

Sanna Kotiranta

Avokuntoutumiskurssin merkitys päihdekuntoutujalle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi YAMK

Kuntoutus

Opinnäytetyö



Tekijä	Sanna Kotiranta
Otsikko	Avokuntoutumiskurssin merkitys päihdekuntoutujalle
Sivumäärä	60 sivua + 4 liitettä
Aika	Syksy 2015
Tutkinto	Sosionomi (YAMK)
Tutkinto-ohjelma	Kuntoutus YAMK
Ohjaajat	yliopettaja Elisa Mäkinen yliopettaja Pekka Paalasmaa
<p>Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata Espoon mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus Empun avokuntoutuksen päihdekuntoutujille suunnatun kuntoutumiskurssin merkitystä kuntoutujan näkökulmasta. Kurssin merkitystä haettiin kuulemalla, tallentamalla ja analysoimalla kuntoutumiskurssin käyneiden päihdekuntoutujien kertomuksia kokemuksistaan kurssista.</p> <p>Tutkimus on luonteeltaan laadullinen narratiivinen tutkimus. Tutkimuskohdetta lähestyttiin tutkimuskysymyksen avulla: Mitä merkitystä kuntoutumiskurssilla on päihdekuntoutujalle?</p> <p>Haastatteleamalla kerätty aineisto käsiteltiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Kertomusten erittelyn kautta nousi esiin keskeisiä merkitykseen liittyviä teemoja: oppiminen, vuorovaikutus, sosiaalinen tuki, saavutettu raittius.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että se, millaisessa kuntoutumisprosessin vaiheessa ja elämäntilanteessa kuntoutumiskurssille tullaan, vaikuttaa suuresti siihen, miten merkittävä kokemus on. Merkitys rakentui ennen kaikkea kurssin aikaisesta vuorovaikutuksesta. Kurssista hyötyivät sekä ensimmäistä kertaa päihdekuntoutukseen tulleet että ne, joilla oli jo ennestään päihdekuntoutuksen kokemusta. Ulkokohtaisin merkitys kurssilla oli kuntoutujalle, joka tuli kurssille espoolaisen päihdekuntoutusjärjestelmän ohjaamana ja jonka tavoitteena oli laituskuntoutusintervalli. Tämä kuntoutuja edusti ns. toista tietoa ja toi yllättävän ja merkittävän lisän tutkimuksen tuloksiin. Se osoitti, että tällä hetkellä päihdekuntoutujan valinnanmahdollisuuksia ohjaavat pikemminkin järjestelmän dispiiliinit kuin hänen oma näkemyksensä.</p> <p>Tutkimustuloksena muodostui kuvaus Empun avokuntoutumiskurssin merkityksestä haastateltujen päihdekuntoutujien elämässä. Kurssin tärkeimmäksi hyödyksi kuntoutujat nimesivät hyvän alun raittiuteen. Eniten puhetta he tuottivat vuorovaikutuksesta ja omasta elämäntilanteestaan. Päihdekuntoutusta kehitettäessä tulee kiinnittää erityistä huomiota vuorovaikutustilanteisiin.</p> <p>Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää sekä päihderiippuvaisten avokuntoutusta kehitettäessä että eri toimijoiden välisen yhteistyön kehittämisen tarpeisiin. Se tarjoaa välillisesti näkymää kokemusasiantuntijoiden roolin kehittämiseen päihdekuntoutuksen palvelujärjestelmässä.</p>	
Avainsanat	päihdekuntoutuja, avokuntoutus, toipuminen, merkitys, tarina

Author	Sanna Kotiranta
Title	Meaning of a Non-Institutional Rehabilitation Course for Substance Abusers
Number of Pages	60 pages + 4 appendices
Date	Autumn 2015
Degree	Master
Degree Programme	Master of Social Services
Specialisation option	Rehabilitation
Instructors	Elisa Mäkinen, Principal Lecturer Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer
<p>The purpose of this study is to describe the meaning of non-institutional rehabilitation course for substance abusers at Emppu, Centre for Mental Health and Alcohol Problem Services in Espoo municipality.</p> <p>The methodology chosen for this study was narrative research. The research data was collected by interviewing, listening and documenting stories told by rehabilitees who had participated in the rehabilitation course at Emppu. The research data was analysed utilizing a content analysis methodology.</p> <p>As a result of the study, by the analysis of narratives, I produced a description of how rehabilitees describe their experience on Emppu's rehabilitation course. I found out that the meaningfulness of the experience depended on the background of the rehabilitee and on their life situation. Yet, both those who participated in the rehabilitation for the first time, and those who were more experienced, found the course useful. The experience was strongest for those who joined a rehabilitation group for the first time.</p> <p>The main finding was that rehabilitation takes place in the social interaction. The most important benefit of the rehabilitation course was sobriety. Useful factors of support on the way to sobriety were the group and the professionals who were in charge of the course. The main suggestion made by the rehabilitees for further development of the course was to make more visits to other places carrying out substance abuse work.</p> <p>The results of this study can be applied to developing non-institutional rehabilitation programmes for alcohol abusers and to promoting collaboration between actors working in the sector. The study may also serve for developing the role of experience experts.</p>	
Keywords	Substance abuse, Rehabilitee, Non-Institutional Rehabilitation , Meaningfulness, Narrative

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Psykososiaalinen päihdekuntoutus	4
2.1	Yhteisökuntoutus	6
2.2	Päihdekuntoutuksen sosiaalinen perusta	7
2.3	Päihderiippuvuus	8
2.4	Kuntoutuminen	11
3	Kuntoutumiskurssien merkitys kuntoutujalle	13
4	Tutkimuksen ympäristöt	17
4.1	Espoon mielenterveys- ja päihdepalveluyksikkö Emppu	17
4.2	Kolmannen sektorin päihdetyön toimijat Espoossa	18
5	Tavoite, tarkoitus ja tuotos	19
6	Menetelmälliset ratkaisut	20
6.1	Narratiivinen tutkimus	20
6.2	Tutkimuksen eteneminen	23
6.3	Tutkimushenkilöiden valinta ja kuvaus	23
6.4	Aineiston keräämisen tapa	24
6.5	Aineiston analysointi	26
7	Tulokset	28
8	KUNTOUTUMISEN TARINA, kuvaus avokuntoutumiskurssin merkityksestä päihdekuntoutujalle	39
9	Pohdinta	45
	Lopuksi	62
	Lähteet	63

Liitteet

Liite 1. Haastattelujen analyysi

Liite 2. Kutsukirje

Liite 3. Haastattelurunko

Liite 4. Tutkimuslupa

1 JOHDANTO

Tutkimuksen kohteena on Espoon Mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssi, joka on suunnattu päihdekuntoutujille. Mielenkiinto kohdistuu erityisesti kuntoutujien kuvauksiin kurssin merkityksestä heidän elämässään. Tutkimuksen kantavana ajatuksena on käytännön työstä saatu havainto, että kertoessaan päihdehistorian esittelyn yhteydessä elämäntarinaansa päihdekuntoutuja kokee helpotusta ja saa tukea raittuspäätökselle. Kuntoutumiskurssin käyminen on näyttänyt olevan merkityksellinen ja käänteentekevä useille sen käyneille. Tutkimuskysymys asetettiin tästä lähtökohdasta käsin. Tutkimus liittyy kuntoutustieteen moniammatilliseen perustaan tutkimuskohteen ja tutkimuskysymyksen kautta.

Empun kuntoutumiskurssi on neljän viikon mittainen suljettu ryhmä, jota vetää kaksi päihdetyön ammattilaista. Kuntoutujia on kurssilla useimmiten noin kahdeksan henkilöä. Kurssi toteutuu joko laituskuntoutuksen jatkoksi, vieroitushoidon tai yksilöasiakkuuden jälkeen, tai se voi olla ensimmäinenkin interventio päihdeongelman hallitsemiseksi.

Kuntoutuksen maailmassa on viime vuosina kohdistettu kritiikkiä liialliseen yksilökeskeisyyteen. Aiemmin on ajateltu, että yksilössä oleva vajavuus tai vamma korjataan ja hänestä tehdään siten yhteiskuntaan palautettavissa oleva henkilö. Kuntoutuksen uudessa paradigmassa huomio kohdistetaan enemmän yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen prosessiin, jota pyritään kehittämään. (Järvikoski – Härkäpää 2005: 52- 53.)

Kuntoutusinstituution asiakasta nimitetään kuntoutujaksi. Tässä työssä kuntoutuja tarkoittaa päihdekuntoutujaa. Kuntoutumisprosessi päihdeongelmasta on pitkä, sen kesto lasketaan vuosissa. Päihdeongelma ajatellaan laadultaan sellaiseksi, että sen vahvan uusiutumistaipumuksen takia ihmisen on otettava se huomioon valinnoissaan koko elämän ajan (Koski-Jännes 1998: 35). Päihdeongelman hallintaan modernissa yhteiskunnassa tarvittavia tietoja ja työkaluja pyrimme antamaan intensiivisellä avokuntoutuksella, joista keskeinen on kuntoutumiskurssi.

Päihdetyötä on tutkittu paljon. Useimmat tutkimukset kuvaavat joko hoitojärjestelmää tai kuntoutujaa yksilönä. Kaikkialla palvelujärjestelmissä tunnetaan nivelkohtiin liittyvä putoamisriski. Erityisesti tämä riski koskee päihdekuntoutujia, joilla on taakkanaan heikko itsetunto ja usein huono-osaisuus kaikilla elämän alueilla. Kuntoutujien oma näkemys siitä, mikä kuntoutumiskurssissa auttaa päihdekuntoutujan elämänhallintaa, on perusteltu kuntoutustyön kehittämisen lähtökohta.

Tulevaisuusorientoituneessa työn kehittämisessä meidän on otettava huomioon yhteiskunnalliset muutokset samoin kuin kuntoutusparadigman muutokset. Uuden, valtaistavan paradigman mukaisessa ajattelussa asiakas ei ole toimenpiteiden kohde vaan aktiivinen toimija (Järvikoski – Härkäpää 2005: 52). Tämä sopii hyvin yhteen päihdekuntoutuksen modernin ajattelun kanssa, jossa ihminen nähdään valintoja tekeväenä toimijana omassa sosiokulttuurisessa todellisuudessaan.

Ekologinen kuntoutus näkee kuntoutuksen ytimenä yksilön ja ympäristön suhteen muutosprosessin. Toimintakonsepti kuntoutuksessa muotoutuu luontevasti verkostomaiseksi liittäen yhteen eri organisaatioiden toiminnat. Näistä toimijoista kutoutuu turvaverkko, josta kuntoutuja saa valita omaksi toiminta-areenakseen itseään parhaiten tukevat toiminnot.

Päihdekuntoutuksessa on odotettavissa painetta nimenomaan avokuntoutukseen, johon tutkimukseni kohdistuu. Kallis laituskuntoutus on kunnan ostopalvelua, jota tiukan taloustilanteen aikana tarkastellaan entistä tarkemmin. Laituskuntoutus ei ole samassa määrin läsnä asiakkaan arjessa kuin avokuntoutus. Avokuntoutumiskurssilta kuntoutuja menee illaksi ja yöksi kotiin ja kohtaa päivittäin ne elinympäristönsä houkutukset, joiden kanssa hänen on opittava elämään jatkossakin. Tässä mielessä se voidaan nähdä myös eetokseltaan paremmin ekologiseen kuntoutusajatteluun sopivana.

Empu on yksikkönä nuori, noin viisivuotias. Empu perustettiin Espoon kaupungissa korvaamaan lakkautettua Kolmirannan hoitokotia ja Postipuun katkaisuhoidoitusyksikköä. Toiminta vielä jonkin verran hakee muotoaan ja meneillään onkin päihdekuntoutuksen kehittäminen. Tämä tutkimus tuo siihen tarpeellisen lisän avaamalla kuntoutujien oman näkökulman palvelutarpeisiinsa. Se tarkastelee Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssin merkitystä ja aikaansaamaa hyötyä kuntoutujan perspektiivistä. Näihin tavoitteisiin pyritään tarkastelemalla kuntoutujien tuottaman diskurssin kautta avautuvaa näkyä avokuntoutumiskurssin merkityksestä heidän elämäntilanteessaan.

Koska asiakkaita halutaan yhä laajemmin mukaan sosiaali- ja terveystalouden kehittämiseen, on tärkeää hakea käyttäjien kokemuksia monilla eri tavoilla ja haastaa heitä mukaan kehittämisprosesseihin. Päihdekuntoutujien kohdalla tavan tulee olla helposti lähestyttävä ja kunnioittava, koska liikutaan hyvin intiimillä alueella ihmisen elämässä. Päihdetyön tutkimuksissa on havaittu, että kuntoutujan sosiaalisilla verkostoilla on merkittävä asema kuntoutumisen ennusteelle (Koski-Jännes 1994: 5). Jos kuntoutujan sosiaalisissa verkostoissa ei tapahdu muutosta, ovat kuntoutuksen vaikutukset usein lyhytkestoisia. Myös Empun kuntoutumiskurssin yksi tavoite on saada kurssilaiset kiinnittymään uusiin, raittiutta tukeviin verkostoihin. Niitä esitellään luvussa 4.2.

Tässä tutkimuksessa käytetään tarinallista lähestymistapaa. Se tarkoittaa, että ihmisen ajatellaan tulkitsevan elämänsä ikään kuin se olisi tarina. Luodessaan omaa yksilöllistä elämäntarinaansa ihminen käyttää apunaan kulttuurin tarjoamia tarinamalleja. (Hänninen 2000: 127.) Tarinallisuuteen perustuva tutkimus on erityisen sopiva elämäntilanteissa (Valkonen 2007:58), joihin raitistuminen lukeutuu. Tutkimuksessa haettiin Empun kuntoutumiskurssin käyneiden henkilöiden tarinoita siitä, millainen merkitys kurssilla heille oli. Narratiivista tutkimustapaa esitellään tarkemmin luvussa 6.

Työn kehittämisen näkökulmasta tällä tutkimuksella avataan kuntoutujan näkökulma siihen, miten Empun kuntoutumiskurssi näyttäytyy päihdeongelman hallintaa tavoittelevalle espoolaiselle. Onko kuntoutumiskurssi hyödyllinen ja jos on, mikä siinä auttaa päihdekuntoutujaa? Millaisen merkityksen päihdekuntoutujat antavat Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssille omassa elämässään? Kertomusten analysoinnin avulla pyritään selvittämään, miten päihdekuntoutujat kuvailevat kuntoutumiskurssin merkitystä.

Kuntoutumisella ymmärrän päihdekuntoutujan itsensä kokemaan parantuneen hyvinvoinnin tilaa. Annan hänen halutessaan itse määrittellä sen enkä pyri tekemään siitä ulkopuolista arviota. Useimmiten kuntoutuminen käytännössä edellyttää täysraittiutta,

joskin kulku siihen monilla tapahtuu asteittain ja retkahdusten kautta. Vain harvoissa tarinoissa päihteenkäyttö loppuu kerralla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole arvioida kuntoutustuloksia niiden tehokkuuden perusteella, vaan tutkia kurssin merkitystä kuntoutujien elämässä. Kuntoutuksen tehon ajattelen rakentuvan sen merkityksen kautta, jonka kurssi saa päihdekuntoutujien kertomuksissa. Tutkimus perustuu tekstiaineistoon, jonka kurssin käyneet kuntoutujat haastattelutilanteessa tuottivat.

2 PSYKOSOSIAALINEN PÄIHDEKUNTOUTUS

Alkoholiongelmaisen Käypä hoito – suositus toteaa mm: ”Hyvä hoitosuhde ja psykososiaaliset hoidot ovat potilastyön perusta”. (Käypä hoito 2010). Kuntoutus määritetään monella tavalla. Tässä tutkimuksessa tarkoitettua kuntouttavassa työssä painopiste on kuntoutuksen kohteena ja tavoitteena olevassa muutosprosessissa. Kuntoutus on yksilön ja ympäristön välinen muutosprosessi (Mäkinen 2014: 9).

Päihdehuollon toteutus ja rahoitus ovat Päihdehuoltolain (vuodelta 1987) perusteella kuntien vastuulla. Se määrittelee kunnan tehtäväksi ”ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta”. (PHL 41/86)

Päihdekuntoutusjärjestelmä rakentuu akuuteista toimista (vieroitus ja katkaisuhoido, päihdepsykoosien hoito), laituskuntoutuksesta, avokuntoutuksesta, kuntouttavista asu- mispalveluista, päiväkeskustoiminnoista ja valvotusta antabus-hoidosta. Lisäksi päihdetyötä tehdään seurakunnissa, AA- ja NA-ryhmissä sekä Raha-automaattiyhdistyksen tuella toimivissa lukuisissa järjestöissä (esim. Sininauhaliitto).

Päihdekuntoutus määritellään päihderiippuvaisen potilaan hoito- ja kuntoutusvaiheeksi akuutin päihdehoidon jälkeen. Tällöin päihdekuntoutuksessa sitoudutaan ajatukseen, jonka mukaan kuntoutumisessa on kysymys riippuvuuden voittamisesta tai ainakin pyrkimyksestä sen addiktiivisuuden yksilölliseen hallintaan. (Mattila-Aalto 2010: 32.)

Kuntoutuksessa on pyritty jo pitkään moniammatilliseen ja kokonaisvaltaiseen työotteeseen (Järvikoski – Härkäpää 2005: 2). Psykososiaalisessa kuntoutuksessa yhdistyvät useat eri menetelmät yksilön toipumisen tukemiseksi. Sosiaalinen kuntoutus painottuu työotteessa. Käytössä ovat ryhmän hyödyntäminen samoin kuin ympäröivään yhteisöön ja laajemmin yhteiskuntaan tutustuminen turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Sosiaalisella tarkoitetaan sekä ihmisten välistä vuorovaikutusta että yksilön ja ryhmän suhdetta yhteiskuntaan.

Psykososiaalinen kuntoutus merkitsee ihmisen elämäntilanteen huomioon ottamista kokonaisvaltaisesti. Siinä toimitaan kolmella tasolla: intrapsyykkisellä, interpsyykkisellä ja rakenteellisella tasolla. Kuntoutuksen tulee tarjota mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin, joiden kautta voi hahmottaa uudelleen suhdettaan toimintaympäristöihin. (Romakkaniemi – Väyrynen 2011: 148).

Psykologista otetta päihdekuntoutuksessa edustavat pyrkimys parantaa itsetuntemusta, kuten omiin tunteisiin ja toimintamalleihin tutustuminen. Kaikilla meillä on taipumus reagoida tiettyihin ärsykkeisiin aina samalla tavalla. Kuntoutumiskurssilla käytetään esimerkiksi rentoutumistekniikoita apuna tunteiden ja stressin käsittelyyn.

Päihdekuntoutus on korkeatasoista ammattitaitoa vaativaa ja haastavaa työtä. Päihdeongelmallisilla on useimmiten samaan aikaan psyykkisiä ongelmia, kuten persoonalli-

suushäiriöitä, masennusta tai kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä somaattisia sairauksia. Tämä aiheuttaa monialaista palvelujen tarvetta ja edellyttää palvelujen suunnittelussa monien eri tahojen yhteistyötä (Tuulio-Henriksson 2013: 150). Työ on siis käytännössä varsin moniulotteista ja haastaa samalla kehittävää tutkimusta vastaamaan moniin eri tarpeisiin. Ongelmana on saada kestävää näyttöä työn tuloksellisuudesta, kun kuntoutuksen tehokkuuden mittaamisen välineiden kehittäminen tällä saralla on vaikeaa. Mitattavuuden vaikeutta lisää päihdeongelmalle tyypillinen jaksottainen uusiutuminen, jonka takia on vaikeaa määrittää, milloin päihdeongelma on voitettu. Tutkimukset osoittavat, että uusiutumisen riski alkaa pienentyä vasta kolmen vuoden raittiuden jälkeen (esim. Koski-Jännes 2000; Ruisniemi 2006). Psykoterapian piirissä puhutaan jopa seitsemän vuoden terapiasta. Käytännön kokemus osoittaa, että taipumus uusiutumiseen on elinikäinen ja näin ollen sairaus vaatii jatkuvaa hoitoa. Jotkut tosin kertovat saaneensa helpotuksen totaalisesta ympäristönvaihdoksesta.

Jari Lindh toteaa väitöksessään (2013: 15), että merkittävä osa työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä on ollut pitkään työttömänä ennen eläkettä. Tämä tosiasia viittaa huono-osaisuuden johtavan varhaiseen eläköitymiseen ja se on siten merkittävä yhteiskunnallinen ongelma. Kuntoutusjärjestelmän tulisi kyetä vastaamaan heikossa työmarkkina-asemassa olevien ja työttömien kuntoutustarpeeseen. Juuri tällaisia on suuri osa Empun kuntoutumiskurssille tulevista asiakkaista. Tämä tuo kuntoutumiskurssiin sosiaalityteeseen pohjautuvan kuntoutuksen yhteiskunnallisen näkökulman. Päihdehuollon sosiaalityön näkökulmasta päihdekuntoutus on kokonaisuus, joka muodostuu eri ammattiryhmien edustajien ja muiden yhteistyötahojen tuottamista toimenpiteistä (Väyrynen- Lindh 2013:375). Sosiaalityö pyrkii vaikuttamaan päihdekuntoutujan toimintaan ja toimintaympäristöön mm. tavoittelemalla kurssin sisällön avulla lisääntyvää tietoisuutta ja omia oivalluksia. Perhenäkökulmaa ei voi unohtaa kuntoutumiskurssin sisällössä.

Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssia voi luonnehtia paitsi psykososiaaliseksi, myös yhteisökuntoutukseksi. Siinä hyödynnetään ryhmän tarjoamaa vertaistukea ammattilaisten turvallisesti tekemässä ilmapiirissä. Kuntoutumistavoite vaihtelee yksilöllisesti; osa kuntoutujista tavoittelee työhön paluuta, osa on jo eläkkeellä ja heillä tavoite asettuu erityisesti arjen hallintaan, niin ettei päihteenkäyttö tuhoa elämisen rakenteita. Kaikki päihdekuntoutajat ovat huolestuneita terveydestään.

Empun työssä yhdistyvät pirstaleisen päihdetyön kentän monet elementit: päihdelääketiedettä edustaa lääkärin luento kurssilla, siellä vierailevat ulkopuoliset sosiaalityön edustajat eri sektoreilta, käydään tutustumassa kolmannen sektorin toimijoihin ja kurssin kokonaisuus suunnitellaan ja toteutetaan koko elämäntilannetta tarkastellen kohti tavoitteena olevaa päihdeongelman hallintaa. Kuntoutuksen näkökulmasta jotkut asiakkaat käyttävät Empun kuntoutumiskurssia ammatillisena kuntoutuksena tavoitellessaan työelämään paluuta. Toisille se taas on puhtaasti sosiaalista kuntoutusta tilanteessa, jossa työelämään paluu ei iän tai sairauksien takia ole enää ajankohtaista.

2.1 YHTEISÖKUNTOUTUS

Yhteisökuntoutuksella on pitkät perinteet mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Se tarkoittaa ryhmässä tapahtuvaa kuntoutusta, jossa ryhmässä jäsenenä oleminen on yksi oleellinen kuntoutuksen elementti. Sillä mahdollistetaan vertaistuki. Ryhmä toimii peilinä kuntoutujalle ja tarjoaa tilaisuuden sosiaalisten taitojen harjoitteluun turvallisissa puitteissa. Yhteisökuntoutusta käytetään paljon päihdekuntoutuksessa ympäri maailmaa. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa yhteisö toimii sekä kontekstina että menetelmänä. (Ruisniemi 2006: 11.) Ryhmää ohjaavat Empussa, kuten muissakin päihdekuntoutuksen yksiköissä, kuntoutuksen ammattilaiset.

Arja Ruisniemi toteaa väitöksessään (2006: 11), että jokaisen ihmisen muutoksen lähtökohdat ovat hänen elämänsähistoriansa ja -tilanteensa. Muutos on mahdollinen vain turvallisessa ympäristössä. Yhteisöhoitoon kuuluu oppia vastuullisuutta yhteisestä ja yksilöllisestä hyvinvoinnista. Empun kuntoutumiskurssilla tätä toteutetaan esim. laittamalla aluksi yhteiset säännöt ja kurssin aikana niihin usein joudutaan palaamaan. Tavallisin pohdinnan aihe on kurssin aikana tapahtunut retkahtaminen takaisin päihteenkäyttöön. Tämä on osoittautunut visaiseksi kysymykseksi, johon myös henkilökunnan on vaikeaa suhtautua yksimielisesti.

Yhteisöllisessä teoriassa muutos perustuu sosiaalisen oppimisen teoriaan ja vastuun ottamiseen omasta muutoksesta (Ruisniemi 2006: 12). Muutoshalukkuuteen vaikuttavat ihmisen omaksumat sisäiset arvot. Ne perustelut, joiden avulla ihmiset laittavat asioita arvojärjestykseen, vaikuttavat taustalla, kun he etsivät toimintakykyään ja elämäntapaansa tukevaa vakautta ja varmuutta. (Mattila-Aalto 2013: 375.)

Empun avokuntoutuksen työntekijöillä hallitseva käsitys päihderiippuvuuden hoidosta perustuu kognitiiviseen teoriaan. Päihteenkäytöstä irtautuminen ymmärretään oppimisprosessina, jossa vanhan mallin tilalle opetellaan reagoimaan tunteisiin ja tilanteisiin uudella tavalla. Retkahduksen ehkäisy uusia selviytymistapoja opettelemalla on yksi kuntoutumiskurssin keskeisistä sisällöistä. Kurssilla tutustutaan myös omaan arvomaailmaan ja siihen, miten se ilmenee elämässä ja tehdyissä valinnoissa. Pyrimme siis järjestämään päihdekuntoutujille tilaisuuksia oppia uusia käyttäytymis- ja reagointimalleja sekä asettamaan kuntoutujat miettimään omia arvojaan ja niiden mukaista elämäntapaa suhteessa nykyiseen. Tutkimuksissa on huomattu, että havaittu ristiriita oman elämäntavan ja sisäisten arvojen välillä on muutoshalua herättävää (Koski-Jännes 2002:57). Hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistetään sosiaalityön, terapeuttisen työn ja joskus myös lääketieteellisen hoidon elementtejä.

2.2 PÄIHDEKUNTOUTUKSEN SOSIAALINEN PERUSTA

Päihdekuntoutus on sosiaalista toimintaa, joka syntyy päihdeongelmaisen ihmisen ja hänen kuntoutumiseensa liittyvien tahojen vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus ymmärretään sosiaalisten suhteiden kentässä tapahtuvaksi kommunikaatioksi (Mattiila-Aalto 2013: 377).

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluu verkostojen lisäksi työtilanne, asuminen, harrastukset ja yhteiskunnallinen ympäristö. Yhteiskunnallisella tasolla meillä eletään tilanteessa, jossa mielenterveysperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on viime vuosina ollut vähittäisessä, jatkuvassa kasvussa. (Lindh 2013: 15) Päihdetyön kentässä kaksi ikäryhmää nousee erityisesti esille: nuoret aikuiset ja hiljattain eläkkeelle jääneet. Nuoremmissa on enää harvoin pelkkää alkoholin käyttöä, vaan useimmiten mukana ovat kannabis ja lääkkeet. Pelkästään kovia huumeita käyttäviä on oma, vaikeahoitoinen ryhmänsä. Uusia ns. muuntohuumeita tulee markkinoille ja niiden vaarat ovat suuret.

Espoon hyvinvointitutkimus vuonna 2013 osoittaa hälyttävän suurta alkoholin riskikäytön osuutta (44 %) erityisesti työikäisillä miehillä (Hyvinvointikertomus 2013). Tähän uhaan on syytä reagoida tarjoamalla tehokkaita, varhaisen vaiheen palveluita alkoholin riskikäyttäjille samoin kuin nuorille sekakäyttäjille.

Osallisuus on sosiaalityön keskeinen tavoite. Päihdeongelmaisen kohdalla osallisuuden tavoitteeseen pyritään pienin askelin. Empun kuntoutumiskurssilla tuetaan kuntoutujia kiinnittymään paikallisiin toimijoihin. Melkein joka kurssilta joku innostuukin käymään kaupungin kuntosalilla tai vaikkapa A-killan retkillä. Näin tuetaan hoito- ja kuntoutustulosten pysyvyyttä. (vrt. esim. Koski-Jännes – Pienimäki – Valtari 2003)

Kaikki päihdekuntoutuksen tulosten pysyvyyteen vaikuttavat seikat eivät tietenkään ole kuntoutustyötä tekevien ulottuvilla. Emme voi vaikuttaa muutoksiin perhetilanteessa tai työpaikan saamiseen. Verkostotyölläkään emme voi kovin paljoa vaikuttaa elämäntilanteeseen. Yhteisöllä on hoitoa suurempi vaikutus ja siksi yhteisöä on rakennettava niin, että se tukee raittiutta (Lahti – Pienimäki 2012: 138). Norjalainen tutkija Karl Ove Møene (2007: 30-43) esittää, että päihteenkäyttö on alun perin aina sosiaalinen tapahtuma. Kääntäen tämän voisi tulkita niin, että myös päihteenkäytöstä luopuminen on sosiaalinen tapahtuma. Päihdetyön kokemus ja hyvät käytännöt osoittavatkin, että useimmat tarvitsevat yhteisön tuen kyetäkseen irtautumaan päihteen ongelmakäytöstä, vaikka juominen on jatkuessaan vaihtunutkin yksin juomiseen.

Tarinallinen kuntoutus hyödyntää ihmisen sosiaalisuutta ottamalla käyttöön ympäröivän kulttuurin tarjoamat samaistumismallit. Tarinallisesta näkökulmasta kuntoutus voidaan nähdä toimintana, joka tukee kuntoutujan pyrkimyksiä luoda arvokkaaksi kokemiaan tarinoita ja toteuttaa niitä. (Hänninen – Valkonen 1998: 149) Tämä ajattelu voidaan liittää kaikkeen kuntoutukseen, koska kuntoutustarve syntyy juuri tilanteessa, jossa yksilön kyky suoriutua normaaliin rooliinsa kuuluvista toimista on vaikeutunut (vrt. Vilkkumaa 1997).

Päihdekuntoutujien sosiaaliset taidot saattavat poiketa jossain määrin keskimääräisistä. Tällä tarkoitan sitä, että joillakin heillä voi olla hyvinkin tiivis kaveriporukka, joka

kuitenkin perustuu pitkälti yhteiseen päihteenkäyttöön. Se on alakulttuuri, jossa tapahtuu Kantin kategorisen imperatiivin mukaista (Kant 1990) vaihdantaa konkreettisella tavalla. Jokaisen rahat juodaan vuorotellen, niin että päihtyneenä olon jatkuvuus turvataan sillä, että jäsenten ”rahapäivät” sijoittuvat kuukauden eri päiville. Tässä järjestyksessä jokainen on jatkuvasti velkaa muille eikä siitä ringistä irtautuminen ole helppoa. Se on monille samalla ainoa edes jonkinlaisen sosiaalisen tuen muoto, jonka vaihtoehdona on totaalinen yksinäisyys. Tämä ei tietenkään koske kaikkia kuntoutujia, osa kykenee säilyttämään perheen, jotkut myös työpaikan, ja sosiaalinen tilanne on siinä tapauksessa helpompi.

