

TUKIKOHTA RY:N KUNTOUTTAVAN TYÖTOIMINNAN MERKITYS PÄIHDEKUNTOUTUJALLE

Johanna Helander
Opinnäytetyö, kevät 2016
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Helander, Johanna. Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan merkitys päihdekuntoutujalle. Helsinki, kevät 2016, 57s., 2 liitettä. Diakoniamattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville, mikä Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa on ollut merkityksellistä päihdekuntoutujan tulevaisuuden kannalta. Tarkoituksena oli saada luotettavaa tietoa yhdistyksen kuntouttavasta työtoiminnasta siinä mukana olevien tai aiemmin mukana olleiden kuntoutujien näkökulmasta. Opinnäytetyön aihe on lähtöisin työelämäyhteistyökumppanilta.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja sen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla syksyllä 2015. Haastateltavina oli viisi Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olevaa tai aiemmin mukana ollutta päihdekuntoutujaa. Aineiston analysoinnissa käytettiin teoriaohjaavaa aineistonanalyysiä.

Kuntouttavan työtoiminnan merkityksellisiä tekijöitä kuntoutujien tulevaisuuden kannalta olivat toiminnan yksilöllisyys ja riittävä ohjaus. Kuntoutajat kokivat tulensa yksilöllisesti huomioiduiksi ja ohjausta oli aina saatavilla. Myös työtehtävissä kuntoutajat otettiin huomioon yksilöinä, toiminnan suunnittelussa otettiin huomioon jokaisen yksilölliset vahvuudet. Kuntouttavan työtoiminnan avulla kuntoutajat olivat saaneet uudenlaista sisältöä elämäänsä. Sosiaaliset suhteet olivat helpottuneet ja toiminnan aikana oli tapahtunut henkistä kasvua. Toiminta oli tukenut päihdeettömyyttä ja antanut valmiuksia opiskeluun ja työelämään.

Asiasanat: kuntouttava työtoiminta, sosiaalinen kuntoutus, kuntoutus, päihdekuntoutus, päihdekuntoutajat

ABSTRACT

Helander, Johanna. The meaning of rehabilitative work experience for substance abuse rehabilitation patient in Tukikohta ry. Helsinki, spring 2016, 57p., 2 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to find out what in the rehabilitative work experience in Tukikohta ry has been significant for the future of the rehabilitation patient. Another aim was to get reliable information from the unions (Tukikohta ry) rehabilitative work experience through the rehabilitation patients perspectives that are or have been part of the program. The theme of the thesis comes from work life cooperation partner.

The thesis is a qualitative research and its material was collected with a semi-structured theme interview on autumn 2015. As interviewees were five rehabilitation patients that are or have been part of the rehabilitative work experience program of the Tukikohta ry. The material was analysed by using theory directive material analysis.

The significant factors for the patients' future were individuality and sufficient guidance in the program. The patients' felt that they had been taken into account individually and the guidance was always available. In the assignments the patients were also taken into account as individuals using everyone's own strengths in planning of the activities. With the help of the rehabilitative work experience the patients had received new content to their lives. Social relationships were easier and activity supported mental growth. The activity had supported sobriety and given readiness for studying and working life.

Keywords: rehabilitative work experience, social rehabilitation, rehabilitation, alcohol and drug rehabilitation, substance abuse rehabilitation patients

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA.....	7
2.1 Kuntoutus	7
2.2 Työhön kuntoutus osana sosiaalista kuntoutusta	8
3 PÄIHTEIDEN ONGELMAKÄYTÖSTÄ TOIPUMINEN.....	11
3.1 Päihteiden ongelmakäyttö ja päihderiippuvuus	11
3.2 Päihteiden ongelmakäytöstä ja riippuvuudesta toipuminen	12
4 TUKIKOHTA RY	14
4.1 Tukikohta ry:n tarjoamat palvelut	14
4.2 Tukikohta ry:n kuntouttava työtoiminta.....	16
5 AIEMMAT TUTKIMUKSET	18
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	20
6.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto.....	20
6.3 Haastattelun käyttäminen aineistonhankintamenetelmänä.....	21
6.4 Aineiston hankinta	22
6.5 Aineiston analysointi.....	22
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	24
7.1 Haastateltavien taustatiedot.....	24
7.2 Merkitykselliset kokemukset kuntoutumisen kannalta.....	25
7.2.1 Vastuun ottaminen.....	25
7.2.2 Minäkuva	27
7.2.3 Omat vahvuudet	28
7.2.4 Haasteiden ja pelkojen kohtaaminen.....	28
7.2.5 Riittävyyden tunne	30
7.3 Merkitykselliset kokemukset tulevaisuuden kannalta	32
7.3.1 Muutokset sosiaalisissa suhteissa ja –kanssakäymisessä.....	32
7.3.2 Motivaatio	33

7.3.3 Päihteettömyys	35
7.4 Kuntouttavan työtoiminnan kehittäminen	38
7.4.1 Ohjauksen merkityksellisyys.....	38
7.4.2 Tulevaisuus.....	39
8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41
9 POHDINTA	45
9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	45
9.2 Kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita	47
9.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	48
LÄHTEET	50
LIITE 1. Kirje haastateltaville	55
LIITE 2. Haastattelurunko	56

1 JOHDANTO

Päihdeongelmat aiheuttavat vetäytymistä sosiaalisesta toiminnasta, minkä vuoksi päihdeongelmista kärsivät henkilöt jäävät usein kuntoutusjärjestelmän ulkopuolelle (Kokko 2013, 287). Päihdekuntoutus Suomessa on hajanaista ja päihdesairauksien vaatima hoito- ja kuntoutusjatkumo ei ole tarpeeksi kehittynyt. Päihdeongelmista kärsivät tuntevat olevan usein väärässä paikassa väärään aikaan, tai oikeaa paikkaa heille ei ole tiedossakaan. Epäonnistumiset turhauttavat, malttamattomuus ja käsitys ”toivottomista tapauksista” yleistyy. (Holopainen 2001, 200.)

Kuntouttavan työtoiminnan tarkoitus on vahvistaa ja tukea asiakkaan arjen- ja elämänhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. Toiminnan pyrkimyksenä on ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuus työtoimintaan. Kuntouttavaa työtoimintaa järjestettäessä tulisi huomioida asiakkaan henkilökohtainen elämäntilanne kokonaisvaltaisesti. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Tukikohta ry:n (entinen Omaiset Huumetyön Tukena ry) tarjoaman kuntouttavan työtoiminnan merkitys päihdekuntoutujan tulevaisuuden ja kuntoutumisen kannalta. Tukikohta ry kaipasi tietoa siitä, millaisena heidän asiakkaansa kokevat kuntouttavan työtoiminnan ja sen hyödyn. Tukikohta ry:n kuntouttavaa työtoimintaa ei ole tutkittu aiemmin. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen siksi, että on oleellista tietää, mitä päihdekuntoutujan kuntoutusprosessissa tapahtuu erilaisten hoito- ja kuntoutusjaksojen jälkeen.

Halusin selvittää tämän opinnäytetyön avulla, millainen on päihderiippuvuudesta toipuvan matka työelämään. Olen opiskelujeni aikana tietoisesti suuntautunut päihdetyöhön. Olen toiminut lähinnä haittoja vähentävän päihdetyön parissa ja kuntoutuksellinen näkökulma on siksi oman ammatillisen kehittymiseni kannalta olennainen ja tärkeä.

2 KUNTOUTTAVA TYÖTOIMINTA

2.1 Kuntoutus

Kuntouttava työtoiminta on työllistymismahdollisuuksien ja elämänhallinnan paranemiseen tähtäävää toimintaa ja se on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat olleet pitkään työttöminä. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen on lakiin perustuvaa toimintaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Laissa kuntouttavasta työtoiminnasta (L 2001/189) määritellään, ketkä ovat oikeutettuja aktivointisuunnitelmaan ja kenelle kuntouttavaa työtoimintaa järjestetään. Lain 6. §:n mukaan kunta voi järjestää kuntouttavaa työtoimintaa itse tai tehdä sopimuksen sen järjestämisestä rekisteröidyn yhdistyksen, säätiön, valtion viraston tai rekisteröidyn uskonnollisen yhdyskunnan kanssa. Kunta antaa työvoimatoimistolle tiedon tekemästään sopimuksesta.

Kuntoutuksen päätehtävä ja -tavoite on pysynyt samana läpi vuosikymmenten (Kokko 2013, 288). Yhden määritelmän mukaan kuntoutus on monialaista ja suunnitelmallista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan omaa elämänprojektiaan ja ylläpitämään elämänhallintaansa sellaisissa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat sairauden tai muiden syiden vuoksi heikentyneet (Rissanen & Järvisalo 2001, 428). Kuntoutukselle ominaista on käsitys situationaalisuudesta, jossa ihminen nähdään toimivana subjektina omassa elämäntilanteessaan. Kuntoutuksen lähestymistapa on kokonaisvaltainen niin, että otetaan huomioon ihmisen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Kyse on myönteisestä muutoksesta. (Kokko 2013, 288.)

Kuntoutuksella tähdätään ihmisen toimintakyvyn ja työkyvyn paranemiseen sekä mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen. Kuntoutuksella pyritään täydentämään muiden hoito- ja palvelukontaktien vaikutusta, minkä vuoksi sitä ei voida erottaa muusta kuntoutujan saamasta hoidosta tai palvelusta. Kuntoutus on pitkäjänteistä työtä, jossa tulisi yhdistää eri palveluja kuntoutujan tarpeiden mukaan yhdeksi kokonaisuudeksi. Kuntoutukselle ominaisia piirteitä verrattuna

muihin hyvinvointipalveluihin ovat muun muassa kuntoutussuunnitelman laadinta yhdessä kuntoutujan kanssa. Suunnitelmassa otetaan huomioon kuntoutujan lähiympäristö, monialaisen palvelun ja erityisosaamisen käyttö, kuntoutumisen tukeminen (myös tavoitteeseen pääsyn jälkeen) ja kuntoutuksen aikainen toimeentuloturva. (Paatero, Kivekäs & Vilkkumaa 2001, 109.)

Kuntoutuksessa tulee huomioida kuntoutujan vaikutusmahdollisuudet. Hänen täytyy tulla kuulluksi ja päästä vaikuttamaan omaa asiaansa koskevaan päätöksentekoon. Tavoitteena on kuntoutujan toimintakyvyn paraneminen sekä toimiva ja toimintaa tukeva toimintaympäristö, jossa kuntoutuminen tapahtuu. Toimintaympäristön on mahdollistettava kuntoutujan itsenäisyys ja kannustettava toimintaan sekä luomaan turvallinen ympäristö. (Piirainen & Kallanranta 2001, 100–101.)

2.2 Työhön kuntoutus osana sosiaalista kuntoutusta

Sosiaalinen kuntoutus on yksi sosiaalihuoltolain palveluista, jonka mukaan se tarkoittaa sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. (Kuntoutusportti 2015.) Sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen, kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalveluiden yhteensovittaminen, valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin, sekä muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet. Sosiaalihuoltolain mukaan nuorten kohdalla sosiaalisella kuntoutumisella tuetaan sijoittumista työ-, työkokeilu, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan.

Hallituksen esityksessä eduskunnalle sosiaalihuoltolaiksi ja eräiksi siihen liittyviksi laeksi (HE 164/2014) ilmenee, että sosiaalihuoltolaissa on ollut päällekkäisyyksiä sosiaalihuollon, työ- ja elinkeinohallinnon, sekä kansaneläkelaitoksen osalta ja järjestämisvastuu on ollut epäselvä. Tämän vuoksi on tullut tarpeelli-

seksi säätää sosiaalisesta kuntoutuksesta uudessa sosiaalihuoltolaissa, jossa sille annetaan lainmukainen määritelmä. Tämän on tarkoitus selkiyttää sosiaalisen kuntoutuksen asemaa osana palvelukokonaisuutta.

Sosiaalinen kuntoutus on tärkeä osa päihdekuntoutusta. Ilman sosiaalista kuntoutusta on vaarana, että kuntoutujan elämän sosiaalisissa tekijöissä ei tapahdu muutosta ja päihteistä irrottautuminen jää ainoastaan päihteistä pidättäytymisen varaan. (Romakkaniemi & Väyrynen 2011, 146.)

Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea syrjäytyneiden henkilöiden liittämistä takaisin yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Sosiaalisessa kuntoutuksessa vahvistetaan kuntoutujan sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja ja sosiaalista toimintakykyä. Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu muun muassa kuntoutustarpeen selvittäminen, kuntoutusneuvonta ja -ohjaus, valmennus arkipäivän eri toimista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, sekä tukeminen sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. (Kuntoutusportti 2015.) Sosiaalisessa kuntoutuksessa tulee huomioida kuntoutuja kokonaisuudessaan, esimerkiksi pitkään jatkuneen työttömyyden, mielenterveys- tai käyttäytymishäiriöiden seuraukset. Siihen voidaan tarvittaessa liittää päihde- ja mielenterveyspalveluita yhdeksi kokonaisuudeksi. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus i.a.)

Pitkäaikaistyöttömät tarvitsevat usein sosiaalista kuntoutusta (Kokko 2013, 286). Työkuntoutuspalveluilla tarkoitetaan kuntoutujalähtöistä, tavoitteellista, toiminta- ja työkyvyn lisäämistä mahdollistavaa toimintaa, kuten työtoimintaa. Tietyn palvelun valinta ja sen kesto määräytyvät yksilöllisen tarpeen mukaisesti. (Aspvik 2003, 37.) Työhön kuntoutuksessa korostetaan työntekoa ja siihen osallistumista, ja se sisältää siten sosiaalisen lähtökohdan. Työstä riippumatta se on joiltakin osin sosiaalista toimintaa ja sillä on omat sosiaalipoliittiset lähtökohtansa. Vaikka työskentely itsessään olisi itsenäistä ja yksin tehtävää, siinä liitytään työtovereiden joukkoon. (Haapakoski 2012, 222.)

Työhön kuntoutuksessa korostuu työkykyä ylläpitävä, ennaltaehkäisevä, sekä jälkihoidollinen tehtävä. Kuntoutus on myös keino ylläpitää työkykyä, parantaa työllistymismahdollisuuksia ja vähentää siten syrjäytymistä. Ihmisen työkyky

rakentuu omien voimavarojen, sekä työn vaatimusten välillä olevasta tasapainosta. Voimavarat rakentuvat terveydestä, toimintakyvystä, koulutuksesta, osaamisesta, arvoista ja asenteista. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys, sekä toimintakyky muodostavat perustan työkyvylle. (Kokko 2013, 286–287.)

