys, ennakkoluulottomuus ja suvaitseminen olivat usein esillä. Kaikilla haastateltavilla oli myös yhteistä se, että he kaikki halusivat itse olla selvinpäin. Jokaisen haastateltavan

yhdistelmässä oli oma motivaatio muutokseen. Huumeriippuvuudesta toipuvaa voi auttaa tukemalla tämän motivaatiota, koska ilman sitä ei yksikään näistä seikoista ei auta pitkään päihteettömyyden säilyttämisessä.



## 7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

### 7.1 Luotettavuuden arviointi

Reliaabelius tarkoittaa sitä, että tulokset eivät muutu, jos esimerkiksi joku toinen toistaa kyseisen tutkimuksen. Se merkitsee tutkimuksen tulosten toistettavuutta ja kykyä antaa sellaisia tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Validiteetti tarkoittaa valitun menetelmän sopivuutta tutkimuksen ongelman selvittämiseen. (Hirsjärvi 2004b, 216.)

Arvioin luotettavuuden säilyneen koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvänä. Aiheen valinnasta tulosten raportointiin asti pidin mielessä oman yhteyteni aiheeseen ja sen mahdolliset vaikutukset työskentelyyn. Myös aineistonkeruussa ja analyysissä luotettavuuteen liittyvät asiat olivat jatkuvasti tarkastelussa. Ainoastaan näkökulman valinnassa tutkijan oma kiinnostus aiheeseen vaikutti vahvasti valintoihin. Tämä ei kuitenkaan heikennä tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen reliaabelius oli suhteellista, koska haastateltavien määrä oli pieni. Kuvernöörintien entisiä asukkaita, jotka olivat tutkimushetkellä olleet noin vuoden omassa kodissa ja pysyneet koko ajan selvin päin oli vain muutama, näistä valikoitui tutkimukseen suurin osa. Tutkimus toistettuna samoilla ehdoilla samassa asumisyhteisössä tuottaisi hyvin todennäköisesti samanlaiset tulokset. Kuitenkaan tutkimuksen tuloksia ei voi verrata kaikkiin huumeriippuvuudesta toipuviin, joilla on kaksi vuotta päihteetöntä aikaa, koska Kuvernöörintien asumisyhteisön menetelmät vaikuttavat hyvin paljon myös sen jälkeiseen aikaan, asenteisiin, valittuihin selviytymiskeinoihin sekä ohjaavat esimerkiksi vahvasti vertaistukiryhmiin.

Tutkimuksen validiteetti oli vahva, koska aiheesta oli paljon aikaisempaa tietoa ja kokemusta. Kuitenkin tämä vaati jatkuvaa omien ennakkoajatusten kyseenalaistamista, koska oli tiedossa, että aiemmat kokemukset olivat muodostaneet tutkijalle hyvin mustavalkoisen ajattelun siitä, mikä

huumeriippuvuudesta toipumiseen auttaa ja mikä ei. Omakohtainen kokemus huumeriippuvuudesta toipumisesta tai työssä opitut menetelmät ja keinot eivät saa vaikuttaa aineiston analyysiin tai valittaviin kysymyksiin. Tutkijan oli oltava alati tietoinen omista taustoistaan ja tuotava aineistosta esiin kaikki siitä nousevat potentiaaliset teemat, eikä vain ne, jotka sopivat ennakkoajatuksiin. Tämän vuoksi tekstiin liitettiin paljon suoraa lainauksia haastateltavien kertomuksista, jotta varmistui tulosten muotoutuminen nimenomaan sen perusteella, eikä tutkijan aiempien kokemusten.

Huumeriippuvuutta käsittelevässä tutkimuksessa herää kysymys haastateltavien päihteettömyydestä. Miten voidaan olla varmoja, että haastateltavat ovat olleet kertomansa ajan päihteettömänä? Haastateltavien aiempi tunteminen auttoi muodostamaan käsityksen siitä, voiko tutkimuksessa luottaa haastateltavien sanaan. Tutkimuksen aikana minulle ei herännyt kertaakaan ajatus, etten voisi luottaa kertomuksiin päihteettömyydestä. Toisaalta tutkimuksen aihe käsittelee päihteettömyyttä tukevia seikkoja, joten vaikka jollakin olisi taustalla päihteiden käyttöä, josta ei haluaisi kertoa, uskon, että haastatteluissa nousevat teemat ovat joka tapauksessa henkilön päihteetöntä elämää tukevia seikkoja.