Sosiaaliset taidot, sosiaalinen peli, merkitsee, että yksilön on toimittava osana sitä yhteisöä, jossa hän elää ja josta hän samalla saa arvonsa ja toimintamallinsa. Lisäksi yhteisön muodostama kokonaisuus toteuttaa itseään yksilöiden kautta ja vastaavasti yhteisö toteuttaa yksilön elämän tarkoitusta. (Vilkkumaa 1998: 228.) Näin ollen päihde maailmasta irtautuminen edellyttää yksilöltä joko kiinnittymistä uuteen yhteisöön tai hyvää kykyä sietää yksinäisyyttä.

Minna Mattila-Aalto viittaa artikkelissaan (2013) Thèvenot´n, joka ajattelee toimintakyvyn olevan yhteydessä sosiaalisiin sidoksiin. Päihdekuntoutujan objektiivisesti havaittavan toimintakyvyn paranemisen, siis kuntoutumisen, lisääntymisen ajatellaan perustuvan heidän turvallisuuttaan ja vakautta ylläpitävien sidosten syntymiseen. Sidosten tuottama läheisyys ja ”yhteisyys” eivät koskaan ole täydellisiä, eivätkä siten myöskään toimijoiden saavuttamat varmuudet tai vakaudet. Sosiaalisiin sidoksiin liittyvät arvottamisen tavat, kulttuurit ja tietoperustat ovat aina vain osin jaettu ja yhteisiä. Inhimilliseen elämään liittyy siten jatkuva epävarmuus ja sen seurauksena perustavanlaatuinen levottomuus sekä suojan ja turvan tarve. (Mattila-Aalto 2013: 378.)

Kuntoutujan näkökulmasta katsottuna sosiaalisen kuntoutuksen tulee ennen kaikkea auttaa häntä tulemaan toimeen jokapäiväisessä ympäristössään. Päihdeongelman kanssa kamppailevan kriittiset kohdat ovat yksilöllisiä, mutta yhteistä on taipumus impulsiiviseen käyttäytymiseen ja heikko kyky vastustaa kiusauksia sekä sisäisiä että ulkoisia käyttövihjeitä vastaan. Tämän takia päihdekuntoutuksessa keskitytään tunnistamaan omat vahvuudet ja heikkoudet sekä opetellaan reagoimaan positiivisella tavalla ärsykkeisiin, jotka aiemmin ovat johtaneet päihteenkäytön aloittamiseen. Marginaalissa yhteiskunnallisessa asemassa olleelle on tärkeää löytää positiivinen samaistumismalli, jolloin päihdekuntoutuksen yhtenä tehtävänä on tarjota voimaannuttava roolimalli, jossa voi kokea itsensä arvokkaaksi yhteiskunnan jäseneksi päihderiippuvuudesta kuiville selvinneenä kansalaisena.

2.3 PÄIHDERIIPPUUUS

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan jatkuvaa tai kausittaista pakonomaista päihteenkäyttöä. Päihteiisiin luetaan alkoholi, päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet ja huumeet. Koska Espoossa suonensisäisten huumeiden käyttäjät hoidettiin tutkimuksen tekemisen aikaan A-klinikalla, jäivät ns. kovien huumeiden käyttäjät tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Empun avokuntoutuksen asiakkaiden pääpäihde on alkoholi. Alkoholi aiheuttaa edelleen Suomessa suurimman osan päihdehaitoista ja -kuolemista.

Alkoholiriippuvuutta voidaan pohjimmiltaan pitää kroonisena aivosairautena, jossa keskeiset motivaatiota, emootioita ja kognitiota säätelevät aivojen toiminnat ovat muuttuneet toimintakykyä uhkaavalla tavalla. Näiden toiminnallisten häiriöiden taustalla ovat vuosien alkoholialtistuksen myötä aivojen hermosoluissa tapahtuneet muutokset, jotka ovat luonteeltaan pitkäaikaisia ja osittain palautumattomia. (Hyytiä – Alho 2012: 22.)

Alkoholin riskikäytön rajana pidetään miehillä 24 annosta alkoholia viikossa ja naisilla 16 annosta viikossa. Kertakäytön riskirajoina pidetään miehillä seitsemää ja naisilla viittä annosta kerralla. Erityisesti puhutaan riskikäytöstä, jos nämä rajat ylittyvät säännöllisesti. Toisaalta, vaikka käyttö alittaisikin em. rajat, voi haittoja tulla yksilöllisistä syistä, mm. iän tai pienikokoisuuden takia.

Addiktio eli riippuvuusongelma voidaan ymmärtää ihmisen motivaatiojärjestelmän pitkäkestoiseksi häiriötilaksi, jossa yksilö alkaa kohtuuttomasti suosia jotain välittömästi palkitsevaa, mutta seurauksiltaan haitallista käyttäytymistä (Koski-Jännes – Riittinen – Saarnio 2008: 7). Ilmiönä addiktio on ristiriitainen. Toisaalta siihen liittyy mielihyvää ja nautintoa, toisaalta se vangitsee ja on seurauksiltaan tuhoisa aiheuttaen kärsimystä sekä itselle että muille. Se on kansanterveydellinen, juridinen ja poliittinen ilmiö liittyessään yhteiskuntajärjestykseen, moraaliin, hyvinvointivaltion ihanteisiin sekä kansalaisten oikeuksiin ja velvollisuuksiin. (Raento – Tammi 2013: 9.) Riippuvuuden puhkeamiseen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät (Ruisniemi 2006: 16). Riippuvuuden kohde ei ole käytetty aine, vaan se psyykinen tila, jota aineella tavoitellaan. Aineella pyritään korjaamaan tai lääkitsemään persoonallisuuden vajavuuksia. (Koski-Jännes 1998: 31–32.) Mattila-Aalto (2010:35) viittaa Giddensiin (1995), joka arvioi addiktion yleistymisen liittyvän modernin yhteiskunnan tyyppilliseen tyhjän päälle joutumiseen traditioiden purkautuessa ja epävarmuuden lisääntyessä.

Norjalainen professori Karl Ove Moene (2007) on tutkinut päihteenkäyttöä erityisesti sosiaalisen käyttäytymisen muotona. Jossain sosiaalisessa alakulttuurissa rajukin päihteenkäyttö on ihailtua ja osoitus vahvuudesta, joten se on käyttäjälle sosiaalisesti perusteltua ja järkevää siitä huolimatta, että se ulkopuolisen silmin näyttää epärationaalista ja tuhoisalta. Ihminen ei valitse sosiaaliryhmää ja ympäristöä, johon syntyy, mutta yrittää toimia omassa ympäristössään rationaalilla tavalla. Päihteenkäytön hyöty on siitä koitua mielihyvä ja sosiaalinen arvostus. Juuri mielihyvää sillä tavoitellaan ja se on yksilön kokemuksen kannalta rationaalista toimintaa. Alkuvaiheessa haitat vaikuttavat vähäisiltä etuihin verrattuna ja yksilö jatkaa käyttöä. Riippuvuus syntyy salakavalasti ja haittojen lisääntyessä ihminen onkin jo koukussa. (Moene 2007: 30–32.)

Riippuvuus voidaan nähdä myös valintakäyttäytymisen häiriönä. Ihminen valitsee näennäisen irrationaalisesti tuhoisia toimintamalleja. (Koski-Jännes 2012: 156) Toimintaan kätkeytyy mielekkyys siten, että päihteenkäytöstä saadaan nopea, pieni palkinto, sen sijaan, että valittaisiin kauempana tulevaisuudessa oleva suuri palkinto. Tämä on meille useimmille tuttu ilmiö: esim. otamme nyt houkuttelevan leivoksen, vaikka periaatteessa arvostammekin enemmän terveellistä ruokavaliota ja hoikkuutta. Pitkään paljon alkoholia käyttäneet kuitenkin kertovat, että nousuhumala muuttuu yhä lyhemmäksi ja vaatii yhä suuremman määrän alkoholia. Lopuksi nousuhumalaa ei enää edes tule, mutta riippuvuus on jo päässyt kehittymään, niin että juominen jatkuu, vaikka siitä on palkinto jo kadonnut. Tässä vaiheessa ristiriita oman toiminnan ja mielekkään elämätavan välillä on ilmeinen ja monet yrittävät silloin päästä eroon juomisesta. Yksilön kyky ja mahdollisuudet tehdä mielekkäämpiä valintoja tarvitsevat tukea. Elämäntilanne on

monilla jo luisunut sellaiseksi, että luottamus omiin valinnan mahdollisuuksiin on menetetty. Pakonomaisilla riippuvuuksilla on myös voimakas taipumus uusiutua (Koski-Jännes 1998: 35).

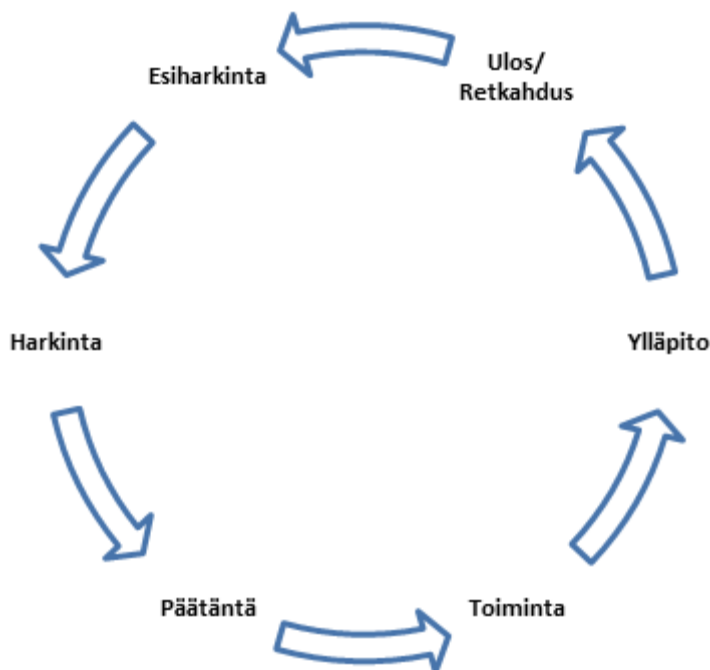
Päihderiippuvuutta voidaan tarkastella yksilön, kulttuurin, yhteisön tai yhteiskunnan näkökulmasta (Ruisniemi 2006: 15). Tässä tutkimuksessa keskityn päihdekuntoutujan näkökulmaan. Ymmärrykseni päihdeproblematiikasta on sekä sosiokulttuurinen että kognitiivinen. Pidän tärkeänä ottaa kuntoutuksessa huomioon se sosiaalinen todellisuus ja ympäristö, jossa kuntoutuja elää. Hänen on opittava selviytymään jokapäiväisessä ympäristössään ilman päihteitä. Avokuntoutus sopii eetokseltaan tarkoitukseen hyvin, koska, toisin kuin laituskuntoutuksessa, kuntoutuja jatkaa asumista ja olemista normaalissa ympäristössään.

2.4 KUNTOUTUMINEN

Kuntoutumisella tarkoitetaan prosessia, jossa ihminen siirtyy vajaakuntoisuudesta kohti selviytymistä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (Järvikoski – Härkäpää 2005: 53) Kuntoutus perustuu toimintafilosofialtaan kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen ja biopsykososiaaliseen näkemykseen ihmisen toimintakyvystä ja terveydestä. Sitä perustellaan yleensä samanaikaisesti sekä yksilön hyvällä että yhteiskunnan hyödyllä.

Päihdekuntoutuksen saralla kuntoutuminen merkitsee elämänhallintaa niin, että päihteenkäyttö loppuu tai ainakin vähenee siinä määrin, ettei enää aiheuta vakavaa terveydellistä uhkaa ja kyvyttömyyttä toimia sosiaalisessa ympäristössä. Kuntoutuminen edellyttää muutosta sekä valintakäyttäytymisessä että useimmiten myös sosiaalisissa suhteissa.

Päihderiippuvuuteen ja päihteenkäytöstä irtautumiseen liittyy muutosvaihemalli (Prochaska 1997). Sen perusteella ihmisellä on toisissa vaiheissa suurempi alttius ja motivaatio raittiiseen elämään kuin toisissa. Tätä ilmiötä hyödynnetään kuntoutumisprosessia tukevassa työotteessa. Muutosvaihemallin mukaiset vaiheet prosessissa ovat esiharkinta, harkinta, päätäntä, toiminta, ylläpito ja repsahdus. Muutosvaihemallin keskeinen ajatus on, että elämäntapamuutos etenee prosessimaisesti toisiaan seuraavien vaiheiden kautta. Siirtymistä vaiheiden välillä tapahtuu edestakaisin. (Käypä hoito 2010.)



Kuvio 1. Muutosvaihemalli (Prochaska, Di Clemente 1998)

Päihderiippuvuudesta toipuminen on pitkä ja monivaiheinen prosessi. Ihmisen motivaatio on luonnostaan vaihtelevaa ja tarvitsee tukea eri vaiheissa eri tavoin. Valtaistavan päihdekuntoutuksen tavoitteena on tukea kuntoutujaa saavuttamaan sellainen elämänhallinta, joka auttaa menemään kriittisten paikkojen yli. Oletukseni on, että niissä kohdissa erityisen merkityksellistä on vertaistuki.

Toipumiseen kuuluu uskomusjärjestelmän muuttuminen ja uusiutunut minäkuva hahmottamalla uusia näkökulmia itseen (Ruisniemi 2006: 13). Empun kuntoutumiskurssilla opetellaan tunnistamaan itsessä päihderiippuvuuden oireet ja ennakoimaan vaarallista retkahdusta. Päihderiippuvuus käsitetään sairaudeksi, jota voi oppia hallitsemaan kehittämällä itsetuntemusta ja luomalla vapaa-aikaan mielekästä, raittiutta tukevaa sisältöä.

Kuten muukin kuntoutus ja hoito, myös Empun kuntoutumiskurssi on ajallisesti rajallinen tapahtuma. Kuntoutuminen ei ajoitu pelkästään kurssin aikaan, vaan on ehkä alkanut jo ennen sitä ja sen toivotaan jatkuvan kurssin jälkeenkin. Tavoitteena on siis tarjota kurssin aikana päihdekuntoutujan tarvitsemat eväät, tiedot ja taidot, joiden avulla hän osaa navigoida jatkuvasti päihteenkäyttövihjeitä tulvivassa ympäristössä. Kuntoutujan toivotaan jatkavan prosessia joko Empun avoimissa ryhmissä tai muissa toiminnoissa Empun ulkopuolella.

Katja Kuusisto toteaa väitöksessään (Kuusisto 2010), että päihdeongelmat muotoutuvat käyttökaaren aikana erilaisiksi, mikä johtaa siihen, että toipuminen tapahtuu luonnostaan eri tavoin. Toipuvat tarvitsevat siten erilaisia asioita tuekseen toipuessaan ja raittiuden ylläpidossa. Virallisen päihdehuollon piirissä liikkuvat eniten ne, joiden päihdeongelma on vaikea ja samalla toipumisen todennäköisyys huonompi. Professionaalinen hoito kohtaa marginaalisen ryhmän koko päihdeongelmaista populaatiota ajatellen. (Kuusisto 2012: 205.)

Tässä tutkimuksessa tarkoitan kuntoutumisella erityisesti muutosta sosiaalisissa suhteissa ja muutosta päihde-ehdoissa käyttäytymisessä. Päihteenkäytöstä kuntoutunut henkilö hallitsee pakonomaiseksi muuttuneen päihteenkäytön niin, että se ei tuhoa elämää. Useimmiten tämä tarkoittaa täysraittiutta, vaikka monet kulkevatkin siihen retkahdusten kautta. Kuntoutuja on henkilö, joka pyrkii raittiuteen eri vaiheiden kautta. On melko tavallista, että kuntoutumisprosessin alkuvaiheessa kuntoutuja vielä haaveilee kohtuukäytöstä, mutta yritettyään sitä tarpeeksi monta kertaa toteaa, että täysraittius on hänelle ainoa vaihtoehto.

Päihdeongelmasta kuntoutumisen prosessi kestää kauan, vähintään vuoden, mutta usein pitempään. Empun neljän viikon mittainen kuntoutumiskurssi on siten vain lyhyt, mutta tärkeä jakso pitkässä prosessissa. Se sijoittuu eri kuntoutujille eri kohtiin. Tässä tutkimuksessa voidaan saada vihjeitä siitä, missä kohti se parhaiten auttaa kuntoutujaa.

3 KUNTOUTUMISKURSSIEN MERKITYS KUNTOUTUJALLE

Ihminen on luonnostaan sosiaalinen. Sosiaalinen tilanne elämässä on jollain tavoin järkkynyt, kun kuntoutus on tullut ajankohtaiseksi. Kuntoutuksen tavoitteena on auttaa palauttamaan työ- ja/tai toimintakyky omassa toimintaympäristössä. Se sisältää kuntoutujan oman kokemuksen, vaikutusmahdollisuuksien ja aktiivisen osallisuuden esiin nostamisen (Järvikoski – Härkäpää 2005: 53). Suomessa järjestetään eri sairausryhmille vuosittain suuri määrä kuntoutuskursseja. Kurssit ovat ajallisesti rajattuja kokonaisuuksia. Koko kuntoutumisen prosessi on pitkä, ja sen takia kurssi voi olla vain lyhyt, mutta tärkeä osa prosessia.

Tässä tutkimuksessa keskitytään päihdekuntoutukseen, jota on kuvattu luvussa 2. Perinteisen kuntoutusluokittelun kentässä päihdekuntoutus kuuluu sosiaalisen kuntoutuksen piiriin. Nykyään sitä luonnehditaan yleensä psykososiaaliseksi. Sosiaalisen kuntoutuksen kohderyhmänä ovat vaikeasti syrjäytyneet henkilöt (Sosiaalibarometri 2012: 105.) Kuitenkaan nykyisessä yhteiskunnassa näin ei voi luonnehtia läheskään kaikkia avokuntoutuksen asiakkaita. Avokuntoutuksen kehittymishaasteena on pikemminkin tarjota yhä lisääntyvästi palveluja työelämässä oleville. Kuntoutujan kokemus kuntoutumiskurssin merkitys on riippuvainen elämäntilanteesta, esim. onko tavoitteena paluu työelämään vai päästä irti päihteenkäytöstä sen terveydellisten haittavaikutusten takia.

Psykososiaalisen työn tekeminen kuntoutumiskurssilla mahdollistuu, kun apua hakeva ihminen kokee olevansa arvokas. Romakkaniemi ja Väyrynen raportoivat haastattelumistaan henkilöistä (2011: 140), että he kokivat tulleen kuulluiksi ja kohdatuiksi sen tavan kautta, jolla heidät otettiin mukaan kuntoutuksensa suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun. Myös Koukkari (2010:73) sai tuloksen, että kuntoutuksessa saatu usko omiin mahdollisuuksiin vahvistaa elämän kokemista arvokkaaksi ja merkitykselliseksi. Kaikki tämä liittyy kurssin aikaisen vuorovaikutuksen laatuun.

Kun kuntoutumiskurssin sisällön kehittämisessä painotetaan yhä enemmän kuntoutujien näkemystä omista tarpeistaan, se samalla edistää heidän valtaistumistaan. Päihderiippuvuus heikentää ihmisen itsetuntoa, mutta toipuminen ja työntekijän kunnioittava asenne vahvistavat sitä. Toimijuuden kokemus monipuolistuu. (Järvikoski – Lindh - Suikkanen 2011: 147.)

Romakkaniemen ja Väyrysen haastattelemat päihde- ja mielenterveyskuntoutajat ovat kokeneet, että kosketuspinnat erilaisille toiminnallisille areenoille ovat vahvistaneet sekä suhdetta valtakulttuuriin että itseen. Ne auttavat ylittämään kuntoutusta hidastavia psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä. Kuva itsestä muuttuu ja uudenlainen identiteetti vahvistuu ja toimijuuden kokemus monipuolistuu. (Romakkaniemi – Väyrynen 2011: 147.) Kuntoutumiskurssilla tämä tarkoittaa erityisesti osallistumista kolmannen sektorin toimintaan. Monet kuntoutajat alkavat käydä myös uimahallissa tai kuntosalilla. Fyysisen kunnan kohoaminen koetaan palkitsevaksi ja itsetuntoa kohottavaksi.

Minäkuvan muutosta raitistumisprosessissa laajasti tutkinut Arja Ruisniemi havaitsi yhteisökuntoutuksen läpikäyneiden tulleen avoimemmiksi suhteessa toisiin ihmisiin. He myös saivat identiteettiinsä joustoa ja tulivat lempeämmiksi sekä itseä että muita koh-

taan. (Ruisniemi 2006:6.) Kun kaikki nämä vaikutukset vahvistavat kuntoutujaa, on oletettavaa, että heidän kykynsä ja uskalluksensa liittyä erilaisiin yhteisöihin paranee.

Yhteisöllinen kuntoutusmuoto on omaksunut elementtejä monista eri teorioista. Yhteisöllisen kuntoutusmallin etuna on, että siinä voidaan toteuttaa monia eri suuntauksia, eikä se sulje ehdottomasti mitään pois. Yhteisö muokkaa ja muovaa jäseniään sosiaalisena ympäristönä ja yhteisön jäsenet muodostavat itsestään kuvaa peilaten omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan muiden yhteisön jäsenten kanssa. (Ruisniemi 2006: 42.)

Päihde- ja mielenterveysongelmat saavat usein ihmisen vetäytymään ihmisuhteista. Varsinkin päihdeongelmainen kokee useimmiten suurta häpeää ja syyllisyyttä tilanteestaan. Kuitenkin voimaantumisen avuksi tarvitaan sosiaalista tukea. Sosiaaliseen verkostoon tulee liittyä muitakin kuin oma työntekijä. Vertaistuen kautta ihminen voi kokea empatiaa. (Romakkaniemi – Väyrynen 2011:144.) Tutkimalla kuntoutumiskurssin käyneiden kokemuksia voidaan saada käsitystä siitä, millaisena sen merkitys näyttäytyy eri elämäntilanteissa ja kuntoutumisen eri vaiheissa. Minna Mattila-Aalto (2010) sai omassa väitöstutkimuksessaan vaikeasta päihdeongelmasta kuntoutuneitten parissa tuloksen, että kaikkein merkittävin tekijä kuntoutumisessa oli sosiaalinen vuorovaikutus. Tämä antaa kiinnostavan taustan tutkia päihdekuntoutujien kokemaa merkitystä intensiivisestä avokuntoutuksesta.

Empun kuntoutumiskurssilla toteutuvat sosiaalisen oppimisen ja kognitiivisen terapian muodot. Koska päihde- ja mielenterveysongelmat kietoutuvat toisiinsa, käytännössä Empunkin kuntoutumiskurssilla asiakkaina on kaksoisdiagnoosipotilaita. Kaikki kuntoutajat eivät ole vaikeasti syrjäytyneitä, joka ryhmässä on mukana työelämässä olevia tai hiljattain olleita ja/tai normaalisti vanhuuseläkkeelle siirtyneitä.

Päihdeongelmainen, kuten kaikki ihmiset, tavoittelee hyvää elämää. Hän toivoo saavansa arvostusta omissa yhteisöissään. Hänellä on usein taakkanaan rikkoutuneet läheissuhteet ja huono itsetunto. Päihdeongelmasta toipuminen vertautuu elämäntarinoissa muihin kriisikokemuksiin (Hänninen – Koski-Jännes 1999: 156). Kuntoutukseen voi sisältyä aktiivisia pyrkimyksiä auttaa ihmisiä löytämään uusi tarina elämälleen tai muotoilemaan tarinansa entistä tyydyttävämmäksi ja tulevaisuudelle suotuisammaksi (Hänninen 1999: 150). Kaiken kaikkiaan yksi Empun kuntoutumiskurssin keskeisistä tavoitteista on auttaa asiakasta hyväksymään oma elämäntarinansa. Tässä hän saa tukea paitsi ammattilaisilta, myös vertaisilta kuntoutumiskurssin aikana. Jokainen piirtää kurssilla näkyville oman päihdehistoriansa ja liittää siihen elämänkaarensa vaiheet. Esitellessään tarinaansa hän saa peilausta vertaisilta ja ohjaajilta. Toisten tarinoita kuunnellessaan kurssilainen löytää samaistumiskohtia ja kokee helpotusta kuullessaan, että muillakin on ollut samoja vaikeuksia kuin itsellä. Kirjalliseen muotoon tallennettuja toipumistarinoita on julkaistu paljon, esimerkiksi Lilli Loiri-Sepän toimittama kokoomateos Selviämistarinoita (2011). Halutessaan kuntoutuja voi helposti löytää lisää tarinoita kirjallisuudesta.

Päihderiippuvaisilla on usein taustallaan traumaattisia kokemuksia. Käytännön työssä tämä näkyy mm. siten, että hoitosuhteen edetessä kuntoutuja tuo yllättäen esiin aivan eri asian, kuin minkä takia hän aluksi on sanonut tulevansa hakemaan apua. Kun hän alkaa luottaa omaan työntekijään tai ryhmään, hän kertoo jotain pitkään mieltä rasokkaasti painanutta. Jotkut puhuvat ensimmäistä kertaa siitä, mikä alun perin johti hillittömään juomiseen. Kokemuksellisesti nämä hetket ovat äärimmäisen merkityksellisiä. Silloin ihmiselle avautuu ehkä ensimmäistä kertaa armahtava näkökulma omaan päihdeongelmaan.

Ihminen ei reagoi tilanteisiin vain tästä hetkestä käsin, vaan tuo ratkaisuihin aina samalla jotain menneisyydestään (Lindqvist 1995:19). Sosiaalitieteissä on selvästi osoitettu, että huono-osaisuudella on taipumus siirtyä perheissä ylisukupolvisesti. Myös päihdeongelma näyttää usein kulkevan ei-toivottuna perintönä suvussa. Tämän hetkisen käsityksen mukaan se on kuitenkin vain pienessä määrin puhtaasti geneettistä, enemmänkin mallioppimisen ja vaikeiden olosuhteiden tulosta. Kukaan ei voi valita, milloin ja millaiseen perheeseen syntyy. Siinä mielessä nykyisin yhä enemmän vallalla oleva käsitys ihmisestä oman onnensa seppänä on järjetön. Ei ole harvinaista, että varsinakin naisten päihdeongelman taustalta löytyy varhaista seksuaalista hyväksikäyttöä. Ihminen yrittää selvitä hengissä tavalla tai toisella. Yhteiskunnassamme päihteenkäyttö tarjoutuu helposti saatavilla olevaksi keinoksi helpottaa ahdistuneisuutta.

Pitkittyessään päihdeongelma johtaa syrjäytymiseen ja usein myös syvään yksinäisyyteen. Ihminen häpeää juomistaan ja siitä johtuvia laiminlyöntejään. Monet kuvaavat, kuinka yrittävät livahtaa ulos naapurien näkemättä ja suhteet sukulaisiin ovat täysin katkenneet. Kuitenkin ihminen on sosiaalinen olento ja yhteisöstä syrjäyttäminen on useissa kulttuureissa käytetty rankaisukeino. Jokainen kaipaa kuulua johonkin. Kuntoutuminen edellyttää liittymistä. Se mahdollistuu yhteisökuntoutuksen avulla.

Martti Lindqvist (1995:76) sanoo kauniisti ja päihdekuntoutukseen osuvasti:

”Ihmisen kasvussa on tärkeää saada käyttöön omat voimansa, ymmärtää yhä paremmin omaa elämäänsä ja voida tehdä tietoisia valintoja niistä vaihtoehdoista, jotka kulloinkin ovat tarjolla. Oma minä löytyy sisäisen vapautumisen kautta.”

Valintojen tekeminen kuuluu uuden, ekologisen paradigman mukaiseen kuntoutukseen (Harra 2013). Onnistunut päihdekuntoutus vapauttaa ihmisen riippuvuuden aiheuttamasta pakonomaisesta päihteenkäytöstä, jolloin valinnanmahdollisuudet oman elämän suhteen avautuvat uudella tavalla.

Paikallinen toimintaympäristö tulee kuntoutumiskurssin aikana tutuksi eri näkökulmasta kuin rankan päihteenkäytön aikana. Ideaalitapauksessa Alko ja lähiöpubit vaihtuvat vaikkapa A-killan toiminnaksi ja kuntosaliksi. Mikäli koti oli se keskeisin paikka juomiselle, sen merkitys vaihtuu. Usein kuntoutuja siistii kotinsa ja haluaa sisustaa sitä uudelleen.

Lähiverkostolla on toipumisessa suuri merkitys. Sosiaalisen verkoston laajuus vaihtelee runsaasti eri henkilöillä. Ei ole harvinaista, että päihdekuntoutujan luonnollisesta verkostosta löytyy vain yksi tai kaksi henkilöä, joilla ei ole päihdeongelmaa. Tällöin korostuu erityisen voimakkaasti tarve rakentaa uutta verkostoa muista toipujista ja ammattilaisista. Kuntoutumiskurssilla koettu vertaistuki kannustaa solmimaan ja ylläpitämään suhteita muihin samassa elämäntilanteessa oleviin.

Susanna Palomäki on tehnyt lisensiaattitutkimuksen asiakkaan osallisuudesta kuntoutumisprosessissa. Hän toteaa, että osallisuuden hienosäätöä on ammattilaisen kyky havaita, purkaa ja sanoittaa ääneen lausumattomia osattomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia (Palomäki 2012). Kuntoutumiskurssi tarjoaa tilan tähän tarpeeseen. Samaistuminen ja yhteisyyden kokemus ovat selvästi näkyvissä kurssilaisten toiminnassa ja keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Ohjaajat omalla toiminnallaan sitä hienovaraisesti vahvistavat.

Aiempiä aihealueen tutkimuksia, joihin tämä tutkimus liittyy, ovat Vilma Hännisen väitös Sisäinen tarina, elämä ja muutos (v.2000), Arja Ruisniemen väitös Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa (v. 2006) ja Katja Kuusiston väitös Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen (v. 2010). Kaikki mainitut työt on tehty Tampereen yliopistossa. Lisäksi keskeisenä lähteenä on Minna Mattila-Aallon väitös Kuntoutusosallisuuden diagnoosi (v. 2010) Helsingin yliopistossa. Päihdeongelmaa on tutkittu kaikkiaan enemmän kuin toipumista. Tämän tutkimuksen painopiste on toipumisessa ja lähteet on valittu sen mukaisesti. Asiakkaan asemaa kuntoutuksessa ja kuntoutuksen uutta toimintamallia tutkineen Jari Lindhin väitöskirja Lapin yliopistosta on yhtenä lähteenä. Anja Koski-Jännes, Anneli Pienimäki ja Maarit Valtari ovat tehneet v. 2003 Järvenpään sosiaalisairaalassa tutkimuksen Yhteisvoimin muutokseen?, joka tutki läheisneuvottelun vaikutusta hoidon vaikuttavuuteen pitkällä aikavälillä.