Käsitteellä aktivointi on erilaisia merkityksiä riippuen missä kontekstissa sitä käytetään. Puhuttaessa kansalaisten olevan aktiivisia, he ovat yleensä palkkatyössä ja riippumattomia sosiaalityöistä. Henkilöt, jotka ovat työkäisiä, mutta eivät ole palkkatyössä tai työllistymisohjelmassa, taas määritellään usein passiivisiksi kansalaisiksi. Aktivointi on rakenneuudistusten myötä laajalle levinnyt käsite. Sitä voidaan laajemmin käyttää yleisenä käsitteenä sosiaalityössä ja rajatun työttömien parissa tehtävässä sosiaalityössä. (Keskitalo 2008, 22–23, 26.)

Kuntouttavaan työtoimintaan ohjaututaan aina aktivointisuunnitelman kautta. Aktivointisuunnitelma tehdään yhdessä asiakkaan, kunnan ja työ- ja elinkeinotoimiston kesken, ja sen tarkoituksena on edistää pitkään työttömänä olleen asiakkaan elämänhallintaa ja työllistymisedellytyksiä. Suunnitelmassa määritellään keinot asiakkaan etenemisestä työelämään ja siihen voidaan sisällyttää esimerkiksi kuntouttavaa työtoimintaa tai muita kuntoutuspalveluja. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Tammikuussa 2015 astui voimaan laki monialaisesta yhteispalvelusta, jonka on oltava toiminnassa tammikuusta 2016 alkaen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Tällä tarkoitetaan yhteistyömallia, jossa TE-toimisto, kunta ja Kela arvioivat yhdessä laissa määriteltyjen työttömien palvelutarpeet, suunnittelevat työllistymisen kannalta tarkoituksenmukaiset palvelukokonaisuudet ja vastaavat prosessin seurannasta ja sen etenemisestä. Monialaisen yhteistyömallin tavoitteena on edistää työllistymistä tarjoamalla työttömille julkisia sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluja, sekä työvoimapalveluja monialaisena yhteispalveluna. (Kerminen 2014, 7.)

3 PÄIHTEIDEN ONGELMAKÄYTÖSTÄ TOIPUMINEN

3.1 Päihteiden ongelmakäyttö ja päihderiippuvuus

Päihteiden käytölle on useita määrittelyjä. Päihteitä voidaan käyttää kohtuudella, eli tietyissä rajoissa. Päihteitä voidaan suurkuluttaa, ongelmakäyttää ja niistä voidaan olla riippuvaisia. Termillä addiktio, kuvataan usein myös päihderiippuvuutta. Määrittelyyn vaikuttavat muun muassa asiantuntijat, jotka luovat kriteereitä tieteen, sekä ammatillisen ja klinisen käytännön kautta. Päihdeongelmien kuvaaminen on myös tutkimuksissa ristiriitaista ja monisyistä. (Nätkin 2006, 7.)

Riippuvuudet, kuten myös huumeriippuvuus viittaavat psykiatrisen ymmärryksen mukaan mielenterveyden häiriöön. Riippuvuuden kriteerinä on vähintään kolmen yhtäaikaisesti ilmenevän riippuvuutta osoittavan asian ilmeneminen kuukauden ajan vuoden aikana. Näitä ilmentymiä ovat voimakas himo tai pakonomainen halu käyttää huumetta, vaikeus hallita päihteiden käyttöä, annoksen sietokyvyn kasvu, vieroitusoireet käytön päättyessä tai vähentyessä, sekä huumekeskeisyys elämässä ja käytön jatkuminen sen aiheuttamista haitoista huolimatta. (Punamäki, Belt, Rantala & Posa 2006, 233.)

Huumausaineet aktivoivat mielihyväjärjestelmää aivoissa. Tämä voi johtaa siihen, että mielihyvän tavoittelu syrjäyttää muut toiminnot. (Seppä, Aalto, Alho & Kianmaa 2012.) Päihderiippuvuutta voidaan kuvailla psyykkisenä ja fyysisenä tilana, joka on seuraus elävän organismin ja päihdyttävän aineen vuorovaikutuksesta. Riippuvuustilaan kuuluu erilaisia käyttäytymis- ja muita malleja, joihin liittyy aina vahvasti pakottava tarve saada päihdyttävää ainetta. Päihderiippuvuus sekoittaa aivojen mielihyväkeskuksen ja aiheuttaa sen, että ihminen ei ajattele, koe ja toimi terveellä tavalla. Kun on kyse riippuvuudesta, päihde menee kaiken muun edelle ja korvaa esimerkiksi ihmissuhteet. Päihderiippuvuudesta kärsivän henkilön minäkuva jää päihteiden varjoon ja henkilö toimii päihteiden käyttöä palvelevalla tavalla. (Dahl & Hirschovits 2002, 263, 271.)

3.2 Päihteiden ongelmakäytöstä ja riippuvuudesta toipuminen

Kuntoutuminen päihdeongelmasta tarkoittaa sitä, että ihmisen suhde itseensä, läheisiinsä ja ympäristöönsä muuttuu (Romakkaniemi & Väyrynen 2011, 148). Käsitteessä kuntoutuja korostuu se, että kuntoutuspalvelujen käyttäjä on itsenäinen toimija ja kuntoutustavoitteiden saavuttaminen on kuntoutujan päätavoite (Järvikoski & Härkäpää 2011, 182). Päihdepalvelut ovat päihteiden ongelmakäyttäjille tarkoitettua tukea, hoitoa, apua ja kuntoutusta (Kuussaari 2006, 21). Kuntouttavan päihdehoidon tavoite on tukea raittiutta ja ihmisen kasvua omaksi itsekseen, jonka elämän keskiössä ei ole enää päihteiden käyttö. Tavoitteiden saavuttamiseksi kuntoutujalle opetetaan sosiaalisia ja henkisiä taitoja, joissa korostuu yhteiskunnan arvojen ja normien selvittäminen. (Dahl & Hirschovist 2002, 386.)

Päihdeongelmasta toipumiseen on olemassa useita eri reittejä. Toipuminen voi siis tapahtua hyvin monella eri tavalla ja erilaisten kuntoutumispolkujen luetteloiminen yhteen on hankalaa, jopa vahingollista. Luettelo toipumisreiteistä voi antaa väärän kuvan siitä, miten toipuminen tapahtuu. Tutkimuksissa toipumista on tarkasteltu omina ryhminään yleisesti vertaistuen, ammattiavun ja spontaanin toipumisen kautta. (Kuusisto 2009, 32.) Käytön intensiteetti ja riippuvuuden voimakkuus ovat parhaita toipumista ennustavia tekijöitä. Näiden lisäksi myös sosiaalisten verkostojen laatu on pätevä toipumisen yleinen ennustaja. (Saarnio 2009, 15.)

Yhtäkään hoitomuotoa ei olla pystytty todistamaan poikkeuksetta muita paremmaksi. Joitakin viitteitä tutkimuksissa on saatu siitä, että addiktiivisen muutosprosessin eri vaiheissa hyödytään informaatiosta ja tuesta. Tärkeintä on oikea hoitomuoto oikeaan aikaan ja toipujan yksilöllinen huomioon ottaminen on tärkeämpää kuin johonkin tiettyyn hoitomuotoon ohjaaminen. Vaikka hoidosta olisi merkittävä apu, moni palaa ongelmalliseen päihteiden käyttöön. Ongelmallisena on nähty se, että hoitoon kohdistuvat odotukset ovat suuret ja raittiuden odotetaan kestävän, vaikka itse hoito sijoittuu vain tiettyyn rajalliseen ajanjaksoon. (Kuusisto 2009, 36.)

Vertaistuen ajatuksena on saada tukea ja samalla auttaa muita tukea tarvitsevia. Vertaisryhmän tuki asettuu korvaamaan riippuvuuskäyttäytymiselle myönteistä ympäristöä. Vertaisryhmässä toipuminen sopii joillekin, joillekin taas ei. Osa hyöttyy vertaisryhmän tuesta siirtymävaiheen ajan, osa taas jatkaa vertaisryhmässä pysyvästi. (Kuusisto 2009, 38–41.)

Spontaani toipuminen tarkoittaa päihdeongelmasta toipumista ilman ammattiapua, eli ihminen toipuu päihdeongelmasta itsenäisesti ilman päihdehoitoa tai -kuntoutusta (Kuusisto 2009, 33). Spontaanitoipujilla on yleensä ollut vähemmän vakavia ongelmia päihteidenkäytön kanssa kuin ammatilliseen hoitoon haakeutuvilla henkilöillä. Spontaanista toipumista edesauttavat monenlaiset tekijät, kuten halu välttää päihteiden aiheuttamia sosiaalisia, taloudellisia ja terveydellisiä haittoja, muutokset sosiaalisessa verkostossa sekä henkinen tai hengellinen herääminen. (Saarnio 2009, 19.)

Spontaanisti päihdeongelmasta toipuneet eivät ole näkyvä joukko yhteiskunnallisessa tarkastelussa. Myös tutkimuksissa spontaani toipuminen oli ”piilossa” pitkään. Nykyään kuitenkin tutkimukset osoittavat, että spontaani toipuminen on jopa vallitseva toipumisen reitti vertailussa. Arvioissa luvut kuitenkin vaihtelevat riippuen tutkimusasetelmasta ja päihdeongelman määrittelystä. (Kuusisto 2009, 33.)

4 TUKIKOHTA RY

4.1 Tukikohta ry:n tarjoamat palvelut

Omaisiet Huumetyön Tukena ry on vuonna 2000 perustettu uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton päihdealan järjestö, joka vastaa päihdekuntoutujan tarpeisiin tarjoamalla päihdekuntoutusta, kuntouttavaa työtoimintaa ja muita palveluita. Nykyisin järjestö toimii nimellä Tukikohta ry. Tukikohta ry:n perustehtävä on päihteitä käyttävien, päihdekuntoutujien ja heidän läheistensä kanssa tehtävä työ sekä yhteiskunnallisiin epäkohtiin ja asenteisiin vaikuttaminen. Päärahoittajana toimivat Raha-automaattiyhdistys (RAY), Suomen ulkoasiainministeriö (UM), Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystyövirasto sekä pääkaupunkiseudun kunnat. Tukikohta ry järjestää palveluohjausta ja ryhmä- ja vertaistoimintaa päihteitä käyttäville ja päihteiden käytön lopettaneille kuntoutujille ja heidän läheisilleen. (Omaisiet Huumetyön Tukena ry i.a.) Yhdistys on kehittänyt oman avohoidollisen hoito-ohjelman päihdeongelmista toipuville, Jälkipolku hoito-ohjelman. (Tukikohta ry i.a.a). Lisäksi yhdistys ylläpitää avoimien ovien päiväkeskusta, joka on avoin ja turvallinen kohtauspaikka. (Omaisiet Huumetyön Tukena ry i.a.) Työskentelyn lähtökohtia ja arvoja Tukikohta ry:ssä ovat asiakaslähtöisyys, kunnioittava kohtaaminen, osallisuus, avoimuus ja luotettavuus. (Tukikohta ry i.a.b).

Tukikohta ry pyrkii toiminnallaan parantamaan palvelutarjontaa päihteitä käyttäville asiakkaille ja heidän läheisilleen. Toimintaa ohjaavat asiakkaiden tarpeet. Olennaisena osana yhdistyksen toimintaa on aina ollut vertaisuus, vertaistuki ja vertaistoiminta. Vertaistuki yhdistyksessä ei ole ennalta suunniteltua vaan spontaania, ja yhteisöllistä toimintaa järjestön asiakkaiden välillä. Vertaistoiminnalla järjestössä taas on selkeät rakenteet ja tavoitteet. Vertaistoiminta on asiakas-kohtaisesti räätälöityä ja tarkoin harkittua toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa asiakkaan elämänlaatua. Toiminnassa mukana oleva asiakas on aktiivinen vertaistoimija, joka saa toiminnasta ahkeruusrahaa. Vertaistoimija voi esimerkiksi ohjata omassa verkostossaan muita palveluiden piiriin tai jakaa asiallista tietoa palveluista tai toiminnasta. (Omaisiet Huumetyön Tukena ry 2013, 3, 9.)

Tukikohta ry tarjoaa matalan kynnyksen tukitoimintaa huumeita käyttäville ja heidän läheisilleen Avoimet ovet -kohtaamispaikan kautta. Asiakkaalla on mahdollisuus saada ohjausta, neuvontaa, vertaistukea sekä tulla kuulluksi ilman ajanvarausta. Päihteiden käyttö ei ole este Avoimet ovet -kohtaamispaikkaan saapumiselle. Palvelut ovat asiakkaille maksuttomia ja kohtaamispaikalla saa aina lämpimän aterian sekä kahvia ja teetä. Tarjolla on ammatillista palveluohjausta, jonka avulla päihteitä käyttävä asiakas voi jäsentää elämäntilannettaan tai saada tukea viranomaistapaamisiin. Tukikohta ry:llä on käynnissä myös Satu-projekti, jossa kehitetään palveluohjausta sairaalahoidon rinnalle päihteitä käyttäville ja psyykkisesti oireileville sekä heidän läheisilleen. Läheisille Tukikohta ry tarjoaa tuki- ja neuvontapalveluita, ryhmätoimintaa (läheisryhmät) ja virkistystoimintaa. (Omaisat Huumetyön Tukena ry i.a.)

Päihteitä käyttäville asiakkaille on tarjolla Elämäntaitoryhmä. Ryhmä on tarkoitettu yli 18-vuotiaille ja sen tavoitteena on tukea asiakkaan toimintakykyä, edistää kuntoutumista ja vahvistaa sosiaalisia valmiuksia. Päihdeongelmista toipuville asiakkaille Tukikohta ry on kehittänyt avohoidollisen hoito-ohjelman, Jälkipolun. Jälkipolku hoito-ohjelman tavoitteita ovat asiakkaan itsenäisyyden vahvistaminen, sosiaalisten suhteiden normalisoituminen, oman päihdesairauden ymmärtäminen, retkahdusvaaran tunnistaminen ja päihteettömään elämään sitoutuminen. Korvaushoidossa oleville asiakkaille Tukikohta ry on kehittänyt oman Jälkipolku hoito-ohjelman. Tässä ohjelmassa on oheiskäytöstä eroon pyrkiviä korvaushoidossa olevia asiakkaita ja hoidossa sovelletaan yhteisohoidon mallia avohoitona. Lisäksi Tukikohta ry tarjoaa asiakkailleen mahdollisuuden kuntouttavaan työtoimintaan. (Omaisat Huumetyön Tukena ry i.a.) Tukikohta ry:llä on käytössään toimiston lisäksi kaksi asiakastilaa. Toinen tila on tarkoitettu Jälkipolku hoito-ohjelman asiakastilaksi ja toisessa tilassa pidetään muita asiakastilaisuuksia kuten avoimia ovia.