## 7.2 Eettisten kysymysten arviointi

Eettisten asioiden huomioiminen on tutkimuksen aikana tärkeää. Eettisten ratkaisujen tarkoituksena on opinnäytetyössä korostaa oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoista vuorovaikutusta sekä ihmisten kunnioittaminen. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.) Eettisten asioiden käsittely alkoi tutkimusluvan hankinnalla. Esittelin työelämän yhteistyökumppanilla opinnäytetyön suunnitelmani ja sain tutkimusluvan sen perusteella. Työelämän yhteistyökumppani sai myös nähdä ennen esitarkastusta valmiina olleen version ja ehdottaa siihen muutoksia.

Tutkimuksen eettisyyttä on se, että tutkittavalla on tietoa ennen tutkimukseen osallistumisestaan mihin on osallistumassa ja mitä kerätyllä aineistolla tehdään.

Tutkittavalta on saatava lupa käyttää haastattelu- tai muuta materiaalia. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12.) Pidin haastateltavien yksityisyydestä aina prosessin alusta loppuun asti. Ennen haastatteluja kerroin mitä olen tutkimassa ja mihin kerättyä aineisto käytetään ja käsitellään. Tutkittavat saivat kieltäytyä missä tahansa vaiheessa tutkimusta. Aineiston keruussa huomioin, ettei tutkimusta tehty muiden kuullen, siihen osallistujista ei puhuttu kenellekään, eikä sen sisältöä nähnyt kukaan muu kuin minä. Ennen sitaattien käyttöä työssä varmistin haastateltavilta vielä kerran onko sitaatit liian henkilökohtaisia. Sitaattien valinnassa käytin harkintaa, ettei lauseissa ollut mitään yksityiskohtaista henkilöllisyyttä paljastavaa lausetta. Tällä halusin mahdollistaa sen, että tutkittavat kokivat olonsa turvalliseksi tutkimuksen aikana.

Koska haastateltavat tiesivät minut ennestään, päädyin jättämään pois suostumuslomakkeen allekirjoittamisen. Sopimukset materiaalin käytöstä solmittiin suullisesti, jokaiselle kerrottiin samat asiat, siitä mihin tutkimus tähtää, mihin aineistoa käytetään ja miten se hävitetään sen jälkeen. Haastateltavat saivat mahdollisuuden vielä ennen sitaattien liittämistä työhön käydä ne läpi. Varauduin poistamaan kokonaan tuloksien tukena käytettyjä sitaatteja, jos haastateltava niin halusi, mutta yksikään haastateltavista ei vastustanut sitaattiansa käyttöä työssä. Muut haastateltavat eivät nähneet toistensa sitaatteja. Kukaan muu ei kuullut tai nähnyt mitään haastatteluihin liittyviä tiedostoja koko prosessin aikana.

Tutkimusta tehdessä on huomioitava eettisyysasioista se, ettei tutkittavaa tunnista tutkimuksesta. Liian yksityiskohtaiset sitaatit tai kommentit pitää jättää pois kuvailtaessa teemoista nousevia vastauksia. Koska tutkittavat koostuivat hyvin pienestä ryhmästä, päädyin jättämään ikään liittyvät tiedot pois sekä muokkaamaan sitaateista kohdat, jotka paljastivat haastateltavien sukupuolen. Lisäksi jätin pois sellaiset kohdat, joista haastateltavat olisi tunnistanut helposti. Varmistaakseni yksilöiden tunnistamattomuuden en myöskään numeroinut sitaatteja.