Päihteenkäytöstä irti päässeillä ja siitä toipuneilla voi olettaa olevan hiljaista tietoa, jota voidaan käyttää hyväksi päihdekuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Tätä hiljaista tietoa on etsitty monin tavoin. Lähteiksi valitut tutkimukset edustavat näitä erilaisia tapoja.

4 TUTKIMUKSEN YMPÄRISTÖT

Kontekstin kautta tutkittava ilmiö liittyy laajempiin kulttuurisiin ja sosiaalisiin yhteyksiin (Anttila 2005: 277). Jotta tutkimuksen ymmärtäminen helpottuu, kuvaan lyhyesti toimintaympäristöä, johon tutkimus sijoittuu.

4.1 ESPOON MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUYKSIKKÖ EMPPU

Emppu edustaa edistyksellistä palvelukonseptia mielenterveys- ja päihdepalvelujen alueella. Hallinnollisesti Emppu on perusterveydenhuoltoa. Edistyksellistä se on siinä mielessä, että Empussa ei ketään pudoteta palveluista diagnoosin tai sen puutteen perusteella.

Empussa on 16-paikkainen vieroitushoito-osasto, jossa hoidetaan alkoholi-, lääke- ja huumevieroitusta. Akuuttivaiheen hoito, jonka kesto on kolmesta seitsemään vuorokautteen, tapahtuu osastolla. Vain suonensisäisten huumeiden käyttäjät ohjattiin tätä tutkimusta tehdessä A-klinikalle, joka Espoossa on ostopalvelua A-klinikkasäätiöltä. Myöhemmin käytäntö on muuttunut, ja heidätkin hoidetaan Empussa, mikäli osastolla on tilaa.

Vieroitushoitajakson aikana asiakkaille kerrotaan mahdollisuudesta jatkaa hoitoaan kuntoutuksessa joko Empun avokuntoutuksessa tai tarvittaessa laitokuntoutuksessa. Asiakkaalla on vieroitushoidon loppuvaiheessa mahdollisuus tulla avokuntoutukseen päivystykselliselle avovastaanotolle, joka on avoinna joka arkipäivä. Siinä hän tapaa työntekijän, joka tekee alkuhaastattelun sekä kirjauksen ja esittelee sitten asiakkaan hoidontarpeen arviointikokouksessa. Oma työntekijä ottaa yhteyttä viikon kuluessa käynnistä ja sopii jatkotapaamisen. Tästä käynnistyy hoito- ja kuntoutusjatkumo, jonka kesto ja intensiteetti perustuvat asiakkaan tarpeeseen ja omaan motivaatioon.

Tämän tutkimuksen toimintaympäristönä on Empun avokuntoutusosasto. Avokuntoutus toimii arkipäivisin. Toimintaan kuuluu päivystysluonteinen avovastaanotto, muutama avoin ryhmä, yksilötapaamiset oman työntekijän kanssa sekä nyt tarkastelun kohteena oleva neljän viikon mittainen kuntoutumiskurssi. Kuntoutumiskurssin, kuten koko toiminnan, tavoitteena on päihteenkäytöstä johtuvien haittojen vähentäminen, syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalisen osallisuuden parantaminen.

Henkilökuntaa Empun avokuntoutuksessa oli tutkimusta tehtäessä kymmenen henkilöä: esimies yhteisenä toisen tiimin kanssa, sosiaaliterapeutti, sosiaaliohjaaja, ohjaaja, lähihoitaja ja kuusi sairaanhoitajaa. Kaikki osallistuivat kaikkiin työtehtäviin. Sairaanhoidtajien suuri osuus henkilökunnasta voidaan tulkita siten, että työnantaja pitää päihdeongelmaa ennen kaikkea terveydellisenä ongelmana.

Kuntoutumiskurssille pääsy on helppoa: kaikki päihteenkäytöstään huolestuneet espoolaiset, jotka ovat valmiita sitoutumaan neljän viikon raittiuteen, voivat ilmoittautua. Kurssi on maksuton ja siihen sisältyy lounas ja kahvi.

Tutkimuksen tekemisen aikana Empun avokuntoutusyksikön työ on ollut kehittämisen alla. Aiemmin kurssia ohjasi koko sen keston ajan kaksi samaa ohjaajaa. Uuden, kehitettävänä olevan konseptin oleellinen muutos on, että kurssi pidetään viikon kestävässä moduuleissa, jolloin kukin työpari keskittyy ohjaukseen viikoksi tai kahdeksi. Kuntoutumiskurssi pyörii nyt ns. non-stop –periaatteella: sille voi tulla aina maanantaisin. Tämä työn uusi järjestely helpottaa painetta yksilövastaanottojen osalta. Asiakkaalle se merkitsee nopeampaa pääsyä kurssille. Toisaalta ryhmän kiinteys on ehkä vähäisempi, koska uusia ryhmäläisiä voi tulla joka viikko. Selkeästi havaittava muutos on ollut se, että kuntoutujien kiinnittyminen ohjaajiin on muuttunut pienemmäksi ja he kokevat olevansa suuremmassa määrin vastuullisia.

4.2 KOLMANNEN SEKTORIN PÄIHDETYÖN TOIMIJAT ESPOOSSA

Kunnallisen, perusterveydenhuoltoon kuuluvan päihdetyön lisäksi Espoossa toimii samalla työalueella useita kolmannen sektorin toimijoita. Ne ovat osa espoolaisen päihdekuntoutujan ympäristöä ja tarjoavat mahdollisuuden jatkaa päihdeongelman hoitoa virallisen, kunnan ylläpitämän päihdehoidon ja – kuntoutuksen päätyttyä.

AA on valtakunnallisesti kattava toveriseura, jossa ei ole lainkaan palkattua henkilökuntaa. On paljon päihderiippuvaisia, jotka käyvät säännöllisesti AA:ssa eivätkä lainkaan käytä virallisia palveluita akuuttivaiheen jälkeen. Tässä tutkimuksessa AA ei ole keskeisessä roolissa, mutta oletan ainakin joidenkin informanttien käyvän niissäkin kouksissa.

Askel on Kalliolan settlementin sitoutumaton päihdekuntoutuksen toimija Espoossa. Espoon keskuksessa sijaitsee avoin kohtaamispaikka, jolla on mm. työtoimintaa ja ruokailua päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. On syytä mainita erityisesti FC Askel, joka on kaikille kuntoutujille avoin jalkapalloklubi. Liikunta ja erityisesti joukkueläji muodostuu monilla oleelliseksi kuntoutumisen tueksi.

Hykaa eli Helsingin ja ympäristökuntien A-killta keskittyy mielekkääseen, päihteettömään vapaa-ajan toimintaan. Vahvuutena A-killalla on valtakunnallinen verkosto ja pitkät perinteet päihdetyön alueella.

Päivänselvä ry keskittyy erityisesti ohjattuihin teemaviikonloppuihin ja leireihin. Sen vahvuutena on mökki Iso-Vasikkasaareissa, jossa on kesäisin vilkasta toimintaa keskityen päihteettömän elämäntavan tukemiseen.

Espoon seurakunnissa päihdetyön muotoja ovat keskustelut, ryhmät ja leirit. Päihdetyö on osa diakoniatyötä. Diakoniatyö järjestää edullisia lounaita ja hätätilanteessa antaa taloudellista apua, esim. ruokakuponkeja kauppoihin. Empun kuntoutumiskurssi on osallistunut diakoniatyön retkipäivään ja palaute siitä oli erittäin positiivista. Tässä näen meille mahdollisuuden monipuolistaa kurssin sisältöä ja samalla tutustuttaa kuntoutujat yhteen toimintakenttään, missä varallisuus tai sen puute ei merkitse.

Erityisesti seurakuntien vuosittain järjestettävä päihteenkäyttäjien leiri on saanut paljon kiitosta asiakkailta. Yksilökeskusteluista he eivät juuri kerro, mutta niitäkin käydään ja oletan niistä olevan apua varsinkin yksinäisille henkilöille.

5 TAVOITE, TARKOITUS JA TUOTOS

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata Empun kuntoutumiskurssin merkitystä päihdekuntoutujan näkökulmasta.

Tutkimuksen tavoite oli tuottaa tietoa Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssin kehittämiseksi.

Tuotoksena syntyi kuvaus Empun kuntoutumiskurssin merkityksestä päihdekuntoutujille.

Tutkimuskysymys on: Mitä merkitystä kuntoutumiskurssilla on päihdekuntoutujalle?

6 MENETELMÄLLISET RATKAISUT

Tutkimuksellisen lähestymistavan valinta nousi päihdekuntoutuksen maailmasta. Oli selvää, että tutkimuksen tulee olla luonteeltaan laadullinen tutkimus. Määrällinen tutkimus ei olisi palvellut niitä päämääriä, joita tälle työlle asetin. Mitä syvemmälle päihdetyön tutkimuksen maailmaan pääsin, sitä oikeammalle tuntui lähestyä aihepiiriä nimenomaan narratiivisen tutkimuksen kautta.

6.1 NARRATIIVINEN TUTKIMUS

Tässä tutkimuksessa narratiivinen lähestymistapa oli ennen kaikkea aineiston keräämisen ja tarkastelun menetelmä. Haastatteluissa se ilmeni siten, että informanteille annettiin vapaus tuottaa omanlaisensa kertomus Empun kuntoutumiskurssin merkityksestä heidän elämässään. Aineiston analyysiä ohjasivat ennen muuta asetettu tutkimuskysymys, mutta samalla pidin tutkijana mielessäni ihmisen tarpeen tehdä elämänsä vaiheet ymmärrettäviksi antamalla niille merkitys osana juonellista elämäntarinaa. Tämä tulikin ilmi tarinoissa, joita haastatellut tuottivat.

Narratologian juuret löytyvät strukturalismista ja siihen nojaavasta konstruktivismista, erityisesti sosiaalisen konstruktivismin suunnalta. Sosiaalinen konstruktivismi perustuu näkemykseen sosiaalisten suhteiden ratkaisevasta merkityksestä ihmisten elämässä ja elämäntähtäyksessä. (Anttila 2005: 321.) Narratiivinen tutkimus on yläkäsite, joka viittaa monenlaisiin laadullisen tutkimuksen muotoihin (Valkonen 2007:2).

Konstruktivistisessa ajattelussa tietämisen prosessi perustuu kertomusten kuulemiseen ja niiden tuottamiseen. Ihminen ymmärtää itsensä ja rakentaa identiteettinsä kertomuksen kautta, narratiivisesti. (Heikkinen 2010: 145.) Narratiivinen suuntaus ottaa lähtökohdakseen kertojan näkökulman. Yksilön ainutlaatuisen näkökulman ymmärtäminen kontekstissaan on tavoiteltavampaa kuin esimerkiksi joidenkin asioiden paikkansapitävyyden tarkistaminen muiden lähteiden avulla. Narratiivisessa näkökulmassa kontekstin käsite on monimerkityksinen ja kattaa tarinan sijoittumisen tiettyyn sosiaaliseen struktuuriin, aikaan ja paikkaan. (Erkkilä 2006: 198) Tällainen ajattelu sopi hyvin tutkimuksen kohteena olevan kuntoutumiskurssin tutkimiseen. Jokainen kokemus kurssista oli yksilöllinen, samoin sen merkitys vaihteli kunkin kurssilaisen persoonasta, päihdeongelman vaikeusasteesta ja elämänkaaren vaiheesta sekä elämäntilanteesta riippuen.

Sosiaaliseen konstruktionismiin perustuva narratiivinen eli tarinallinen kuntoutustutkimus kohdistuu sosiaalisiin tilanteisiin liittyvien diskurssien tutkimiseen. Se kohdistaa huomionsa lähinnä kuntoutuksen asiakastilanteisiin ja erilaisten kuntoutusmenetelmien vuorovaikutukselliseen laatuun. Kokemuksia tarkastellaan sosiaalisesti rakentuneiden mallitarinoiden eli niin sanotun sosiaalisen tarinavarannon näkökulmasta. (Mattila-Aalto 2010:32.)

Narratiivisuudella voidaan viitata tutkimusmenetelmään sinänsä. Toisaalta sitä voidaan käyttää kuvattaessa tutkimusaineiston luonnetta. (Heikkinen 2010: 149.) Tässä tutkimuksessa narratiivisuus on aineiston keräämisen ja tutkimisen muoto. Narratiivin käsi-

tettä käytetään ymmärrysvälineenä. (Hänninen 2003: 15) Samoin kuin muussakin laadullisessa tutkimuksessa, tarinallisessa tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin tutkimukseen osallistuvien ihmisten oma tapa antaa asioille merkityksiä. Tarinallisen tutkimuksen piirissä ajatellaan, että juuri kertomukset välittävät näitä merkityksiä parhaiten. (Hänninen 2003: 34) Tässä tutkimuksessa lähestymiskulma oli kuntoutujien tuottamien kertomusten tarkastelu. Johtopäätökset tehdään purkamalla haastatteluaineisto osiin sisällönanalyysejä käyttäen. Analyysiyksikkönä toimii ajatuskokonaisuus.

Tiedon intressi ja tutkimuksellinen lähestymistapa määrittyvät tavoitteen ja aineistotyyppin mukaisesti. Emansipatorisen tiedonintressin piirteitä ovat pyrkimys muuttaa organisaatiota, pyrkimys vapautua pakottavista ja itsestään selvinä pidetyistä ajattelumalleista ja ideologioista. Emansipatorinen toimintatutkimus on toimijoiden valtauttamista. Se auttaa näkemään, mitä mahdollisuuksia on muuttaa toimintaa demokraattisemmaksi. (Huttunen – Heikkinen 1999: 168-169.) Kun tässä tutkimuksessa nostettiin esiin kuntoutujan näkökulma ja se otetaan kehittämisen lähtökohdaksi, merkitsi se uutta, radikaalia tapaa uudistaa päihdekuntoutusta.

Emansipatorinen perinne pyrkii saamaan osallistujat tietoisiksi niistä alistavista ja kontrolloivista voimista, jotka vaikuttavat heidän toimintaansa. (Toikko – Rantanen 2013: 46) Tiedon intressi oli Habermasin luokittelun mukaan ensisijaisesti emansipatorinen. Siihen liittyi tutkimuksen narratiivisen luonteen takia myös tulkinallinen, ymmärtävä intressi eli hermeneuttinen ratio (Anttila 2005: 5).

Kertomuksia analysoimalla saamme selville, minkä merkityksen yksilö antaa tietylle asialle, tässä tapauksessa Empun kuntoutumiskurssille. Narratiivisen tutkimuksen päämääränä on myös voimaannuttaa haastateltava ja sen takia se sopii hyvin päihdekuntoutujien parissa tehtävään tutkimukseen. Narratiivisen tutkimuksen pyrkimys on luoda tutkijan ja tutkittavien yhteinen merkitys (Heikkinen 2010: 156). Huomio kohdistuu kuntoutujien autenttisiin kertomuksiin. Tutkijan osuudeksi merkityksen luomisessa jää auttajan osa, esittämällä oikeat kysymykset ja osoittamalla kiinnostusta kuntoutujan tarinaan luon tilan sen esiin saattamiselle. Lisäksi tutkijana dokumentoin tarinan analyysin kautta. Lopputuloksena oli kooste Empun kuntoutumiskurssin merkityksestä haastatelluille päihdekuntoutujille.

Kokemuskeskeinen narratiivinen tutkimus olettaa, että kokemus voi kertomusten kautta tulla tietoiseksi. Samoin kokemuksellinen narratiivinen tutkimus olettaa, että kertomukset ovat jaksoittaisia, merkityksellisiä, hyvin inhimillisiä, rakentavat tai uudistavat kokemusta. Lisäksi ne ilmaisevat muutosta. (Squire 2008: 41–42.) Koska päihdeongelmasta kuntoutuminen on syvällinen muutosprosessi, *sopi* tämä tutkimustapa hyvin päihdekuntoutuksen tutkimukseen.

Hänninen erottaa ulkoisen tarinan sisäisestä. Ulkoisen tarinan luomme erityisesti sosiaalisiin tarpeisiin, kun taas sisäinen tarina muotoutuu nuoruusiässä oman identiteetin kehittyessä. Sisäinen puhe muuntuu monin tavoin ja toimii mielen tasolla. Ulkoisen kertomuksen funktio on kommunikaatio toisille ja se operoi jaetuilla merkityksillä. Tullakseen ymmärretyksi ihminen käyttää ilmaisuja, jotka muutkin ymmärtävät suunnilleen samoin. Sisäisen ja ulkoisen kertomuksen välillä on laadullinen ero. Sisäinen tarina on mielen sisäinen, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja kulttuurista juontuva, mutta yksilölliseen kokemushistoriaan ankkuroituva, luova ja muuttuva elämäntilanteen jäsenprosessi, joka kytkeytyy motiiveihin ja emootioihin. (Hänninen 2000 :45-48.)

Päihdekuntoutuksen maailmaan liitettynä sisäinen tarina voi olla räikeässä ristiriidassa ulkoisen tarinan kanssa. Alkoholiongelman luonteeseen kuuluu salailu, peittely, valehtelu ja häpeä. Kun kuntoutuksessa hyödynnämme sosiaalista tarinavarastoa tarjoten esikuvia päihdeongelmasta kuntoutuneiden tarinoina, mahdollistuu epärehellisyydestä luopuminen. Päihdekuntoutujalle on tärkeää ja helpottavaa luopua salailusta ja valehtelusta. Kuntoutusryhmässä voi ja saa olla rehellinen, koska kuntoutuksessa kaikki jo tietävät hänen olevan alkoholisti.

Päihdekuntoutujan elämä ennen hoitoon ja kuntoutukseen hakeutumista on kaoottista. Kertomuksen, jonka hän kuntoutumisen prosessista tai sen osista tuottaa, voi olettaa sisältävän tapahtumien kulkua epäjärjestyksestä kohti hallitumpaa elämää. Vaihe, jossa päihderiippuvainen hakeutuu hoitoon, on usein jonkinlaisen pohjakosketuksen seurausta. Mattila-Aalto (2010) nimittää sitä hätätilaksi. Pohjakokemuksesta puhutaan paljon päihdekuntoutuksen yhteydessä. Kokemus kuitenkin osoittaa, että pohja on eri ihmisillä eri paikassa ja se myös riippuu paljon siitä ympäristöstä ja sosioekonomisesta statuksesta, missä ihminen elää ja toimii.

Tutkijan ja informantin suhde ei ole täysin tasaveroinen. Tutkija edusti tässä tutkimuksessa hoitojärjestelmää, kun taas informantti oli palvelujen käyttäjä. Haastateltavat olivat lisäksi päihdeongelmaisia, joka lisäsi heidän kulttuurista alemmuuden kokemustaan suhteessa työntekijöihin, joilla ei ole päihdeongelmaa ja jotka hallitsevat aiheeseen liittyvää problematiikkaa teoreettisella tasolla. Kuntoutujamme kysyvätkin usein, mikä on työntekijöiden suhde alkoholiin. Päihdetyön piirissä esiintyy paljon ajattelua, jossa vain päihdeongelman omakohtaisesti kokeneiden uskotaan voivan olla hyviä työntekijöitä. Muissa sairausryhmissä tätä ilmiötä ei ole samalla tavalla näkyvissä. Ehkä ilmiö selittyykin juuri epätasa-arvon kulttuurisesta näkökulmasta. Päihdekuntoutuja saattaa ajatella, että koko ikänsä elämässä hyvin selviytyneet, keskiluokkaiset työntekijät eivät voi täysin ymmärtää päihdeongelmaisen elämän koko kurjuutta.

6.2 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

Ajatus tutkimuksen aiheesta oli valmiina aloittaessani opinnot syksyllä 2013. Koska kuntoutumiskurssi on keskeinen osa Empun avokuntoutuksen toimintaa ja sen merkityksen voi odottaa tulevaisuudessa vielä kasvavan, se valikoitui tutkittavaksi aiheeksi oman työyhteisön tarpeesta käsin. Tutkimuksen toteuttamisen tapa kehittyi lopulliseksi suunnitelmaksi vähitellen, erityisesti ulkopuolelta tulleiden reunaehtojen mukaan vuoden 2014 aikana. Alkuvuodesta 2014 hioin tutkimussuunnitelmaa ja se sai muotonsa maaliskuussa 2014. Sain tutkimusluvan Espoon kapupungilta huhtikuussa 2014.

Litteroin yksityiskohtaisesti tekemäni haastattelut kesän 2014 aikana. Tutkimuksen tekeminen edellytti mittavaa aiempiin päihdetyön tutkimuksiin perehtymistä. Olin aloittanut sen jo opintojen käynnistyessä syksyllä 2013. Koska tutkimusaihe oli minulla valmiina heti opintojen alussa, olin valinnut opintoihin liittyvät muut kirjalliset tehtävät samasta aihepiiristä. Varsinainen kirjoittaminen eteni sykäyksittäin, isommat harppaukset tapahtuivat opintovapaaajaksojen aikana syksyllä 2014 ja kevättalvella 2015.

6.3 TUTKIMUSHENKILÖIDEN VALINTA JA KUVAUS

Pyrin valitsemaan haastateltaviksi kuntoutujia, joihin itselläni ei ole henkilökohtaista hoitosuhdetta. Sekä eettisistä syistä että tutkimuksen luotettavuuden kannalta tämä on perusteltua. Kun tutkittiin haavoittuvassa asemassa olevia kuntoutujia, oli erityisesti syytä varoa, ettei heitä millään tavoin vahingoiteta haastattelussa, vaikka osallistuminen onkin vapaaehtoista.

Keskustelin kollegoideni kanssa haastateltavien valinnasta ja he ehdottivat minulle sopiviksi arvioimiaan henkilöitä. Sopivuutta arvioitiin kuntoutujan kognitiivisen tason ja aiemman yhteistyöhalukkuuden perusteella. Erityisen haavoittuviksi arvioituja kuntoutujia ei pyydetty mukaan eettisistä syistä.

Eettisistä syistä myös vältin valitsemasta kuntoutujia, joihin itselläni on ollut suora hoitosuhde. Otin yhteyttä ehdotettuihin kuntoutujiin ja sain sovittua haastattelut viiden kuntoutujan kanssa. Yksi heistä jäi pois sovitukselta haastattelusta. Suoritin haastattelut Empun avokuntoutuksen tiloissa toukokuun 2014 aikana. Haastateltavat käyttivät aikaa eri tavoin. Lyhin haastattelu kesti 16 minuuttia, pisin vähän yli tunnin. Haastattelun nauhoittaminen ei vaikuttanut häiritsevään heitä.

Loppujen lopuksi haastatelluista kuntoutujista kaksi oli ensimmäistä kertaa päihdehoidon piirissä, kahdella oli aiempaa kokemusta laituskuntoutuksista. Jälkimmäiset olivat myös olleet vieroitushoito-osastolla useampaan otteeseen. Kolme haastateltavista oli miehiä ja yksi oli nainen. Yksi on vanhuuseläkkeellä, kolme muuta ovat työikäisiä. Haastatteluhetkellä yksi informantti oli sairauslomalla, kaksi oli työttömiä työnhakijoita.

Taustoiltaan ja elämäntilanteiltaan kuntoutujat olivat kaikki erilaisia. Yhdellä päihdeongelma oli eskaloitunut eläkkeelle jäämisen jälkeen, aiemmin hän oli pitänyt itseään kohtuukäyttäjänä. Haastattelussa hän kertoi olevansa perheellinen ja hän oli tehnyt katkeamattoman työuran, johon päihteenkäyttö ei ollut vaikuttanut. Elämisen ulkoiset puitteet

olivat edelleen kasassa, mutta juominen oli aiheuttanut vakavia terveydellisiä ongelmia, mikä sai hänet ohjautumaan päihdekuntoutukseen sairaalahoidon jälkeen.

Yhdellä informantilla oli työpaikka pitkäaikaisesta päihdeongelmasta huolimatta. Hän oli hakeutunut Empun avoimeen aamuryhmään aloitettuaan sekakäytön pitkän raittiuden jälkeen. Aamuryhmässä hänelle oli ehdotettu kuntoutumiskurssia. Hän tarttui tähän mahdollisuuteen ollessaan lomautettuna työstään.

Kaikkein nuorimmalla kuntoutujalla oli vaimo ja pieniä lapsia. Hän oli työttömänä ollessaan hoitanut lapsiaan. Päihteenkäyttö oli ollut aiemmin hallinnassa Antabus-hoidon avulla, mutta lääkkeen loputtua hän ei hankkinut sitä lisää, vaan alkoi juoda uudelleen. Juomisen lisääntyminen aiheutti kitkaa perheessä ja puolisonsa patistamana hän hakeutui Empun avovastaanotolle. Siellä hänelle kerrottiin mahdollisuudesta osallistua kuntoutumiskurssille.

Neljäs haastateltu kuntoutuja oli tullut kurssille aivan erilaisesta tilanteesta kuin muut. Hän oli ollut laituskuntoutuksessa aiemmin ja olisi halunnut jatkaa samassa paikassa intervallihoidossa. Sitä hänelle ei kuitenkaan myönnetty (ko. hoito on ostopalvelua kunnalle), vaan kehoitettiin hakeutumaan avokuntoutukseen. Hän tuli siis kurssille saadaksesen myöhemmin mahdollisuuden enemmän toivomaansa intervalliin. Hänellä oli kaikista haastatelluista kulunut myös pisin aika (1v 4 kk) kuntoutumiskurssista.

Kuntoutumiskurssin käyneistä haastateltavista käytin nimitystä kuntoutuja. Kuntoutuja-käsite korvaa asiakas-käsitteen. Se perustuu 1990-luvulla tapahtuneeseen kuntoutusparadigman muutokseen ja sillä halutaan korostaa ihmisen subjektiivutta ja aseman muuttumista toiminnan kohteesta toimijaksi (Rajavaara 2008: 43).

6.4 AINEISTON KERÄÄMISEN TAPA

Aineisto kerättiin haastattelemalla Empun kuntoutumiskurssin käyneitä kuntoutujia. Koska menetelmä oli narratiivinen, loin turvallisen ja miellyttävän tilanteen juttelemalla ensin haastateltavan kanssa niin että hän vapautuu. Tarjosin kahvia ja jotain pientä syötävää. Haastattelu nauhoitettiin.

Haastattelun kestoksi arvioin noin tunnin, joillakuilla meni kauemminkin aikaa. Esitin kysymyksiä, jotka ohjasivat kertomaan omasta elämäntilanteesta ennen kurssia sekä siitä, kuinka kurssi muutti elämää, jos muutti. Kysymykset, joita en noudattanut orjallisesti, vaan käytin tarvittaessa apuna, ovat luetteloituina liitteessä 3.

Narratiivisessa ja elämäkerrallisessa haastattelussa on tärkeää tiedostaa, miten tarina ja sen tulkinta on muodostunut. Haastattelutilanne on vuorovaikutustilanne, jossa sekä haastattelija että haastateltava vaikuttavat haastattelutekstin syntyyn; merkityksiä luodaan juuri siinä tilanteessa. Yleensä tutkija valitsee teemat ja haastattelun aiheet sen perusteella, mitä hän entuudestaan tietää ja mihin hän tietoa tarvitsee. Siksi haastateltavan tarinassa on mukana sellaista, minkä jo tiedämme tai mitä tiedämme odottaa, ja sellaista, mitä emme tiedä. Tekemämme kysymykset muodostuvat siis välttämättä osaksi haastateltavan tarinaa. Mitä enemmän narratiivinen haastattelu muistuttaa strukturoitua teemahaastattelua, sitä selvemmin tutkijan ääni tulee esille esitettyjen kysymysten ja etukäteen valittujen teemojen muodossa. Lisäksi jokainen kertoja suuntaa

tarinansa ja äänensä jollekin olettamalleen henkilölle tai laajemmalle yleisölle, jota tutkija hänelle edustaa. Kuulija vaikuttaa kertomiseen olennaisella tavalla; toisessa tilanteessa, jollekin toiselle kerrottuna, tarina saa toisen muodon ja sisällön. Tämä tarkoittaa samalla sitä, että haastattelun on tilannesidonnainen ja merkityksiä luova tapahtuma. (Erkkilä 2006: 205-206.)

Tutkijan asenne narratiivisessa tutkimuksessa on pyrkiä ymmärtämään yksilön ainutlaatuista ja muuttuvaakin näkökulmaa suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Tutkijana olin kiinnostunut siitä, miten yksittäinen kuntoutuja jäseni kokemaansa merkitystä avokuntoutumiskurssista ja minkä merkityksen hän sille antaa suhteessa arkensa sujumiseen. Päihdeongelman kanssa eläminen yhteiskunnassa, jossa alkoholi laillisena ja suosittuna päihteenä on koko ajan läsnä, vaatii paljon taitoa ja jatkuvaa valppautta. Mielenkiinnon kohteena olivat siis yksilölliset koetut merkitykset, mutta myös se, miten kuntoutumiskurssin käyneet kuvailivat sosiaalisia suhteita ja niiden kautta ryhmän toimintaa. Lähtökohtana oli kunkin kertojan näkökulma. (Erkkilä 2006:198.)

Kuinka me kuulemme ja onnistumme kuulemaan – tai epäonnistumme kuulemisessa – vaikuttaa tutkimukseen. Tutkijoina olemme oleellinen osa kerättyä aineistoa. Läsnäolomme on leimaavana heijastuksena kaikessa mitä teemme. (Squire – Andrews – Tamboukou 2008: 17.) Tämän otin huomioon pyrkimällä käyttäytymään ystävällisesti, mutta en liian tunkeilevasti haastateltavia kohtaan. Olin heistä kiinnostunut, mutta neutraalisti, heidän omilla ehdoillaan.

Alun perin suunnittelin haastattelevani viittä tai kuutta henkilöä. Olin yhteydessä seitsemään kuntoutujaan, joista kaksi perui ja yksi kieltäytyi. Olin lähettänyt postia kaikkiaan kahdeksalle, joista yhtä en saanut puhelimella kiinni. Koska arvelin sen mahdollisesti tarkoittavan sitä, että hän ei halua osallistua, en yrittänyt enempää. Kaikki jäljelle jääneet neljä haastateltavaa olivat käyneet kurssin, jolla en itse ollut ohjaajana. Tällöin mahdollinen miellyttämisen tarve ei päässyt vaikuttamaan tuloksiin. Samasta syystä en kutsunut mukaan yhtään sellaista kuntoutujaa, johon itselläni on henkilökohtainen hoitosuhde.