Tukikohta ry tekee myös kehitysyhteistyötä Senegalissa. Yhdistyksellä on Sopi Jikko -hanke, jota rahoittaa Suomen ulkoministeriö. Sopi Jikko on wolofin kieltä ja tarkoittaa muutosta käyttäytymisessä. Hanke toteutetaan yhteistyössä paikallisen oikeustalon (Maison de Justice) kanssa ja sen tavoitteena on kehittää Se-

negalin tarpeisiin soveltuva huume kuntoutuksen malli ja auttaa Diamaguene Sicap Mbaon alueella asuvia huumeriippuvaisia nuoria kuntoutumaan. Tavoitteena on myös luoda viranomaisten, kansalaisjärjestöjen ja paikallisten asukkaiden yhteistyötä. (Tukikohta ry i.a.c.)

4.2 Tukikohta ry:n kuntouttava työtoiminta

Tukikohta ry on tarjonnut kuntouttavaa työtoimintaa vuodesta 2012 lähtien (Omaiset Huumetyön Tukena ry 2014). Järjestö alkoi kehittää kuntouttavaa työtoimintaa, kun Jälkipolku hoito-ohjelman puitteissa alettiin miettiä, miten järjestö voisi tukea asiakkaitaan Jälkipolku hoito-ohjelman jälkeen. Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on tukea kuntoutujan päihteettömyyttä ja päivärytmiä. (Omaiset Huumetyön Tukena ry 2013, 9.) Tavoitteena on myös oppia opiskelussa ja työelämässä tarvittavia taitoja, kehittää stressinsietokykyä sekä vahvistaa kuntoutujan itseluottamusta. Yhdistyksen tarjoamaan kuntouttavaan työtoimintaan tullaan yleensä Jälkipolku- tai Korvaushoidon Jälkipolku hoito-ohjelman kautta tai muun Tukikohta ry:n järjestämän toiminnan kautta. (Omaiset Huumetyön Tukena ry i.a.)

Kuntouttava työtoiminta on suunnattu erityisesti pitkään työelämästä pois olleille tai pitkään työttöminä olleille asiakkaille. Yhdistys ei saa erillistä rahoitusta kuntouttavaan työtoimintaan tai sen järjestämiseen, mutta kuntouttavassa työtoiminnassa oleva asiakas saa työmarkkinatukea ja kulukorvauksen kuten myös muualla järjestettävässä kuntouttavassa työtoiminnassa. (Omaiset Huumetyön Tukena ry 2014.)

Tukikohta ry:n kuntouttava työtoiminta on aina yksilöllisesti räätälöityä ja suunniteltu kuntoutujan omat vahvuudet ja osaamisalueet huomioiden. Työpäivien kesto on 4–6 tuntia kerrallaan ja työpäiviä viikossa on 3–5. Kuntouttavan työtoiminnan tehtäviä ovat esimerkiksi siivoustyöt tai erilaiset toimistotyöt, kuten postitusten ja erilaisten hankintojen hoito. Loppuvaiheessa kuntoutujan on mahdollista osallistua myös asiakastyöhön yhdessä ohjaajan kanssa. Asiakas-

työtä, johon kuntoutuja voi osallistua, on esimerkiksi avoimien ovien toiminta tai vapaa-ajan ryhmissä avustaminen. (Omaiset Huumetyön Tukena ry 2013, 9.)

5 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on julkaissut vuonna 2014 Iiris Sandelinin kirjallisuuskatsauksen kuntouttavasta työtoiminnasta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsauksessa selvitetään asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta; sitä, miksi asiakas osallistuu toimintaan ja mikä häntä motivoi, mikä toiminnan hyöty on asiakkaalle ja mitä hän kokee toiminnalla saavuttavansa. Päihde- ja talousongelmat olivat tutkimuksen mukaan asiakkailla hyvin yleisiä. Keskimäärin asiakkaat olivat tyytyväisiä osallistumiseensa kuntouttavaan työtoimintaan ja sillä näytti olevan vaikutusta asiakkaiden elämään. Elämänrytmin parantuminen, sosiaalisen ympäristön rakentuminen toiminnan ympärille, mielekäs tekeminen ja työ olivat keskeisiä kuntouttavan työtoiminnan hyötyjä. Myös taloudellinen tilanne oli parantunut osalla asiakkaista toimintarahansa ansiosta. Itsetunto oli parantunut ja heidän työ- ja toimintakykynsä oli kasvanut. Osa asiakkaista koki toiminnan kehittäneen heidän osaamistaan, mutta työllisyyspoliittiset hyödyt jäivät epäselviksi. Työllisyyspoliittisen siirtymän koki vain harva. (Sandelin 2014, 5.)

Luhtasela (2009) on tutkinut omassa sosiaalityön erikoistumiskoulutuksen lisen-siaatintutkimuksessaan sitä, miten kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olleet työttömät ovat kokeneet oman osallisuutensa. Tutkimuksen mukaan merkittävimmät asiat ja muutokset, joita kuntouttava työtoiminta antoi osallistujille arkielämään, olivat arjen rytmitys, mielekäs työtoiminta, työyhteisön antama tuki, osaamisen vahvistuminen, elintason kohoaminen etuuksien myötä ja kokemus aktivoitumisesta omassa elämässä. Kuntouttava työtoiminta ei kuitenkaan poistanut elämän suuria ongelmia, kuten velkakierrettä tai palkkatyön puutetta. (Luhtasela 2009, 126-127.)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö on julkaissut tilannekatsauksen monialaisesta kuntoutuksesta vuonna 2015. Kuntoutusjärjestelmä on monialainen ja kuntoutusvastuu jakautuu usealle eri taholle. Yhdenvertaisuuden näkökulmasta tämä on haaste, sillä oikeus kuntoutukseen määräytyy joko subjektiivisen oikeuden, tilannearvion tai määrärahojen perusteella tahosta riippuen. Raportissa pohdi-

taan tulisiko kuntoutusjärjestelmän kokonaisuuden ohjaamisen tavoitteesta luopua ja jakaa kokonaisuus nykyistä hallittavimmiksi osa-alueiksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2.) Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi vuonna 2015 myös toisen raportin, osallistavasta sosiaaliturvasta. Vuoden 2013 lopusta alkaen työryhmä toteutti yhdeksän pilottihanketta, joissa osallistavia toimia kehitettiin pitkään työttömänä olleille kuntouttavana työtoimintana ja vapaaehtoisena toimintana. Pilottihankkeiden tulosten mukaan riittävä sosiaaliturva sekä aktiivisesti tarjotut työllistymistä edistävät palvelut ovat hyvä tapa edistää osallisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a, 1.)

Lisäksi olen tutustunut myös Tukikohta ry:stä (entisestä Omaiset Huumetyön Tukena ry:stä) lähivuosina tehtyihin aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Törmä ja Huotari (2010) tutkivat Omaiset Huumetyön Tukena ry:n ET-työmallin (elämäntaitoryhmätyön) vaikutusta nuorten huumeiden käyttäjien elämään. Tutkimuksen mukaan toiminnalla on ollut suuri merkitys nuorten ja heidän läheistensä elämässä. Tärkeänä pidettiin, että ET-ryhmätyö tarjosi toimintaa ennen hoitoon hakeutumista ja että se tarjosi vielä päihteitä käyttäville nuorille vaihtoehdon päihteidenkäytölle. (Törmä & Huotari 2010, 54.)

Suominen ja Malin-Kaartinen (2012) tutkivat Omaiset Huumetyön Tukena ry:n avointen ovien toiminnan ja palveluohjauksen vaikutusta huumeita käyttävien asiakkaiden elämäntilanteeseen. Tutkimuksen mukaan avointen ovien toiminta ja palveluohjaus ovat onnistuneet parantamaan asiakkaan elämäntilannetta. (Suominen & Malin-Kaartinen 2012, 12.) Lisäksi Virokannas, Osolanus ja Varonen (2014) tekivät päihdetyön vertaistoiminnan oppaan. Näistä julkaisuista on ollut minulle suuri hyöty tutustuessani Tukikohta ry:n toimintaan.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöistä olen tutustunut Hede Kumpulaisen (2013) opinnäytetyöhön, jossa hän selvitti millaista on hyvä kohtaaminen toimintaympäristönään Omaiset Huumetyön Tukena ry. Pääasiallisena tuloksena opinnäytetyössä esille nousi se, että yhdistys tarjoaa pääsääntöisesti laadukasta ja arvojensa mukaista kohtaamista asiakkailleen. Kohtaamisten vahvuuksina olivat aito välittäminen, helppo lähestyttävyys ja pysyvyys. (Kumpulainen 2012, 2.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville, mikä Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa on ollut merkityksellistä kuntoutujan tulevaisuuden kannalta. Tarkoituksena oli saada luotettavaa tietoa yhdistyksen kuntouttavasta työtoiminnasta siinä mukana olevien tai aiemmin mukana olleiden kuntoutujien näkökulmasta. Tämän tiedon avulla Tukikohta ry voi kehittää edelleen kuntouttavaa työtoimintaa asiakkaiden tarpeisiin vastaavaksi.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mikä Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa on ollut merkityksellistä päihdekuntoutujan kuntoutumisen ja tulevaisuuden kannalta?
2. Miten Tukikohta ry:n kuntouttavaa työtoimintaa voisi kehittää?

6.2 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Kuntouttavan työtoiminnan merkityksellisyyden ja hyödyn tutkimiseen päihdekuntoutujan tulevaisuuden kannalta valitsin tutkimusmenetelmäkseni kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimusmenetelmän. Halusin saada selville kuntoutujien todellisia ja yksilöllisiä kokemuksia toiminnasta ja sen merkityksellisyydestä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Pyrkimyksenä on tutkia tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja löytää tai paljastaa tosiasioita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa kohdetta, jolloin tutkija kartoittaa toimintaympäristönsä ja valitsee esimerkiksi jo luonnollisesti olemassa olevan ryhmän, jota tutkia. Koska laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole etsiä tilastollisia säännönmukaisuuksia, aineiston koko ei määrydy esimerkiksi haastateltavien määrän mukaan. (Hirsjärvi, Remes & Saja-

vaara 2009, 181–182.) Tässä tapauksessa aineiston koko määräytyy siis sen mukaan, kuinka monta tähän luonnolliseen ryhmään sattuu kuulumaan.

6.3 Haastattelun käyttäminen aineistonhankintamenetelmänä

Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonhankintamenetelmistä. Haastattelun perimmäinen idea on yksinkertainen; halutessamme tietää mitä henkilö/henkilöt ajattelevat jostakin asiasta, kannattaa kysyä asiaa henkilöltä suoraan. Haastattelu on menetelmänä joustava. Sen etuna on se, että haastattelijä voi korjata väärinkäsityksiä ja toistaa kysymyksiä. Kysymykset voidaan asetella siten, miten tutkija katsoo ne aiheelliseksi asettaa. Haastattelussa on tarkoitus saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Tästä syystä on tärkeää että tiedonantajalla (haastateltavalla) on etukäteen tiedossa, mitä aihetta haastattelussa käsitellään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74.)

Käytin haastattelumenetelmänä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Teemahaastattelussa, eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten avulla. Siinä pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat viitekehykseen, eli jo olemassa olevaan teoriatietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74–75.) Teemahaastattelun teemaa voidaan pitää keskustelun aiheena ja haastattelua kahden ihmisen välisenä keskusteluna aihe kerrallaan (Kananen 2014, 70).

Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on tukea kuntoutujan päihteettömyyttä ja päivärytmiä, sekä oppia opiskelussa ja työelämässä tarvittavia taitoja, kuten stressinsietokykyä ja vahvistaa kuntoutujan itseluottamusta (Omaisat Huumetyön Tukena ry 2013a). Näistä teemoista muodostui aiheet haastatteluun. Kävin teemoja ja haastattelurunkoa läpi Tukikohta ry:n kanssa, jotta pääsimme yhteisymmärrykseen haastattelun rakenteesta ja siitä, miten haastattelukysymykset tulisi muotoilla sopiviksi haastateltavia ajatellen. (LIITE 2.)

6.4 Aineiston hankinta

Keräsin aineiston lokakuussa 2015 haastattelemalla viittä Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa mukana ollutta päihdekuntoutujaa. Tämä määrä haastateltavia oli luonnollinen valinta, koska Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa on tähän mennessä ollut kuusi kuntoutujaa. Alun perin tarkoitus oli haastatella kaikkia kuutta kuntoutujaa, mutta yksi haastateltava jäi pois opinnäytetyöprosessista. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja ne toteutettiin Tukikohta ry:n tiloissa. Haastattelut kestivät 25–50 minuuttia. Erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu, vaan tutkimusluvaksi riitti toimeksiantajan ja opiskelijan välinen sopimus opinnäytetyöstä. Sopimuksesta käy ilmi, että opiskelijana sitoudun vaitiolovelvollisuuteen ja olemaan käyttämättä aineistoa muuhun kuin opinnäytetyöhön. Hävitin äänitetyn haastatteluaineiston ja litteroidut haastattelut tietosuojalaatikkoon opinnäytetyön valmistuttua.

6.5 Aineiston analysointi

Analysoin aineiston teorialähtöisesti. Teorialähtöinen analyysi on perinteinen analyysimalli ja se nojaa tiettyyn teoriaan tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Tutkittava ilmiö määritellään jo jonkin aiemmin tunnetun mukaisesti ja aineiston analyysiä ohjaa valmis aiemman tiedon perusteella luotu kehys. Aineistosta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97–98.)