Tutkimuksessa käytetyt sitaatit kävivät vielä ennen haastateltavilla hyväksyttävänä ennen julkaisua. Näin varmistettiin, ettei mitään liian henkilökohtaista ei tullut julkaistua. Haastateltavien yksityisyyden säilyttäminen oli tutkimuksen aikana tärkeimpiä asioita, joita huomioin jokaisessa prosessin vaiheessa. Haastateltaville luvattiin, että tutkimuksen valmistuttua kaikki äänitiedostot ja litteroinnit, jotka liittyivät haastatteluihin, hävitetään. Äänitiedostot hävitettiin litteroinnin ja aineiston analysoinnin jälkeen. Litteroidut tiedostot hävitettiin tietokoneelta sekä paperiversiot tuhottiin.

Opinnäytetyössä eettisyys merkitsee tapaa, jolla tutkija suhtautuu tutkittaviinsa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11). Kun kirjoitetaan marginaalissa olevista tai siellä olleista ihmisistä, on oltava tarkkana, miten asiat lausutaan. Haastattelun sanamuodot tai tutkimuksen tuotos ei saisi lisätä kenenkään tunnetta ulkopuolisuudesta tai erilaisuudesta. Parhaimmillaan haastatteluun osallistuminen voi tuottaa voimaantumista tai tunnetta siitä, että on voinut hyödyttää yhteiskuntaa kokemuksellaan. Osassa haastatteluista tämä tulikin selkeästi esille. Näissä haastateltavat toivat esille, kuinka halusivat osallistua auttaakseen muita löytämään sen mitä heillä jo oli.

Tutkimuksen kysymykset ja haastattelujen yhteydessä kädyt keskustelut saattoivat parhimmillaan tuottaa voimaantumista, kun haastateltavaa muistutettiin voimavaroistaan ja mahdollisuuksistaan. Myös se, miten suuren elämänmuutoksen haastateltavat olivat tehneet, oli esillä, ja jo se itsessään saattaa myös olla osaltaan halukkuutta lisäävä elementti päihteettömyyden säilyttämisessä. Tutkimusta ei pitäisi koskaan ajatella vain tulosten löytymisen välineenä, vaan sen prosessin eri vaiheet voivat hyödyttää myös tutkimukseen osallistujia.

## 8 POHDINTA

Huumeriippuvuudesta toipuminen ei ole yksinkertainen asia. Myöskään huumeriippuvaiseksi tuleminen ei ole yksinkertaista. Kokemukset ja tapahtumat, jotka ovat johtaneet siihen pisteeseen ovat osa yksilöä. Mitä pidemmälle riippuvuus kehittyy, sitä enemmän on kokemusta huumeriippuvaisen identiteetistä. Ympärillä olevat ihmiset ja asiat liittyvät tähän identiteettiin. Päätös lähteä tekemään muutosta ei synny yhdessä päivässä, eikä muiden pakottamana. Se ei myöskään ole helppo päätös, koska usein se sisältää päätöksen luopua kaikesta mitä on ja mihin kuuluu. Huumeriippuvuudesta toipumisessa on tärkeää saada kokemus siitä, että jokin muu tapa elää voisi olla parempi kuin nykyinen elämäntapa. Usein se tapahtuu pohjan löytämisen kautta, jokin ikävä tapahtuma tai tapahtumasarja avaa silmät omalle todellisuudelle ja uusille vaihtoehdoille.

Kun huumeriippuvuus on katkaistu voisi ajatella pahimman olevan takana. Kuitenkin huumeriippuvaiselle tämä tarkoittaa jatkuvasti uuden valinnan tekemistä. Ympäristö ei ole muuttunut vaikka huumeriippuvuudesta lähdetäisiin toipumaan. Oma puoliso tai ystävät saattavat jatkaa huumeiden tai alkoholin käyttöä. Uusien ystävien normaali päihteiden käyttö saattaa houkuttaa kokeilemaan alkoholin käyttöä. Päätös säilyttää täydellinen päihteettömyys on iso elämän muutos ja sen asettaminen ensisijalle on tarpeellista. On löydettävä aivan oma tapa elää tässä maailmassa, missä oma päihteisiin suhtautuminen ei huumeidenkäyttäjän normeihin tai ”tavallisen” kansalaisen normeihin. Vertaistuen merkitys tässä on suuri. Ihmisjoukon löytäminen, jotka suhtautuvat päihteisiin samalla tavalla ja joiden joukossa ei ole outo, voi pelastaa ulkopuolisuuden kokemukselta ja sen kautta retkahdukselta.