Olin laatinut etukäteen kysymyslistan (liite 3). Se toimi suuntaa-antavana. Annoin haastateltavalle tilaa tuottaa omanlaisensa kertomus kokemuksestaan. Vain yhdessä haastattelussa kävin läpi kaikki kysymykset. Pyrin käyttämään kysymyksissäni kuvailuun johdattavia kysymyssanoja miten, millainen ja pyysin kuvailemaan kokemusta. Yhden haastateltavan äidinkieli ei ole suomi ja huomasin sen hiukan vaikuttavan sanavalinnoissa, vaikka hän puhuukin erinomaista suomea.

Nauhoitetut haastattelut purin litteroimalla. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 28 sivua käyttäen Arial fonttia 11, riviväli 1. Sanoja, joihin sisältyvät myös haastattelijan puheet, tuli yhteensä 11 195. Lyhin haastattelu oli alle puolet muiden kolmen haastattelun kestosta ja pituudesta. Tämä vähiten puhunut haastateltava oli selvästi muita nopeampi.

6.5 AINEISTON ANALYSOINTI

Aineiston analyysimenetelmä on narratiivien analyysi. Narratiivien analyysillä tarkoitan niitä toimia, joiden avulla keräsin ja tiivistin kertomukset tutkittavaksi aineistoksi.

Tarinat kertovat tärkeät seikat siitä, miten elämä on kertomushetkellä hahmottunut ja mitkä tapahtumat tuona hetkenä ovat olleet tärkeimpiä tai toissijaisia. (Anttila 2005:325) Antamalla haastateltaville runsaasti tilaa kertoa asioita omasta näkökulmastaan pyrin mahdollistamaan kunkin oman tarinan tuottamisen. Tämän tuotetun tarinan analysoin hakemalla vastausta tutkimuskysymykseen (Mitä merkitystä kuntoutumiskurssilla on päihdekuntoutujalle?).

Käytännössä litteroin huolellisesti saadun haastatteluaineiston ja sen jälkeen luin sen läpi useaan kertaan. Kun olin perehtynyt hyvin aineistoon, alkoi sen analysointi. Haastatteluissa kerätyn aineiston käsittelin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin. Aineiston pelkistin niihin kohtiin kertomuksissa, jotka vastasivat asetettuun tutkimuskysymykseen. Analyysiyksikkönä oli ajatuskokonaisuus. Analyysi muovautui aihepiireittäin. Kustakin teemasta esittelen esimerkin omaisesti sitä kuvaavia lausumia. Nämä ajatuskokonaisuudet taulukoin ja erittelin. Analyysin lähtökohtana olivat kuntoutumiskurssin merkitystä kuvailevat ajatuskokonaisuudet. Muu aineisto jäi analyysin ulkopuolelle. Analyysitaulukko on työn liitteenä (liite 1).

Tässä tutkimuksessa oli kyse espoolaisten päihdekuntoutujien ryhmän näkemysten ja kokemusten näkyväksi tekemisestä. Sen takia analysointi perustui sosiaalisen konstruktivismin periaatteisiin ja johti käyttämään analysointitapana sisällönanalyysia (Anttila 2005: 322). Huomio kohdistui ensisijaisesti niihin teemoihin, jotka liittyvät kuntoutujien kurssille antamiin merkityksiin omassa elämäntilanteessaan. Sisällönanalyysi voi tuottaa uutta tietoa, uusia näkemyksiä sekä saattaa esiin piileviä tosiasioita (Anttila 2005: 292).

Tämä tutkimus perustuu siihen, kuinka päihdekuntoutajat kielen avulla kuvailivat kokemustaan kurssista. Tarina, jonka he haastattelussa tuottivat, on ajallinen kokonaisuus. Tarinalla on myös jokin juoni. Tutkijana johdattelin kertojaa erityisesti kuvailemaan Empun kuntoutumiskurssin merkityksen ja mahdollisen hyödyn ilmenemistä heidän elämässään. Kertomusten analysoinnissa huomio kiinnittyi niihin ilmauksiin, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen eli minkä merkityksen kuntoutumiskurssi heille tuotti.

Koska tässä tutkimuksessa nostettiin esiin kuntoutujan ääni, voidaan ajatella sen tuottaneen ns. toista tietoa. ”Toinen tieto” – käsitteellä viitataan yleensä valtion ja kansalaisten auktoriteettisuhteisiin nojaavan tiedon kritiikkiin. Sen avulla korostetaan erityisesti huono-osaisten ja heidän kanssaan työskentelevien tapaa käsitteellistää elämäntilanteensa, työnsä ja vuorovaikutuksensa järjestelmän kanssa (Mattila-Aalto 2010:14). Tästä kritiikistä saatiin näyttöä erityisesti siltä haastateltavalta, joka tuli kuntoutumiskurssille järjestelmän ohjaamana.

Haastatellut tuottivat paljon puhetta omasta elämäntilanteestaan. He kertoivat laajasti sekä kurssia edeltäneestä ajasta että sen jälkeisestä tilanteesta. Vain yksi haastateltu ei kertonut juuri mitään ylimääräistä. Aineiston pelkistämisenvaiheessa karsiutui suurin osa tuotetusta puheesta. Jäljelle jäivät ne osat, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen.

Tutkimuksen kannalta keskeinen informaatio kertyi tästä pelkistetystä osasta. Pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin alaluokkiin. Keskeisiksi teemoiksi jäivät kuvailtu merkitys, oppiminen ja vuorovaikutus. Osasta aineistoa muodostui yläluokkia. (Tuomi- Sarajärvi 2002: 109 -113.) Kurssin kuvailtu merkitys ja siihen vaikuttaneet keskeiset tekijät on taulukoitu liitteessä 1. Klusteroinnin avulla tiivistin aineistossa esiintyviä, tutkimuskysymysten kautta oleellisia ilmiöitä helpommin käsiteltävään ja kuvailtavaan muotoon (Tuomi- Sarajärvi 2002:106–108).

Aineisto koostuu kertomuksista, jotka ilmentävät Empun kuntoutumiskurssikokemusta päihdekuntoutujien kuvailemana. Sisällönanalyysin tarkoituksena oli löytää kuntoutumiskurssin merkitystä avaavia kohtia kertomuksista. Analyysin aikana ilmaantui osin yllättäviä löytöjä. Tutkimussuunnitelmavaiheessa painotin kurssin mahdollisia hyötyjä. Oletin, että kuntoutujilla olisi selkeä tavoite, johon he pyrkivät kurssin avulla. Kaikilla olikin tavoite, kolmella raittiuden saavuttaminen, yhdellä intervallin saaminen laitospuhuttukseen. Kuitenkin haastatteluissa he keskittyivät puhumaan vuorovaikutuksesta. Sillä oli siis suurin merkitys kurssilla. Tämä vaikutti ensin hämmentävältä, mutta asiaa tarkemmin pohdittuani huomasin sen saavan tukea teoriasta. Esimerkiksi Minna Mattila-Aallon väitös (2010) oli päätynyt siihen, että päihdekuntoutus tapahtuu juuri vuorovaikutuksessa. Analyysi kohdistui loppujen lopuksi siihen, millaisia merkityksiä päihdekuntoutajat antoivat Empun kuntoutumiskurssille, sen sisällölle ja kurssin aikaisille tapahtumille ja ilmiöille. Näitä merkityksiä tarkastelin suhteessa teoriaan luvussa 8. Aineistoa tulkitin aineistolähtöisesti, teoriaan peilaten.

7 TULOKSET

Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssia tarkasteltiin tässä työssä päihdekuntoutujien omien merkityksenantojen näkökulmasta. Aineisto koostuu kuntoutumiskurssille osallistuneiden kertomuksista, jotka koottiin haastattelemalla heitä kurssin päättymisen jälkeen. Tuotetut tarinat ovat selontekoja siitä, millaisen merkityksen he kurssille antoivat omassa kuntoutumisprosessissaan. Elämäntilanteet olivat kaikilla erilaiset ja myös päihdehistoria vaihteli suuresti. Aiemmalla päihdehoidon ja – kuntoutuksen kokemuksesta oli merkitystä sille, kuinka syvällinen kurssikokemuksesta tuli.

Merkityksellisyyden kuntoutujat liittivät erityisesti kurssin aikaiseen vuorovaikutukseen. Siitä puhuttiin paljon. He kuvailivat omaa kurssin aikaista prosessiaan erityisesti sen kautta, miten pystyivät avautumaan ja puhumaan omista asioistaan, ongelmistaan ryhmässä. Myös ohjaajien kanssa tapahtunut vuorovaikutus oli kuvailun kohteena. Nämä yhdessä muodostivat sosiaalisen tuen.

Kolme haastatelluista kuvasi kurssin aikaista prosessiaan yhtenäisellä tavalla. Kuvi-ossa 3 prosessi on kuvattuna vuokaavion kautta sellaisena, kuin he siitä kertoivat. Kurssin turvallinen ilmapiiri mahdollisti avautumisen ja vapautumisen. Koettu emotionaalinen turvallisuus puolestaan mahdollisti avoimen vuorovaikutuksen, joka edelleen mahdollisti oppimisen. Nämä elementit yhdessä auttoivat heidät hyvään kuntoutumisen alkuun ja kaikki haastatellut olivat saavuttaneet raittiuden. Haastattelut tapahtuivat noin kaksi kuukautta kurssin päättymisestä.

OPPIMISEN MERKITYS KURSSILLA

Aineiston analyysissä tuli esiin useita merkityksenantoja, jotka liittyivät uuden oppimiseen. Oivalluksia saatiin erityisesti alkoholi-ongelman luonnetta ja ilmenemismuotoja käsiteltäessä. Oivallus ja uuden oppiminen tulevat esille erityisesti ensimmäistä kertaa päihdekuntoutuksessa olleiden kertomuksissa. Ensimmäistä kertaa päihdehoidon piirissä olleilla kuntoutujilla avainkokemuksen keskeinen merkitys näkyi kaikkein selkeimmin. Vähiten uuden oppimista kuvastava kertomus on henkilöllä, jonka lähtötilanne kurssille tullessa poikkesi muista. Hän kuvaa alkutilannettaan näin:

”Mä olin useasti hakenut intervalliin, joka kerta oli päätöksenä ”Hylätään, ei ole tarvetta, hakeudu avokuntoutukseen” plaa plaa ja tota, mää en hakenu tänne ite, se oli enemmänkin velvotulla kurssille.”

Kuntoutumiskurssikokemus oli silti hänenkin mielestään hyvä. Hän kuitenkin kuvasi sitä muista poiketen ”täytettä päivään” – ajatuksella. Kurssin merkitys oli hänelle välineellinen, keino saavuttaa lopullisena tavoitteena oleva laitosintervalli. Kurssin merkitys jäi hänelle pinnalliseksi, joskin ihan mukavaksi. Työttömänä ja perheettömänä hän helposti kokee elämänsä tyhjäksi ja se voi altistaa häntä alkoholinkäytölle. Hän saavutti kuitenkin kurssin aikaisen raittiuden.

Kurssin aikana koettu vertaistuki antoi emotionaalisen turvallisuuden kokemuksen, joka puolestaan mahdollisti avautumisen ja kuntoutujat tulivat vastaanottavaisiksi uuden oppimiselle. Kokemiaan oivalluksia kuntoutujat luonnehtivat avainkokemuksina. Kuntoutujien tarinoista kolmessa oli tunnistettavissa avainkokemus. He kertoivat kokemastaan vertaistuesta ja kurssin turvallisuudesta.

”...mä tunsin ne ja niitten ongelmat ihan prikulleen. Ja ne tunsu minun. Niin se tuntu niin helpottavalta.”

”Niin tota, mähän olin niinko uus ihminen, että mä uskalsin, uskalsinhan minä kertoa kans. Eikä se tuntunu pahalta, päinvaston helpottavalta.”

”Kyl se niin selkeytti ja autto hyväksymään tosiasiat. Myöntää itelleen, ettei jää selittelylle sijaa. Piti vähän niinku avaa ittensä ihan kunnolla, että sai auki noita asioita. Tulee niinku suorastaan helpottunu olo, että sai niitä asioita tuotua itsestään ulos.”

”Ja se kuntoutumiskurssin ensimmäinen päivä oli ensimmäinen päivä ku mä olin ilman lääkkeitä.” ”Olin varmaan kaks ja puol viikkoo käyny sitä kurssia, kun mä nukuin ensimmäisen yön. Riittävät yöunet.”

Kaksi haastateltavaa mainitsee helpotuksen siitä, että pystyivät avautumaan kurssin aikana ja puhumaan ongelmistaan. Molemmat pitivät sitä keskeisenä asiana toipumiselleen. Nämä kuntoutujat olivat ensimmäistä kertaa päihdekuntoutuksessa. Kolmas haastateltava, joka kärsi alkoholismista lisäksi lääkeriippuvuudesta, koki kurssin niin turvalliseksi, että uskalsi luopua lääkkeitä unettomuuden uhallakin.

”Mä halusin olla päihteetön, ja päihteettömyyteen liittyy mun mielestä, että on kokonaan päihteetön, eli ei käytä mitään. Ei lääkkeitä, ei alkoholia, oot ihan niinku...luomuna! Mä tunsin niinku, et ku mä meen tuonne kuntoutumiskurssille, mä oon tavallaan niinku turvassa. Et mulle ei voi käydä mitään.”

Myös muut Empun kuntoutumiskurssin käyneet viittaavat haastattelujen aikana monta kertaa ryhmän tukeen. Merkityksellisyys liittyy oleellisesti kokemukseen ryhmän jäsenenä olemisesta. Tarinoissa kuvattiin ryhmäytymistä.

SOSIAALISEN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS JA KOKEMUS KUNTOUTUMISKURSSILLA

Tutkimustuloksena korostui kurssin aikaisen vuorovaikutuksen merkitys. Haastatelluissa tuotettiin eniten puhetta vuorovaikutuksesta. Sosiaalista vuorovaikutusta kuntoutumiskurssilla voidaan tarkastella kolmesta näkökulmasta: vuorovaikutus kuntoutujien kesken, vuorovaikutus ohjaajien kanssa ja vuorovaikutus ryhmän ulkopuolisten kanssa. Viimeksi mainittu tarkoittaa kurssilla käyneitä vierailijoita sekä kurssilaisten käyntejä kolmannen sektorin toimijoiden luona. Osa haastateltavista kertoi myös läheisistään ja heidän merkityksestään kurssille hakeutumiselle

Kuntoutujaryhmän sisäinen vuorovaikutus

Haastatellut kuntoutujat kuvaavat suhdettaan ryhmään positiivisesti. Ryhmän tiivistyminen antoi heille rohkeutta avautua ja puhua ryhmässä omista kokemuksistaan.

”Tulee niinku suorastaan helpottunu olo, että sai niitä asioita tuotua itseltään ulos. Pitäny sisälläni niin pitkään.”

”Me oltiin joka päivä yhdeksästä kahteen, kolmeen ja tota, tutustuttiin enemmän ja enemmän. Ja mä kuulin niitten tarinoita.”

”Niin meillä oli tosi hyvä jengi, siellä oli todella helppo olla avoin. Tuntuu miltä tuntu. Jos mua otti päähän, nii kyl mä tuuletin ja tutustua niihin ja – kuunnella niitten juttuja, kaikessa on niitä samoja yhtymäkohtia, vaikka oltiin niin eri-ikäisiä, eri olosuhteista, erilaisia, niin tietyt ajatukset ja tietyt toimintamallit jotka liittyy päihteenkäyttöön on kaikilla.”

Kuntoutuja viittaa myös oppimiseen todetessaan havainneensa samankaltaisuudet ajatusten ja toimintamallien kesken. Tärkeää hänelle oli saada ”tuulettaa”, siis purkaa tunteitaan ryhmässä puhumalla. Samaan ilmiöön viittaavat myös kaksi muuta kuntoutujaa kertoessaan avautumisen merkittävästä kokemuksesta. He molemmat käyttävät sanaa *helpotus*. Ryhmäkokemus auttoi heitä ylittämään päihdeongelmasta puhumisen kynnyksen ja se oli suuri helpotus. Ryhmäläiset tarjosivat vertaistukea, niin että avautuminen tuli mahdolliseksi. Tätä voi kuvailla näiden kahden osalta *avainkokemuksena*.

Vuorovaikutus ohjaajien kanssa

Ohjaajista haastatellut kuntoutujat puhuivat hyvin positiivisesti. He kuvailivat ohjaajien haastaneen heitä, mutta ymmärsivät sen tarpeellisuuden. Ohjaajien ammattitaitoa arvostettiin ja ihailtiin.

”Siis koko se kurssin sisältö, hyvät vetäjät, luotettavat, asiantuntevat, mitä mä nyt ymmärrän, niin tota, elikä ne veti niitä päiviä, niin se oli mielenkiinnostosta, ei tullu ajatelleeksi, se vois olla näin, ja sitte on näin. Ja piirrettiin, tai he piirsivät, sitte oli tällanen fläppitaulu ja tota noin, teimme omat muistiinpanomme. Ja tota ei, se oli niin antoisa, kaikki. Ja just se, että puhuttiin niin paljo päihdeongelmasta, se mun mielestä, se oli päällimmäisenä koko ajan.”

”Se, itehän me sit ryhmänä tehtiin sitä juttua, mut kyl ne ohjaajat oli tosi hyviä, ja mä olin tosi tyytyväinen siihen tapaan miten he veti sitä juttua ja tavallaan niinko haasto meitä, et ku kysyttiin kysymys, niin vielä jatkettiin, että miks se on näin, ettei se vaan jää siihen pitää pikkusen ittestään enemmän irti saada. Alkuun se vähän ärsyttikin.”

Haastattelija: *”Mutta ymmärsit sen pointin, että miksi näin tehtiin?”*

”Kyllä, pikkuhiljaa rupes aukeemaan, että jaa, miksi näin tehtiin.”

”Mä sanon, että vetäjät oli aivan loistavia, jotenki kaksikkona täydensi toisiaan. Että K. on sellanen jankuttaja, ja sitähan tää on, tää on jankuttamista. ..Se on aivopesua, K on aivopesijä, ja se oli tosi tärkeetä siinä, se aivopesu ja sen aivopesun tajuaminen. Riittävän paljon kaikenlaista toisto, siitä on kyse, hyvistä asioista. Ja R taas on sellanen pieniin asioihin takertuja, se ei päästä kauheen helpolla. Jos tolleen ylimalkasesti jostain viittas kintaalla, se saattaakin takertua ja mieltää vastausta vähän syvemältä.” ” ja mun mielestä täällä Empussa on hirveen ammattitaitosta väkee töissä, tosi ammattitaitosta. Musta tuntuu et 15 vuotta sitten ei ollu näin valveutuneita niinku päihteidenkäytöstä ja osaaminen ei ollu ollenkaan niin tätä luokkaa kun mitä tänä päivänä on. Et kehitys on menny ihan valtavasti eteenpäin. Kouluttajilla. Tämä on minun mielipiteeni.”

Ainoa ohjaajiin liittyvä kielteinen kommentti tuli yhdeltä kuntoutujalta liittyen tutustumiskäyntiin. Hän olisi toivonut, että ainakin toinen ohjaajista olisi tullut mukaan käyntiin. Epäillessään, että ohjaajat tekivät sillä aikaa ”paperitöitä”, hänen voi tulkita kokeneen, että ohjaajille jokin muu työ oli arvokkaampaa kuin käyntiin osallistuminen.

” Meidän ohjaajat ei tullu mukaan. Se oli vähän hölmöä silleen, koska niillä nyt oli paperitöitä ilmeisesti.”

Myöhemmin:” kyl mun mielestä pitäis edes toinen ohjaajista olla mukana. Kun mennään täysin tuntemattomaan paikkaan.”

Haastatellun kokemus kuntoutumiskurssista oli kaiken kaikkiaan selkeästi huonompi kuin muilla. Hänen tavoitteenaan oli intervalli tutussa laitoksessa, josta hän käyttää ilmaisua *me*. Kokemusta värittää pettymys siihen, ettei ole saanut kaupungin maksusitoumusta intervallijaksolle. Toisaalta hänellä oli myös kurssista kulunut pitempi aika

kuin muilla haastatelluilla, mikä saattaa osittain selittää kertomuksen erilaisuutta. Hänen käymällään kurssilla oli myös eri vetäjät. On monta tekijää, jotka erottavat hänen kokemuksensa muista.

Vuorovaikutus yhteistyötahojen kanssa

Yksi kuntoutumiskurssin tavoite on saada kuntoutujat kiinnittymään kolmannen sektorin toimintaan, niin että he jatkaisivat siellä Empun kurssin päätyttyä. Koska näissä edellä mainitussa paikoissa toimii kuntoutuneita päihderiippuvaisia henkilöitä, ne tarjoavat mahdollisuuden muuttaa päihdeongelman kokemus positiiviseksi liittymällä joukkoon ja kenties jatkossa auttamalla muita, kuntoutumisen alkutaipaleella olevia kuntoutujia.

Yksi kuntoutuja viittaa tähän elementtiin kertoessaan toiveestaan päästä intervalliin tuttuun kuntoutuslaitokseen. Hän kokee tärkeäksi mahdollisuuden olla esimerkkinä muille kuntoutujille. Tällä tavoin hän saa merkityksen omalle elämänsäkululle. Kuntoutumiskurssilla on ollut käytäntönä tehdä vierailuja päihdetyötä tekeviin kolmannen sektorin paikkoihin. Kaikki haastatellut kuntoutujat olivat osallistuneet tutustumiskäynnille Ankuriin (hengellisesti suuntautunut päivätoimintakeskus). Lisäksi kurssin vierailijana kävi AA-toveriseuran edustaja. Kolme haastateltua kuntoutujaa oli sitä mieltä, että tutustumiskäyntejä saisi olla enemmän. Sitä perusteltiin jatkokuntoutuksen tarpeesta käsin.

MERKITYKSELLISYYDEN KOKEMUS

Kurssin merkityksellisyyttä kuntoutujalle voi tarkastella hänen kertomuksessaan ilmevät toimijuuden kautta. Toimijuutta he kuvasivat melko paljon, vaikka heitä ei siihen erityisesti ohjattu. Aineiston perusteella näyttää siltä, että toimijuus ja merkityksellisyys kietoutuvat toisiinsa.

Tässä tutkimuksessa yksi henkilö oli saanut tietoa Empusta sairaalassa ja tuli avovastaanotolle vaimonsa kanssa. Toinen hakeutui hoitoon vaimon kehottamana. Kolmas koki, että hänet on siihen veloitettu ja että kurssin käyminen oli ehtona intervallihoidon saamiselle laitokseen. Vain yksi tuli täysin omasta toiveestaan, haluten salata sen työnantajaltaan. Kuitenkin myös muiden kehotuksesta kuntoutukseen hakeutuneet kokivat sen hyvinkin vahvasti omaksi asiakseen ja korostivat sitä kertomuksissaan.

” Itsen takia sinne hakeuduin, en muiden ihmisten takia.”

”No tietysti, jos voi sanoa, lapset tietysti on yksi iso tekijä, jonka takia haluis. Halus sitä muutosta.”

”Soitin. Ja pääsin, tohon, avohoitoon, se haastatteli minut, ja tota, kun vaimo oli siinä vieressä, piti kertoa totuus, niin ku nytkin kerron.”

” nämä mä haluisin kertoa muillekin, mutta mä oon lähteny siitä, että tää on nyt mun juttu.”

Kurssin käyneet kuntoutujat kuvailivat omaa toimijuuttaan sekä ryhmän kautta että omana itsenään.

” Et niistä tulee tavallaan niin läheisiä, niin tollasessa ryhmässä kun menis johonki AA-ryhmään käymään, niin olis hyvä, ja turvallista olla, kun muuten se voi olla hyvinkin pelottavaa.”

” Ja omista ajatuksista, tunteista, koska ei voi koskaan tietää, kun puhuu omista tunteistaan, etteikö siellä saata olla joku sellainen ihminen, joka juuri kamppailee kyseisen tunteen kanssa. Pitää itseään jollain lailla eriskummallisena tai vammautuneena, mutta kun se kuulee, että tuo toinenkin ajattelee samalla tavalla, se huojentuu. Monta kertaa näin käy mulle.

Kun mä huojennun siitä, että on kohtalotovereita” (nauraa).

He näkivät oman roolinsa sekä tuen antajana että vastaanottajana kuntoutujaryhmässä. Laitokseen kiinnittynyt kuntoutuja perusteli laitospääntötarvetta sillä, että siellä hän voi olla esimerkkinä niille, joilla ei ole paljon kokemusta raittiina elämisestä. Se kerto toimijuuden tärkeästä merkityksestä päihdekuntoutumisessa.

MERKITYKSENÄ RAITTIUS

Kaikki haastellut kurssilaiset nostivat kurssin hyödyksi raittiuden, hyvän alun siihen. Yksi kuntoutuja kertoo kurssin aloituspäivästä, jolloin pyydettiin sitoutumaan raittiuteen

kurssin ajaksi. Käden nostaminen ylös sitoutumisen merkiksi tarkoitti hänelle sekä henkilökohtaista että ryhmän sitoutumista. Hän koki tämän merkittävänä tapahtumana.

”no ensimmäisenä päivänä jokaiselta perätiin sitoutumista. Ja jokainen halus olla päihtetön kurssin ajan. Se nyt on asia numero yksi.”

”ja mä olin silloin päättänyt, tai päätin sinä päivänä, kun sitä sitoutumista perätiin niin se tuli ihan konkreettisesti selväks se, että aion olla päihtetön, vaikka pitäis kiivetä perse edellä puuhun, aion olla päihtetön tämän kurssin ajan” (painokkaasti).

Samasta asiasta kertoo myös toinen kuntoutuja:

”No, suurin hyöty oli se, että pystyin oleen raittiina. Ja anto niinku evästyksiä. Avoimuus siellä, keskustelut, kuunteli miten muilla on ja, kyllä toisilla voi olla tosi huonosti asiat.”

Kurssin parhaana hyötynä saavutettu raittius on ylitse muiden. Kuntoutuja kuvaa sitä seuraavasti:

”Tavote tietysti oli, että sais raittiuden, sais hyvän alun siihen.

Se kyl toteutu täysin, et ei mul oo tuota, ainakaan mitään sanottavaa huonoa, tai kaikki meni mun osalta ainaki hyvin.”

Haastattelija: ”Muuttuko sun käsitys omasta päihdeongelmasta tuon kurssin aikana?”

”Kyllä se niinku selkeyty ja autto kyl. Kyl se niin selkeytti ja autto hyväksymään tosiasiat. Myöntää itelleen, ettei jää selittelylle sijaa. Kyllähän sen tienny on jo pitkään, että se on ongelma se juominen. Ollu.”

”Se oli oikeen alku sille raittiudelle. Kyllä siellä paljo jäi mieleen asioita, mitkä niinku auttaa siin raittiissa elämässä eteenpäin. Semmosia niinku keinoja pysyä raittiina ja sitte kun tulee niitä hankalii asioita ja vaihteita, että mitä voi sit tehdä, et ei siin palaa pikkuhiljaa siihen vanhaan toimintamalliin. Että on toi uus, pysyy yllä, ja sit jos ei muista, meillä, saatiin ne kirjat ja paljo sitte kirjotettiin ylös ja käytiin niitä asioita läpi. Jos tuntuu että unohtaa, voi sitte käydä läpi ja kattoo. Mieltii niit juttuja uudestaan.”

”No se hyödytti sillä tavalla, että siellä se selkeni. Se selkeytti kaikkia näitä kuvioita mitä päihteenkäyttöön liittyy. Ja sitä kautta niinku tekee vaikeemmaksi sen, sen itsekusetuksen.”

OPPIMINEN KUNTOUTUMISKURSSILLA

Kognitiiviset taidot nousivat analyysissä esiin yhtenä toipumista auttavana tekijänä. Yksi kuntoutuja kertoo palanneensa kurssin jälkeen muistiinpanoihin ja saaneensa niistä tukea kurssin päätyttyä. Myös kaksi muuta kuntoutujaa viittaavat tekemiinsä muistiinpanoihin ja saamaansa Kuntoutujan työkirjaan. Kirjaan ja muistiinpanoihin

haastatellut kertoivat palaavansa myöhemmin, kun koetaan tarvetta muistuttaa mieleen kurssilla opittuja asioita.

Yksi kuntoutuja kertoo saaneensa kurssin aikana kipinän aloittaa uudelleen liikuntaharrastuksen. Kaksi käyntiä Olarin kuntosalilla muistutti mieleen, että tätä hän ennen teki (ennen päihdeongelman eskaloitumista) ja haluaa aloittaa sen uudelleen. Kurssin jälkeen hän ryhtyikin käymään kuntosalilla yhdessä vaimonsa kanssa. Liikuntaharrastus tukee myös raittiutta.

Kuinka kuntoutumiskurssin sisältö pystyy vastaamaan emotionaalisen itsesäätelyn ja kiusauksien vastustamisen vahvistamisen tarpeisiin neljän viikon aikana?

Haaastateltu kuntoutuja viittaa tunne-elämän vaikeuksiin unettomuuteen liittyen:

”ne ihan kulkee käsi kädessä. Jos mä nukun huonosti, jos mä nukun liian vähän, niin mulla tulee herkästi ahdistuksia, pelkoja. Semmonen tunne-elämä, semmonen epäsuotuisa tunne-elämä alkaa saada niinku valtaa.”

Hänen kohdallaan tunne-elämä korjaantui, kun unettomuus lakkasi kiusaamasta. Unettomuus on yksi päihdeongelman seuralaisista.

”Mut et siinä ku mä olin ollu jo niinku ilman alkoholia tovin, mut sit ku sä jostain tollasesta kainalosauvasta niinku lääkkeitä luovut, niin herkästi tulee semmosia pelkotiloja, ja ahdistuksia, et tota niinku mä tiesin sen. Et oikeestaan ekan päivän jälkeen mä tajusin sen, et mä voin purkaa ne ahdistukset siellä kurssilla. Et mun ei tarvii sit märehtiä niitä yksin himassa.”

”Mut et siinä ku mä olin ollu jo niinku ilman alkoholia tovin, mut sit ku sä jostain tollasesta kainalosauvasta niinku lääkkeitä luovut, niin herkästi tulee semmosia pelkotiloja, ja ahdistuksia, et tota niinku mä tiesin sen. Et oikeestaan ekan päivän jälkeen mä tajusin sen, et mä voin purkaa ne ahdistukset siellä kurssilla. Et mun ei tarvii sit märehtiä niitä yksin himassa.”

Kyseinen kuntoutuja viittasi kertomuksessaan useaan otteeseen ryhmän tarjoamaan tukeen. Yhteisökuntoutuksen edut näyttäytyivät hänellä selkeästi.