Käytännössä aineiston analysointi alkaa sen litteroinnilla. Ääninauha muutetaan sana-sanalta tekstimuotoon. Tämän jälkeen tekstiä tarkastellaan tutkimuskysymysten valossa ja aineistosta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineistosta etsitään kokonaisuuksia, jotka vastaavat tiettyyn ilmiöön. Tämän jälkeen tekstistä koodataan, eli merkitään tiettyä ilmiötä koskevat osiot. Koodausvaiheen jälkeen aineisto luokitellaan, eli tarkastellaan, mitkä koodit muodostavat oman ryhmänsä. Ryhmät nimetään. Tässäkin vaiheessa tulee pitää mielessä tutkimuskysymykset. (Kananen 2014, 99–100.)

Litteroin aineiston sanatarkasti. Sanatarkka litteroinnin taso edustaa tarkinta litteroinnin tasoa, jossa myös äännähdykset huomioidaan ja sanat kirjoitetaan puhekielelle (Kananen 2014, 102). Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 38 sivua.

Analysoin aineiston teemoittain teemahaastattelurungon mukaisesti (LIITE 2). Päädyin teoriaohjaavaan aineistoanalyysiin, sillä teemat olivat valmiina jo haastattelurungossa. Etsin aineistosta merkittävältä tuntuvia lauseita ja asioita teema kerrallaan ja pelkistin aineiston. Koodasin merkittävältä tuntuvat lauseet merkaamalla ne manuaalisesti eri väreihin. Tämän jälkeen luokittelin, eli kategorisoitin pelkistetyn aineiston pienempiin luokkiin. Sitten etsin aineistosta yhtäläisyyksiä ja keräsin niitä yhteen.

TAULUKKO 1. Esimerkki luokittelusta

Teema	Luokka	Raakateksti
Minäkuva	Vertaisuus	Mut tota, sitte ku mä pääsin siihen kuntouttava työtoimintamoodiin nii sitte paljohan se mun jotenki ehkä rooli oli sellanen vertainen.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavista oli naisia kaksi ja miehiä kolme. Iältään haastateltavat olivat 21–38-vuotiaita. Haastateltavien päihteidenkäyttö oli alkanut 11–15 vuoden iässä yleensä alkoholilla, kannabiksella tai rauhoittavilla lääkkeillä ja jatkunut 15–18 vuotta.

Haastateltavien päihteiden käytöstä oli tullut runsaampaa tai päivittäistä pääosin 16–20 vuoden iässä. Osa haastateltavista oli käyttänyt pääosin amfetamiinia tai opiaatteja, kuten heroiinia tai subutexia, osa taas käytti sekaisin useita eri huumausaineita.

Osalla haastateltavia oli takanaan useita katkaisuhuolto- ja päihdekuntoutusyrityksiä, yksi haastateltavista taas kertoi hakeutuneensa ensimmäistä kertaa hoitoon päihteidenkäytön vuoksi ja olevansa sillä tiellä edelleen. Haastateltavat olivat päätyneet Tukikohta ry:n avohoidolliseen Jälkipolku hoito-ohjelmaan laitostuntoutuksen kautta. Jälkipolku avohoidon jälkeen he olivat jatkaneet yhdistyksen kuntouttavassa työtoiminnassa.

Ja sitte erinäisiä katkoyrityksiä on varmaan ehkä joku viistoista kappaletta ja aina ne on päättyny niinku siihen samaan et ku menee kotiin ni ei oo mitään niinku jatkoo suunnitellu sen paremmin.. (...) Et mä tiesin millanen kompastuskivi siinä on ni tota menin sit Tervalammelle kolmeks neljäks kuukaudeks ja sitten tota mä siellä kuulin tästä paikasta. (H1)

Kaksi haastateltavista oli haastatteluhetkellä edelleen kuntouttavassa työtoiminnassa. Heillä oli takanaan kuntouttavaa työtoimintaa noin vuosi ja neljä kuukautta. Kolme haastateltavista oli ollut kuntouttavassa työtoiminnassa aiemmin vuosien 2012–2015 aikana. Kuntouttava työtoiminta oli näillä kolmella haastateltavalla kestänyt puolesta vuodesta puoleentoista vuoteen.

Työtehtäviä kuntouttavassa työtoiminnassa olivat olleet erilaiset ruoanlaittoon ja ruoanlaiton ohjaukseen liittyvät tehtävät, ryhmätoiminnoissa avustaminen ja erilaiset siivoustehtävät. Osa haastateltavista toi esille myös Tukikohta ry:n asiakkaille vertaisena toimimisen yhtenä työtehtävistään kuntouttavassa työtoiminnassa.

7.2 Merkitykselliset kokemukset kuntoutumisen kannalta

7.2.1 Vastuun ottaminen

Neljä viidestä haastateltavasta toi haastattelussa esille kuntouttavan työtoiminnan kasvattaneen heidän kykyään ottaa vastuuta itsestään ja elämästään. Kyky kantaa vastuuta esimerkiksi työtehtävistä oli kasvanut toiminnan aikana.

(...) kaikki mitä on kuntouttavas työssä saanu ja ymmärtäny jotenki ottaa sen vastuun itestään ja elämästään. (H2)

Vastuun saaminen ja uskon luominen kuntoutujan kykyyn kantaa vastuuta oli yhden haastateltavan mukaan rakentanut pohjaa sellaisille asioille, jotka kantoi-
vat sitten tulevaisuudessa.

Et tota siin on niinku aika tärkeet se et sitä uskoo luodaan niinku sellasena oikeena hetkenä ja sit siitä rakentuu se homma joka sitte kantaa. (H4)

Myös ajatusten muuttuminen vastuusta ja sen ottamisesta oli muuttunut kuntouttavan työtoiminnan aikana, yhteys itsetunnon vahvistumisessa ja vastuun ottamisessa tuli usein esille. Itsetunnon kohentumisen ja onnistumisen kokemusten myötä vastuun ottaminen ja saaminen oli alkanut tuntua helpommalta.

Et tota sitä ajattelee jotenki ihan erilailla niitä asioita et ennen se oli vaan sitä että halus tavallaan niinku selviytyä siitä tilanteesta mut nyt oikeesti ajattelee sen niin että miten sen niinku kuuluu mennä ja että kaikille jää siitä niinku hyvä mieli ja et ne asiat on tehty oikein. (H1)

Vastuun ja luottamuksen saaminen kuntouttavassa työtoiminnassa oli tuntunut aluksi vaikealta tai pelottavalta, mutta ajan kuluessa vastuun saaminen alkoi tuntua paremmalta ja jopa hyvältä. Haastateltavat kokivat, että epämukavuuden tunne vastuun saamisessa oli myös sellainen asia, joka tarvittiin. Juuri omalta mukavuusalueelta poistuminen oli sitä, joka kasvatti.

Enhän mä sitä voi kieltää ettei se olis pelottanu ja niinku ahdistanukki (...) mut niinku sillee et sen vastuun sai vetää ja kantaa silleen ite, jonka johdosta sit sai niinku sen hyvän fiiliksen. (H3)

Alkuvaiheessa luottamusta oli ollut vaikeaa ottaa vastaan ja luottamuksen todellinen taso oli kuitenkin mietityttänyt.

Aika hyvältä, joskus tai ehkä ensin oli sillee et tavallaan et mitä jos mokaa jotain tai hävittää. Ja sit sitä kautta et uskotaanko sitten et jos häviää vaikka avaimet ja raha tai et sit ku kertoo, et uskotaanko niin et näin on käyny. Koska sit nii.. ennen se jos joku olis tullu sanomaan et no anna rahat ja joku sanoo joo ne hävis.. No nehän olis vedetty ne rahat, todennäkösesti. Ja sit et vaik tietäs järjen tasolla niinku et ymmärtää sen, et no et sehän on ihan inhimillist et voi kadota joskus jotain tai käydä jotain. Mut sit taas et ku ei oo kokeuksii semmosesta ja sit saa ne omat tunteet sotkettuu siihen, ni sit se voi tulla hyvin vaikee. Et pienist asioist voi tulla ihan järjettömän kokosii. Mut pääasias niinku hyvältä se on tuntunu. (H5)

Ohjaajan merkitys vastuun ottamisessa kuntouttavan työtoiminnan aikana nousi esille haastatteluissa. Tärkeäksi nousi ohjaajan taito arvioida ihmisen kyky ottaa vastuuta. Lisäksi ohjaajan antama kannustus ja uskon luominen oikealla hetkellä koettiin tärkeäksi.

Mun ohjaaja oli kyl silleen aika hyvä, et se tavallaan niinku aika hyvin osas arvioida, että mihin mä oon niinku kykenevä, silloinkin ku mä en uskonu itteeni. (...) Siinä se ohjaajan merkitys tulee tosi suureks. (...) Se aika hyvin osas lukee mua tai oikeestaan tosi hyvin. Ja niinku mä tos sanoin ni tota se oikeestaan ties niinku siinä vaiheessa paljo mua paremmin et mihin mä oon valmis. (H4)

7.2.2 Minäkuva

Kaikki viisi haastateltavaa kokivat oman roolinsa joksikin muuksi kuin kuntoutujaksi tai työntekijäksi kuntouttavan työtoiminnan aikana. Siirtyminen vanhasta roolista uuteen oli ollut merkittävä siirryttäessä Jälkipolku hoito-ohjelmasta kuntouttavaan työtoimintaan. Yksi haastateltavista kuvaili, että kuntouttavan työtoiminnan alkuvaiheessa hän koki olevansa lähempänä kuntoutujaa, mutta loppuvaiheessa lähempänä jo työntekijää.

Kyl se varmaan on jotain muuta, et kylhän mä edelleen kuntoutuja oon ja tuun varmaan olemaan sitä vielä pitkän matkaa... (...) en mä koe että mulla olis tavallaan aikaa olla niinku siinä kuntoutujan roolissa sillee tai edes mahdollisuuttakaan. Ja mun mielestä se on ihan hyvä. (...) pääasia että muistaa sen et se on siinä kokoajan ja mä kumminki saan itekki aika paljon siitä et mä tuen ryhmäläisii ja joka päivä tulee siitä muistutus että mistä on niinku ite lähteny. (H1)

Kaksi haastateltavista toi esille vertaisuuden ja vertaisena toimimisen omana roolinaan kuntouttavassa työtoiminnassa. Kuntouttavan työtoiminnan sisältämissä toiminnoissa mukana ollessaan he eivät olleet vielä työntekijän roolissa, mutta eivät kuitenkaan enää ryhmäläisiäkään Jälkipolku hoito-ohjelmassa.

Mut tota, sitte ku mä pääsin siihen kuntouttava työtoimintamoodiin nii sitte paljohan se mun jotenki ehkä rooli oli sellanen vertainen. (H2)

Yksi haastateltavista toi esille ohjauksen merkityksen myös oman roolin etsimisessä. Ohjaajilta oli saanut kannustusta ja ohjausta oman roolin etsimisessä.

Mut sit taas kerran ohjaajat sano et sä oot ihan samalla lailla nytte töissä täällä et sul on samanlainen vastuu ja näin ja näin. Et ne niinku pönkitti sitä. (H3)

Yhden haastateltavan mukaan oman identiteetin rakentumisen kannalta tärkeäksi oli muodostunut kokemus kuulumisesta työyhteisöön.

7.2.3 Omat vahvuudet

Kaikki haastateltavat toivat esille heidän vahvuuksiensa hyödyntämisen kuntouttavan työtoiminnan aikana. Myös ohjaajien tarkkasilmäisyys ja ammattitaito vahvuuksien hyödyntämisessä tuli useasti esille. Yksi haastateltavista kertoi kokeneensa, että ohjaaja tiesi ennen häntä, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja miten niitä voidaan hyödyntää kuntouttavassa työtoiminnassa. Haastatteluista tuli ilmi, että haastateltavat olivat kokeneet, että kuntouttavan työtoiminnan toiminta ja tehtävät oltiin suunniteltu heidän vahvuuksiensa mukaan.

Periaatteessa tarkoitus on aina ollu se, että käytetään ihmisen vahvuuksia siinä kuntouttavassa työtoiminnassa. Se et periaatteessa mis ihminen on hyvä ni ihmist kannattaa, tai ne osa-alueet mis ihminen on hyvä nii sitä kannattaa hyödyntää. Et kylhän mua esimerkiksi on paljo ohjattu jotenki siihen asiakastyöhön koska mä oon tosi hyvä ihmisten kaa. (H2)

Kolmessa haastattelussa tuli esille, että itseensä uskomisen ja omien vahvuuksien hyödyntäminen haastateltavilla oli kehittynyt kuntouttavan työtoiminnan aikana.

Mul on aika pitkä pinna mut tota asia ei aina oo ollu näin, et mietin sillee et niinku nykyään se on mun vahvuus mut et mä en tiiä onks se aina ollu, ei varmaan mut se on niinku kehittyny täs niinku tän työn mukana. (...) Tottakai sitä on niinku alkuvaihees paljo herkempi kaikelle sellaselle niinku mikä on saattanu tuntuu kritiikiltä. (...) Mut kyl sen niinku pikkuhiljaa, pikkuhiljaa. (H4)

7.2.4 Haasteiden ja pelkojen kohtaaminen

Kuntouttavan työtoiminnan aikana haastateltavat olivat joutuneet kohtamaan omia haasteitaan. Haasteet olivat erilaisia lähes joka haastateltavalla, mutta yhteistä oli se, että kaikki olivat niiden parissa kamppailleet ja oppineet kohtamaan niitä toiminnan aikana. Haasteiden ja pelkojen kohtaaminen oli ollut merkittävä osa omaa kasvua ja niiden parissa tehdään osittain töitä edelleen.

Onhan täs ollu kaiken näköstä kyllä, et niinku mä sanoin ni mä olin aika sulkeutunu ihminen sillon, sillon tota muuta vuos sitte ja kyl täs on saanu tosi paljon kasvaa siinä (...) sit ku on ollu niinku niinki siisäänpäin kääntyny ihminen ni kyl se ero siinä niinku tähän päivään on tosi iso. Ja ryhmätyöskentely nyt on ainaki yks sellanen ihan konkreettinen juttu missä on tullu tosi paljon kehitystä ja se vastuun kantaminen, et se on, se on muuttunu tosi paljon... (H1)

Se että oppi toimimaan uudenlaisessa ympäristössä, vaati omalta mukavuusalueelta poistumisen.