Kuvernöörintien asumisyhteisön hoito-ohjelma ohjaa alusta alkaen vertaistuen pariin, etsimään mielekäästä tekemistä ja löytämään päihteettömyyttä tukevia asioita ja ihmisiä. Yhteisössä asumisen aikana aloitetaan integroituminen yhteiskuntaan, opitaan uusia selviytymiskeinoja ja tulemaan toimeen oman tunne-elämän ja ajatusten kanssa.

Aiheen valinta on vaikuttanut ammatilliseen kasvuuni merkittävästi. Osaamiseni päihdealalta oli jo ennen opintojani laaja, mutta opinnäytetyöprosessi on onnistunut avartamaan omaa näkemystäni siitä, miten monella eri tavalla huumeriippuvuudesta kärsivä voi elää riippuvuutensa kanssa. Tutkimukset, joita luin opinnäytetyötä varten, toivat esille monia erilaisia ajatusmaailmoja siitä, mitä elämänmuutos huumeriippuvuudesta kärsivälle voi olla. Oma ajatukseni huumeriippuvuudesta toipumisesta vertaistukiryhmien avulla on laajentunut niin, etten ajattele vertaistuen olevan ainut keino selviytyä, eikä se välttämättä ole kaikille edes sopiva. Vertaistukiryhmät näyttävät toimivan hyvin silloin kun on kova tarve avulle ja ensisijaisena tarkoituksena on täysin selvinpäin eläminen.

Näen, että opinnäytetyö on kasvattanut minua sosionomina niin, että pystyn tukemaan eri ihmisille erilaisia tapoja irtaantua heille haitallisesta toiminnasta. Tämän ajatuksen ei tarvitse sotia oman kokemukseni tai työssä käytettävien menetelmien kanssa, vaan se voi lisätä ammatillista pääomaani ja auttaa monipuolisemmin huumeriippuvuudesta kärsiviä. Ennen opinnäytetyötä arvelin, että aiheen läheisyys saattaisi tehdä työstä haastavan, mutta halusin ottaa tämän haasteen vastaan luottaen omiin kykyihini erottaa vahvat uskomukset tieteellisestä tutkimustuloksesta. Onnistuin arvioni mukaan tässä hyvin.

Jatkotutkimusaiheita voisivat olla eri tavalla toipuvien kokemusten tutkiminen. Mitä asioita ilman ammattiapua tai vertaistukea huumeriippuvuudesta toipuvat henkilöt kokevat päihteettömyyttään tukeviksi asioiksi. Tämän tutkimuksen teemojen määrällinen vertailu suuremmalla otoksella voisi tuoda selkeästi esille tutkittavien kokemuksia vaikuttavuudesta. Myös sellaisten henkilöiden tutkimustulosten vertailu, jotka ovat lopettaneet huumeiden käytön, mutta käyttävät edelleen alkoholia, olisi mielenkiintoista vertailla tämän tutkimuksen tuloksiin. Mitä he kokevat elämässään toipumista tukevina seikkoina ja minkälaisia selviytymiskeinoja heillä on? Myös etnografinen tutkimus tukevista seikoista huumeriippuvuudesta toipumisessa toisi lisää tietoa aihealueesta.