Yksi kuntoutujista kertoi kokeneensa kuntoutumiskurssin erittäin myönteisenä. Hänen teki mieli kertoa siitä laajemminkin, mutta pelko retkahduksesta ja siitä koituvasta häpeästä esti häntä. Omalle perheelle hän kuitenkin oli kertonut ja saanut läheisiltä myönteistä palautetta hoitoon lähdöstään. Hän oli ainoa haastatelluista, joka kertoi haastattelussa häpeäkokemuksestaan. Kuitenkin lähes kaikki päihdeongelmaiset häpeävät sekä riippuvuuttaan että sen seurauksia. Tässä haastattelussa siitä ei kysytty eikä haastateltavia erityisesti ohjattu puhumaan mahdollisesti kokemastaan häpeästä.

KUNTOUTUMISKURSSIN KRITIIKKI

Haastattelussa ei varsinaisesti pyydetty kuvailemaan negatiivisia puolia. Niitä nosti esiin yksi haastateltu. Hänen kurssikokemuksensa oli kaikkikritiikkien kaikkiaan muita huonompi. Hän mainitsee kysymättä, että huono puoli on se, että kurssin aikana ei voi

tavata omaa työntekijää. Hänellä oli voimassa oleva hoitosuhde yhteen kurssista vetävistä työntekijöistä. Kysymykseen kurssista kokemuksena hän vastaa näin:

” Ohan se hyvä. Täytettä päivään -ajatuksella. Mutta tota, siinä on huono puoli se, että kun sä et voi sinä aikana tavata omaa päihdetyöntekijää. Niin tota, kun meidän kurssi loppu, uus alko, mun päihdetyöntekijä oli yks niistä vetäjistä. Eli ei mulla silloankaan ollu mahdollisuutta tavata mun päihdetyöntekijää.

Haastattelija: *”Eli sä koit sen haittana, että sulla katkesi se suhde siihen omaan työntekijään?”*

”Joo, se katkes kahdeksi kuukaudeksi.”

Kuntoutujan kokema katkos työntekijän tapaamisessa on nyttemmin helpottunut, kun kurssin vetäjät vaihtuvat viikon tai kahden viikon välein. On kuitenkin olemassa painetta hoitosuhteiden lyhentämiseen, joten ei ole varmaa, että asiakkaita voidaan tulevaisuudessa tavata kovinkaan pitkään riippumatta työjärjestelyistä.

Mitään muuta negatiivista palautetta kuntoutumiskurssista ei tullut. Voidaan siis sanoa, että kuntoutujat olivat hyvin tyytyväisiä kurssin toteutukseen. Työntekijän näkökulmasta kurssin ongelmana on, että se isopii huonosti työssäkäyville kuntoutujille. Harva pystyy irrottautumaan neljäksi viikoksi kurssille, ellei ole pitemmällä sairauslomalla. Kela ei tällä hetkellä myönnä päivärahaa avokuntoutuksessa oleville toisin kuin laituskuntoutuksessa. Tämä käytäntö osaltaan jarruttaa kuntoutuksen painopisteen siirtymistä avokuntoutuksen suuntaan.

Kukaan haastatelluista ei tuonut esiin, että kokisi tulevansa leimatuksi Empun kurssille osallistumisen takia. Käytännössä aika monet potentiaaliset asiakkaat epäröivät virallisen päihdehuollon piiriin hakeutumista sen takia, että pelkäävät siihen liittyvää stigmaa. Tosiasia on, että terveystietojärjestelmässä näkyy asiakkuus Empussa. Vaikka näkymä on suojattu, sen saa silti tietoonsa esim. terveyskeskuslääkäri. Kun päihdeongelmaan liitetään varsin paljon negatiivisia mielikuvia ja syrjäytymisen käsite, ei ole ihme, että hoitoon hakeudutaan vasta, kun ollaan jo epätoivoisia ja vaihtoehtona ei ole juuri muuta kuin kuolema.

Suoria kehittämis ehdotuksia kuntoutujilta tuli vähän. Kaikki he kuitenkin nostivat esiin toiveen siitä, että tehtäisiin enemmän tutustumiskäyntejä kolmannen sektorin toimintoihin. Sen koettiin helpottavan käyntien aloittamista muualla kurssin päätyttyä. Myös muiden yksiköiden työntekijöiden tai vapaaehtoisten vierailuja kurssilla pidettiin hyvänä.

Laitoskuntoutusta erityisesti arvostavan kuntoutujan mielipiteet sisältävät epäsuoran kehittämis ehdotuksen kuntoutumiskurssille. Se tuli esiin, kun kysyin hänen mielipidettään siitä, kuinka voidaan pehmentää laskua laitoskuntoutuksesta kotiin.

Haastattelija: Eli jos sä vertaat sitä laitoskuntoutusta ja avokuntoutusta toisiinsa, niin pystytkö sä sanomaan, että miten ne eroaa niinko hyötynsä puolesta toisistaan?"

"Ei niitä oikeestaan, mun mielestä niitä ei pysty vertaa, koska laitoskuntoutuksessa, sä oot tota niinsanotusti suljetussa yhteisössä. Laitoksessa. Täällähän sä oot omillaan koko ajan. Sä tuut tänne aamulla ja lähdet ilta-päivällä pois. Sen jälkeenhän kuka tahansa voi tehdä mitä tahansa. Lop-pupeleissähän se on omasta motivaatiosta kiinni, menetkö kaljalle vai jäätkö kotiin tai meetkö ulos tai."

Haastattelija: Niin. No nyt onki tosi hedelmällinen tilanne, ko sulla on kokemus molemmista. Aika usein tässä työssä huomaa, että se joka on ollut laitoskuntoutuksessa niin kokee tosi isona sen pudotuksen, sitte ko tulee siitä laitoskuntoutuksesta kotiin. Siinähän on niin erilainen se ympäristöki jo niin erilainen, niin miten sä ajattelet niinko raittiuden yllä pidon kannalta tätä eroa, pystyt sä vertaamaan?"

"Laitoshoitohan on, tai laitoskuntoutus, laitoksessa se mun mielestä, monta kertaa Ridiksellä kavereittenki kans puhuttu, että helppo täällä on olla, lintukodossa, kun ei ole houkutusia."

Haastattelija: Niin, joo. Onko sulla joku näkemys siitä, että miten sitä voitais tavallaan pehmentää sitä tilannetta, kun sulla on nyt kokemusta molemmista, avokuntoutuksesta ja laitoskuntoutuksesta, niin tota onko sulla jotain ajatusta siitä miten sen laitoskuntoutuksen päättymisvaihe, mikä on monelle se riskitilanne, onko sulla ajatusta millä tavalla ihmistä voitais tukea, ettei heti retkahda kun tulee sieltä Ridikseltä tai missä sitte onki?"

"En mä tiedä, ei mun mielestä, no yks on just tää, Empun kuntoutumiskurssi. Se sitte taas niinku antaa eväät, tai pitäis antaa eväät."

Haastattelija: Niin. Joo. Raittiuteen."

"Raittiuteen, kautta toimia täällä lintukodon ulkopuolella, normaalissa elämässä."

Haastattelija: Joo. Voisitko sä ajatella, ymmärsinkö oikeen, että sä tavallaan mietit, että sitä voisi tulla niinko aika pian, taikka heti kohta kun loppuu se laitoskuntoutus niin jatkaa tässä kuntoutumiskurssilla, niin uskotko sä, että se vois auttaa?"

”Mä en usko että ihan heti. Koska pitäähän sun saada kaikki raha- ym asiat pyöriin. Jos on jotain, lääkärisäkäynnit ja muut. Kyllä mun mielestä se pitäis olla kuukauden sisällä siitä. Koska on paljo ihmisiä, sit taas ketkä niinko jää ihan tyhjän päälle.”

Haastattelija:” Niin. Se on totta. Se on monelle tosi iso juttu. Sä ajattelet nyt niin, että jos ois vaikka tieto, että kun mulla loppuu laitostuntoutus, niin mä pääsen tossa vaikkapa neljän viikon kuluttua kurssille, niin voisko se tieto jo kannatella ihmistä sen aikaa?”

” Todennäköisesti. Toinen, mikä kyl kannattelis, olis se, että lähtee kyl ihan ihmisestä, ketä on jossain laitostuntoutuksessa, et hakis intervallii. Koska sen ideahan on just se, että sä oot sen väliajan raittiina, se tukee sun raittiutta. Et jos sä retkahdat, sun on pakko ilmoittaa verkoston ihmisille Ridikselle tai missä sitten ootki, sillan se katotaan uudestaan taikka sitte katkastaan koko intervallisopimus.”

Tämän kuntoutujan käsitys ja kokemus on, että tieto jatkohoidosta auttaa pitämään yllä raittiutta. Hän arvioi, että raittiuden ylläpitoa tukee uusi tavoite, intervallihoido. Koska hän on vahvasti kiinnittynyt ”Ridikseen” (Ridasjärven päihdehoitokeskus), hän pitää Empun kuntoutumiskurssia toissijaisena. Vaikka hän kuvaa laitosta ”lintukodoksi”, on se kuitenkin hänelle ensisijainen tapa hoitaa päihdeongelmaansa. Hän kuvailee tarvitsevänsä ihmisiä ympärilleen.

Haastatteluaineistossa kaksi kuntoutujaa viittaa kurssilla muodostuneisiin ystävyys-suhteisiin. He olivat oivaltaneet, että muutos toimijuudessa voi toteutua esimerkiksi ystäväpiirin vaihtumisen kautta.

8 KUNTOUTUMISEN TARINA, kuvaus avokuntoutumiskurssin merkityksestä päihdekuntoutujalle

Tässä tutkimuksessa keskeisiä teoreettisia käsitteitä ovat kuntoutuminen, päihderiippuvuus, päihdekuntoutuja, merkitys ja tarina. Aineiston tuottamia käsitteitä ovat vertaistuki, sosiaalinen tuki ja oppiminen. Tarinallisesta näkökulmasta kuntoutuksen tehtävä on vahvistaa ihmisen mahdollisuuksia toimia oman elämänsä käsikirjoittajana ja päähenkilönä.

Kertomalla kuntoutuksessa tarinansa muille kuntoutujille ja ohjaajille kuntoutuja samalla luo omaa tarinaansa. Kerronnassa voidaan luoda tapahtuneesta yhä uusia tulkin-toja. Kertomalla tarinaansa ihminen voi saada aikaan sosiaalisia vaikutuksia, jakaa kokemuksiaan, saada jäsenyyksilleen sosiaalista vahvistusta sekä reflektoida kokemusta. Kuulemalla muiden kommentteja ja kysymyksiä hän saa uusia näkökulmia ja kertomus voi saada uusia sävyjä ja merkityksiä. Kun oma näkemys elämäntarinasta muoutuu positiivisempaan suuntaan, on mahdollista rakentaa tulevaisuus vahvistuneelle identiteetille.

Tutkimuksessa pyrin löytämään kuntoutujien kertomasta tarinasta kuntoutumiskurssin merkityksen heille. Kuntoutumiskurssin merkitys tuli esiin kunkin oman tarinan kautta.

Haastatteluissa ilmeni, että neljästä kertojasta kolme halusi kuvata laajasti omaa elämäntilannettaan. Tämä saattoi osittain liittyä siihen, että minä haastattelijana en tuntenut heitä ennestään, mutta osoitin kiinnostusta heihin. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa minä sain tietää heistä paljon, mutta he minusta vähän. Yksi haastateltava kyseli jonkin verran minun päihdetyökokemuksestani. Toisaalta uskon kertomishalukkuuden liittyvä siihenkin, että elämäntilanteella on suuri merkitys sille, millaiseksi kurssikokemus muodostuu. Tällä hetkellä emme aseta kurssille tulijoille mitään kriteereitä sen suhteen, missä vaiheessa he ongelmansa kanssa ovat. Meillä on kuitenkin ollut hiljaiseen tietoon perustuva ”näppituntuma”, että siitä hyötyvät parhaiten ne, joilla on jo hieman raittiutta takana kurssin aloittaessaan. Itselläni on ollut käsitys, että kurssi sopii hyvin laituskuntouksen jatkoksi. Jälkimmäiselle oletukselle tuli tukea yhden haastatellun kertomuksesta. Muilla ei ollut kokemusta laituskuntoutuksesta.

Oppimisen merkitys kuntoutumiskurssilla oli suuri. Kuntoutujat korostivat oppimista päihdeongelman hallinnassa. He puhuivat kurssin sisällöstä suhteessa uuteen, omaksumaansa tietoon riippuvuusongelman luonteesta ja ilmenemismuodoista. Oppiminen oli ollut syvällistä. He kuvailivat kokeneensa emotionaalista helpotusta ymmärtäessään kokemuksiaan ja valintojaan, kun saivat tietoa päihderiippuvuudesta sairautena.

Kognitiivisten oivallusten pohjana on raitistumisen päätöksen tehneen henkilön arviointi päihteenkäytön hyödyistä ja haitoista. Siitä työskentely alkaa. Kurssille tulija on jo tehnyt sitä, joko tietoisesti tai tiedostamattaan. Se käydään kurssilla vielä läpi, jotta jokaiselle tulee konkreettiseksi oma näkemys siitä, mihin on pyrkimässä, minkä tavoitteen asettaa.

Käytännön kokemus osoittaa, että päihdeongelmaan liittyvä häpeäkokemus lievittyy kokeneilla kuntoutujilla. He tottuvat puhumaan ongelmastaan ryhmissä eivätkä enää koe sitä vaikeana. Ensimmäistä kertaa hoitoon ja kuntoutukseen tuleville se kuitenkin on vaikeaa. Puhuminen mahdollistuu turvallisessa ryhmässä. Näin tapahtui kahdelle tähän tutkimukseen osallistuneelle ensikertalaiselle.

Riippuvuussairaus katkaisee ihmisen normaalin elämänkulun. Sairaus saa hänet tekemään ja laiminlyömään asioita tavalla, joka on räikeässä ristiriidassa omien sisäisten arvojen kanssa. Päihdeongelmaisen hallitseva tunnetila on häpeä. Kuntoutuksen keinojen avulla häntä voidaan auttaa tulkitsemaan sisäistä elämäntarinaansa uudella tavalla. Riippuvuussairauden hallintataidot mahdollistavat suuren elämänmuutoksen. Muutosta tukee tarina, joka vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä, antaa selityksen ja merkityksen eleyllle elämälle.

Päihdekuntoutujien ryhmämuotoinen kuntoutus palvelee hyvin pyrkimystä uuden identiteetin rakentamiseen tarinoiden kautta. Ei ole harvinaista kuulla kuntoutumiskurssilla, että ihminen kertoo puhuvansa ensimmäistä kertaa ääneen kokemuksistaan tai tunteistaan. Turvallinen, ammattilaisten ohjaama vertaisryhmä tarjoaa hyvän alustan käsitellä omaa elämäntarinaa ymmärtävässä ja armahtavassa valossa. Tarinan kautta menneisyys tulee ymmärrettäväksi. Samalla kuntoutuja voi kokea nykyhetken tärkeäksi. Uuden oppiminen mahdollistaa luoda parempaa tulevaisuutta tiedostamalla ongelmansa luonteen ja ryhtymällä toimiin, jota ongelman hallinta edellyttää.

Tarinan kertominen kurssilla on osa vuorovaikutusta. Vuorovaikutuksella oli tutkimusaineistossa selkeä yhteys koettuun merkitykseen. Kuntoutuminen tapahtui juuri vuorovaikutuksessa. Kun tässä tutkimuksessa haettiin kuntoutujien omaa näkemystä kurssin merkityksestä, on heidän kertomuksissaan kuuluva vuorovaikutuksen kuvaus tärkeää nostaa esiin kuntoutumiskurssin merkityksen ydintekijänä.

Vuorovaikutuksen jaottelin luvussa 7 kolmeen osaan. Kaikkein merkittävin osa siitä oli ryhmän keskinäinen vuorovaikutus. Se liittyi kolmella haastatellulla myös avainkokemukseen. Heille avainkokemus oli kurssin tarjoama mahdollisuus avautumiseen ja sitä kautta helpotukseen. He käyttivät tilaisuuden vertaistuen ja ammatillisen tuen saamiseen hyväkseen ja hyötyivät siitä suuresti. Kurssin ohjaajat onnistuivat luomaan tilanteen niin turvallisiksi, että kuntoutujat uskalsivat puhua avoimesti omista, hyvin henkilökohtaisista ongelmistaan. Juuri avoimuuteen he viittasivat kertomuksissaan useasti. Avoimuus auttoi heitä. Kuullessaan muiden tarinoita he rohkaistuivat itsekin kertomaan omansa. Eräs haastateltu kuvasi, ettei ole lähiomaisilleenkaan kaikkea kertonut, mutta ryhmässä hän uskaltanut kertomaan ja koki sen valtavana helpotuksena. Juuri tästä muodostui hänen kuntoutumisen prosessilleen tärkeä avainkokemus. Kertomalla tarinaansa ääneen hän samalla otti haltuunsa elämänsä tarinan. Hänen ei enää tarvinnut peitellä ja hävetä elämänsä sitä aluetta, jota alkoholin liikakäyttö oli leimannut.

Kuntoutujaryhmän sisäistä vuorovaikutusta tapahtuu sekä ohjaajien läsnä ollessa että kuntoutujien oman ryhmän kesken tauoilla ja ruokaillessa. Usein heitä alkaa kiinnostaa ohjaajien tausta ja suhde päihdeongelmatiikkaan. He saattavat esittää kysymyksiä ohjaajien alkoholinkäytöstä. Kuten psykiatrisessa hoidossa, myös päihdekuntoutuksessa ammattilaisten yksi rooli on olla ”normaalin” mallina kuntoutujille. Ei siis ole merkitykseltöntä, kuinka ammattisina kohtaamme asiakkaamme. Jos osoitamme heille kunnioitusta ja myötätuntoa, he kokevat sen positiivisella tavalla vahvistavaksi. Vuorovaikutus toimii aina kahteen suuntaan. Sen pienilläkin sävyillä on merkitystä, ei vain puheella vaan myös nonverbaalisella tasolla.

Ottaessamme päihdekuntoutujat mukaan kuntouttavan työn kehittämiseen viestitämme arvostusta ja kunnioitusta heitä kohtaan. Osallistuminen tutkimukseen on yksi tapa viedä kehittämistyötä eteenpäin.

Haastatellut korostivat kertomuksissaan kurssin aloitusta ja siinä tehtyä raittiuteen sitoutumista. Se oli kokemuksellisesti merkittävä hetki, joka jäi heille muistiin. Tästä voi vetää johtopäätöksen, että ohjaajien on tärkeää pitää kiinni tästä sitoumuksesta. Mikäli joku kurssilaisista retkahtaa, siihen suhtautumisen pitää olla linjassa alussa tehdyn sopimuksen kanssa.

Jo ilmoittautumisvaiheessa kaikille Empun kuntoutumiskurssin asiakkaille kerrotaan, että kurssin ajan heidän odotetaan olevan raittiina. Raittius todennetaan alkometrin avulla päivittäin. Viikonloppuna raittiutta ei kontrolloida, vaan se on jokaisen omantunnon asia. Näin osoitetaan luottamusta ja kuntoutujaa pidetään kykenevänä omalta osaltaan noudattamaan tekemäänsä sopimusta. (vrt. kappaleessa Yhteisökuntoutus Act as if – periaate)

Empun kuntoutumiskurssin kävijät asettavat itse tavoitteensa päihteenkäytön suhteen. Kuntoutuksen tavoite on poistaa niitä haittoja ja esteitä, joita yksilöllä on, tässä tapauksessa päihteenkäytön haittoja. Päihteenkäytön haitat ovat monialaiset, terveydelliset, psyykkiset ja sosiaaliset. Useimmilla tavoite on täysraittius, joskin usein ryhmässä on joku, joka vielä haaveilee kohtuukäytöstä. Ei ole poikkeuksellista, että tavoite kurssin aikana muuttuu. Kuullessaan toisten surullisesti päättyneistä kohtuukäytön yrityksistä kuntoutuja alkaa arvostaa enemmän täysraittiuutta. Jokainen ongelmakäyttäjä käy prosessissaan läpi ambivalenssin vaiheen, jolloin päihteen tarjoama hetkellinen hyvä olo kamppailee raittiuden tarjoamien etujen kanssa.

Monissa eri tutkimuksissa on todettu, että toipumista edeltää muutostarpeen herääminen. Hakeutuessaan Empun kuntoutumiskurssille ihminen on todennut tarvitsevansa muutosta päihteenkäyttöön. Muutostilanne on siis jossain määrin jo alkanut tai ainakin kuntoutuja on luonut sille pohjaa hakeutuessaan avun piiriin. Syyt ja tilanteet ovat yksilöllisiä ja jokaisen tarina on erilainen. Tässä tutkimuksessa haastatellut kuntoutujat tulivat kaikki erilaisista tilanteista. Yksi hakeutui kuntoutukseen sairaalahoidon jälkeen omaisensa kehotuksesta. Myös lääkäri oli sairaalassa ehdottanut hänelle Empua. Yksi tuli läheisensä kyllästyttyä juomiseen, yksi pitkään riippuvuusongelman kanssa kamppailut taas aloitti avoimessa aamuryhmässä ja tuli sitä kautta. Yksi taas tuli lähinnä instituution ohjaamana. Viimeksi mainitulla muutostarve oli heikoin ja kurssin merkitys jäikin pinnalliseksi.

Luopuminen addiktiivisesta käyttäytymisestä mahdollistuu, kun ihminen saa suuremman palkkion raittiudesta. Kurssin aikana kuntoutuja saa sekä huomiota vertaisilta ja ammattilaisilta että positiivista palautetta ja kokemusta raittiina olostaan. Hän löytää uuden roolin, uuden, positiivisen tarinan itselleen vaikeasta elämäntilanteesta selviytyjänä. Vaikka perinnöllisillä tekijöillä uskotaan olevan osuus päihdeongelmaan, myös sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet vaikuttavat siihen. Kuntoutumiskurssi hyödyntää näitä tekijöitä mahdollistamalla samaistumisen raittiina elävien joukkoon. Kurssin aikana luodaan päihdekuntoutujille normatiivinen ympäristö, jossa päihdeongelma nähdään osana joidenkin ihmisten elämänkaarta, mutta myös siitä irti pääseminen ja henkilökohtainen kasvu nähdään normatiivisena ilmiönä.

Toipuminen pitkäaikaisesta päihteenkäytöstä edellyttää muutosta niillä elämän alueilla, joilla ihminen on toiminut. Hänen pitää oppia käyttäytymään toisin ja ehkä vaihtaa toimintaympäristönsä kokonaan tai lähes kokonaan. Tämän takia pyrimme aina saamaan kuntoutujat kiinnittymään uusiin toimintoihin, esim. päihdetyötä tekevälle kolmannelle sektorille. Perjantaisin kurssilaiset tekevät viikonloppusuunnitelman ja tottavat näin miettimään valmiiksi päiviinsä raittiutta tukevaa sisältöä.

Voimaantunut ihminen hyväksyy itsensä tuntevana ihmisenä. Ihminen toimii usein tunteilijensa mukaisesti. Ilo, rakkaus ja kiitollisuus johtavat elämänmyönteiseen käytökseen ja toimintaan, kun taas katkeruus, kateus ja viha johtavat tuhoaviin reaktioihin. Tunteidensa tunnistaminen vaatii itsensä kuuntelemista.

Tässä tutkimuksessa oletetaan, että kuntoutuja oppii kuuntelemaan itseään tarinansa avulla. Koska kyse on elämänmuutoksesta, tarina asettuu siihen luonnollisella tavalla – onhan tarinassa läsnä alkutila, muutos ja lopputila. Tällä tavoin syyllisyyttä ja häpeää poteva päihdekuntoutuja voi hakea kulttuurisesta tarinavarannosta sopivan, voimaannuttavan mallitarinan, josta ei sankaritarinankaan piirteitä puutu. Narratiivisen kuntoutumisen kautta yksilö rakentaa uudelleen elämänsä tarinaa. Tämä oli tunnistettavissa haastateltavien tarinoissa.

Kuntoutuksen ekologisen paradigman mukaan kuntoutuja on aktiivinen, ammattilaisen kanssa tasaveroinen toimija. Päihdehuollon piirissä kuntoutujan aseman muutos näkyy monin tavoin. Avokuntoutuksen painottuminen on siitä yksi osoitus. Päihdeongelmaisia ei enää pyritä sulkemaan laitoksiin, vaan heidän asumistaan normaaleissa ympäristöissä tuetaan. On myös tutkimustuloksia siitä, että oppiminen tehostuu tutussa ympäristössä. Opittu asia siirtyy käytäntöön helposti, kun sitä saa jatkuvasti peilata ja koe-tella arjessa.

Päihdeongelma on nähty tunteiden välttämiskäyttäytymisenä. Tämän erittäin monet päihdekuntoutajat tunnistavatkin vaikeimmaksi haasteeksi matkalla kohti päihdeöntö elämää. Hyviä tunteita on totuttu vahvistamaan päihteillä, samoin huonoja ja vaikeita tunteita paetaan saman keinon avulla. Kun vielä tylsyyttäkin torjutaan käyttämällä päihteitä, jää lopulta aika vähän asioita, joita ei olisi käsitelty päihteen kautta. Tätä taustaa vasten ymmärtää, kuinka paljon opettelua ja vahvistamista uusi elämäntapa vaatii. Omien tunteiden sietäminen selvin päin vaatii rohkeutta ja tukea. Useat tutkimukset ovat päätyneet siihen, että raittiuden ylläpito helpottuu uusien yhteisöjen ja uudistuneen identiteetin kautta. Tämä teoria sai vahvistusta haastateltujen kuntoutujien kertomuksissa.

Yhteisöllinen kuntoutusmalli perustuu ajatukseen aktiivisesta ihmisestä ja sosiaalisen oppimisen teoriasta. Siten se on hyvin linjassa ekologisen kuntoutuksen arvomaailman kanssa. Yhteisöllisen kuntoutuksen ideologiaan on sisäänrakennettuna toimijoiden keskinäinen tasa-arvo. Empun kuntoutumiskurssilla eletään toistuvasti tilanteita, joissa ohjaajat pääsevät vetäytymään taka-alalle kuntoutujien ottaessa roolia toistensa tukena, konfrontoijina ja neuvojina. Ei ole harvinaista ohjaajalle kuulla kuntoutujan suusta repliikki, jonka itse olisi pian sanonut.

Yhteisökuntoutuksen edut tulevat esille tutkimusaineistossa. Ryhmä tarjoaa samastumiskohteen ja mahdollisuuden vaihtaa sairauskokemuksia. Tiivis vuorovaikutus ja yhteinen päämäärä, raittius, auttavat rakentamaan positiivisempaa tarinaa omasta elämänsäkulusta ja onnistumisen mahdollisuuksista jatkossa. Samastumiskohteen löytäminen ja tarinan kautta yhteisöön liittyminen tukevat kunkin kuntoutujan henkilökohtaista

identiteettiä vahvistavalla ja kannustavalla tavalla. Osallisuus kuntoutumiskursseilla vahvistaa yhteiskuntaan kuulumisen tunnetta. Kuntoutumiskurssin aloittaminen merkitsee aina ryhmään liittymistä. Kurssin aikana tarjoutuu myös tilaisuus liittyä kolmannen sektorin toimijoihin ja sitä kautta uusiin yhteisöihin. Antamalla haastattelun tutkimukselliseen kehittämistyöhön kurssin käynyt kuntoutuja saa myös kokemuksen omasta roolistaan tiedon tuottajana päihdepalvelujen kehittämisessä.

Jokainen ihminen kaipaa arvostusta omassa sosiaalisessa ympäristössään. Tämä näkyy esimerkiksi narkomaaneilla siten, että he tavoittelevat arvostusta omassa alakulttuurissaan ”kovana jätkänä”, vaikka se johtaa konflikteihin yhteiskunnan kanssa. Kun oman viiteryhmän arvomaailma poikkeaa valtakulttuurista, ihminen noudattaa pitkään mieluummin oman ryhmän sääntöjä kuin lakeja, vaikka tietäkin saavansa jossain vaiheessa rangaistuksen. Sosiaalinen paine ja toisaalta yhteiskunnan tarjoama sosiaalinen tuki voivat aiheuttaa suurta ristiriitaa päihdekuntoutujalle. Hän joutuu tekemään ratkaisevan valinnan siitä, mihin suuntaan lähtee etenemään, kun ymmärtää päihteenkäyttönsä vakavuuden. Tämä ei tietenkään koske kaikkia kuntoutujia. Tässä tutkimuksessa ei haastateltu yhtään narkomaania, joilla sosiaalinen tilanne usein poikkeaa perinteisestä alkoholiongelmallisesta. Alkoholiongelmallisella suurin sosiaalinen ongelma useimmiten on, että juovasta kaveripiiristä erkaantuminen altistaa yksinäisyydelle.

Ihmisen sosiaalisia tarpeita ei ohittaa kuntoutuksessa, eikä varsinkaan päihdekuntoutuksessa. Raitistuneet alkoholistit tuovatkin esille, että tärkeä kohta raitistumisessa oli sen hyväksyminen, että yksin se ei onnistu. Parvessa on parempi lentää, vertaistuki kannattelee päihdekuntoutujaa. Päihdetyön tutkimusten tuloksissa vertaistuen merkitys näkyy selvästi. Spontaanisti toipuneet jäävät useimmiten tutkimusten ulkopuolelle, joten heidän tavoistaan selviytyä on vähemmän tietoa.

Sosiaalinen kuntoutuksessa on paljon enemmän kuin pelkkää vuorovaikutusta. Se on myös yhteiskunnallista toimijuutta. Päihdekuntoutujan yhteiskunnallinen asema voi olla monenlainen, mutta usein se on huono sekä taloudellisesti että työmarkkina-aseman puolesta. Monialaisten ongelmiensa vuoksi useat päihdekuntoutajat hyötyvät verkostomaisesta työotteesta. Pyrimme kehittämään verkostoja kutsumalla vierailijoita kurssille ja järjestämällä käyntejä muihin toimintoihin, kuten kuntosalille ja kolmannen sektorin päihdetyöhön.