No itseasias varmaan niinku jokainen päivä oli haaste. Omalla laillaan. Et tein mä mitä vaan nii mä en enää ollu sil omal mukavuusalueella kuitenkaa. Koska mähän oon tottunu mähän oon ollu kentällä yhen 15 vuotta ja mä tiedän mitä siel on olla ja mä osaan ja tiedän miten se niinku paletti pyörii, mut sit taas tol puolel et ku mä en enää oo ees kuntoutuja nii mitä mä sit oon niinku, joka aamu niinku se et mitä mä sit oon. Mut sit seki tarvittiin se tunne ja se epävarmuus ja se pelko, et sä pystyt muuttuu. Koska sit taas et jossei sitä olis ollu tai jos ois ihan hirveen helppoo et tottakai, iha ilman että täähän nyt menee ni se ei niinku vois kantaa. Et ku se menee sit just sillee porras portaalta et sä saat, no okei sä pärjäsit tos noi hyvin ja toi rupee tuntuu helpolt ni tehäas nyt tälle, et nyt sä voit kokeilla jo tätä ku homma toimii ni kokeile vaa. (H3)

Kahdella haastateltavista oli ollut haasteita näyttämisen halun, suorittamisen, osaamisen todistelun ja paineiden kasaantumisen kanssa. Oman toiminnan ja työtehtävien rajaaminen oli tuottanut hankaluuksia ja yksi haastateltavista kertoi kamppailevansa suorittamiseen liittyvien haasteiden kanssa edelleen, vaikka kehitystä onkin kuntouttavan työtoiminnan aikana tullut.

Kylhän niitä haasteita ja epäonnistumisii, niitähän on riittäny ja niistä on aina niinku oppinukki. Tota..mul oli aika kova sellanen kova niinku näyttämisen halu, niinku et mä kasasin ittelleni niinku aika paljon paineita. Se oli sellanen et tavallaan niinku et mä olin et okei et mut on niinku valittu tähän hommaan et mä haluun niinku näyttää et mä oon niinku ollu oikee valinta et mä hoidan niinku hommani kunnolla. Et sellasta niinku ylyrittämistä oli paljon. (H4)

Yksi haastateltavista toi esille oman menneisyytensä kohtaamisen haasteena. Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa työskennellään asiakkaiden parissa, ja jokainen haastateltava oli ennen kuntouttavaa työtoimintaa ollut itse asiakkaan roolissa.

*Se et ku on nyt niitten käyttävien ihmisten kanssa, et tuleeks taval-
laan liian lähelle se entinen elämä, menneisyys. (H5)*

7.2.5 Riittävyiden tunne

Usealla haastateltavista oli tai on ollut haasteita oman riittävyiden tunteen kanssa kuntouttavan työtoiminnan aikana, työskentelyä kuvattiin suorittamiseksi. Kaksi haastateltavista taas kertoi tunteneensa riittävyiden tunnetta aina kun työtehtävät oli hoidettu onnistuneesti loppuun. Haastattelussa kuitenkin korostui, että riittävyiden tunne alkoi kehittyä vasta työtoiminnan jatkuttua jo jonkin aikaa.

Ja se asian hoitaminen. (...) siit tulee tosi niinku riittävä tunne. Ku se homma on hoidettu. (H3)

Yksi haastateltava kuvaili riittävyiden tunnettaan siten, että koki ansainneensa vapaa-aikansa työpäivän jälkeen.

Kyl mä sanoisin et mä aloin saamaan sellasta niinku hyvää fiilistä, et siin vaihees ku mä tulin niinku työpäivän jälkeen himaan, ni mul oli sellanen tunne et tota nyt mä oon niinku ansainnu tän mun vapaa-ajan. Sit ku oli päässy sen niinku akuutin vaiheen ohi. Eli sanotaan jos mä olin niinku kahen viiva kolmen ensimmäisen kuukauden jälkeen silleen suurin piirtein muistan näin. Et se vaatii sitä aikaa. (H4)

Riittämättömyiden tunnetta kuvattiin rajattomuutena ja sitä oli haastateltavien mukaan itse vaikea hahmottaa. Haastateltavat kuvailivat, etteivät itse osanneet nähdä oliko heidän tekemänsä työ onnistunut tai luoda omia rajojaan työn suhteen.

Et mä en sillä tavalla oikeestaan hahmota, hahmota sitä sillä tavalla että niinku missä se raja kulkee.. (H1)

Osa haastateltavista toi esille muiden ihmisten pelastamisen kuvaillessaan omaa riittävyyden tunnettaan. Oma toipumisen ja raitistumisen kokemus loi tunteen, että haluaa auttaa kaikkia muita jotka vielä käyttävät.

Alkuunhan mä jotenki tietysti yritin pelastaa kaikki. Siis sillälailla että must jotenki tuntu, että mä oon muuttunu jotenki jumalaks ku mä teen tällästä työtä ja mä haluun et kaikki saa parempaa.. (H2)

Oman toiminnan rajoittaminen oli osalla haasteena edelleen, ainakin ajoittain. Osa haastateltavista oli taas oppinut rajaamaan itseään ja omaa toimintaansa kuntouttavan työtoiminnan aikana, ajan kanssa. Yksi taas koki ymmärtäneensä, että kaikkia ei voi auttaa, eikä tarvitsekaan, vaikka alkuun auttamisen halu oli ollut todella kova.

(...) jollain lailla periaatteessa ehkä oppi priorisoimaan sen että miten riittävä mun pitää olla (...) Et kylhän täs kuntouttavas työtoiminnas sulla on ne omatki huoles ja oma kaikki kipuilu ja kuitenkin sä siinä jollain lailla vielä kuntoudutkin. (H2)

Ohjaajien toiminnan merkitys nousi vahvasti esille myös riittävyydestä puhuttaessa. Ohjaajien tekemä rajaus koettiin suojeluna ja se koettiin tärkeäksi, että ohjaaja nimenomaan osasi rajata tilanteessa, jossa itse ei osannut.

Täs työpaikas täytyy ohjaajan kunniaks sanoo kyl se että se on tosi hyvä ja tarkka työssään et ja pysäyttää meitä tarpeen tullen ja kyl suojelee meitä tosi paljon et mä oon kyl kokenu koko kuntouttavan työtoiminnan ajan silleen että mua on periaattees suojeltu tosi paljon siltä että mä en polttais itteeni loppuun tai et mä en jotenki jäis ihmisten huolten alle. (H2)

Ohjaajan antamaa tarkkaa ja selkeää ohjeistusta korostettiin tärkeänä asiana. Koska haastateltavat kokivat rajattomuutta ja näköalattomuutta omaa työtänsä kohtaan, ohjaajan antama selkeä ohjeistus koettiin todella tärkeäksi. Työtehtävien ohjeistuksen tulisi olla mahdollisimman selkeää.

Ohjaaja ei mun mielestä saa tehdä sillee et jättää niinku auki tai tulkin varaseks jotain sellasta että tavallaan et pitää käydä niinku työtehtävät läpi et mitä siihen kuuluu. Ja niinku et homma täytyy pitää selkeenä. Et se teet nää jutut, ja sit sä lopetat ja se on siinä. Ja sit kans tähän liittyy sit se et pitää olla niit purkukeskusteluja. (H4)

Ohjaajan tarkkasilmäisyys myös ohjattavan edistymisen suhteen oli tärkeää. Kannustus eteenpäin siinä vaiheessa, kun kuntouttava työtoiminta ei enää antanut enempää.

Ni sit jossain kohtaa kyl mulle tuli se, mitä kyllä sit ohjaajatki tuki, että rupee niinku näyttää et me ollaan nyt niinku annettu niin paljo ku tää ikinä voi antaa ja niinku et nyt sun omat jalat jo kantaa, et älä jää paikalle. Et se olis ollu se helppo, et jäädä tähän, ja olla ja niinku saada jäädä ja niinku pysähtyy. (H3)

7.3 Merkitykselliset kokemukset tulevaisuuden kannalta

7.3.1 Muutokset sosiaalisissa suhteissa ja –kanssakäymisessä

Kaikissa haastatteluissa tuli esiin hyvän työyhteisön merkitys ja se, miten tärkeää oli tulla osaksi työyhteisöä ja kokea yhdenvertaisuutta. Työyhteisö kuntouttavassa työtoiminnassa koettiin hyväksi. Haastatteluista kävi ilmi, että haastattelutavat olivat saaneet kokea tulleeensa tasavertaisesti kuulluksi, heidän mielipiteensä otettiin huomioon. Tämä oli tärkeää sosiaalisten suhteiden kehittymisessä.

Kyl mul oli tosi vahva fiilis siihen et mut on niinku otettu mukaan tähän niinku työyhteisön jäseneks. (...) Eikä pelkästään oo mikään niinku tunne, vaan niinku niin tapahtu. Eli mä niinku pääsin työyhteisön jäseneks (...) vaikka mä en ollu työntekijä, nii kumminki mä olin niinku yks siitä työporukasta.. (H4)

Sosiaalisten suhteiden muuttuminen Tukikohta ry:ssä oli tuntunut alkuun oudolta, ja jopa haasteelliselta siirryttäessä Jälkipolku hoito-ohjelman ryhmäläisestä osaksi työyhteisöä. Oli hankalaa työskennellä entisen ryhmäohjaajan kanssa ikään kuin tämän työtoverina. Toisaalta taas entisiä omia ryhmäläisiä oli hankalaa kohdata aseman muuttuessa.

No siis alkuunhan jotenki ku siirty kuntouttavaan työtoimintaan ni se oli jotenki tosi outoo (...) se oli jotenki alkuun tosi haastavaa se että periaattees et mitä mun pitää näitten kaa niinku puhuu ja miten

mun täytyis tulla toimeen ja miten mun pitää itteeni esittää ja pitääks mun yrittää olla jotain muuta ku mitä mä oon. (...) sosiaaliset suhteet asiakkaisiin ni kyl ne oli alkuun tosiaan vähän haastavii.. (H2)

Haastatteluista ilmeni, että kuntouttavan työtoiminnan aikana sosiaaliset suhteet olivat myös muuttuneet ja sosiaalinen kanssakäyminen helpottunut niin Tuki-kohta ry:n sisällä ja työyhteisössä, kuin siviilielämässäkin. Haastateltavat kokivat, että omat sosiaaliset suhteet olivat ”normalisoituneet”.

(...) kylhän ne jotenki on paljo kasvattanu ittee sellasseeseen periaattees siihen sosiaalisuuteen niinku niin sanotusti tavis-ihmisten kaa tai vieraiden ihmisten kaa. Ja siihen tiettyhän nythän sitä on jo sillä lailla, jollain lailla kokee olevansa aika kaukana käyttäjästä ja siitä et on tosi paljo normalisoitunu. (H2)

Uusia ihmissuhteita oli syntynyt kuntouttavan työtoiminnan aikana.

(...) ja oon tavallaan täs muutaman niinku ystävän/kaverinki saanu silleen, että tulee pidetty yhteyttä ihan vapaa-ajallakin jonkun verran. (H1)

Kaksi haastateltavaa toi esille myös sen, että he olivat jälkikäteen ymmärtäneet miksi muutos sosiaalisten suhteiden osaltakin oli ollut tärkeä osa kuntoutumista. Toinen viittasi omaan sosiaaliseen verkostoonsa.

Mut taas mä niinku tälleen jälkikäteen ymmärrän et miks se piti tehdä, et muutenhan mä olisin taas tuol jossain kadunkulmas.. käyttämässä. Ellen mä olis niinku hiffannu sitä et nyt pitää oikeesti lähteä vekkä täältä ja pienin askelin pois päin. (H3)

7.3.2 Motivaatio

Haastateltavia motivoi kuntouttavassa työtoiminnassa hyvin monet erilaiset asiat. Kolme haastateltavaa toi motivoivana tekijänä esille oman henkisen, sisäisen tai ulkoisen kasvun ihmisenä.

No kyllähän se on se et halua kehittyä ihmisenä ja mä haluun mennä eteenpäin.. et jotenki mä oon kumminki jo tän ikänen ja mä oon eläny suurimman osan mun elämästä niinku käyttäjänä ja mä haluun nyt ku sitte on alkanu vähän tajuumaan asioita ja on alkanu vähän niinku selviämään siitä ni kyl mä haluun niinku kehittyä ihmisenä ja haluun kehittyä niinku kaikilla tavoin tässä.. (H1)

Toisaalta myös kokemus siitä, että voi kantaa vastuuta ja päättää omasta elämästään oli motivoivaa.

Et miten paljon parempi olla mun on ja miten paljo helpompaa se elämä on (...) Et mä voin oikeesti itte päättää mun elämästä. (...) Et enhän mä voi elää sillee et ku joku ilmapallo et jengi vetelee kenen käteen se osuu ni nykäsee tai on nykäsemättä, päästää ilmaan, joku ottaa taas kii jossain päin maailmaa. (H3)

Kaksi haastateltavaa kertoi motivoituneensa kuntouttavassa työtoiminnassa työelämävalmiuksien kehittymistä ajatellen, tai esimerkiksi työkokemuksen karttumisena.

Ja tää on se niinku tavallaan ensimmäinen askel sitte työelämään, että tästä haluun ottaa kaiken irti, et sit on valmiuksia joskus myöhemmin tehdä jotain muuta. (H1)

Työtehtävien monipuolisuus ja hyödyllisyys, tulevaisuutta ja omaa kuntoutumista ajatellen, sekä vastuu jota kuntouttavassa työtoiminnassa sai, motivoi kahta haastateltavaa.

Sit kans se että siinä vaiheessa niinku mä tiesin et se mitä mä niinku tuun täältä saamaan täs kuntouttavas työtoiminnassa on niinku paljon monipuolisempaa ja hyödyllisempää ku mitä se työkkäri pystyy mulle tarjoamaan. (...) Et sit niinku sai tehdä jotain tosi monipuolisii juttuja.. (...) Ja sit ehkä just se niinku monipuolisuus. (H4)

Kaksi haastateltavaa kertoi motivoituneensa myös muiden auttamisesta osana työnkuvaa. Tunne, että pystyi vaikuttamaan asioihin oli motivoiva.

Varmaan se et tota, et jos pystyy omalla olemisel esimerkillä niinku, tai et joku saa siitä jotain. Ni se on aina tosi hienoo. (...) Ni ehkä se, et pystyy, ajattelee et pystyy niinku jossain määrin vaikuttaa asioihin. (H5)

Yksi haastateltava toi esille myös itse kokemansa vertaistuen yhtenä motivoivana tekijänä kuntouttavassa työtoiminnassa. Kun antaa toisille vertaistukea, saa siitä myös itse aina jotakin.