## LÄHTEET

- Chen, Gila 2006. Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery. Sage Publications, 306–322.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä: opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 26–44.
- Gideon, Lior 2007. Family Role in the Reintegration Process of Recovering Drug Addicts. A Qualitative Review of Israeli Offenders. Sage Publications, 212–226.
- Gideon, Lior 2009. Drug Offenders' Perceptions of Motivation. The Role of Motivation in Rehabilitation and Reintegration. Sage Publications, 597–610.
- Heinonen, Esa 2013. Rukouksen ja mietiskelyn merkitys AA:n jäsenen elämään. Sosionomin opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Helsingin kaupunki 2013a. Päihdepsykiatria. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden verkkosivusto. Viitattu 10.2.2014  
<http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/paihdepsykiatria>
- Helsingin kaupunki 2013b. Päihdepoliikklinikat. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden verkkosivusto. Viitattu 10.2.2014  
<http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/paihdepsykiatria/paihdepoliikklinikat>
- Helsingin kaupunki 2014a. Harjulan kumppanuustalo. Helsingin Kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/paihdepsykiatria/jalkikuntoutus/harjula>
- Helsingin kaupunki 2014b. Jalkikuntoutus. Helsingin Kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/paihdepsykiatria/jalkikuntoutus>

- Helsingin kaupunki 2014c. Päihdehoito. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto verkkosivusto. Viitattu 10.2.2014.  
[http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/P\\_ihdehoito](http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/P_ihdehoito)
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka 2004a. Tutkimustyytit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Sirkka Hirsjärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 180–208.
- Hirsjärvi, Sirkka 2004b. Tutkimuksen reliabelius ja validius. Teoksessa Sirkka Hirsjärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi, 216–218.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Marianne Nylund & Anne Birgitta Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 214–235.
- Kalliola 2014a. Tietoja Kalliolasta. Kalliolan settlementin verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://www.kalliola.fi/Kalliolansetlementti/Sivut/default.aspx>
- Kalliola 2014b. Päihteet. Kalliolan settlementin verkkosivusto. Viitattu 23.4.2014.  
<http://www.kalliola.fi/sosiaalityo/paihteet/>
- Kalliola 2014c. Asumispalvelut. Kalliolan settlementin verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014  
<http://www.kalliola.fi/Paihdepalvelut/asumispalvelut/Sivut/default.aspx>
- Kemppinen, Juha 2003. Huumepotilaan lääkkeetön hoito – päihteiden käytön lopettaminen ja päihdelogiikan murtaminen. Keskusteluartikkeli Suomen lääkäri-lehdessä 35/2003, 3463–3465.
- Kiviniemi, Kari 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 70–85.
- Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Yliopistopaino



- Kotovirta, Elina 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kuntaliitto 2011. Mielenterveys- ja päihdepalvelut. Kuntaliiton verkkosivusto. Viitattu 10.2.2014.  
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskus/mielenterveys-ja-paihdepalv/Sivut/default.aspx>
- KvaliMOTV 2014. Teemahaastattelu. KvaliMOTV:n verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014 [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)
- Moos, Rudolf H. 2008. Active ingredients of substance use-focused self-help groups. USA, 387–396.
- Narcotics Anonymous 2014. Information about NA. Nimettömien Narkomaanien maailmanpalvelun verkkosivusto. Viitattu 8.3.2014.  
<http://www.na.org/?ID=PR-index>
- Nimettömät Alkoholistit 2014. Suomen AA – etusivu. Nimettömien Alkoholistien verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014 <http://www.aa.fi/>
- Nimettömät Narkomaanit 2003. Nimettömät Narkomaanit. Chastwort CA: Narcotics Anonymous World Service.
- Nimettömät Narkomaanit 2014a. Nimettömät Narkomaanit – Suomen alue. Nimettömien Narkomaanien verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://www.nasuomi.org/cms/>
- Nimettömät Narkomaanit 2014b. Historia. Nimettömien Narkomaanien verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://nasuomi.org/cms/index.php?page=historia>
- Nimettömät Narkomaanit 2014c. NA-kokoukset. Nimettömien Narkomaanien verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://nasuomi.org/cms/index.php?page=kokoukset>
- Päihdehuoltolaki 1986/41, 17.1.1986
- Pärttö, Minna; Hännikäinen-Uutela, Anna-Liisa & Määttä, Paula 2009. Huumeiden käyttäjien arki yhteisöllisen huume kuntoutuksen jälkeen. Janus 2/2009 vol 17, 121–138.
- Poikolainen, Kari 2011. Mitä addiktiot ovat? Yhteiskuntapolitiikka 2/2011 vol 76, 192–200.

- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto, verkkojulkaisu Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 5.1.2014  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>
- Smith, Iona 2013. Elämäkokemus auttaa päihdetyössä. Diakonia 2/2013, 30–31.
- Sosiaaliportti 2014. Päihdehuolto. Sosiaaliportin verkkosivusto. Viitattu 10.2.2014. <http://www.hel.fi/hki/Sosv/fi/paihdeyto/paihdepoliklinikat>
- STM = Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Yksityiset sosiaali- ja terveystalvet. Viitattu 5.3.2014  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/vastuutahot/yksityinen\\_sektori](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/vastuutahot/yksityinen_sektori)
- STM = Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Päihdepalvelut. Sosiaali- ja terveystalvet verkkosivusto. Viitattu 10.2.2014.  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut)
- Suojatie ry 2013. Suojatie ry:n verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
<http://www.suojatiery.fi/>
- Tammi, Tuukka; Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja 2009. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä. Helsinki: Edita.
- Tamminen, Mikko 2000. Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihtekäytön lopettamisesta. Helsinki: STAKES.
- THL = Terveystalvet ja hyvinvoinnin talvet 2014. Vertaistuki – neuvoa antavat. THL:n verkkosivusto. Viitattu 19.1.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki)
- Tilastokeskus 2014. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Tilastokeskuksen verkkosivusto. Viitattu 5.1.2014.  
<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/>
- Vartiainen, Anssi 2013. Kuuden suurimman kaupungin päihdehuollon palvelujen ja kustannusten vertailu vuonna 2012. Viitattu 13.3.2014  
[http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/13\\_08\\_08\\_Kuusikko\\_paihde\\_3\\_2013.pdf](http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/13_08_08_Kuusikko_paihde_3_2013.pdf)

Virokannas, Elina 2004. Normaalin rajan molemmilla puolilla. Tutkimus huumehoitoyksikön nuorten identiteettien rakentumisesta. Helsinki: STAKES.

West, Robert 2006. Theory of addiction. Oxford: Blackwell.

## LIITTEET

### LIITE 1: Teemahaastattelun teemat

#### Esikysymyksiä:

Lyhyesti päihdetaustasta?

Kauan olet asunut nyt omassa asunnossa hoidon jälkeen?

Kauan päihitteettömyyttä on nyt kestänyt, onko tullut retkahduksia hoidon jälkeen?

Mitkä asiat ovat tukeneet sinua pysymään päihitteettömänä?

#### TEEMOJA:

##### Vertaistuki

-vertaistukiryhmät: NA/AA

-ohjelman työskentely/eläminen ohjelmassa

-hengellisyys

##### Ammatillinen tuki

-katkaisuhoido, kuntoutus, jatkohoito

-muut

##### Omat asenteet ja ajatusmaailmaan liittyvät seikat

-etäisyys käyttäviin

-rehellinen elämäntyyli

-motivaatio

-päihitteettömyyden asettaminen ensi sijalle

-suhtautuminen alkoholiin

-oman tilanteen hyväksyminen

-päihiteiden kielteisten seurauksien ymmärtäminen

##### Sosiaaliset suhteet(laatu vs määrä)

-Perhe ja sen merkitys(tuki ja esteet)

-Lapset

-Parisuhde

-Ystävät(tuki ja hyväksyminen)

-Sosiaalinen verkosto(vertaiset tai päihitteettömyyttä tukeva ystäväpiiri)

##### Integroitumiseen liittyvät seikat

-asunnon saaminen

-työpaikan löytäminen

-koulutukseen pääseminen

-yhteisöllisyys ja osallisuus

##### Harrastukset

-liikunta

-muut harrastukset

-ryhmätoiminta

-eläimet

-mielekäs tekeminen

-riippuvuuden siirtäminen uusiin asioihin, kuten pelaamiseen, kuntosaliin, urheiluun, tai muuhun

##### Normaaliuden kokemus

-Koetko että sillä on merkitystä

-Miten muut ihmiset ovat suhtautuneet sinuun?

-Saatko tukea kun kerrot olevasi huume-kuntoutuja?

-Oletko kohdannut syrjintää taustasi takia?