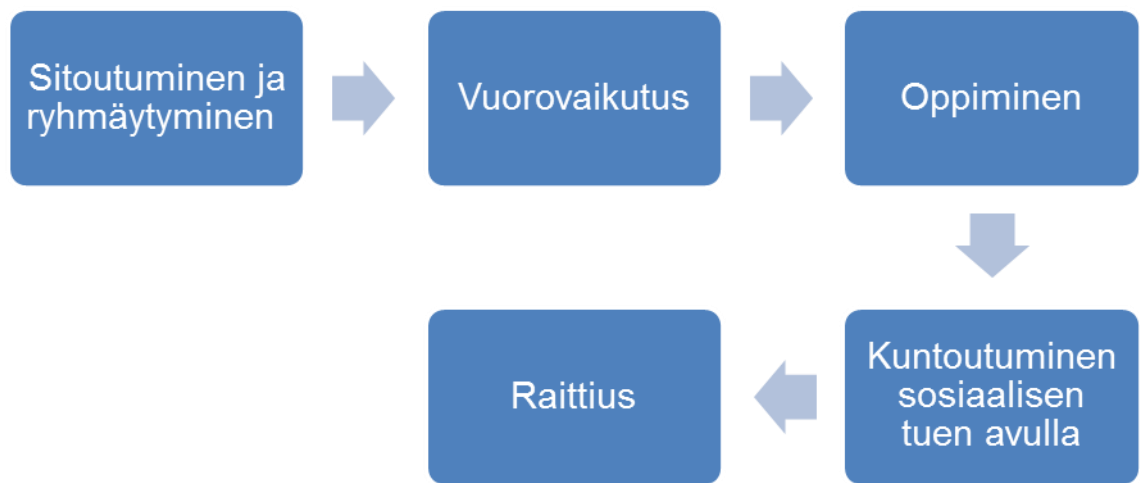
Yhteinen työ ja toiminta kurssilla tähtäävät samaan lopputulokseen: päihteistä irtautumisen mahdollistumiseen ja kuntoutujan kokonaisvaltaiseen eheytymiseen. Keinoina käytetään liikuntaa ja ravitsemusta, mutta kaikkein tärkeimpänä pidetään yhteisiä ryhmiä, joissa työntekijät alustavat päihderiippuvuuteen ja siitä kuntoutumiseen liittyvää aiheita ja kuntoutujat tuovat siihen oman kokemuksensa. Näistä aiheista keskustellaan ja kuntoutujilla on tilaisuus verrata kokemuksiaan ja saada tukea sekä vertaisilta että ammattilaisilta.

Jotta kuntoutuminen päihdeongelmasta voi tapahtua, on kuntoutujan toiminnan ja toimijuuden välttämätöntä muuttua. Se kehittyy kohti lisääntyvää yhteiskunnallista osallisuutta eri vaiheiden kautta. Pitkässä kuntoutumisen prosessissa koetaan yleensä myös taantumavaiheita, jolloin kuntoutujan tärkeää hakea tukea ammattilaisilta tai prosessissa pitemmällä olevilta vertaisilta.

Kuntoutumisen lähtökohdat ovat hyvin yksilöllisiä. Kuntoutumiskurssilla on aivan erilaisissa elämäntilanteissa ja eri vaiheissa olevia henkilöitä. Haastatteluissa kurssilaiset

kuitenkin kuvasivat ryhmäytymistä helpoksi ja hyvin positiivisella tavalla tukea antavaksi. He mainitsivat, että erilaisuudestaan huolimatta heitä yhdisti sama kokemus ja ongelma. Se loi tunteen yhteenkuuluvuudesta.

Psykososiaalinen avokuntoutus toteutuu osana kuntoutujan luonnollista elinympäristöä. Oletukseni on, että koska kurssin aikana kuntoutuja asuu kodissaan ja tulee sieltä aamuisin kurssille, hän saa laitospotoutukseen verrattuna käytännöllisemmät eväät päih-teettömään elämään. Voi myös ajatella, että itsenäinen toimijuus toteutuu luonnollisella tavalla avokuntoutuksessa. Koska psykososiaalinen kuntoutus tavoittelee muutosta toimijuudessa, on kuntoutumiskurssin sisällöllä tärkeä asema ja merkitys osana kuntoutujan valtaistumisprosessia.



Kuvio 2. Kuntoutumiskurssin merkityksen muodostumisen keskeiset elementit

9 POHDINTA

Valtakunnallisesti päihdetyötä ja – kuntoutusta ohjaavat Päihdehuoltolaki, Sosiaalihuoltolaki ja Päihdepalvelujen laatusuositus. Ohjeistus jättää kunnille huomattavan harkintavaran palvelujen järjestämisen suhteen. Espoo Suomen toiseksi suurimpana kaupunkina on vastannut haasteeseen edistyksellisellä tavalla tarjoten helpon pääsyn palvelujen piiriin. Edistyksellistä on mm. se, että päihde- ja mielenterveysongelmia hoidetaan samassa yksikössä eikä ongelmien yhtäaikainen esiintyminen estä hoitoon ja kuntoutukseen pääsyä.

Espoon kaupungin strategia esitetään tällä hetkellä Espoo-tarinana. Siinä kysytään ja vastataan kysymyksiin: Mistä olemme tulossa, missä olemme ja mihin olemme menossa. Mottona esitetään erään esikoululaisen vastaus kysymykseen ”Mitä tekisit, jos olisit kaupunginjohtaja?” Hän vastasi: ”Auttaisin ihmisiä, jos ne haluavat johonkin, tai eivät pääse mistään pois”. Nämä kysymykset ovat erittäin valideja myös päihdeongelmasta kuntoutuvalle! Kuinka olisikaan voinut paremmin sulautua kaupunkitason strategiaan, kuin valita päihdekuntoutustyön kehittämiseen tarinallisen näkökulman. Tosin tämä valinta ei tapahtunut tietoisesti tästä perustasta, vaan se nousi päihdetyön tutkimuksen maailmasta. Työn lopettamisvaiheessa yhteys kuitenkin näyttää ilmiselvältä.

Suomessa vallitseva yhteiskunnallinen tilanne muun muassa SOTE-uudistuksen osalta tarvitsee kuntoutujalähtöistä tietoa sekä poliittisen päätöksenteon että kuntoutustyön kehittämisen tueksi. Päihdekuntoutuksen uhkatekijäksi saattaa lähitulevaisuudessa muodostua pyrkimys lyhentää hoitosuhteita. Tämä tavoite on kirjattu ehdotukseen uudesta sosiaalihuoltolaista. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2015 korostaa päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen yhdistämistä ja uudelleen organisoimista. Tavoitteena on tehokkaampi kuntoutusjärjestelmä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ryhmässä tapahtuvan päihdekuntoutuksen tehokkuus liittyy erityisesti eheään kuntoutusjatkuu- moon ja hyvällä ammattitaidolla tehtävään vuorovaikutteiseen työhön. Herkät vuorovai- kutustilanteet puolestaan edellyttävät panostusta työhyvinvointiin.

Narratiivinen tutkimus ei ole vailla arvosidonnaisuutta. Se pyrkii näkyväksi tekemisen kautta valtaistamaan osallistujat. Tämä on syytä ottaa huomioon haastateltavien kohtaamisessa. Heidän tarinansa ovat arvokkaita ja tärkeitä, liittyypä niihin mitä tekoja ja kokemuksia tahansa.

Eettisesti kestävä sosiaalityön tutkimus ei ainoastaan välttä vahingon aiheuttamista, vaan pyrkii olemaan hyödyllistä ja rakentavaa tutkimukseen osallistuvilla ihmisillä. Tämä tavoite liittyy sekä tutkimuksen tietoarvoon että tutkimuksen konkreettiseen toteuttamiseen. Yksipuolinen hyötysuhde ei voi olla eettisesti kestävä. (Rauhala – Virokannas 2011: 236)

Työssä noudatetaan sosiaalialan eettisiä ohjeita ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ihmistieteille antamia ohjeita. Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osa-alueeseen:

1. tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
2. vahingoittamisen välttäminen
3. yksityisyys ja tietosuojat.

Koska kyse on syvästi henkilökohtaisesta ja arastakin aihepiiristä, pyrin välttämään rekrytoimasta sellaisia haastateltavia, joille voisi koitua psyykkistä haittaa tutkimuksen kohteena olemisesta. Tätä arvioin omalla ja työtovereitteni ammattitaidolla ja asiakkaiden tuntemisella. Tämä on tärkeä seikka myös siksi, että narratiivisen haastattelun kulua on vaikea ennakoida (Hänninen 2008: 125).

Noudatin työssä Espoon kaupungin antamia ohjeita tutkimuksen tekemisestä. Anoin tutkimusluvan noudattaen työnantajan ohjeistusta. Ammattiasemani puolesta minulla on pääsy Empun avokuntoutuksen asiakkaiden tietoihin tietojärjestelmä Efficassa. Käytin sieltä saamaani informaatiota ainoastaan tutkimuksen kannalta tarpeellisiin seikkoihin, kuten asiakkaan yhteystiedot kutsukirjeen lähettämiseksi.

Tutkimusaineisto säilytettiin ulkopuolisten ulottumattomissa lukitussa tilassa. Työskentelyyn käytin vain henkilökohtaisessa käytössäni olevaa tietokonetta, jossa tiedostot ovat salasanan takana. Työn valmistuttua tulostettu aineisto hävitetään silppuamalla ja tiedostot poistetaan tietokoneelta.

TARINALLINEN KUNTOUTUS

Kun päihdeongelmaa tarkastellaan tarinallisesta näkökulmasta, se saa luonteen elämäntarinan muokkaajana monialaisen sairauden suuntaan. Se katkaisee normaalin elämänkaaren kehittymisen ja johtaa suuriin vaikeuksiin ihmissuhteissa, yhteiskunnallisessa toimivuudessa ja terveydessä. Se aiheuttaa katastrofeja paitsi päihdeongelmalle, myös hänen läheisilleen ja työnantajille. Päihdeongelman kustannukset yhteiskunnalle ovat valtavat kattaen suuren osan rikollisuudesta, lastensuojelun tarpeesta, työllistymisvaikeuksista ja terveysongelmista. Lukemattomille läheisille koituvaa henkistä pahoinvointia pelon, huolen ja pettymysten kautta on mahdoton edes mitata. Päihdeongelman hyvä hoito ja kuntoutus ovat erittäin tärkeitä keinoja hyvinvointierojen tasaamisen tavoittelussa. Tutkimuksen avaama kuntoutujan näkökulma vahvistaa tarinallisuuden sopivuutta työotteena päihdekuntoutuksessa.

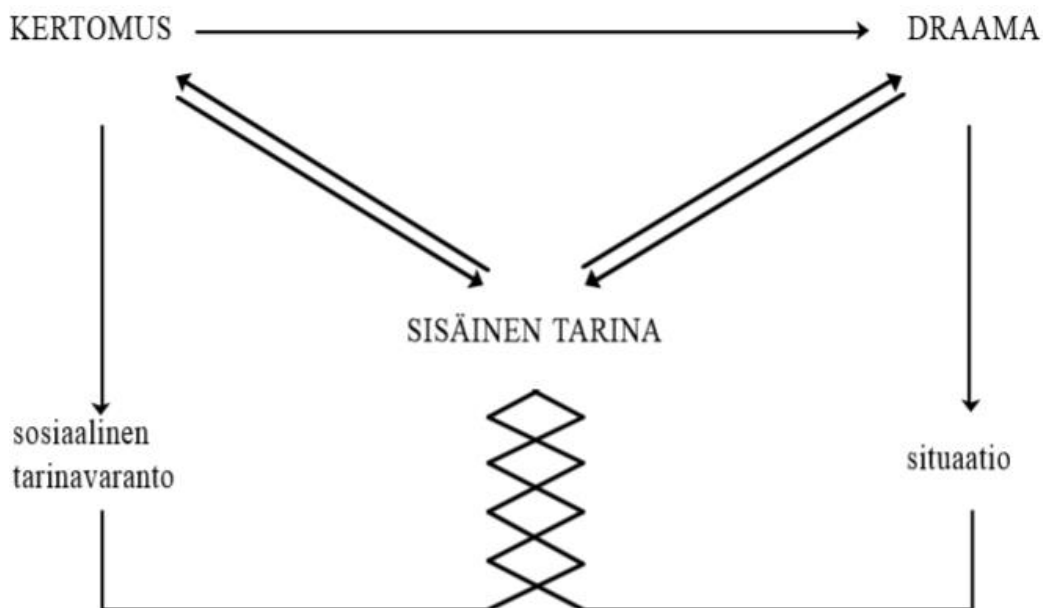
Narratiivisella kuntoutumisella viitataan uuden juonen löytymiseen ja muutoksille merkityksen antavan tarinan palautumiseen. Tässä ajattelussa narratiivinen tutkimus luontuu erittäin hyvin juuri päihdekuntoutuksen maailmaan. Kun narratiivinen tutkimussuuntaus kohdistaa huomion asiakastilanteisiin ja kuntoutusmenetelmien vuorovaikutukselliseen laatuun (Valkonen 2007: 13), se soveltui hyvin tähän tutkimukseen.

Ihmisten elämänmuutoksia ja niistä selviytymistä laajasti tutkinut Vilma Hänninen (2000:24–25) on luonut sisäisen tarinan käsitteen. Hän kuvailee lähestymistavan filosofista perustaa ontologiseksi, fenomenologiseksi, hermeneuttiseksi, materialistiseksi, realistiseksi ja eksistentiaaliseksi. Hän viittaa mm. Paul Ricoeurin (1984;1991), joka väittää, että ihminen tulkitsee elämäänsä symbolien, tekstien ja tarinoiden kautta. Tällainen tulkinta asettaa ihmisen kulttuurinsa kontekstiin, mutta jättää samalla tilaa oman tarinan ja sen tulkinnan luomiseen annetuissa kehyksissä. Päihdekuntoutujalle se sallii merkityksen luomisen ja armollisen näköalan aikaisemman elämänsä kaaokseen. Onhan alkoholinkäyttö kulttuurissamme laillinen ja helposti tarjolla oleva tapa reagoida erilaisiin tunteita herättäviin ärsykkeisiin.

Vilma Hännisen (2000) luoma tarinallisen kiertokulun teoria (kuvio 3) on osa lähestymiskulmaa. Kuvion perusajatuksena on, että ihminen elää elämäänsä ikään kuin laattien siitä tarinaa: yhtä suurta ja monta pienempää. Yhden ihmisen elämä muodostaa peräkkäisten, rinnakkaisten, hierarkkisten ja sisäkkäisten tarinoiden kudoksen, joka kutoituu toisten ihmisten tarinoihin. (Hänninen 2000: 127.)

Kuntoutumiskurssilla oman päihdehistorian piirtäminen ja esittely ovat tarinallisen kuntoutuksen muotoja. Siinä ihminen selvittää välejään omien tekojensa ja valintojensa kanssa. Koska päihderiippuvuus on aiheuttanut vaikeita kokemuksia ja syyllisyyttä erityisesti läheissuhteissa, on monille vaikeaa tarkastella elettyä elämää. Kuntoutumiskurssilla he tekevät sen kenties ensimmäisen kerran. Vertaistuki ja ammatillinen tuki siinä tilanteessa kannattelevat kuntoutujaa emotionaalisesti niin että rehellisyys tulee mahdolliseksi.

Oman tarinan kertominen kurssilla on sosiaalista toimintaa. Kertomalla tarinansa toisille kuntoutuja saa samalla ymmärrystä toisilta ja ohjaajien ja vertaisten kysymykset ja kommentit auttavat häntä hahmottamaan tarinansa uudella tavalla. Mitä avoimemmin hän kykenee kertomaan, sitä syvällisempi voimaantumisen kokemus siitä yleensä seuraa.



Kuvio 3. Tarinallinen kiertokulku (Hänninen 2000).

Kerronta muotoilee sekä minäkäsitystä että muiden käsitystä hänestä (Hänninen 2000: 55). Kuntoutumiskurssilla kerrontaa käytetään uusien näkökulmien avaamisen keinona, mutta se voi samalla auttaa kuntoutujaa myös näkemään elämäntarinansa uudessa valossa. Kun ohjaajat osoittavat päihdekeskeisen elämäntavan juuret tarinassa, ihmisen kokema häpeä ja syyllisyys helpottuvat ja hänelle mahdollistuu uusi identiteetti toipujana.

Kokenut kuntoutuja on oppinut kokemuksen kautta käyttämään vertaistukea, mutta myös antamaan sitä. Omat hyvät kokemukset ovat saaneet aikaan halun vastavuoroisesti auttaa muita kertomalla ryhmässä omista tunteistaan ja kokemuksistaan. Tähän haastatellut kuntoutujat viittasivat muutamassa yhteydessä. Yksi kuntoutuja mainitsi Empun avoimen aamuryhmän paikkana, jossa hän voi ääneen sanomalla saada toisen ymmärtämään, kuinka muillakin on samoja tunteita ja kokemuksia kuin itsellä.

Ihmisen omasta elämästään laatima tarina ”toimii” kahteen suuntaan. Kerrottuna tarinalla on vaikutusta kuulijoihin; sen avulla kertoja voi vakuuttaa kuulijat vaikkapa viattomuudestaan tai kyvykkyydestään. Toisaalta tarina toimii myös sisäänpäin, henkilön omien kokemusten ja suunnitelmien jäsentäjänä hänelle itselleen. Päihdekuntoutujien elämäntilanne on aina ollut jossain mielessä kaoottinen. Kuntoutumiskurssiin kuuluu päihdehistorian tekeminen ja esitleminen. Silloin kuntoutuja hahmottaa elämänsä kulkua ja ongelmansa kehittymistä tarinan muotoon. Teoriataustan perusteella tällä on suuri kuntouttava ja voimaannuttava merkitys, kun oma tarina tulee selvitettyä sekä itselle että ryhmälle. Piirtäessään näkyville käyttöhistoriansa ja liittäessään siihen merkittävät elämäntapahtumat hän saa tuntuman siihen, miten päihteenkäyttö on hänellä liittynyt elämänkaaren eri vaiheisiin.

AVAINKOKEMUS KUNTOUTUMISESSA

Avainkokemuksella tarkoitetaan oivalluksen hetkeä, joka jää ihmisen muistiin kään- teentekeväänä asenteen tai ajattelutavan muutoksena. Avainkokemuksia voi olla use- ampiakin ja usein onkin.

Koski-Jännes totesi tutkimuksessaan v. 1998, että raitistumista edeltää useimmiten jo- kin avainkokemus, käänne, joka muutti henkilön ajattelun ja asenteen suhteessa juomi- seen-sa. Nämä kokemukset ovat olleet joko voimakkaita tunnekokemuksia (81 prosen- tilla) tai oivalluksia (73 prosentilla). Koski-Jännes viittaa myös Tuchfeldtin tutkimuk- seen, jossa lopettamiseen motivoituneet alkoholistit ovat kokeneet: 1. jonkin poikkeaa- van kokemuksen, 2. sairauden tai tapaturman, 3. hengellisen heräämisen, 4. perheen- jäsenen tai ystävän väliintulon, tai kun heille on tullut: 5. juomisesta johtuvia taloudelli- sia ongelmia, 6. oikeudellisia ongelmia. Jotkut ovat saaneet: 7. tietoa alkoholismista, tai 8. joku heidän tuntemansa henkilö on joko sairastunut tai kuollut alkoholin takia (Koski- Jännes 1998: 80). Käytännön kokemus tukee tätä näkemystä motivaation heräämi- sestä. On myös tutkimuksia, joissa omaksi ryhmäkseen on löytynyt uuden viiteryhmän avulla raitistuneet (Klingeman 1991).

Narratiivisessa kokemuksen tutkimuksessa tulee esiin elämän käännekohta (Squire 2008: 42). Koski-Jännes puolestaan toteaa (1998:65), että avainkokemuksia voidaan lähestyä narratiivisesta näkökulmasta. Tällöin kiinnostuksen kohteena ei enää ole psyykinen prosessi, jonka kautta muutos tuli mahdolliseksi, vaan huomio kohdistuu siihen, minkälaisia merkityksiä ihminen antaa näille kokemuksilleen. Kertomukset elä- mästä eivät noudata vain tapahtumien objektiivista kulkua vaan ne ilmentävät myös ta- rinamuodoille ominaisia rakenteita ja konventioita. Ilmiö esiintyi tässäkin tutkimusai- neistossa.

Katajainen (1998: 106) viittaa kahteen tapaan tarkastella avainkokemuksia. Toinen on toiminnan maisema ja toinen tietoisuuden maisema. Toiminnan maisema vastaa kysy- myksiin ”mitä, kuka, missä, milloin, miten”. Tapahtumia liitetään yhteen ajassa. Kytke- mällä yhteen poikkeuksellisia avaintapahtumia tai poikkeuksia saadaan aikaan uusi alatarina. (Katajainen 1998: 106) Tässäkin aineistossa kertojat tekivät näin, liittivät kun- toutumiskurssin käymisen osaksi omaa kasvuun päihde-ehtoisesta elämästä kohti raittiutta.

Tietoisuuden maisemalla viitataan siihen kuviteltuun alueeseen, missä ihmiset keksivät merkityksen, halun, tarkoitukset, uskomukset, sitoumukset, motivaatiot, arvot ja vastaa- vat, jotka liittyvät heidän kokemuksiinsa toiminnan maisemassa. Tietoisuuden maise- massa ihmiset ajattelevat toiminnan maisemassa tarinoitujen kokemusten seuraamuk- sia ja merkityksiä. (Katajainen 1998: 106–107.) Tämän tutkimuksen haastatellut kerto- jat sijoittavat tarinaansa kertoessaan toiminnan maiseman tapahtumat tietoisuuden maisemaansa ja suhteuttavat ne omaan elämäntarinaansa. He kuvailevat kurssin aikai- sia tapahtumia ja oivalluksia siinä valossa, minkälainen merkitys niille rakentuu heidän omassa ajattelussaan ja mitä ne merkitsevät kuntoutumisen prosessille. Ainoa tasapai- noilutarina poikkesi nousevan juonen tarinoista siten, että kurssin merkitys hänelle oli välineellinen, kun taas nousevan juonen tarinoissa koettiin merkityksellisiä, syviä oival- luksia ja avainkokemukset erottuivat selvästi. Avainkokemukset olivat luonteeltaan joko oivalluksia tai tunne-elämän lukkojen purkautumisia, joita kuntoutujat kuvasivat sanalla ”helpotus”.

KOHTI KUNTOUTUMISTA

Toipuminen näyttäytyy positiivisena muutoksena alkoholistin elämänselityksessä. Päihdeongelma ja siitä toipuminen on monimutkainen ja monimuotoinen prosessi. Tässä työssä sitä lähestyttiin ensisijaisesti sosiaali- ja käyttäytymistieteiden näkökulmasta.

Koski- Jännes toteaa, että muutostekijät raitistumisessa näyttävät ryhmittyvän kahden tekijän ympärille. Ensimmäisessä tapauksessa ihminen toteaa, että hän ei voi jatkaa entiseen malliin. Toinen, perustavanlaatuinen raitistava tilanne on sellainen, jossa ihmisessä herää toivo paremmasta. (Koski-Jännes 1998: 129)

Seija Mauro huomauttaa (1998: 89), että tapa, jolla puhumme asioista kuvastaa maailmankuvaa, käsityksiämme elämästä ja sen eri ilmiöistä. Muuttamalla puhetapaamme voimme muuttaa tunteitamme, toimintaamme, sosiaalisia roolejamme – luoda uutta sosiaalista todellisuutta. Tämä liittyy kiinnostavalla tavalla Empun kuntoutumiskurssin käyneiden puheeseen kurssista. Eräs kuntoutuja kuvasi, ettei halua puhua itsestään alkoholistina, koska ”nyt syntyy jotain uutta”. Tämä oli hyvin koskettavasti todettu ja tekee päihdekuntoutuksen ammattilaisen nöyräksi. Olemme suurten ja merkityksellisten asioiden äärellä tehdessämme muutosvalmennustyötä kuntoutujien kanssa.

Nykyisyyden tulkitseminen tarinan kautta tekee menneisyyden ymmärrettäväksi, nykypäivän mielekkääksi ja tulevaisuuden ennakoitavaksi. Tulevaisuuden suunnitelmia voidaan pitää tarinallisina projekteina, ihmisen pyrkimyksinä toteuttaa jokin arvokkaaksi kokemansa tarina. Ihmisen elämälleen antama tarinallinen tulkinta ohjaa hänen valintoihin ja motivoi hänen toimintaansa. (Hänninen – Valkonen 1998: 3-4.)

Kuntoutumiskurssin asiakkaat esittävät usein kysymyksiä alkoholismin periytyvyydestä. Teorian valossa he pyrkivät näin saamaan selityksen omalle riippuvuudelleen. Hännisen ja Valkosen mukaan selityksen löytäminen palvelee ihmisen pyrkimystä hallita sairauttaan tiedollisesti. Toisekseen se palvelee pyrkimystä säilyttää maailmankuvan eheys. (Hänninen – Valkonen 1998: 7.) Kuntoutujan tulkinta omasta riippuvuudestaan on toipumista edistävä tekijä. Riippuvuustulkinta ei synny itsestään, eikä se automaattisesti merkitse irtautumista (Koski-Jännes 1998: 119). Kuntoutumiskurssilla ymmärrys riippuvuusproblematiikasta syveni haastatelluilla kuntoutujilla ja he kokivat sen auttaneen kuntoutumista tiedollisella tasolla.

Kertoessaan tarinaansa kuntoutuja tarkastelee itseään ja arvioi sosiaalisesti merkittäviä suhteitaan. Hän hallitsee kertomisen avulla elämänolosuhteitaan, sisäistää niitä ja selvittää niiden merkityksiä. (Valtasaari 1998: 121.) Uusien elämäntarinoiden kautta kuntoutuja voi löytää uuden näkemyksen itsestään ja maailmasta, jossa elää (Katajainen 1998:100). Uusien merkitysten löytäminen helpottuu, kun tutkija ottaa vastaan ihmisten kertomukset kunnioituksella ja suhtautuu niihin innostuneesti (Katajainen 1998: 101). Asioita ei lähestytä ongelmakeskeisesti vaan pyrkien löytämään ilmiöiden ja tapahtumien merkitys ihmiselle. Näin tarkasteltuna osallistuminen tähän tutkimukseen avasi ja syvensi haastateltujen kuntoutujien ymmärrystä omasta tarinastaan päihdekuntoutujana.

TARINATYYPIT

Arja Ruisniemen väitös Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa (2006) löytää kolme erilaista tarinaa: selviytymistarina, tasapainoilutarina ja kasvutarina. Näin tyypiteltyinä tämän tutkimuksen aineistossa esiintyy yksi tasapainoilutarina ja kolme kasvutarinaa. Tarinoiden tyypittely auttaa luomaan kokonaiskuvaavaa kuntoutumiskurssin merkityksestä. Aineiston suppeuden vuoksi tämä jää esimerkin omaiseksi tarinaksi kurssin merkityksestä ja hyödystä päihdekuntoutujalle.

Komulainen kuvailee (1998: 62- 63) tutkimuksessaan esille nousseita kolmea tarinatyyppeä. Näitä ovat: muutosorientoituneet eli nousevan juonen tarinat, tasaisina jatkuvat eli suhteellisen muuttumattomat ja muutosta vastustavat tarinat. Erityisesti nousevan juonen tarinat, joita on kolme, sisältävät tässäkin tutkimusaineistossa narratiivisen käänteen.

Matti Hyvärinen taas viittaa artikkelissaan (2010: 92- 93) David Hermanin (2009) ehdottamaan kertomuksen prototyyppiin. Herman erottaa kertomuksessa neljä peruselementtiä.

1. Tyypilliset kertomukset ovat tilanteisia esityksiä. Vuorovaikutus, kertomuksen konteksti ja subjektiasemien rakentaminen ovat niissä olennaisia.
2. Kertovat esitykset rohkaisevat vastaanottajaa tekemään päätelmiä erillisten tapahtumien ajallisesti järjestyneestä kulusta.
3. Kertomuksilla on kyky luoda maailmoja ja epäjärjestyä ja häiriötiloja niiden sisälle.
4. Kokemuksellisuuden elementti: kertomus välittää jonkun tietoisuuden kokemansa, millaista oli elää kuvatun epäjärjestyksen läpi.

Nämä kuvatut elementit kuuluvat haastateltujen kuntoutujien kertomuksissa. He viittavat sekä toisten ryhmäläisten että omiin tarinoihinsa kuvatessaan ryhmäytymisen prosessia. Kaksi haastateltavaa mainitsee helpotuksen tunteen, jonka kokivat purkaessaan sydäntään kurssilla. Heitä kannatteli vertaistuki; kokemus siitä, että muutkin ovat kokeneet samantapaisia asioita ja kaikki siten ymmärtävät toisiaan.

Ann Phoenix viittaa artikkelissaan (2008: 65) Gubriumiin, joka esittää, että tutkijan kannattaa käyttää aikaa ymmärtääkseen, kuinka yhteisön jäsenet käyttävät kulttuuria oman ja muiden elämän tulkitsemiseen ja edustamiseen. Näin voimme päästä narratiivisesti aktiiviseen, kulttuurisia yksityiskohtia hyödyntävään ymmärrykseen. Phoenix lisää, että kontekstin yksityiskohtien kautta pääsemme tulkitsemaan laajempaa kulttuurista kokonaisuutta, johon tarina liittyy. Tässä tutkimuksessa se tuli esiin kuntoutujan kuvauksessa omasta asemastaan kuntoutusjärjestelmässä.

MERKITYKSELLISYYS MUODOSTUU

Juha Perttula (2006:116–119) pohtii merkityksellisyiden käsitettä fenomenologian kulumasta. Hän arvioi, että elämäntilanne on se, joka merkityksellistyy, ja tajunnallinen toiminta se, joka ymmärtää. Kokemus on ymmärtävä ja merkityksellistyyvä suhde tajuavan

ihmisen ja elämäntilanteen välillä ja merkityksellistyvä suhde elämäntilanteen ja tajua-
van ihmisen välillä. Jos Perttulan ajatuksen sijoittaa päihdekuntoutujan kokemukseen
kuntoutumiskurssista, voi ajatella, että saadessaan tietoa päihdeongelman erityisluon-
teesta ammattilaisilta, hän saa kaotilliselle elämälleen selityksen. Kurssikokemus saa
parhaimmillaan aikaan oivalluksen, että kaikella koetulla on selitys ja merkitys oman
elämänhistorian kautta. Kokemuksen käsite on narratiivisessa tutkimuksessa keskei-
nen. (Erkkilä 2006: 201)

Harra kysyy artikkelissaan (2011): Jättääkö toiminnan ja tottumusten kytkeytyminen tut-
tuihin toimintaympäristöihin erilaisia muistijälkiä kokemusmaailmaan kuin toiminta vie-
raissa ympäristöissä? Tämä on mielenkiintoinen kysymys myös päihdekuntoutuksessa,
vaikka Harra viittaakin aivoverenkiertohäiriöiden jälkeiseen kuntoutukseen. Myös päih-
dekuntoutajat kärsivät aivoperäisistä ongelmista. Tämä ajatus tukee avokuntoutuksen
oletettua tehokkuutta verrattuna laituskuntoutukseen.

Mattila-Aalto (2013: 377) viittaa ranskalaisiin sosiologeihin Boltanskiin ja Thèvenot'n,
joiden mukaan ihmiset joutuvat arjessaan tavoittelemaan hyväksyntää ja oikeutusta
elämänsä ratkaisuihin etenkin silloin, kun kysymykset ovat hankalia ja kiistanalaisia. Ih-
misen, jonka elämää on vuosia hallinnut pakonomainen päihteenkäyttö, voi perustel-
lusti olettaa tarvitsevan tällaista oikeutusta erityisen kipeästi. Tarinallisen kuntoutuksen
kautta oikeutus tulee mahdolliseksi, kun kovia kokenut ihminen saa samastumiskoh-
teen joko ryhmästä, työntekijästä tai sosiaalisesta tarinavarannosta.