Ja sitte kuitenkin kuntouttavas työtoiminnassa oli tosi hienoo se että mä periaattees, mä oon kokoajan saanu tästä työtä itse sen mitä mä tarviin, eli sen vertaistuen (...) sen mitä mä periaattees annan asiakkaille mähän saan siitä aina ite takas ja sillälaila jotenki saanu peilaa itteeni mutta nii.. (H2)

Yksi haastateltava kertoi suurimmaksi motivoivaksi tekijäksi hänen lapsensa, sekä toisaalta halun elää tavallista elämää ja kokea ”normaaliutta”.

Et vaikkei must koskaan tuu mitään niinku ihan tuikitavallista, mut se et mä niinku edes yritän, teen parhaani, et mä voisin olla ees jokseeni normaali ja mulla oli oikeen semmonen niinku halu, olla normaali koska mä painin sen kanssa, et lukee otsassa nisti. Niinku koko vielä sen ajan ku mä istuin siin kuntouttavaval puolella ja pikkuhiljaa, enää mul ei oo edes sitä. Et mut se oli tosi niinku monta vuotta et aattelin et meen mä mihin vaan ja teen mä mitä vaan ni aina kaikki tietää. Mut sit pikkuhiljaa, ku oikeesti suostu lopettaa ja yrittää niinku sitä, olla ilman aineita ja sitte ku se rupes sit niinku toimii pikkuhiljaa kaikkien niitten epäonnistumisien jälkeen, ni sit se niinku myös helpottu ja se niinku normaalius tuli kokoajan askel askeleelt lähemmäs. Et ehkä mä voinki olla, ja se on niin pieni asia ku mä en vaan käytä. Ku mä en ota sitä ekaa annosta, ni niin pitkään se homma toimii. Ja sen ku mä hiffasin, ni sen jälkeen mä rupesin toipuu itteni takii. (H3)

7.3.3 Päihteettömyys

Kaikki viisi haastateltava kertoivat kuntouttavan työtoiminnan tukeneen raittiina oloa ja päihteetöntä elämää. Kuntouttava työtoiminta oli vaikuttanut päihteettömyyteen positiivisesti. Kuntouttava työtoiminta oli vahvistanut jo ennestään alkanutta päihteettömyyttä ja tukenut selviytymään vaikeista ja stressaavistakin tilanteista ilma päihteitä.

No siis sil on ollu hyvä, positiivinen vaikutus. (...) Niin tota kun mä siirryin kuntouttavaan työtoimintaan, ni kylhän se tuki tosi paljon sitä

päihteettömyyttä ja sitä pyrkimystä siihen täyspäihteettömään elämään. (H2)

Kolme haastateltavaa kertoi kuntouttavan työtoiminnan vahvistaneen ajatusta siitä, että päihteiden kohtuukäyttö ei ole heidän kohdallaan mahdollista. Yksi haastateltava tosin kertoi vielä kuntouttavan työtoiminnan aikana haaveilleensa kohtuukäytöstä, mutta nämä tunteet ja haaveet olivat karsineet pikkuhiljaa pois ajan kuluessa.

No siis mun kohalla se vaan niinku tuki sitä minkä mä olin niinku jo napannu kiinni aikaa sitte, et mä en niinku saa enkä pysty käyttää et mä oon sairas sen suhteen et mä en voi ottaa viikonloppusin ja sillon ku mä haluan vaan sit mä niinku vedän kokoajan. (H3)

Kolme haastateltavaa mainitsi myös, että heidän korvaushoitoannostaan vähennettiin kuntouttavan työtoiminnan aikana. Yksi haastateltavista oli ennen kuntouttavan työtoiminnan alkamista ollut jo usean vuoden korvaushoidossa, mutta toiminnan aikana annosta alettiin laskea. Yksi haastateltavista taas kertoi siirtyneensä apteekkijakeluun kuntouttavan työtoiminnan aikana.

(...) sitä on niinku lopeteltu tässä niinkun viimeiset kolme vuotta että mä oon nyt tosi lopussa sen kanssa. Siis mulla on kaks millii siitä hoitoannoksesta jäljellä ja se oli alun perin 16 millii. Et sitä on saatu nyt ihan kivasti tiputettuu alas ja nyt olis tarkoitus ihan tässä lähi kuukausina tehdä se viimeinen sitte pudotus pois.. (H1)

Kaksi haastateltavaa toi esille kuntouttavan työtoiminnan nollatoleranssin päihteiden suhteen, puhuttaessa sen vaikutuksesta päihteiden käyttöön. He korostivat sitä, että päihteiden käyttö oli loppunut jo ennen kuntouttavaan työtoimintaan tuloa, joka oli myös edellytys toiminnalle.

No se päihteidenkäyttö oli niinku jo loppunu sitä ennen ja sehän niinku on kans meil edellytyksenä et jos halua olla tääl kuntouttavassa työtoiminnassa nii ei saa käyttää päihteitä. (H4)

Kaksi haastateltavaa kertoi kuntouttavassa työtoiminnassa tehtävän asiakastyön vaikuttavan päihteettömyyteen hyvällä tavalla. Asiakastyössä saa joka päivä muistutuksen siitä, mistä lähtöpisteestä on itse alun perin lähtenyt liikkeelle.

Muistutus vahvistaa tunnetta siitä, että ei itse halua enää takaisin entiseen elämäntapaan.

Et niinku ehkä pikemminki niin päin et se on vahvistanu sitä et en halua niinku takasin sinne ku näkee niinku ihmisii ketkä on vähän kuntoutunu, jälkipolussa ja sit taas nyt näkee niinku ihmisii ketä käyttää vielä niin se muistuttaa siitä et miksei sit halua sinne niinku. En mistään hinnasta. Et se, nii se ehkä on vaan vahvistanu sitä että ei halua käyttää päihteitä. (H5)

Yksi haastateltava kertoi yhdeksi päihteettömyyttä tukevaksi tekijäksi esimerkiksi toimimisen asiakkaille. Yksi taas kertoi ylipäätään hänen asenteensa päihteisiin muuttuneen toiminnan aikana.

Kyllä se niinku on sillä tavalla muuttunu se tota asenne päihteisiin, et en mä haluis viikonloppuna käyttää alkoholi tai mitään muuta kaa, et en mä halua mitään saunaolutta tai baariviikonloppuja tai mitään niinku viihdekäyttö.. (H1)

Hän toi esille myös ystäväpiirissä ja sosiaalisessa verkostossa tapahtuneet muutokset päihteistä keskustellessa. Hän kertoi muuttuneensa niin paljon ihmisenä, että vanhat sosiaaliset päihteiden käyttöön liittyneet suhteet olivat katkenneet kuntouttavan työtoiminnan aikana.

(...) mä en oo nähny ketään mun vanhoja ystäviä koko tänä aikana että... Se on myöski sellanen mitä mä en ennen suostunu tekee. Että vaikka mä olin hoidossa, mä en halunnu katkasta välejä tiettyihin ihmisiin. (...) jotenki on vaan muuttunu ite niin paljon ihmisenä et en mä jotenki halua ees jutella enää sillee et en mä koe et ne olis enää millään tavalla mun kavereita tai muutakaan että.. (H1)

7.4 Kuntouttavan työtoiminnan kehittäminen

7.4.1 Ohjauksen merkityksellisyys

Ohjaus on noussut tuloksissa esille pieninä palasina jo useaan otteeseen eri osa-alueilla. Eniten haastatteluissa tuli ohjaukseen liittyen esille se, että se on helposti saatavilla ja sitä oli riittävästi. Kaikki haastateltavat toivat tämän esille jossakin kohtaa haastattelua. Haastateltavat kokivat, että voivat koska tahansa saada lisää ohjausta, jos jokin asia vaivasi mieltä tai koki tarvitsevansa lisätar- kennusta johonkin asiaan. Lisäksi esille nousi, että haastateltavat kokivat voi- vansa näyttää todelliset tunteensa ja puhumaan rehellisesti ohjaajalleen.

Ni se oli sillee kauheen rakentava ja helpottava asia et ihan oikeesti mä voin sanoo jos mul on paha olo, tai mua ahdistaa tai sit et mä oon niinku tosi hyväl tuulella. (H3)

Ohjausta kuvailtiin hyväksi, ammattitaitoiseksi, tarkkanäköiseksi ja laadukkaak- si. Haastateltavat olivat tyytyväisiä samaansa ohjaukseen ja osa koki ohjauk- sen myös huolenpitona. Yksi haastateltava kuvaili ohjaajaa myös hyvänä esi- miehenä. Haastateltavat olivat saaneet sekä yksilö- että ryhmäohjausta tilan- teen mukaan. Jos kuntouttavassa työtoiminnassa oli ollut useampia samaan aikaan, oli järjestetty myös ryhmäohjausta.

Et kyl mä oon ollu tosi tyytyväinen siihen, et en mä oo koskaan niinku aiemmin.. Et mä oon tehny kyllä niinku jotain Kelan rahan alasia työjuttui joskus aiemminki mut eihän niitä voi mitenkää niinku verrata tähän että.. Kyl mä oon saanu tosi hyvää huolenpitoo täällä. (H1)

Kaksi haastateltavista kuitenkin kertoi alkuun ohjauksen tuntuneen hankalalta. Toinen kertoi syyksi, ettei ollut alussa uskaltanut puhua avoimesti ohjaajalleen. Asia oli ratkennut ajan kuluessa, kun todellinen tarve puhumiselle oli syntynyt. Toinen haastateltava taas kertoi, ettei ollut ymmärtänyt ohjauksen ideaa. Noin kahden kuukauden kuluttua työtoiminnan alkamisesta ohjaus oli kuitenkin alka-

nut luistaa, koska haastateltava oli ymmärtänyt, että ohjaus on hyödyksi hänelle itselleen.

Ja tota aluks, mä en sitä niinku tajunnu. Mut se niinku selkeni mulle sit niinku parin kuukauden aikana et miten hyvä juttu se niinku ohjaus siinä kuntouttavas työtoiminnassa on. (H4)

Ohjauksen yksilöllisyys tuli vahvasti esiin haastatteluissa. Haastateltavat kokivat, että heidät otettiin ohjauksessa huomioon yksilöllisesti ja asioita hoidettiin sen mukaisesti. Haastateltavat kokivat, että heitä kuunneltiin ja ohjauksessa paneuduttiin niihin asioihin, jotka he kokivat vaikeiksi.

Tää ohjauksellisuus, et täs niinku paneudutaan sellasiin asioihin jotka niinku mä koen vaikeeks. Et se ohjauksen yksilöllisyys. (H4)

7.4.2 Tulevaisuus

Haastateltavien tulevaisuuden suunnitelmat painoutuivat pitkälti opiskeluihin ja tutkinnon suorittamiseen. Osalla oli suunnitteilla hakeutua hoitoalalle, kuten lähihoitajakoulutukseen, osa taas suunnitteli mahdollista oppisopimuskoulutusta Tukikohta ry:llä. Yksi haastateltava pohti edellisen koulutusalan jatkamista jossakin vaiheessa elämäänsä, mutta aikoi kuitenkin suorittaa jo alkaneen oppisopimuskoulutuksen Tukikohta ry:llä loppuun. Yksi haastateltavista oli lopettanut kuntouttavassa työtoiminnassa jo kolme vuotta sitten ja ollut sen jälkeen töissä muutamassa eri työpaikassa.

No ehkä nytte päälimmäisenä koulutus. (H5)

Erilaiset vapaa-ajan harrastukset, erityisesti liikunta ja urheilu olivat sellaisia asioita, jotka useat haastateltavat olivat löytäneet elämäänsä joko uutena asiana, tai alkaneet harrastaa uudelleen mieluisia lajeja päihdeongelmasta toipuesaan.

(...) mä oon aika paljo aina urheillu pienempänä ja sillon ku mä oon ollu selvin päin ja sitä nyt tulee aika paljon tehtyy kaikkee treenailua. (H1)

Kaksi haastateltavaa toi esille myös pidemmän aikavälin haaveita, kuten oman asunnon ostaminen, kesämökin hankkiminen, oma auto ja omien arvojen ja perinteiden luominen omalle perheelle.

(...) et semmosii siis hirveen normaaleja semmosii tietsä arkisii et ei mitään kuuta ja tähtii taivaalta. Mut vaik just et oma auto ja sit niinku joku kesämökki vaik se olis vuokramökki. (H3)

8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkiessani merkityksellisiä tekijöitä Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa päihdekuntoutujan tulevaisuuden kannalta, voin sanoa että keskeisimmät tulokset ovat kuntouttavassa työtoiminnassa koettu yksilöllisyys ja riittävä ohjaus. Kuntouttavassa työtoiminnassa esimerkiksi työaikoja ja työtehtäviä voidaan räätälöidä asiakkaan tarpeen mukaan, ja asiakkaille räätälöidyissä yksilö- ja ryhmämuotoisissa palveluissa painottuu monipuolisuus (Arnkil, Karjalainen, Saikku, Spangar, & Pitkänen 2008, 250–251). Kuntouttavan työtoiminnan mukana tullut työyhteisö ja siihen kuuluminen näyttäytyy tärkeänä kuntouttavan työtoiminnan vaikutuksena. Tärkeänä pidetään sitä, että kuntouttavassa työtoiminnassa saa olla oma itsensä. (Sandelin 2014, 14).

Tuloksista on havaittavissa, että Tukikohta ry:n kuntouttava työtoiminta on yksilöllistä ja toiminnassa mukana olevien henkilöiden omat vahvuudet ja kyvyt toimia ja työskennellä eri työtehtävissä otetaan hyvin huomioon. Työyhteisön merkitys oli suuri. Työyhteisö Tukikohta ry:ssä oltiin koettu yhdenvertaiseksi ja haastateltavat olivat kokeneet olevansa osa työyhteisöä. Tällä oli ollut merkitystä sosiaalisten suhteiden osalta. Työyhteisön ja kuntouttavan työtoiminnan kautta oli syntynyt myös uusia ihmissuhteita.