-Minkälaisissa yhteyksissä olet kokenut oman taustasi haastavana?

-Mitä olet tehnyt näissä tilanteissa, miten selvinnyt?

**Minkälaisissa tilanteissa päihiteidenkäyttö on ollut lähellä tai mielessä ja miten olet selvinnyt niistä?**

**Mitkä muut asiat voisivat vaikuttaa päihitteettömänä pysymiseesi? Onko jotain oleellista jota en kysynyt sinulta?**

## LIITE 2: Teemahaastattelujen pelkistysrunko

### VERTAISTUKI JA NA

Palvelutehtävät auttoi pysymään selvin päin  
Muiden palvelu  
Itsensä hoito vertaisryhmissä  
Vertainen  
Vertaiset tukee pysymään päihteettä  
Vertaiset ystävät  
Joku jolla on samanlainen tausta  
Muut toipuvat  
NA:laiset  
Vertaiset ystävät  
Vertaistuki  
Vertaistuki Harjulassa  
Kummi  
Kummi  
Kummin tuki  
Kummissuhteen vastavuoroisuus  
Usko NA ohjelmaan  
Usko NA:han  
NA  
NA  
NA:n arvot  
NA:n avulla selviytyminen kriisistä  
NA:n ohjelma  
NA:n työkalut  
Ohjelman tekeminen  
NA-ohjelma  
NA:ssa käynti  
NA-ryhmien olemassa olo  
NA-ryhmät  
Ryhmät  
Tärkein juttu ollut vertaistukiryhmät

### SOSIAALISET SUHTEET

Sosiaalinen verkosto  
Sosiaaliset suhteet  
Ystävät vertaisryhmistä  
Ystävyys  
Ystävät ei käytä  
Joku jolle puhua  
Ystävät joille pystyy puhuu  
Vanhat lapsuudenystävät  
Tasavertaiset ihmissuhteet  
Päihteetön kumppani  
Parisuhde  
Hyvä parisuhde  
Parisuhde tukee  
Vanhemmuus  
Vanhemmuus, et on tarpeellinen  
Mahdollisuus vanhemmuuteen  
Lapsi motivaation lähteenä  
Mahdollisuus vanhemmuuteen  
Lähiperheen tuki  
Perheen kannustus  
Perheen tuki  
Perhesuhteet palautuneet  
Läheiset joille pystyy puhuu

### SELVIYTYMISKEINOJEN OPPIMINEN

Tarkkana oleminen valinnoissa  
Oikeiden valintojen tekeminen  
Nykytilanteen hyväksyminen  
Oman tilanteensa hyväksyminen  
Elämäntilanteensa kohtaaminen  
Sairausten hyväksyminen  
Paljastaminen muille totuus  
Ymmärrys päihderiippuvuudesta  
Ymmärrys huumeriippuvuuden luonteesta  
Poistuminen päihteiden läheltä  
Poistuminen päihteiden läheltä  
Poistuminen tilanteista  
Tunneistojen välttäminen  
Asioiden kohtaaminen

Huume-elämän ongelmien muistaminen  
Elämäntilanteensa hyväksyminen  
Etäisyys käyttäviin  
Etäisyys käyttäviin  
Yhteydenpidon katkaiseminen käyttäviin  
Päihteettömyyden vaatiminen muilta  
Päihteettömyyden vaatiminen muilta  
Valmistautuminen päihteistä kieltäytymiseen  
Päihteettömyyden asettaminen ensisijalle  
Päihteettömyyden asettaminen ensisijalle  
Päihteettömyyden asettaminen ensisijalle  
Päätös olla luistamatta päihteettömyydestä  
Ajatusten hallinta suhteessa päihteisiin  
Avun pyytäminen ja vastaanotto  
Puhuminen  
Puhuminen vaikeissa tilanteissa  
Uudet arvot  
Rehellisyys  
Täydellinen rehellisyys  
Se että on rehellinen  
Rehellisyys tärkeää  
Rehellinen elämäntyyli  
Mielen avaaminen  
Oikein toimiminen  
On parempi ihminen  
Kun tekee hyvää, tulee hyvää  
Ennakkoluulottomuuden harjoittaminen  
Vastoinkäymisistä selviytyminen vahvistaa halua  
Se että on paljon menetettävää  
Riippuvuuden siirtäminen  
Toiset riippuvuudet  
Vähemmän haitallisen toiminnan valitseminen  
Tieto paremmasta  
Pelko alkoholin vaikutuksesta  
Alkoholi ei sovi  
Ei pysty käyttämään alkoholia  
Alkoholi madaltaa kynnyistä muihin päihteisiin