Sosiaalisessa kuntoutusparadigmassa kuntoutuksen ajatellaan liittyvän yksilöllisten
prosessien ohella yksilön ja yhteiskunnan välisten suhteiden uudelleenmuotoutumisen
prosesseihin. Kuntoutus määritellään ideaalisesti yksilö-yhteiskuntasuhteen uudelleen-
muotoutumisen kautta avautuvaksi mahdollisuudeksi päästä ulos aikaisemmasta sosi-
aalisesta tilanteesta ja löytää tai valita uusia ratkaisumahdollisuuksia (Mattila-Aalto
2010: 36).

Oili-Helena Ylijoki (1998: 283) viittaa artikkelissaan Harréen (1983:273–280), joka tar-
koittaa persoonallisella identiteettiprojektilla yksilön pyrkimystä rakentaa omaa erityistä,
muista poikkeavaa suhdettaan yhteisöön. Yksilö ei siis pelkää omaksi yhtei-
sönsä kulttuurista perimää, vaan muuntaa ja muokkaa sitä omasta elämäntilanteestaan
ja erityisestä tulkintaperspektiivistään käsin. Tästä näkökulmasta käsin tulee ymmärret-
täväksi päihdekuntoutujilla joskus esiintyvä arvomaailman erikoisuus, tavallisuuden hal-
veksunta. Joillekin kuntoutumisen alussa oleville päihdekuntoutujille pahin kuvitelta-
vissa oleva uhka on olla tavallinen, keskiverto kansalainen. Mieluummin sitten vaikka
päihdeongelmainen, kunhan ei voida sanoa tavalliseksi! Kuntoutumisen edetessä arvo-
maailma kuitenkin lähtee muuttumaan. Tavallisen elämän arvo nousee uudella tavalla
esille ja sitä voi kuvata käännteentekeväksi oivallukseksi.

SOSIAALISEN TUEN JA KONTROLLIN ILMENEMINEN

Katja Kuusiston väitöksessä Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen (2010) vertaistuki
näyttyy kaikista kuntoutumista tukevista muuttujista vahvimpana. Kaikkein voimak-
kain se luonnollisesti on toveriseuran AA kautta toipuneilla. Kuusisto löysi tutkimukses-
saan (2010:183) asuin ympäristön ja ystäväpiirin muutoksen merkityksen erityisen suu-
reksi virallisen päihdehoidon piirissä olleilla. Kuntoutumiskurssilla kaikki osallistujat ovat

espoolaisia ja usein kurssitoverit verkostoituvat keskenään ja saavat toisistaan uusia kavereita ja ystäviä. Samankaltaisuus päihdeongelman suhteen ja yhteinen kurssikokemus yhdistävät heitä. Jotkut alkavat yhdessä käydä esim. Kalliolan settlementin toiminnassa Askeleessa. Laitoskuntoutuksessa ihmiset ovat eri paikkakunnilta eikä verkostoituminen ole niin helppoa. Koski-Jännes toteaa (2002:192), että tyydyttävä sosiaalinen identiteetti rakentuu, kun ihminen saa yhteyden muihin ja purkaa omaa eristyneisyytään.

Jaettu toimijuus on tärkeää asiakkaan valtaistumisen tavoitteen takia. Jaetussa toimijuudessa on kyse yhteistyöstä tai yhteistoiminnallisuudesta (Järvikoski – Lindh - Suikkanen 2011: 142). Jaettu toimijuus rakentuu niin, että eri tahojen asiantuntijuus kumuloituu kokonaisvaltaiseksi ymmärrykseksi ja tahot sitoutuvat toimimaan yhteisen tavoitteen suunnassa (Järvikoski ym. 2011: 142). Valta on siis läsnä kaikissa kuvatuissa, toimijoiden välisissä suhteissa. Vallan jakautuminen kuntoutumisprosessissa näyttäytyy dynaamisena. Se siirtyy kuntoutumisen edetessä yhä enemmän kuntoutujalle, samalla kun ammattilainen tekee itsensä vähitellen tarpeettomaksi.

Osallisuuden käsitettä ei voi ohittaa päihdekuntoutujan voimaantumisen puhuttaessa. Kuntoutuja kehittäjäkumppanina on ajankohtainen ja suosittu teema kaikkialla sosiaali- ja terveyspalveluissa. Voidaan jopa puhua muoti-ilmiöstä (Toikko 2011: 111). Osallisuus kuntoutumisprosessissa voi onnistuessaan johtaa osallisuuteen kehittämisessä. Sen rakenteellinen mahdollistaminen on tätä kirjoitettaessa kesken, mutta tahto on olemassa. Jotta saamme kehittämiseen osallistumisen polun auki ja riittävän kiinnostavaksi kuntoutujille, meidän tulee osoittaa kiinnostusta heihin ja antaa heille tila tehdä se omalla tavallaan.

Minna Mattila-Aalto esittelee väitöskirjassaan (2010) kuntoutumisen sosiaalisen mekaniikan. Hän liittyy siihen kolme osallisuuden muotoa: elämönhallinnan osallisuus, elämänpoliittinen osallisuus ja elämänorientaation osallisuus. Elämönhallinnan osallisuus on kuntoutumisprosessin ensimmäisen vaiheen haaste; siinä ihminen opettelee ottamaan haltuun arkiset valinnat uudessa elämäntavassa, ilman päihteitä. Mattila-Aalto saa tulokseksi, että loppujen lopuksi kuntoutuminen päihdeongelmasta nojaa sosiaaliin suhteisiin, siihen, miten kuntoutuja liittyy sosiaalisten suhteiden piiriin reflektoidessaan asemaansa sosiaalisessa maailmassa ja kuntoutusjärjestelmässä. Tämän käsillä olevan tutkimuksen tulokset tukevat Mattila-Aallon löytöä.

Mattila-Aallon (2010) päihdekuntoutujan osallisuuden jaottelun perusteella kaikki tässä tutkimuksessa haastatellut kuntoutujat saavuttivat elämönhallinnan osallisuuden ainakin jossain määrin. Yksi heistä kertoi retkahtaneensa pari viikkoa kurssin jälkeen. Sen voi kuitenkin katsoa kuuluvan päihdekuntoutumisen prosessiin. Elämänpoliittisen osallisuuden vaiheessa ihminen haluaa tehdä kuntoutustaan koskevia päätöksiä. Näiden päätösten tekemistä rajoittavat kuntoutusjärjestelmän disipliinit. Yhteiskunnan puolelta on välttämätöntä rajoittaa kustannuksia, mutta samalla joudutaan ottamaan riski virheellisistä päätöksistä, jotka johtavat kuntoutusprosessin katkeamiseen ja aiempienkin tulosten hukkaan valumiseen. Eheä päihdekuntoutumisprosessi johtaa elämänorientaation osallisuuteen, jolloin kuntoutuja on löytänyt oman tiensä ja tapansa liittyä sosiaaliin yhteisöihin, joissa voi toteuttaa sisäistä tarinaansa tyydyttävällä tavalla.

Mattila-Aalto mainitsee (2010:38), että kuntoutujat kohdistavat kovaa kritiikkiä kuntoutuksen vuorovaikutuksen laatuun ja kohtaamiseen. Tästä ei saatu näyttöä tässä aineis-

tossa. Päinvastoin, kuntoutujat kuvailivat ammattilaisten kohtaamisen tapaa kunnioittavasti ja ihailien. He kuvailivat ymmärtäneensä, miksi heitä haastettiin, vaikka se alussa oli vähän ärsyttänytkin.

Kuntoutumiskurssi laitoshoidon jatkumona on teoreettisesti perusteltavissa. Ruisniemi (2006: 117) toteaa, ettei yhtenäistä toipumispolkua ole. Jokainen toipuu omalla tavallaan, elää muutosprosessia aikaisemman elämänhistoriansa ja yksilöllisten ominaisuuksiensa kautta. Toipumisprosessissa on joitain selvästi havaittavia käännekohtia. Nämä kohdat erottuvat tässä tutkimuksessa selvimmin ensimmäistä kertaa päihdekuntoutuksen piiriin tulleilla. Yksi kuntoutuja näyttää kokeneen tällaisen kohdan / kohtia ollessaan laituskuntoutuksessa tarinayhteisössä. Hän peilaa kurssikokemustaan sitä vasten, eikä koe tällä kertaa merkittävää käännettä.

Päihdekuntoutuksen yksi elementti on sen luonne vuorovaikutuskäytäntönä, jonka kautta kuntoutuja pyrkii ymmärtämään ja hallitsemaan omaa elämäänsä (Mattila-Aalto 2013: 375). Mattila-Aallon esittelemä sosiaalisten sidosten merkitys kuntoutumisen prosessissa tulee esiin kuntoutujien kertomuksissa. Oleelliseksi oivallusten tekemisen tavaksi ja tilaksi tulee kurssilla tai laitoksessa jaettu keskinäinen luottamus. Kaksi kuntoutujaa viittaa kertomuksissaan kurssin alussa tekemäänsä päihdeettömyyden sitoumukseen. Se oli heille merkittävä kohta, josta he mielsivät varsinaisen raittiuteen sitoutumisen alkaneen.

Päihdekuntoutujan sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys kuntoutuksen vaikuttavuuden ennusteelle. Mikäli kuntoutuja ei kiinnity uusiin yhteisöihin eikä luovu vanhoista, vaan jatkaa elämää kuten ennenkin, jäävät kuntoutuksen vaikutukset usein lyhytkestoisiksi (vrt. Koski-Jännes – Pienimäki – Valtari 2003). Kun kuntoutumiskurssin kesto on neljä viikkoa, on todella tärkeää, että emme tyydy vain tekemään jatkosuunnitelmaa, vaan seuraamme sen toteutumista. Tällä hetkellä teemme hoito- ja kuntoutussuunnitelman, mutta sen seurantaan ei ole luotu systemaattista työkalua. Tuloksellisuuden kannalta seuranta on kuitenkin tärkeä, samalla se kannattelisi kuntoutujaa, jos hänellä olisi kontakti kuntoutusta antavaan tahoon myös jatkossa.

Alkoholismiin ns. myllyhoitoa tarjoava Myllyhoitoyhdistys Ry määrittelee uuden elämäntavan oppimisen kestoksi yhdestä kolmeen vuotta (myllyhoito.fi 2014). Kun intensiivisen kuntoutuksen kesto on useimmiten neljä viikkoa, on selvää, että kuntoutuksen tulosten tueksi tarvitaan jokin jatkohoito. Joillekin se löytyy AA:sta, joillekin A-killasta, joillekin seurakunnasta. Jotkut myös jatkavat Empun avoimissa ryhmissä käymistä ja hoitavat näin itseään.

YHTEENVETO

Kuntoutuspalvelut ovat hajallaan eri organisaatioissa. Useat päihdekuntoutuspalvelujen käyttäjät ovat ns. moniasiakkaita, heillä on asiakkuus monissa organisaatioissa yhtä aikaa. Jotta tehokkuus toteutuu, tarvitaan verkostomaisen työtteen lisäksi koordinoitua yhteistoimijuutta. Tässä tutkimuksessa esiin tullut kriittinen tieto, ns. toinen tieto, kertoo osaltaan siitä, kuinka päihdekuntoutuja kokee asemansa kuntoutusjärjestelmässä. Hänellä ei ole mahdollisuutta omaehtoisiin valintoihin, vaan järjestelmä tekee päätökset hänen puolestaan ja joskus vastoin kuntoutujan toivetta. Kuntoutujan oman näkemyksen kunnioittaminen ei siten näy kuntoutusjärjestelmän nykyisessä päätöksenteossa.

Tämän tutkimuksen tuloksista voi päätellä, että Empun avokuntoutumiskurssien toteutuksessa on syytä kiinnittää paljon huomiota ryhmäytymiseen. Sen merkitys korostuu nykyisessä, tämän tutkimuksen tekemisen jälkeen käyttöön otetussa mallissa, jossa ryhmää täydennetään viikoittain. Ryhmäytymistä voisi tehostaa siten, että osallistutaan eri tapahtumiin ja retkiin, joita seurakunnat ja kolmas sektori järjestävät. Siinä tulisi samalla kertoa yhdistettyä monta etua: yhteistyön tiivistäminen, muihin toimintoihin tutustuminen ja kiinnittyminen, ryhmäytymisen edistäminen. Toteutus ei vaadi kuin vähän vaivannäköä.

Kaiken kaikkiaan kuntoutujien kokemukset kurssista olivat erittäin myönteisiä. Kurssin merkitys oli ollut käänteentekevä erityisesti ensimmäistä kertaa päihdekuntoutuksen piiriin tulleille. Kaikki haastatellut puhuivat eniten kurssin aikana tapahtuneesta vuorovaikutuksesta. Toiseksi eniten puhuttiin omasta elämäntilanteesta. Oppiminen suhteutettiin omaan elämäntilanteeseen. Sen voi ajatella osoittavan, että opittu ei jäänyt teoriaksi, vaan se oli luonteeltaan käytännöllistä. Kurssin sisältö tuli määrällisesti vasta kolmantena. Kukaan ei kertonut mitään ulkoisista puitteista, kuten tilasta tai ruuan laadusta. Kuntoutujan työkirja mainittiin positiivisena apuna palata kurssin asiasisältöihin kurssin päätyttyä. Ulkoisena tekijänä ainoastaan kurssin kesto mainittiin, ja yleisin huomautus oli, että se voisi olla pitempi. Aiemmin kuntoutumiskurssia on pidetty kuuden viikon mittaisena, mutta seuranta siitä, olivatko sen vaikutukset pitkäkestoisempia, ei ole käytettävissä. Teoriataustan valossa on oletettavaa, että kurssin kestoja enemmän tulosten pysyvyyteen vaikuttavat muut sosiaaliset suhteet, muihin toimintoihin liittyminen.

Koen narratiivisen tutkimuksen maailman tukevan erittäin hyvin Empun kuntoutumiskurssin tavoitteita. Kun päämääränä on voimaantunut, päihdeongelmansa hallitseva kansalainen, ei juuri voisi kuvitella sopivampaa tapaa tutkia niitä sosiaalisia suhteita ja uuden elämäntavan oppimisen edellytyksiä, joihin avokuntoutuksessa pyritään. Narratiivinen lähestymistapa sopii kuntoutuksen tutkimisen maailmaan siitäkkin syystä, että se tarkastelee yksilöä suhteessa ympäristöönsä erottamatta kumpaakaan toisistaan. Näin se toimii silloittajana kuntoutuksen vanhan ja uuden paradigman välillä.

Tämä tutkimus ei ole prosessitutkimus, mutta ryhmäytymisen prosessi ja kuntoutumisprosessin vaiheet kuuluivat kuntoutujien kertomuksissa. Sain viitteitä siihen, missä vaiheessa kurssi hyödyttää kuntoutujaa. Kokemus ja merkitys olivat voimakkaimmat ensimmäistä kertaa kuntoutuksessa oleville. Toisaalta myös se kuntoutuja, jolla oli takanaan aiempi pitkä raittius ja sitä seurannut parin vuoden käyttö, koki kurssin hyvin merkityksellisenä. Kokemuksensa nojalla hän jopa esitti arvion, että *työntekijöiden* asiantuntijuus on kehittynyt valtavasti viidentoista vuoden aikana. Hänelle kuntoutumiskurssi kuitenkin oli osa pitkää prosessia ja edusti institutionaalista apua verrattuna aiempaan raittiuteen, jonka hän saavutti AA:n tuella. Hänen kertomuksessaan oli useita toimijoita. Siltä osin se poikkesi kahdesta ensi kertaa kuntoutuksessa olleista. Hänkin arvosti suuresti Empun toimintaa ja varsinkin avokuntoutuksen ammattilaisia.

Tarinatyypeittäin jaoteltuina esiin nousi kolme nousevan juonen tarinaa eli muutos-orientoitunutta tarinaa ja yksi muutosta vastustava tarina. Tämä viimeksi mainittu, suhteellisen muuttumaton tarina oli sillä kuntoutujalla, jolle kurssi oli tavallaan keino saavuttaa lopullinen tavoite eli intervallijakso tutussa laitoksessa. Toinen tapa jaotella tarinat on selviytymistarina, tasapainoilutarina ja kasvutarina. Näin tyyppiteltyinä aineistossa esiintyi yksi tasapainoilutarina ja kolme kasvutarinaa.

Aineiston analysointivaiheessa törmäsin Minna Mattila-Aallon väitöskirjassa ns. toisen tiedon käsitteeseen. Sillä tarkoitetaan epävirallista kriittistä tietoa, jonka tuottavat esimerkiksi juuri päihdekuntoutujat. Tutkimukseni edustaa osin myös tätä toista tietoa, koska siinä asiat kuvataan syrjäytyneen, mutta valtaistumiseen pyrkivän päihdekuntoutujan näkökulmasta. Erityisesti toista tietoa edustaa mielenkiintoisella tavalla se haastateltava, joka ei täyttänyt ensisijaisesti toivomansa laitokuntoutuksen kriteerejä ja tuli avokuntoutuksen kurssille järjestelmän ohjaamana. Kurssin hyöty, kokemus ja merkitys näyttäytyivät hänen näkökulmastaan täysin eri tavalla kuin muilla haastatelluilla. Hän kuvasi sitä enemmän ulkokohtaisesti, luultavasti juuri siksi, että sen merkitys hänelle oli lähinnä välineellinen ”suorittaminen”, tavoitteena saada järjestelmä myöntämään intervallijakso toivomaansa laitokseen. Kokemus ja merkitys muovautuivat tästä lähtökohdasta käsin. Hänelle se oli lähinnä ”täytettä päivään”, sinänsä ihan mukavaa, mutta ei kovin merkityksellistä. Hän oli ainoa, jolla ei syntynyt mitään avainkokemusta. Hänen avainkokemuksensa olivat syntyneet laitokuntoutuksessa ja sitoutuminen oli tapahtunut siihen paikkaan ja ympäristöön. Tämä näkyi mm. siinä, että sanoessaan ”me”, hän tarkoitti laitosityhteisöä. Muut informantit taas tarkoittivat Empun kuntoutumiskurssilaisia käyttäessään ”me”-ilmaisua. Päihdekuntoutujan osallisuuden valossa mainittu kuntoutuja oli jo saavuttanut elämänhallinnan osallisuuden laitokuntoutuksessa ja oli elämänpoliittisen osallisuuden vaiheessa. Hän halusi tehdä päätöksiä omasta kuntoutuksestaan, mutta espoolaisen päihdekuntoutusjärjestelmän disipliinit eivät sallineet sitä.

Miten osallisuus sitten näkyy näillä tutkituilla kuntoutujilla? He kertoivat, että eivät tienneet kuntoutumiskurssista mitään, eivätkä siten osanneet odottaakaan mitään. Heille se oli tietyllä tavalla ”askel tyhjyyteen”, rohkea teko intiimillä elämänalueella. Kuitenkin ryhmän imu vei heidät pian mukanaan ja he hyötyivät siitä suuresti. Vain yksi neljästä haastatellusta koki, että hänet on ”lykätty” kurssille, muut kokivat tulleen omaehtoisesti, itsensä takia. Osallisuuden näkökulmasta lähtökohta kuntoutumiskurssiin ei ole hyvä, jos sinne tullaan järjestelmän ohjaamana. Tällaisia kurssilaisista on vähemmistö, mutta saattaa olla, että määrä on lisääntymässä yhteiskunnallisten muutosten takia. Jos vastikkeellinen sosiaaliturva toteutuu, on odotettavissa muutos kurssilaisten motivaatioon ja kiinnostukseen kurssia kohtaan. Silloin meidän on kyettävä vastaamaan kehittämistarpeisiin uudella tavalla, entistä joustavammin ja kuntoutujalähtöisemmin. Muuten kokemus ja merkitys uhkaavat jäädä ohuiksi.

Elämänorientaation osallisuuteen päässyt kuntoutuja ei enää tarvitse virallisen päihdekuntoutusjärjestelmän apua, mutta on liittynyt muihin yhteisöihin. Hän voi valita oman tiensä. Siihen voi kuulua joidenkin kohdalla kokemusasiantuntijuus. Kokemusasiantuntijan roolin kehittäminen on yksi päihdekuntoutusjärjestelmän ajankohtaisista tehtävistä. Tämä tutkimus tarjoaa siihen apua tuomalla esiin päihdekuntoutujien omia näkemyksiä avokuntoutuksen merkityksestä.

Vuorovaikutukseen päihdekuntoutumisessa liittyy oleellisesti se luottamus, jota kuntoutuja joko tuntee tai ei tunne ammattilaisia kohtaan. Ne haastatellut kuntoutujat, jotka kokivat suurinta hyötyä ja merkityksellisyyttä kurssista, osoittivat kertomuksissaan suurta luottamusta kurssin ohjaajiin. Luottamus oli syntynyt myös toisiin kurssilaisiin, siis ryhmän keskinäinen luottamus oli suuri. Toisaalta se kuntoutuja, joka tuotti eniten ”toista tietoa”, ei luottanut ohjaajiin samassa määrin. Hän oli sitoutunut siihen laitokseen, jossa oli ollut tarinallisessa kuntoutuksessa ja halusi ensisijaisesti palata sinne intervallijaksolle. Hänen tuottamansa kommentit ohjaajista olivat selkeästi muita kriittisempiä. Hän myös koki olevansa järjestelmän kyykyttämä, ”pakotettu” osallistumaan kuntoutumis-

kurssille toivomansa intervallihoidon vaihtoehtona. Tätä taustaa vasten on helppo ymmärtää, että hänen sitoutumisensa ja luottamuksensa poikkesi muista. Tutkimukselle se antoi erittäin kiinnostavan lisän, jota ilman työni olisi jäänyt paljon vaisummaksi.

Instituutio rajoitti kyseisen päihdekuntoutujan toimijuutta ja valtaa kustannussyistä. Vainnanvapaus ei tietenkään hänen kohdallaan toteutunut. Kuntoutumiskurssin merkitys jäi hänelle selvästi pinnallisemmaksi kuin muille haastatelluille. On selvää, ettei laitosjaksoja voida myöntää kaikille halukkaille. Johonkin raja on vedettävä. Tämä kuntoutuja sai toivomansa laitosintervallin vasta retkahdettuaan. Voi tietenkin kysyä, onko mielekkäämpää antaa myönteinen päätös ennakoivasti vai odotetaanko retkahdusta. Toisaalta, miten voitaisiin kehittää avokuntoutusta siinä määrin houkuttelevaksi, että laitospäihdekuntoutuksen tarve saataisiin minimoitua? Yhteiskunnallisella tasolla tämä edellyttää ainakin Kelan kuntoutusrahan myöntämistä myös intensiivisen avokuntoutuksen ajalle. Sosiaalityössä meillä on tehtävä vaikuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla niin, että päihdekuntoutujien asema paranee ja kuntoutuminen mahdollistuu.

Vuorovaikutus nousi erittäin keskeisenä esiin myös aiemmin kymmenen vuotta raittiina olleen, mutta sitten retkahtaneen päihdekuntoutujan tarinassa. Muista poiketen hänellä oli myös lääkeriippuvuus. Hän painotti ryhmään liittymisen kokemusta ja kurssiin syntyneitä luottamusta elementteinä, joiden avulla uskalsi luopua lääkkeitä ja alkoholia. Nämä keskeiset löydöt, vuorovaikutuksen ja luottamuksen syntyminen merkitys ovat jatkossa huomioon otettavat tekijät Empun kuntoutumiskurssia edelleen kehitettäessä. Löydöt saavat tukea teoriataustasta, esim. Mattila-Aallon ja Kuusiston väitöksistä.

Vaikka tutkimuskohteena oli erityisesti Espoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelujen avokuntoutusyksikkö (Emppu), haastatellut tuottivat puhetta myös rajapinoista. Päihdekuntoutuksen luonne monialaisena ja moniammatillisena yhteistyönä tuli esiin aineistossa. Sosiaaliset suhteet erityisesti kurssitovereihin ja ohjaajiin nousivat esiin keskeisinä kuntoutuksen elementteinä. Kuntoutumiskurssilla tapahtunut vuorovaikutus osoittautui kaikkein merkityksellisimmäksi ja tärkeimmäksi kuntoutusta edistäväksi asiaksi. Sen pienilläkin vivahteilla on merkitystä kuntoutumiseen sitoutumisen kannalta.

Kun vuorovaikutustilanteet näyttelevät näin suurta roolia kuntoutumisessa, ei voi unohtaa työhyvinvoinnin vaikutusta ammattilaisten jaksamiseen. Jatkuva, korkeatasoinen ja riittävän tiheä työnohjaus auttaa pitämään yllä korkeaa laatua työssä. Hyvä, jaksamista tukeva johtaminen ja riittävän kannustava henkilöstöpolitiikka ovat välttämättömiä tuloksellisen työn tekemisenkin kannalta. Vain tyytyväinen ja hyvinvoiva työntekijä kykenee jatkuvasti antamaan parastaan herkissä vuorovaikutustilanteissa.

Tiedottaminen kuntoutumiskurssista on tutkimuksen perusteella vajavaista. Kurssiesite on parasta aikaa tekeillä. Sitä on syytä levittää terveysasemille, sairaaloihin ja sosiaali-toimistoihin. Sen sisällöstä tulee ilmetä kurssin tavoitteet ja työskentelytavat.

Tutkimuksen tekeminen ei ollut helppoa. Se kohtasi paljon vastoinkäymisiä jo suunnitteluvaiheessa ja muokkautui useaan otteeseen. Ympäristö, jossa työn tein, oli muutosvaiheessa eikä siinä kuohunnassa ollut mahdollista saada huomiota opiskeluun liittyvälle tutkimukselle. Myös oma opintovapaani osaltaan vaikeutti täysipainoista osallisuutta päivittäisen työn tekemisen muutosprosessiin. Toisaalta opinnot eivät olisi edenneet aikataulussa ilman vapaata. Jälkeenpäin ajatellen työni olisi ollut mahdollista liittää yksikön kehittämiseen vain, jos se olisi ollut melkein valmis. Aikataulut eivät sopineet yksiiin, opintojeni eteneminen oli liian hidasta verrattuna yksikön kehittämistyöhön.

Haastateltavien hankinta oli melko helppoa. Lähetin postia kahdeksalle kuntoutumiskurssin käyneelle. Puhelimella tavoitin heistä seitsemän. Yksi kieltäytyi haastattelusta, kaksi lupasi osallistua mutta perui sen myöhemmin. Jäljelle jäi lopulta neljä haastateltavaa. Osoittautui, että heistä kolme oli ollut samalla kurssilla ja yksi oli käynyt kurssin noin vuotta aikaisemmin kuin muut. Haastateltavat, jotka osallistuivat, tulivat siihen mielellään. Osa heistä kyseli tarkemmin omasta päihdetyön kokemuksestani ja halusi tietää minusta enemmän ennen haastattelun alkua. Osa ei kysellyt mitään. Kaikki kuitenkin kertoivat omasta tilanteestaan, kaksi hyvinkin laajasti.

Tutkimussuunnitelman tekeminen oli kaikkein haastavin vaihe koko prosessin aikana. Alun perin kaavailemani toimintatutkimus organisaatorajoja ylittäen ei mahdollistunut. Tutustuttuani syvällisesti päihdetyön tutkimukseen kiinnostuin narratiivisesta menetelmästä. Kuntoutuksen näkökulma valikoitui itsestään selvästi, kun suuntautuminen opinnoissa oli juuri kuntoutus.

Tämä tutkimus toteutettiin yksilöhaastatteluin, mutta ryhmähaastattelut olisivat myös käyttökelpoisia. Toteutustapa olisi silloin muutoinkin toisenlainen, lähempänä teema-haastattelua. Tarinallisessa tutkimuksessa taustaoletuksena on ihminen, jolle elämänhistoriansa aikana rakentuu ideaalimalli hyvästä tarinasta ja joka konstruoi kokemuksistaan juonellisen tarinan. Konstruoimaansa tarinaa hän vertaa ideaalimalliinsa. Tämä pyrkimys tuli esiin selkeästi yhdessä haastattelussa, muissa kolmessa verhotummin. Se oli kuitenkin tunnistettavissa niissä kaikissa.

Valitsin lähdekirjallisuuden päihdetyön tutkimuksen piiristä. Alan klassikkoja ovat erityisesti Anja Koski-Jänneksen julkaisut, joista useita käytin lähteenä. Keskeisiä lähteitä ovat myös väitöskirjat: Katja Kuusiston, Minna Mattila-Aallon, Arja Ruisniemen ja Vilma Hännisen tekemät väitöstutkimukset. Niissä valotetaan päihdeongelman luonnetta, mutta erityisesti toipumisen tapaa ja keinoja. Karl Ove Moenen pohdinnat päihdeongelman luonteesta suhteessa ihmisen rationaalisuuteen antoivat kiinnostavan näkökulman päihdeongelmasta yrityksenä ratkaista henkilökohtaisia, sisäisiä tarpeita omassa sosiaalisessa viiteryhmissä. Koska tämä tutkimus painottuu kuntoutumiseen, tein valinnat siitä näkökulmasta käsin. Moenen teoriaa sovelsin kääntäen, tarkastellen sitä toipumisen prosessin kautta. Teoria osoittautui kaiken kaikkiaan samansuuntaiseksi omien tulosteni kanssa. Muu käytetty lähdekirjallisuus täydensi teoriaa.

Tutkijana olin asemassa, johon liittyi oma ammattiasemani kyseisen yksikön työntekijänä. Vaikka en ole ollut hoitosuhteessa kehenkään haastattelemani kuntoutujista, osan heistä olen tavannut avoimessa ryhmässä, jossa olen toiminut ohjaajana. Edustin siis haastateltavien silmissä Empun avokuntoutusta, johon itsekin vahvasti *samaistuin*. Tätä asetelmaa ei voinut välttää. Liityin väistämättä Espoon kaupungin päihdekuntoutuksen toteuttajiin. En kuitenkaan kokenut, että haastateltavilla olisi ollut vaikeutta antaa negatiivistakaan palautetta, sen verran vieras heille olin. Myös tilanne oli luotu neutraaliksi, niin että luotin jokaisen haastatellun ymmärtäneen minun hakevan heidän omaa kokemustaan kuntoutumiskurssista.