Vates-säätiön kuntouttavaa työtoimintaa käsittelevässä selvityksessä onnistuneen asiakasohjauksen merkittäväksi tekijäksi havaittiin hyvä asiakastuntemus (Hietala, Lindberg & Ray 2014.) Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan aikainen ohjaus ja sen merkitys tuli esille useassa kohtaa haastatteluja. Ohjaus koettiin yksilölliseksi, ammattitaitoiseksi, laadukkaaksi, riittäväksi ja sitä oli helposti saatavilla. Ohjaus koettiin jossakin määrin myös huolenpitona ja siihen oltiin tyytyväisiä.

Sandelinin (2014) mukaan kuntouttavan työtoiminnan antama mahdollisuus edetä omien voimavarojen mukaan on havaittu tärkeäksi tekijäksi kuntoutujien keskuudessa. Myös se, että kuntouttavassa työtoiminnassa ei vaadita täydellistä suoritusta on näyttäytynyt tärkeänä. (Sandelin 2014, 15.) Tukikohta ry:n kun-

touttavassa työtoiminnassa mukana olleiden kyky ottaa ja kantaa vastuuta itsestään ja elämästään oli kasvanut kuntouttavan työtoiminnan aikana. Ajatusmaailma vastuusta ja sen kantamisesta oli muuttunut ja tämä oli kytköksissä myös itsetunnon vahvistumiseen. Aiemmin ahdistavalta tuntunut vastuu alkoi tuntua jopa hyvältä, kun huomattiin vastuun saamisen liittyvän onnistumisiin esimerkiksi työtehtävissä. Se että sai kokea luottamusta, oli tärkeää.

Aktivoitumisella tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta sisäisestä vahvistumisesta ja toimintakyvyn lisääntymisestä. Kuntouttavan työtoiminnan on todettu vaikuttavan aktivoitumisen kaltaisesti elämään esimerkiksi itsetunnon vahvistumisena. Ihmisten käsitykset itsestään ja kyvyistään muuttuvat parhaassa tapauksessa myönteisemmiksi. (Sandelin 2014, 15.)

Ruisniemen (2006) mukaan päihderiippuvuudesta toipuvan minäkuva muuttuu kuntoutumisen aikana. Oma minäkuvaa muutetaan prosessimaisesti kohti omaa ihannetta itsestä. Identiteettiristiriidan päihteitä käyttävän minän ja uuden minän välillä on todettu olevan yksi motivoiva tekijä päihderiippuvuudesta toipumisessa. (Ruisniemi 2006, 109–111.) Oman minäkuvan muuttuminen liittyi suurilta osin siihen, että kuntouttavan työtoiminnan aikana siirryttiin pois kuntoutujan roolista. Kuntouttavan työtoiminnan aikana haastateltavat olivat kokeneet olevansa jotakin kuntoutujan ja työntekijän väliltä, ikään kuin matkalla kuntoutujasta työntekijäksi. Myös vertaisena toimiminen ja vertaisuuden kokeminen nousi esille tuloksissa vahvasti.

Sandelinin (2014) mukaan kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneilla oli haasteita eri elämän osa-alueilla. Näitä haasteita olivat olleet muun muassa ikä, terveydentila, mielenterveydelliset ongelmat, koulutuksen puute, sekä motivaatioon ja elämänhallintaan liittyvät ongelmat. (Sandelin 2014, 13.)

Kaikki haastateltavat olivat kohdanneet haasteita toiminnan aikana, mutta kaikille yhteistä oli myös se, että niistä oli opittu jotakin. Merkittävää on se, että haasteita oltiin opittu kohtaamaan kuntouttavan työtoiminnan aikana. Usealla haastateltavalla haasteet liittyivät riittävyyden tunteisiin, kuten ylisuorittamiseen ja näyttämisen haluun. Itsensä rajaaminen oli ollut haastavaa. Esille nousi toisaal-

ta myös se, että riittävyden tunteita alkoi tulla toiminnan aikana, kun työtehtävät oli suoritettu hyvin. Tähän liittyen myös kehitystä oli tapahtunut ja ylisuorittaminen oli vähentynyt toiminnan aikana. Ruisniemi (2006) toteaa päihteiden ongelmakäytöstä toipuvien kokevan usein pelkoa muiden hyväksynnän menettämisestä. Toipujilla on usein myös kova miellyttämisen tarve muita ihmisiä kohtaan. Miellyttämisen tarve vähenee kuntoutuksen edetessä. (Ruisniemi 2006, 113, 122.)

Haastateltavia oli motivoinut kuntouttavassa työtoiminnassa monet erilaiset asiat. Suurimpina motivoivina tekijöinä esille nousivat sisäinen ja henkinen kasvu ja työelämävalmiuksien kehittyminen. Myös vertaisena toimiminen ja työtehtävien monipuolisuus oli motivoinut kuntouttavassa työtoiminnassa. Ruisniemen (2006) mukaan muutokseen vaikuttaneet tekijät liittyvät usein arjessa koettuihin ja elettyihin asioihin. Näitä tekijöitä ovat juuri toiminnan kautta saadut kokemukset kuten opiskelussa tai työssä opitut uudet asiat, jotka puolestaan kohottavat itsetuntoa ja vahvistavat sisäistä muutosta. (Ruisniemi 2006, 114.)

Kuntouttava työtoiminta oli tukenut raittiutta ja täysin päihteetöntä elämää. Haastatteluissa tuli selkeästi esille, että kuntouttava työtoiminta oli vahvistanut ajatusta siitä, että kohtuukäyttö ei ole mahdollista tai siitä ei enää haaveiltu. Myös korvaushoitoannoksen vähentäminen oli tullut usealle ajankohtaiseksi kuntouttavan työtoiminnan aikana ja jopa sen lopettaminen kokonaan oli joillakin haasteltavissa ajankohtaista lähitulevaisuudessa.

Kuntouttavan työtoiminnan etuna on, että kuntouttavaa työtoimintaa voidaan mahdollisuuksien mukaan jatkaa esimerkiksi oppisopimuskoulutuksena (Arnkil, ym. 2008, 250–251). Tukikohta ry:ssä kuntouttavan työtoiminnan aikana kehittyneet tulevaisuuden suunnitelmat painottuivat opiskelujen aloittamiseen ja tutkinnon suorittamiseen. Osalla oli suunnitteilla hakeutua hoitoalalle, kuten lähihoitajaksi ja jatkaa sitä kautta jo kuntouttavassa työtoiminnassa aloitettua päihdetyön alaa. Osa taas toivoi pääsevänsä oppisopimuskoulutukseen Tukikohta ry:lle. Myös haaveet tavallisesta elämästä, kuten omasta asunnosta, kesämökistä ja ajokortista tulivat esille. Moni aikoi jatkaa harrastustensa parissa, jotka

olivat löytäneet kokonaan uutena tai aloittaneet vanhan harrastuksen uudelleen kuntouttavan työtoiminnan aikana.

Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on tukea kuntoutujan päihitteettömyyttä ja päivärytmiä, oppia opiskelussa ja työelämässä tarvittavia taitoja, stressinsietokykyä, sekä vahvistaa kuntoutujan itseluottamusta. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet toteutuvat.

Muihin aiheen tutkimuksiin verraten, tulokset vaikuttavat yhteneviltä. Sandelinin (2014) tutkimuksen mukaan kuntouttavalla työtoiminnalla oli merkitystä muun muassa asiakkaan elämänrytmin parantumiseen, sosiaalisen ympäristön rakentamiseen toiminnan ympärille, itsetunto oli parantunut ja työ- ja toimintakyky oli kasvanut ja osalla oma osaaminen kehittynyt. Asiakkaat olivat kokeneet työn ja työtehtävät pääosin mielekkäiksi. (Sandelin 2014, 5.)

Luhtaselan (2009) tutkimuksen mukaan merkittävimmät asiat, joita kuntouttava työtoiminta antoi asiakkaille, olivat arjen rytmitys, mielekäs työtoiminta, työyhteisön antama tuki, osaamisen vahvistuminen, elintason kohoaminen etuuksien myötä ja kokemus aktivoitumisesta omassa elämässä. (Luhtasela 2009, 126-127.) Näiden kahden tutkimuksen kanssa tulokset ovat pääpiirteissään yhteneväisiä.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkijan on kyettävää näyttämään, että tutkimuksen johtopäätökset ovat oikeita. Opinnäytetyötä tehdessä tulee paneutua suunnitelmallisuuteen ja laadun valvontaan, sillä ilman niitä luotettavuutta on vaikeaa saavuttaa. Opinnäytetyön tulosten on oltava luotettavia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida yksiselitteisesti ja opinnäytetyön tekijä on siinä mielessä hankalassa asemassa, että ratkaisu riippuu sitä minkä koulukunnan menetelmäoppaita hän käyttää. (Kananen 2014, 145.) Opinnäytetyön tekijä tekee lopulta sen ratkaisun, mihin lähteeseen hän tukeutuu ja toimii sen mukaan. Perustelut ovat ratkaisevassa asemassa myös tässä vaiheessa. (Kananen 2014, 145.)

Laadullista tutkimusta tehdessä luotettavuuden tarkastelu jää arvion varaan ja yleiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti ja validiteetti, joissa tarkastellaan siis opinnäytetyön luotettavuutta ja laatua. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten pysyvyyttä, kun taas validiteetti sitä, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimusta uusittaessa saadaan samat tulokset. Validiteetti liittyy tutkimuksen suunnitteluun, eli tutkimusasetelmaan ja siihen, että aineiston analyysi tehdään oikein. (Kananen 2014, 146–147.)

Laadullisin menetelmin tuotetun opinnäytetyön luotettavuustarkastelussa on otettava huomioon vahvistettavuus, arvioitavuus, tulkinnan ristiriidattomuus, luotettavuus ja saturaatio. Yksinkertaisimmillaan vahvistettavuus voidaan toteuttaa siten, että tiedonantaja, tässä tapauksessa haastateltava voi lukea tutkimuksen tulokset ja vahvistaa tulkinnat oikeiksi. Tutkimustuloksia voidaan myös verrata muihin tietolähteisiin ja tarkastella, tukevatko ne saatuja tuloksia. (Kananen 2014, 151–152.)

Arvioitavuutta voidaan tarkastella riittävällä dokumentoinnilla. Lukijan on pystyttävä löytämään tutkijan ratkaisupolku opinnäytetyöstä. Kaikki opinnäytetyön vaiheet ja ratkaisut on pystyttävä perustelemaan. Kuten aiemmin mainitsin, laa-

dullisen tutkimuksen tulkinassa ei ole yhtä selkeää ohjeistusta, vaan tulkinta on pitkälti tutkijan varassa. Saturaatio tarkoittaa sitä, että useiden eri lähteiden tutkimustulokset alkavat toistua, esimerkiksi haastateltavien vastaukset alkavat toistamaan itseään. Tämän vuoksi saturaatio on käyttökelpoinen luotettavuuden vahvistamiskeino laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen 2014, 153.)

Tutkimustoiminnan eettisten valintojen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, oikeudenmukaisuuden korostuminen ja tasa-arvoinen vuorovaikutus. Eettisyys tutkimustoiminnassa näkyy myös kriittisyytenä tarjottuja tietoja ja vallitsevia asenteita kohtaan. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.) Se kietoutuu monella tapaa tutkimuksen luotettavuuteen. Esimerkiksi laadukas tutkimussuunnitelma, sopiva tutkimusmenetelmä ja hyvä loppuraportti kaikkine vaiheineen ovat sidoksissa tutkimuksen eettisyyteen. Tutkimusta tulisi ohjata tutkijan eettinen sitoutuneisuus. Laadullisessa tutkimuksessa myös eettisyyttä voidaan tarkastella eri tavoin. Huomiota voidaan kiinnittää tutkijan tapoihin kerätä aineistoa ja analysoida sitä, sekä näiden toimintojen luotettavuuteen. Toisaalta voidaan ajatella, että kaikki tutkijan tekemät valinnat koskien tutkimusta ovat moraalisia valintoja. Tutkimuksen aihe ja sen valinta etiikan valossa on pysyvä. Eettistä näkökulmaa tulee pohtia aihetta valitessa. Kenen ehdoilla aihe valitaan ja miksi juuri tähän tutkimukseen ryhdytään? Tämän tulee tulla ilmi tutkimuksen aiheen eettisessä pohdinnassa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127–129.)

Opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt olemaan eettisesti herkkänä koko tutkimuksen ajan ja toimimaan luotettavasti. Haastatteluja ja aineiston analyysiä tehdessäni pyrin olemaan puolueeton ja huomioimaan jokaisen haastateltavan mielipiteen johtopäätöksiä aineistosta tehdessäni. Aihe tuntui alusta asti itseltäni tärkeältä ja yhteistyökumppanin kanssa työskentely oli mutkatonta. Haastattelut ja niiden järjestäminen sujuivat ongelmitta. Haastatteluiden perusteella aihe oli tärkeä myös haastateltaville ja tuntui tarpeelliselta tuoda näkyväksi Tukikohta ry:n kuntouttavan toiminnan merkityksellisyyttä.

Kriittisesti omaa opinnäytetyöprosessiani ajatellen, herää ajatuksia aineiston analysoinnin luotettavuudesta. Minun täytyy nojautua siihen, että olen toiminut jokaisessa vaiheessa teoratiedon mukaan ja olen pyrkinyt olemaan huolellinen

ja tarkka. Olen myös reflektoinut omaa toimintaani säännöllisesti. Myös haastateltavien tunnistettavuus on mietityttänyt minua. Haastateltavat olivat pienestä yhteisöstä ja he tunsivat toisensa ainakin jossakin määrin. Tämän vuoksi olen joutunut olemaan todella tarkka esimerkiksi suorien lainauksien suhteen ja pohtimaan huolella, mitä voin käyttää tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidessani voin todeta, että saturaatio tapahtui aineiston keruun aikana.

9.2 Kehittämisideoita ja jatkotutkimusaiheita

Tämän opinnäytetyön toinen tutkimuskysymys oli miten Tukikohta ry:n kuntouttavaa työtoimintaa voisi kehittää. Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa olleet henkilöt vaikuttivat haastatteluiden perusteella olevan tyytyväisiä toimintaan nykyisessä muodossaan.

Yksi haastateltavista toi esille kuitenkin vertaistuen myös kuntouttavassa työtoiminnassa olevien henkilöiden kesken, ja korosti yhteisten ohjauskeskusteluiden tärkeyttä. Vertaistuen mahdollisuutta voisi jatkossa hyödyntää kun kuntouttavassa työtoiminnassa on useampi henkilö kerrallaan, mikä onkin ollut viimeaikoina mahdollista. Myös selkeän ohjeistuksen tärkeyttä korostettiin. Työtehtäviä annettaessa ohjaajan ei tule jättää mitään arvailujen varaan. Selkeä ohjeistus helpottaa työskentelyä kun omien rajojen vetäminen on vielä haastavaa.