### TUNTEET, AJATUSMAAILMA, ASEENTEET JA VALINNAT

Rakkauten tunne  
Kova motivaatio  
Toiveet ja muistot  
Oma halu  
Oma motivaatio  
Pelko vankilaan joutumisesta  
Hienot kokemukset, kuten matkat  
Hengenvaaran kokemus  
Hyödyllisyyden kokemus  
Että on liikaa menetettävää  
Halu elää  
Sairaudentuntoisuus  
Yhteenkuuluvuuden tunne  
Se et saa kokee elämää  
Halu olla selvin päin  
Haluttomuus mokata  
Puhdas omatunto  
Aikuisena oleminen  
Vastuunkantamisen mahdollisuus  
Realistinen asenne elämään  
Herääminen elämän tosiasioihin  
Ei halua aiheuttaa itelleen pettymystä  
Elämän tarkoituksen löytäminen  
Käyttämisen pohjakokemus

### MIELEKÄS TEKEMINEN

Mielekäs tekeminen  
Mielekäs tekeminen  
Mielekäs tekeminen  
Aktivoiva tekeminen  
Eläin  
Että on joku paineenpurkuventtiili  
Harrastukset  
Harrastukset  
Harrastus  
Hienot tapahtumat  
Arki pitää kiireisenä  
Päivittäin vertaisten kanssa  
Mielekkäät harrastukset  
Liikunta

### AMMATTIAPU TUKENA

Ammatillinen apu  
Ammattiapu  
Hyvä hoito pohjalla  
Jälkikuntoutus  
K-tie luonut vahvan pohjan  
K-tiellä opitut asiat  
K-tien turvalliset rajat  
K-tien yhteisöhoito  
Pitkä hoito-ohjelma  
Säännöt ja rajat  
Tiukka kuri  
Ettei ole yksin  
K-tie auto kiinni NA:n  
K-tie on yks syy miks oon selvinpäin  
K-tieltä tukea elämäntilanteeseen  
K-tiellä opin rehellisyyttä ja sain rajat  
K-tien ryhmäpakko  
Vahva kiinnittyminen k-tiellä uuteen elämäntapaan

### INTEGROITUMINEN TUKEE PÄIHEITTÖMYYYTÄ

Yhteiskuntaan kuuluminen tunne  
Yhteiskuntaan kuuluminen tunne  
Mahdollisuus kuulua yhteiskuntaan  
Mahdollisuus samaan kuin muillakin  
Kehittymisen mahdollisuus  
Uudelleenkuultautuminen elämään  
Määränpää mitä tavoitella  
Tulevaisuuden mahdollisuudet auki  
Asunnon olemassa olo  
Asunto  
Kodin olemassa olo  
Oma koti  
Itsenäinen toimeentulo  
Itsenäinen toimeentulo työllä  
Työ täyttää tyhjyyttä  
Työpaikka antanut päämäärän  
Työ nostanut itsetuntoa  
Työpaikka auttoi pysymään selvinpäin  
Mahdollisuus koulunkäyntiin  
Mahdollisuus koulunkäyntiin  
Mahdollisuus käydä kouluja  
Normaalien asioiden tekeminen  
Normaalien ihmisten asiat  
Normaaliuden kokemus  
Normaaliuden tunne  
Tunne että kantaa kortensa kekoon  
Saanut vastuuta

### USEAMPIEN ASIOIDEN

#### YHDISTELMÄ

Useampi eri tapa toipua  
Ei yhtä oikeaa tapaa  
Monien asioiden yhdistelmä  
Kummallisten yhteensattumien summa