Samalla kun edustin kunnallista palvelujärjestelmää, liitin itseni myös päihdekuntoutuksen toimijoihin. Olin siinä mielessä haastateltavieni kanssa samaa ryhmää. Meidän yhteinen tavoitteemme on päihdekuntoutujaa hyvin palveleva järjestelmä. Koska henkilökohtainen työnäkyni on rajapintoja ylittävä yhteinen työ päihdekuntoutujan hyväksi, asetun luonnollisella tavalla silloittajaksi pirstaleiseen päihdetyön kenttään. Toimijoiden keskinäinen vuorovaikutus on se ensisijainen kenttä, jossa toipumiskeskeinen ajattelu ja toiminta kannattelevat päihdekuntoutujaa kuntoutumisprosessin eri vaiheissa. Tämä

käsillä oleva tutkimus on yksi vuorovaikutuksen muoto. Sitä voidaan hyödyntää päihdekuntoutuksen edelleen kehittämiseksi Espoossa ja muuallakin.

Tutkimuksen tekemisen aikana pohdin paljon käytössä olevaa kuntoutussuunnitelmaa. Se jää helposti kovin organisaatiolähtöiseksi ja ulkokohtaiseksi kuntoutujan kannalta tarkasteltuna. Kuinka kuntoutuja voisi siihen sitoutua, ellei hän ensin ole saanut tilaa pohtia omaa sitoutumistaan, tilannettaan ja tavoitteitaan? Kun organisaation disiplinaarit kuitenkin määräävät pitkälti kuntoutuksen keston, muodon ja paikan, mikä rooli jää kuntoutujan omille valinnoille? Onko järjestelmässä ylipäättään mahdollisuutta yksilöllisyyteen? Elämäntilanteen kokonaisvaltainen tarkastelu vaatii enemmän kuin vain lomakkeeseen kohdan sosiaalisesta tilanteesta. Se vaatii paitsi aikaa, myös luottamusta. Luottamus rakentuu vähitellen, vuorovaikutuksessa, ei lomakkeella.

Empun avokuntoutuksen työ edustaa moniammatillista ja siten monitieteistä työalaa. Henkilökunnan erilaiset koulutustaustat ovat rikkaus, jota kannattaa vaalia. Samalla se asettaa tutkijan tilanteeseen, jossa arvostus toisenlaista näkemystä ja työtettä kohtaan on keskeinen eettinen kysymys. Uusi tieto johtaa uudelleen näkemiseen. Parhaimmillaan siitä voi syntyä syvä, integratiivinen tapa tutkia Empussa tehtävää työtä.

Tuloksellisuutta tavoiteltaessa voi todeta, että päihdekuntoutuksen saralla kuntoutusjaksojen lyhentämisellä ei ole odotettavissa parempia tuloksia. Jos asiakkaiden vaihtuvuus on suurta, saavutetaan toki suurempi populaatio, mutta kuntoutuksen vaikutusten kesto todennäköisesti samalla heikkenee. Päihdeongelmasta kuntoutumisen prosessi on pitkä ja siinä on useimmiten monia vaiheita, joissa palataan päihteenkäyttöön. Silti se ei tarkoita, että voimme lakata työskentelemästä kyseisen henkilön kanssa tai että toivo on menetetty. Päihdekuntoutumisprosessista voi vain todeta, että se vie sen ajan minkä se kultakin vie. Meidän tärkeää viestiä asiakkaillemme, että me luotamme heidän mahdollisuuksiinsa silloinkin, kun he itse eivät jaksaa luottaa. Tämä on perusteltua sekä eettisesti että tutkimusnäyttöön perustuen. Mikäli emme itse voi pitää asiakasta kyllin kauan, meidän on varmistettava hänen siirtymisensä muihin palveluihin.

Empun avokuntoutuksen kuntoutumiskurssi on yhteisöllistä päihdekuntoutusta. Sen toiminta pohjautuu jaettuun toimijuuteen. Kuntoutajat ja työntekijät ovat aktiivisia toimijoita. Kurssin sisältö suunnitellaan etukäteen, mutta se myös muokkautuu ja elää koko ajan kuntoutujien ilmaisemista toiveista, tarpeista ja palautteesta käsin. Kuitenkin suunnittelun tekevät työntekijät ja viime kädessä valta ja vastuu kurssin sisällöstä ovat ammattilaisilla. Merkityksellisyyden näkökulmasta ajatellen toimijuuden vahvistuminen tukee kuntoutujan osallisuutta omassa kuntoutuksessaan ja sen voi olettaa lisäävän merkityksellisyyttä. Kurssiin kuuluu kokemusasiantuntijan alustus toipumisesta omakohtaisena kokemuksena. Suunnittelutyössä häntä ei tähän asti ole käytetty. Kun on kyse päihdekuntoutujista, on oltava hyvin tarkka siitä, ettei heitä kuormiteta liikaa tai liian aikaisin. Päihdekuntoutumisessa piilee helposti sudenkuoppa juuri siinä, että ihminen yrittää tehdä liian paljon liian varhain. Kuntoutuminen myös etenee yksilöllisesti, joten omalla työntekijällä on hyvä olla rooli eräänlaisena tukihenkilönä vielä siinäkin vaiheessa, kun kuntoutuja siirtyy asteittain mukaan työn suunnitteluun ja kehittämiseen.

Kuntoutajat esittivät toiveita jatkoryhmistä kuntoutumiskurssin jälkeen. Näitä toivottiin järjestettävän iltaisin esim. kerran viikossa. Tällaisen ryhmän perustamisesta on keskusteltu avokuntoutusyksikössä henkilökunnan kesken. Sen tarve saa tukea tästä tutkimuksesta. Riittävien resurssien kohdentaminen avokuntoutukseen, jotta kuntoutujälähtöinen työ mahdollistuu, on työnantajan haasteena. Tutkimukset antavat vahvaa tukea

sille, että päihdekuntoutuksen tulosten kesto paranee, mikäli kuntoutuksella on jatkuvuutta eikä kontaktia katkaista liian aikaisin. Jos ja kun hoitokontakti kunnalliselle puolelle on kestoaltaan lyhyeksi rajattu, tehtävämme on saattaa päihdekuntoutuja muiden palvelujen, esim. kolmannen sektorin toiminnan piiriin. Siitä voimme parhaiten huolehtia yhteistyötä tiivistämällä.

Tutkimuksen luotettavuus perustuu sen otoksen kokoon ja tekotapaan. Narratiivisessa tutkimusmaailmassa tutkimus on luotettava, mikäli aineistoa on käsitelty oikein. Tässä tutkimuksessa se tehtiin sisällönanalyysejä käyttäen. Analyysiyksikkönä olleet ajatuskonaisuudet nousivat haastateltavien puheesta. Ne valittiin tutkimuskysymyksen perusteella. Siltä osin tutkimusta voi pitää luotettavana, kun tavoitteena oli saada esiin kuntoutujan ääni. Yllättävänä lisänä siihen tuli ns. toinen tieto, joka edustaa yhteiskunnan marginaalissa elävän päihdekuntoutujan kriittistä näkemystä palvelujärjestelmää kohtaan. Tämä ilmiö nostaa tutkimuksen arvoa kuntoutustieteen edustajana.

Valitsemani menetelmä toimi hyvin. Tosin samaan lopputulokseen olisi voinut päästä teemahaastattelun kautta. Menetelmän heikkous on siinä, että se toimii eri haastateltavilla eri tavoin. Luonnostaan puhelias ja luottavainen henkilö tuottaa puhetta helposti tarinamuodossa, kun taas hiljaisempi tai sulkeutuneempi ihminen odottaa kysymyksiä. Tässä työssä yksi haastateltava tuotti puhetta huomattavasti muita vähemmän ja hän oli ainoa, jolle tein kaikki liitteessä 2 mainitut kysymykset saadakseni riittävästi materiaalia. Muut tuottivat puhetta itsestään, ilman että heitä juuri tarvitsi auttaa kysymyksillä.

Eettiset kysymykset askarruttivat erityisesti alkuvaiheessa. Käytin paljon aikaa sen varmistamiseen, että mukaan kutsutut kuntoutujat olivat niin hyväkuntoisia, että osallistuminen ei aiheuta heille vaaraa. Tällä tarkoitan sitä psyykkistä haurautta, joka usein liittyy vaikeita elämänvaiheita kokeneisiin ja päihteenkäytöllä oireileviin henkilöihin. Luotin kollegoideni arvioon ja haastattelutilanteet vakuuttivat minut siitä, että nämä osallistujat tosiaan tekivät sen mielellään. Ohjaavalta opettajalta varmistin, että tapani erottaa haastateltavat toisistaan on eettisesti kestävä.

Tarinallista otetta voi perustellusti vielä vahvistaa Empun avokuntoutumiskurssilla. Kuntoutujien tuottamien kertomusten pohjalta se saa vahvistuksen. Toinen selkeästi esiin nouseva kehittämiskohde on lisääntyvä toimijoiden välinen yhteistyö. Tässä olemme jo edistyneet, mutta itse huomasin tarpeelliseksi vielä enemmän olla mukana tutustumiskäynneillä yhdessä kuntoutujien kanssa. Sillä on heille myös symbolinen merkitys osoituksena ohjaajan kiinnostuksesta ja kunnioituksesta sekä heitä että yhteistyökumppaneita kohtaan.

Jatkotutkimuksena kiinnostavaa olisi seurata Empun kuntoutumiskurssin käyneiden selviytymistä pitkällä aikavälillä. Seuranta voisi tehdä esimerkiksi kolmen ja viiden vuoden kuluttua. Silloin siihen voisi liittää arvion siitä, miten mahdollinen muutos sosiaalisissa kontakteissa ja sidoksissa vaikuttaa kuntoutustulosten pysyvyyteen. Espoolaisen päihdekuntoutuksen kentässä tällaiselle tutkimukselle olisi laajempaakin käyttöä. Päihdekuntoutustulosten pysyvyyteen vaikuttavien ydintekijöiden tarkempi kartoittaminen antaisi lisää rakennustarpeita kuntouttavan työn suunnitteluun.

Koska haastateltavia voi tällaisessa tutkimuksessa olla hyvin rajallinen määrä, jää se kertomaan näiden nimenomaisten neljän päihdekuntoutujan kokemuksesta. Tutkimus nosti esiin vuorovaikutuksen merkityksen kuntoutumisprosessissa. Merkityksellisyys kannalta vuorovaikutus on se osa, johon ammatillisella työllä voidaan vaikuttaa. Tämä tutkimus kuvaa paikallista, Espoon kuntouttavan päihdetyön kenttää kuntoutujan silmin

katsottuna. Tutkimustuloksia voi hyödyntää espoolaisen päihdekuntoutuksen yhteistyön kehittämisen pohjana. Oman työn kehittäminen on aina mahdollista ja siihen työnantajakin meitä kannustaa. Toivon ja luotan tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tulosten päätyvän käyttöön käytännön työn kehittämisessä.

LOPUKSI

Sukeltaminen päihdetyön tutkimuksen maailmaan on vahvistanut ammatti-identiteettiäni päihdekuntoutuksen ammattilaisena. Samalla olen tullut tietoiseksi instituutioiden rajoittavista ja mahdollistavista rakenteista. Ne näkyvät ja tuntuvat niin kuntoutujalle kuin työntekijällekin, hyvässä ja pahassa.

Kuten eivät tutkittavat päihdekuntoutajat elä tyhjiössä vaan jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, ei tutkijakaan ole vailla ympäristön vaikutusta. Tärkein tukijani työssä on ollut aviopuolisoni, joka on pitkäjänteisesti ja kärsivällisesti tukenut opiskeluani ja tutkimuksen tekemistä. Hänen kauttaan minulle tarjoutui tilaisuus työskennellä poikkeuksellisessa ympäristössä, läntisessä Nepalissa. Kun oma tilanne kokee täydellisen muutoksen, se kutsuu esiin luovuutta ja uutta näkökulmaa. Yhteisöllisen kulttuurin ympäröimänä, yhdessä maailman köyhimmistä maista vaatimattomasti eläen, asioiden merkityksellisyys saa oikeat puitteet ja mittasuhteet. Kehitysyhteistyössä ja kuntouttavassa päihdetyössä on yhteinen päämäärä, heikossa asemassa olevan ihmisen voimaantuminen ja elämän olosuhteiden helpottaminen. Tämä arvomaailma sisäistettynä tuskallisetkin vaiheet tutkimuksen tekemisessä olen saanut voitettua. Omistan kiitollisena tämän työn puolisololleni Antille.

LÄHTEET

Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Andrews, Molly – Squire, Corinne – Tamboukou, Maria 2008: Doing Narrative Research. Lontoo: Sage.

Anttila, Pirkko 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi Oy.

Arnkil, Tom Erik – Seikkula, Jaakko 2012. Kuntoutusta, ymmärrystä, dialogia sosiaalisissa verkostoissa. Teoksessa Karjalainen – Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme 2012. Helsinki: Stakes.

Dunder, Marja-Liisa 2002. Voimaantumisen – avain hyvinvointiin. Teoksessa Immonen, Tuula – Ahonen, Juha (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Elster, Jon – Ole-Jorgen Skog (toim.) 2007. Getting Hooked. Rationality and Addiction. USA: Cambridge University Press.

Erkkilä, Raija 2006. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, Juha – Latomaa, Timo (toim.) 2006. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Vantaa: Dialogia.

Espoolaisten hyvinvoinnin tila 2013. Espoon kaupunki.

Espoon kaupungin tutkimusluvut. [http://Espoo.fi.>rekrytointi>opiskelija ja harjoittelija>tutkimusluvut](http://Espoo.fi.>rekrytointi>opiskelija_ja_harjoittelija>tutkimusluvut). Luettu 11.1.2014.

Hallituksen esitys eduskunnalle sosiaalihuoltolaiksi. Verkkodokumentti. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2014/20140164>. Luettu 17.2.2015.

Hakkarainen, Tyyne – Londèn, Pia – Luhtanen, Marjukka – Peltosalmi, Juha – Silta-niemi, Aki – Särkelä, Riitta: Sosiaalibarometri 2012. Helsinki: Suomen sosiaali ja terveys ry.

Harra, Toini 2013: Luento 3.10. Helsinki, Metropolia.

Harra, Toini 2011: Terapeuttinen yhteistoiminta. Teoksessa Järvikoski, Aila – Lindh, Jari – Suikkanen, Asko: Kuntoutus muutoksessa 2011. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Heikkinen, Hannu – Huttunen, Rauno – Moilanen, Pentti 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Jyväskylä 1999.

Heikkinen, Hannu L.T. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, Juhani – Valli, Raine 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Kokkola: PS-kustannus.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki, Tammi.

Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna – Nikander, Pirjo – Hyvärinen, Matti (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Hyytiä, Petri – Alho, Hannu 2012: Miten alkoholiriippuvuutta voidaan hoitaa lääkkein? Teoksessa Heinonen, Jarmo (toim.) 2012: Kuin kala verkossa. Ihminen ja alkoholi. Helsinki: Prometheus kustannus Oy.

Hänninen, Vilma 2008: Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija – Länsimies-Antikainen, Helena 2008: Etiikkaa monitieteisesti. Kuopio 2008: Kuopion yliopiston julkaisu 45.

Hänninen, Vilma – Valkonen, Jukka (toim.) 1998: Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Yliopistopaino. Tutkimuksia 59/98.

Hänninen, Vilma 2000: Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ikonen, Yrmy 2013. Miten yhteisöhoitona ollaan nykyään? Artikkeliteoksessa Häkkinen, Ilmo 2013: Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Prometheus.

Järvikoski, Aila – Härkäpää, Kristiina 2005. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Järvikoski, Aila – Lindh, Jari – Suikkanen, Asko 2011. Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Katajainen, Antero 1998. Kokemuksia ratkaisukeskeisistä narratiivisista keinoista. Teoksessa Hänninen, Vilma – Valkonen, Jukka 1998: Kunnan tarinoita. Helsinki: Yliopistopaino.

Komulainen, Merja. Ryhmäkuntoutus MS-potilaiden elämäntarinoissa. Teoksessa Hänninen, Vilma – Valkonen, Jukka (toim.) 1998: Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Yliopistopaino. Tutkimuksia 59/98.

Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Koski-Jännes, Anja - Hänninen, Vilma (toim.) 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Koski-Jännes, Anja – Pienimäki, Anneli – Valtari, Maarit 2003. Yhteisvoimin muutokseen? Helsinki: A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 50.

Koski-Jännes, Anja – Riittinen, Liisa – Saarnio, Pekka 2008. Kohti muutosta. Motivatiomenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Tammi.

Koukkari, Marja 2010: Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kuusisto, Katja 2010 : Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuusisto, Katja 2012: Spontaani toipuminen. Teoksessa Heinonen, Jarmo (toim.): Kuin kala verkossa. Tallinna: Prometheus-kustannus.

Lahti, Jari – Pienimäki, Anneli 2012. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, Vappu – Vilkkumaa, Ilpo (toim.) 2012: Kuntoutus kanssamme. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Lindh, Jari 2013. Kuntoutus työn muutoksessa. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Lindqvist, Martti 1995. Mieli vai tarkoitus. Keuruu : Otava.

Mattila-Aalto, Minna 2013. Päihdekuntoutuksen asiakkaan toimijuuden ja sitoutumisen perusteet. Teoksessa Laitinen, Merja – Niskala, Asta (toim.) 2013: Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino.

Mattila-Aalto, Minna 2010. Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappioikäyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Akateeminen väitöskirja, Helsingin yliopisto. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81/2009.

Mauro, Seija 1998. Kuntoutuskertomusten kieli ja kuntoutusta ohjaavat metaforat. Teoksessa Hänninen, Vilma – Valkonen, Jukka (toim.) 1998: Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Helsinki: Yliopistopaino. Tutkimuksia 59/98.

Moene, Karl Ove 2007. Addiction and Social Interaction. Teoksessa Elster, Jon – Skog, Ole-Jorgen (toim.) 2007: Getting Hooked. Rationality and Addiction. UK, Cambridge: Cambridge University Press.

Mäkinen, Elisa. 2014. Kuntoutujan uusi asema. Teoksessa Mäkinen, Elisa – Paalasmaa, Pekka – Sipari, Salla (toim.). Kuntoutettavasta kehittäjäkumppaniksi. Helsinki: Metropolia.

Myllyhoito.fi. Verkkodokumentti. <http://www.myllyhoito.fi/riippuvuudesta-toipumiseen/toipuminen>. Luettu 4.11.2014.

Palomäki, Susanna 2012. Asiakkaiden osallisuus kuntoutustutkimusprosessissa. Tampere: Tampereen yliopisto: Lisensiaattityö.

Perttula, Juha 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha – Latomaa, Timo (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Vantaa: Dialogia.

Phoenix, Ann 2008. Analysing narrative contexts. Teoksessa Andrews, Molly – Squire, Corinne – Tamboukou, Maria 2008: Doing Narrative Research. Lontoo: Sage.

Prochaska JO 1997. The Transtheoretical model of health behavior change. Pub Med. Verkkodokumentti. [Http://www.kaypahoito.fi-Suosituksset](http://www.kaypahoito.fi-Suosituksset). Luettu 14.1.2014.

Päihdehuoltolaki..Verkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>. Luettu 16.2.2015.

Päihdepalvelujen laatusuositus 2002. Verkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Verkkodokumentti. <stm.fi/suomi/pao/paihdepalvelu/paihdepalv.pdf>. Luettu 6.1.2014.

Raento, Pauliina – Tammi, Tuukka 2013. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus.

Rajavaara, Marketta 2008. Unohdettu ihminen? Asiakaslähtöisyys kuntoutuksen kehittämisessä. Kuntoutus 2/2008.

Rauhala, Pirkko-Liisa – Virokannas, Elina 2009. Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen, Aini - Väänänen-Fomin, Marja (toim.) 2009. Sosiaalityön arvot ja etiikka. Juva: PS-kustannus.

Romakkaniemi, Marjo – Väyrynen, Sanna 2011: Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia psykososiaalisesta kuntoutuksesta. Teoksessa Järvikoski, Aila – Lindh, Jari – Suikkanen, Askko: Kuntoutus muutoksessa 2011. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus 2011.

Ruisniemi, Arja 2006: Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (Kaste) 2012 – 2015. Toimeenpanosuunnitelma. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012.

Toikko, Timo – Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino 2009.

Toikko, Timo 2011. Kokemusasiantuntija palveluiden kehittäjänä. Teoksessa Ruuskanen, Petri – Savolainen, Katri – Suonio, Mari (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. Kuopio: Unipress.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <http://tenk.fi>. Luettu 1.1.2014

Tuulio-Henriksson Annamari 2013. Mielenterveyshäiriöiden kuntoutus ja monitahoinen palvelujärjestelmä. Teoksessa Ashorn, Ulla - Autti-Rämö, Ilona – Lehto, Juhani – Raja-vaara, Marketta (toim.) 2013: Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Valkonen, Jukka 2007. Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 77/2007.

Valtasaari, Etel 1998: Tarinointi toimintaterapiassa. Teoksessa Hänninen, Vilma – Valkonen, Jukka 1998: Kunnan tarinoita. Helsinki: Yliopistopaino.

Vilkkumaa, Ilpo 1998: Sosiaalisen taidon metsästys. Lähtökohtia sosiaalisen kyvykkyyden ymmärtämiseen. Teoksessa Lahikainen, Anja Riitta – Pirttilä-Backman Anna-Maija (toim.) 1998: Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava.

Väyrynen, Sanna – Lindh, Jari 2013: Yhteistoimijuuden rajakohteet päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa. Teoksessa Laitinen, Merja – Niskala, Asta (toim.) 2013: Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Tampere: Vastapaino.

Ylijoki, Oili-Helena 1998. Graduntekijän häpeä ja kunnia. Emootiot identiteetti projekteissa. Teoksessa Lahikainen, Anja-Riitta – Pirttilä-Backman, Anna-Maija (toim.) Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki, Otava.

Taulukko :

Kuntoutumiskurssin merkitys päihdekuntoutujalle

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistetty luokka
Meillä oli kaks kertaa kuntosali. Tuli semmonen kipinä, tätä minä haluan.	Kurssilla käytiin kuntosalilla kaksi kertaa. Sain kipinän, halun käydä salilla.	Kipinä kuntosalilla käymiseen		
Kyllä sieltä aina jotain työkaluja (raittiuteen) tulee.	Kurssilta tulee työkaluja raittiuteen.	Työkaluja raittiuteen		
Ymmärsin kaiken selkeästi. Oma ajatusmaailma selkeni.	Ajatusmaailmani selkeytyi.	Ajatusten selkiytyminen		
Kyllä siellä paljo jäi mieleen asioita, mitkä niinku auttaa siin raittiissa elämässä eteenpäin. Semmosia niinku keinoja pysyä raittiina. Että on toi uus, pysyy yllä. Saatiin kirjat, paljo kirjoitettiin ylös ja käytiin asioita läpi. Anto niinku evästyksiä.	Kyllä siellä jäi paljon asioita mieleen, sellaisia keinoja raittiuteen, että uusi elämäntapa pysyy yllä. Se oli raittiuden alku. Saimme kirjat ja kirjoitimme asioita ylös. Kurssi antoi evästyksiä.	Uusien asioiden oppiminen (lukemalla ja kirjoittamalla) Evästykset raittiuteen	Oppiminen	
Se oli oikeen alku sille raittiudelle.	Se (kurssi) oli raittiuden alku.	Raittiuden alku	Raittius	
Mun on turvallista lopettaa lääkkeitten käyttö. Mä tunsin, ku meen kursille, oon tavallaan turvassa.	Kurssin aikana voin turvallisesti lopettaa lääkkeiden käytön. Kurssilla olen turvassa.	Turvallisuuden kokemus kursilla		

Liite 1 Analyysitaulukot

<p>Kuntoutumiskurssin ensimmäinen päivä oli ensimmäinen päivä ilman lääkkeitä.</p> <p>Oon ollu 3 kk ilman lääkkeitä ja 4 kk dokkaamatta.</p> <p>Paras hyöty oli että mä olin päihteetön.</p> <p>Halusin olla päihteetön.</p>	<p>Kuntoutumiskurssin ensimmäinen päivä oli ensimmäinen päivä lääkkeitä.</p> <p>Olen ollut monta kuukautta ilman lääkkeitä ja alkoholia.</p> <p>Kurssin paras hyöty oli päihteettömyys.</p> <p>Halusin olla päihteetön.</p>	<p>Lääkkeistä luopuminen kurssin alkaessa</p> <p>Usean kuukauden päihteetön jakso</p> <p>Hyötynä päihteettömyys</p> <p>Päihteettömyyden halu</p>	Raittius	
<p>Voin hoitaa itteeni.</p>	<p>Voin hoitaa itseäni päihteittä.</p>	<p>Mahdollisuus hoitaa itseä päihteittä</p>		
<p>Ohan se hyvä. Täytettä päivään.</p>	<p>On hyvä, että saa päiviin sisältöä.</p>	<p>Sisältöä päiviin</p>		
<p>Kun ne avoimesti selitti tarinansa, tunsin niitten ongelmat prikulleen. Ja ne tunsu mun. Se tuntu helpottavalta.</p>	<p>Avoimuus ryhmässä oli helppotus.</p>	<p>Avautumisen tuottama helppotus</p>	Vertaistuki	Vuorovaikutus
<p>Käsiteltiin alkoholismiongelmaa juurta jaksain.</p>	<p>Alkoholismia käsiteltiin perusteellisesti.</p>	<p>Alkoholismien käsittely</p>		
<p>Mä voin purkaa ahdistukset siellä kurssilla. Mun ei tarvi märehtiä niitä yksin himassa.</p>	<p>Sain purkaa ahdistuksen tunteeni kurssilla.</p>	<p>Tila tunteiden käsittelyyn</p>	Luottamus	Sosiaalinen tuki
<p>Uusii kavereita tuli.</p> <p>Ystäviä niistä kaikista (kurssitovereista) tuli.</p>	<p>Sain uusia kavereita.</p> <p>Tulimme kaikki ystäviksi.</p>	<p>Ystävyys-suhteet</p>	Vertaistuki	Sosiaalinen tuki

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistetty luokka
<p>Me luvattiin, kurssin aikana olemme raittiina.</p> <p>Kun sitoutumista perättiin, tuli konkreettisesti selväksi että aion olla päihteetön.</p>	<p>Lupasimme olla kurssin aikana raittiina.</p> <p>Sitoutuminen kurssilla teki konkreettiseksi oman raittiuden.</p>	<p>Sitoutuminen raittiuteen</p> <p>Raittiustavoitteen konkreettinen sitoutumalla</p>		
<p>Kokemuksena niinkin hyvä, tänne ihan odotti, kello olis niin paljon että pääsee tulemaan.</p> <p>Ryhmä rupes tiivistyyn, rupes tutustuun muihin.</p> <p>Liityin ryhmään sillä tavalla että puhuin.</p> <p>Anto niinku evästyksiä.</p> <p>Avoimuus siellä, keskustelut, kuunteli miten muilla on.</p>	<p>Kurssikokemus oli niin hyvä, että odotin aamuisin kurssin alkamista.</p> <p>Sain ystäviä.</p> <p>Ryhmäytyminen alkoi.</p> <p>Liityin ryhmään puhumalla.</p> <p>Avoimuus ryhmässä, keskustelut ja kuunteleminen antoivat evästyksiä.</p>	<p>Ystävyys-suhteet</p> <p>Ryhmäytyminen</p> <p>Avoim vuorovaikutus ryhmässä</p> <p>Ryhmäytyminen</p>	Vertaistuki	Sosiaalinen tuki
Tuskinpa tässä olisin, ellen ois tullu Emppuun.	Empun avulla jäin eloon.	Elämän jatkuminen		

Kutsukirje kuntoutujille

Espoon mielenterveys- ja päihdepalvelukeskus Emppu/Metropolia ammattikorkeakoulu

Kutsukirje 1 (1)

Sanna Kotiranta, PL 2314, Empun avokuntoutus

020270 Espoon kaupunki

16.1.2014

<VASTAANOTTAJA>

<LÄHIOSOITE><POSTINO> <POSTITOIMIPAIKKA>

Kutsu keskustelemaan kuntoutuksesta

Olet käynyt Empun kuntoutumiskurssin. Siihen liittyen kutsun Sinut keskustelemaan kanssani kuntoutumisesta x.huhtikuuta 2014 klo x Empun avokuntoutuksen tiloihin. Tapaaminen on kahdenkeskinen ja perustuu keskusteluun.

Tapaamisen tavoitteena on selvittää kuntoutujan kokemukset kuntoutumiskurssista. Kokemuksesi ja mielipiteesi on tärkeä. Toivon Sinun osallistuvan siitä riippumatta, onko raittius kohdallasi toteutunut täysin, osittain tai ei juuri ollenkaan.

Tarkoituksena on keskustella muutaman kuntoutumiskurssin käyneen henkilön kanssa. Aiheena on kuntoutumiskurssin merkitys ja miten koit sen hyödyttävän Sinua omassa elämässäsi. Käytän kertomustasi nimettömänä ja tunnistamattomana osana opinnäyte-työni aineistoa.

Olet lämpimästi tervetullut!

Jos sinulla on kysyttävää, voit soittaa minulle p. 043-8249068 tai lähettää sähköpostia sanna.kotiranta@metropolia.fi.

Ystävällisin yhteistyöterveisin Espoossa x.3.2014

Sanna Kotiranta

sairaanhoitaja, sosionomi AMK

Haastattelukysymykset

- Minkä ikäinen olet?
- Millainen tilanteesi oli, kun päätit hakeutua Empun kuntoutumiskurssille?
- Miten kuvailisit kokemustasi kurssista?
- Koitko kurssin aikana tai sen jälkeen jonkin tapahtuman tai oivalluksen, joka vaikutti asenteesi tai ajattelusi muuttumiseen?
- Miten olet selviytynyt kurssin päätyttyä?
- Muuttuiko käsityksesi omasta päihdeongelmastasi kurssin aikana?



TUTKIMUSLUVAN MYÖNTÄMINEN

Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystoimen esikunta / Kehittämisen tulosalue Ketterä myöntää tutkimusluvan 27.3.2014 saapuneen tutkimuslupahakemuksen ja alla olevien ehtojen mukaisesti.

Hakija / yhteyshenkilö: Sanna Kotiranta

Tutkimuksen aihe / nimi: Empun kuntoutumiskurssi päihdekuntoutujan silmin

Edellytyksenä on, että tutkimuksen suorittaja tai suorittajat eivät käytä saamiaan tietoja asiakkaan tai potilaan tai hänen läheistensä vahingoksi eivätkä luovuta saamiaan henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pitävät ne salassa.

Tutkimustulokset tulee esittää niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Lisäksi on noudatettava henkilötietolaissa ja muualla lainsäädännössä olevia tutkimusrekistereitä koskevia säännöksiä.

Tutkimusluvan myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa.

Edellytämme, että tutkija / yhteyshenkilö lähettää sosiaali- ja terveystoimen kehittämissyksikön sähköpostiosoitteeseen sotet_tutkimusluvut@espoo.fi lopullisen tutkimusraportin.

Espoossa 7.4.2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Tuula Heinänen".

Tuula Heinänen
kehittämisjohtaja
Sosiaali- ja terveystoimi
Espoon kaupunki