Haastatteluista kävi ilmi, että suurella osalla haastateltavista oli tarve jatkaa Tukikohta ry:ssä kuntouttavan työtoiminnan loputtua, esimerkiksi palkkatuetussa työssä. Myös oppisopimuskoulutuksen mahdollisuus Tukikohta ry:llä tuntui kiinnostavan monia haastateltavia. Tästä herää kysymys, onko kuntouttava työtoiminta jakso tarpeeksi pitkä? Ovatko kuntoutujat valmiita työelämään suoraan kuntouttavan työtoiminnan jälkeen, vai tulisiko toiminnan jatkua pidempään?

Koska kuntouttava työtoiminta Tukikohta ry:ssä näyttää toimivan hyvin, voisi pohtia, miten näitä hyväksi havaittuja esimerkkejä voisi hyödyntää muissa sa-

man tyyppisissä palveluissa/toiminnoissa. Tämän opinnäytetyön tuloksia voisi myös hyödyntää vertaamalla niitä muihin saman tyyppisiin palveluihin, tai toimintaa voisi mallintaa muihin saman tyyppisiin palveluihin. Tulevaisuudessa olisi myös mielenkiintoista haastatella tässä opinnäytetyössä haastateltuja henkilöitä myöhemmässä elämänvaiheessa ja tutkia, miten he kokevat sillä hetkellä kuntouttavan työtoiminnan vaikuttaneen heidän elämäänsä. Tämä voisi olla mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

9.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi jouluna 2014 kun otin yhteyttä Tukikohta ry:hyn tiedustelemalla, onko heillä tarvetta opinnäytetyölle. Ajatus opinnäytetyöstä kuntouttavan työtoiminnan parissa muodostui pian yhdessä Tukikohta ry:n kanssa ja lähdin kehittämään ajatusta mielessäni. Olimme yhteydessä Tukikohta ry:n kanssa ja mietimme yhdessä minkälaisiin kysymyksiin haluamme löytää vastauksia. Esitin ideapaperini keväällä 2015, jonka jälkeen lähdin keräämään materiaalia aiheesta ja tutustuin erilaisiin lähteisiin, joita opinnäytetyössäni pystyin hyödyntämään.

Ulkomaanharjoittelu kevään 2015 aikana aiheutti pienen tauon opinnäytetyöprosessiin, mutta ajatustyö oli käynnissä läpi kevään ja kesän. Syksyllä käynnistitin prosessin uudelleen toden teolla ja esitin opinnäytetyön suunnitelmani syyskuussa 2015. Keräsin aineiston ja analysoin sitä loka-marraskuun aikana tiuhaan tahtiin. Välillä epäilin itsekkin kykenenkö saamaan opinnäytetyöni käsikirjoituskuntoon joulukuuhun 2015 mennessä. Elämäni ei syksyn aikana mahtunut paljoa opinnäytetyötä enempää, mutta innostus mielenkiintoisen ja tärkeältä tuntuvan aiheen vuoksi ei hiipunut kiireenkään keskellä.

Olen oppinut prosessin aikana erityisen paljon pitkäjänteisestä työskentelystä. Saman aiheen parissa työskentely, niin ajatuksen tasolla kuin käytännössäkin vuoden ajan on ollut minulle aivan uutta. Olen myös oppinut, että isoltakin tuntuva työ on mahdollista saada tehtyä, kun siihen on valmis panostamaan ja käyttämään aikaa. Koen, että opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut hyö-

dyntämään monipuolista teoriaa ja etenkin etsimään lähdemateriaalia monipuolisemmin.

Ammatillisen kasvun näkökulmasta tämä opinnäytetyö on ollut minulle todella merkittävä ja tärkeä. Olen opinnoissani suuntautunut päihdetyöhön ja aion jatkaa alalla myös opintojeni päätyttyä. Harjoitteluissani, sekä koulun ohella työkennellessäni, olen toiminut pääosin haittoja vähentävällä alueella ja opinnäytetyö kuntoutuksen näkökulmasta on ollut minulle merkittävä oppimiskokemus. On ollut tärkeää huomata, kuinka pitkä prosessi päihdeongelmasta kuntoutuminen on ja kuinka paljon se todellisuudessa vaatii ihmiseltä.

LÄHTEET

- Arnkil, Robert; Karjalainen, Vappu; Saikku, Peppi; Spangar, Timo & Pitkänen, Sari 2008. Kohti työelämälähtöisiä integroivia palveluja. Työvoimatoimistojen ja työvoiman palvelukeskusten arviointitutkimus. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 18/2008. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.
- Aspvik, Ulla 2003. Psyykkisesti vajaakuntoisten avotyötoiminta – toiminnan kehittämisprosessi ja merkitys osallistujien elämänlaadulle. Oulu: Oulun yliopisto.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse – tietoa päihteistä. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C, Katsauksia ja aineistoja 17. Verkkojulkaisuna: <http://www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/Documents/Kohti%20tutkiva%20ammattikäytänää.pdf>.
- Haapakoski, Kaisa 2012. Työhönkuntoutuksen vaikeus ja mahdollisuudet. Teoksessa Minna Strömberg-Jakka & Teija Karttunen (toim.) Sosiaalityön haasteet. Tukea ammattilaisen arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus, 212–231.
- HE 164/2014. Hallituksen esitys eduskunnalle sosiaalihoitolaiksi ja eräksi siihen liittyviksi laeiksi. Viitattu 16.2.2016. <http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2014/20140164#idp8399920>.
- Hietala, Harri; Lindberg, Jukka & Ray, Kaija 2014. Kuntouttavan työtoiminnan kehittäminen osana palvelurakennetta – selvitys Lahden ja Heinoilan seudun työllisyyspalveluista. Vates-säätiö. Verkkojulkaisuna: http://www.vates.fi/media/raportit_suunnitelmat_strategiat-ohjeet/1414504716_loppuraportti_lahti_lopullinen-1.pdf.
- Hintikka, Terhi; Koivisto, Juha & Haverinen, Riitta 2006. Kartoittava kirjallisuuskatsaus sosiaalisen kuntoutuksen työmuodoista ja niiden vaikutuksista. Helsinki: Stakes. Verkkojulkaisuna:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77938/R12-2006-VERKKO.pdf?sequence=1>.

- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Viidestoista painos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, Antti 2001. Päihdeongelmat. Teoksessa Tapani Kallanranta, Paavo Rissanen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 186–200.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kerminen, Päivi 2014. Laki työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteispalvelusta. Työmarkkinatuen rahoitusvastuun muutos. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 16.9.2014.
<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tapahtumat/aineisto/2014/kuntamarkkinat/ayk-kuma-2014/tyollisyys/KerminenPäivi.pdf>.
- Keskitalo, Elsa 2008. Balancing Social Citizenship and New Paternalism. Finnish activation policy and street-level practice in a comparative perspective. Helsinki: Stakes.
- Kokko, Riitta-Liisa 2013. Työkyvyn arvioinnin ja kuntoutuksen prosessit Paltamon työllisyyskokeilussa. Artikkelit. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2013: 50, 285–299.
- Kumpulainen, Hede 2013. ”Ei mikään sellanen, että te ootte ne käyttäjät ja sit et me ollaan ne ohjaajat”. Päihteitä käyttävän asiakkaan kohtaaminen. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö.
- Kuntoutusportti 2015. Sosiaalinen kuntoutus. Viitattu 8.9.2015.
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen__ammattillinen__sosiaalinen_ ja _kasvatuksellinen_kuntoutus/sosiaalinen_kuntoutus/.
- Kuusisto, Katja 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä. Helsinki: Edita, 32–48.

- Kuussaari, Kristiina 2006. Näkemysten kirjo, sirpaloitunut tieto. Terveysthuollon, sosiaalitoimen ja nuorisotoimen työntekijöiden käsityksiä huumeiden käyttäjien hoitopalvelujärjestelmästä. Helsinki: Stakes.
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Viitattu 13.2.2016.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>.
- L 2001/189. Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189. Viitattu 31.8.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>.
- Luhtasela, Ursula Leena Maria 2009. Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Sosiaalityön erikoistumiskoulutuksen lisensiaattitutkimus. Helsinki: Helsingin Yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta. Verkkojulkaisuna:
<http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e7fa5820-ad67-4a88-9e11-1ee31427325c>.
- Nätkin, Ritva 2006. Johdanto. Kulttuurisista merkityksistä hoidon tutkimukseen. Teoksessa Ritva Nätkin (toim.) Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-kustannus, 5–21.
- Omaisat Huumetyön Tukena 2014. Vuosikirja 2014. Helsinki: Omaisat Huumetyön Tukena ry.
- Omaisat Huumetyön Tukena ry i.a. Yhdistys. Viitattu 26.8.2015.
<http://omaiset.net/yhdistys/>.
- Omaisat Huumetyön Tukena ry 2013. Vuosikertomus 2013. Helsinki: Omaisat Huumetyön Tukena ry.
- Paatero, Heidi; Kivekäs, Jukka & Vilkkumaa, Ilpo 2001. Kuntoutusjärjestelmä. Teoksessa Tapani Kallanranta, Paavo Rissanen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 109–126.
- Piirainen, Keijo & Kallanranta, Tapani 2001. Kuntoutuspalvelut kuntoutuksen ja muutoksen tukena. Teoksessa Tapani Kallanranta, Paavo Rissanen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 94–108.
- Poikolainen, Kari 2003. Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa Mikko Salaspuro, Kalervo Kiianmaa & Kaija Seppä (toim.) Päihdelääketiede. Helsinki: Duodecim, 76–82.

- Punamäki, Raija-Leena; Belt, Ritva; Rantala, Mari & Posa, Tiina 2006. Huumeidenkäytön yhteys äidin mielenterveyteen ja lapsen kehitykseen. Teoksessa Ritva Nätkin (toim.) Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä: PS-kustannus, 231–247.
- Rissanen, Paavo & Järvisalo, Jorma 2001. Kuntoutus ja työelämä. Teoksessa Tapani Kallanranta, Paavo Rissanen & Ilpo Viikkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 425–439.
- Romakkaniemi, Marjo & Väyrynen, Sanna 2011. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia psykososiaalisesta kuntoutuksesta. Teoksessa Aila Järvikoski, Jari Lindh & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 135–151.
- Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipuessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.
- Saarnio, Pekka 2009. Psykososiaalisen päihdehoidon tutkimus. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 14-31.
- Sandelin, Iiris 2014. Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Verkkojulkaisuna: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952-302-154-9.pdf?sequence=1.
- Seppä, Kaija; Aalto, Mauri; Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo 2012. Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim, 7–13.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Kuntainfo 9/2014. Kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen sekä 1.1.2015 voimaan tulevat kuntouttavan työtoiminnan lain muutokset. Viitattu 16.9.2015. <http://webdynasty.jns.fi/djulkaisu/kokous/2015606-9-2.PDF>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Monialainen kuntoutus. Tilannekatsaus. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:18. Viitattu

27.11.2015.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125757/URN_ISBN_978-952-00-3509-9.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a. Osallistava sosiaaliturva. Työryhmän lopputaportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:20. Viitattu 27.11.2015.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125774/URN_ISBN_978-952-00-3581-5.pdf?sequence=1.

Sosiaali- ja terveysministeriö i.a. Sosiaalityö. Viitattu 8.9.2015.

<http://stm.fi/sosiaalityo>.

Suominen, Sauli & Malin-Kaartinen, Katja 2012. Kohtaamisen kautta tukeen. Omaiset Huumetyön Tukena ry:n Avoimien ovien toiminnan ja palveluohjauksen vaikutus huumeita käyttävien asiakkaiden elämäntilanteeseen. Helsinki: Omaisen Huumetyön Tukena ry.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2015. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Viitattu 31.8.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/asiakas>.

Tukikohta ry i.a.a. Jälkipolku hoito-ohjelma. Viitattu 13.9.2015.

<http://omaiset.net/jalkipolku/>.

Tukikohta ry i.a.b. Arvot. Viitattu 13.9.2015. <http://omaiset.net/arvot/>.

Tukikohta ry i.a.c. Huumekuntoutusta Senegalissa. Viitattu 3.2.2015.

<http://omaiset.net/huumekuntoutusta-senegalissa/>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Törmä, Sinikka & Huotari, Katri 2010. ”Vaik on viel käyttö”. Omaiset Huumetyön Tukena ry:n ET- työmallin vaikutus nuorten huumeiden käyttäjien elämään. Helsinki: Omaiset Huumetyön Tukena ry.

Virokannas, Helena; Osolanus, Liisa & Varonen, Tiina 2014. Tää on meidän juttu. Päihdetyön vertaistoiminnan opas. Esimerkkejä vertaisten ja ammattilaisten yhteistyöstä Osis-hankkeessa. Helsinki: Huumetyön vertaistoiminnan osaamiskeskus Osis (2011–2014). A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkki ja Omaiset Huumetyön Tukena ry.

LIITE 1. Kirje haastateltaville

Hei!

Olen sosionomi – opiskelija Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Valmistun keväällä 2016 ja teen opinnäytetyötä Tukikohta ry:n kuntouttavasta työtoiminnasta.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mikä on Tukikohta ry:n kuntouttavan työtoiminnan merkitys päihdekuntoutujan tulevaisuuden kannalta. Saadakseni luotettavan tuloksen opinnäytetyölleni, tulisi minun haastatella Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa toimivia/toimineita henkilöitä.

Haastattelu ja sen kysymykset koskevat siis Tukikohta ry:n kuntouttavaa työtoimintaa ja sinun kokemustasi siitä. Haastattelut tehdään nimettömänä ja kukaan muu kuin minä (opinnäytetyön tekijä) ei pääse haastatteluihin käsiksi. Ainoastaan haastattelun tulokset jäävät näkyville opinnäytetyöhöni, jonka voin lähettää sinulle sen valmistuttua. Haastatteluaineisto tuhotaan työn valmistuttua.

Haastattelu kestäisi noin 30–60 minuuttia ja olisin todella kiitollinen jos saisin aikaasi sen verran. Toivoisin, että haastattelut voitaisiin toteuttaa perjantaina 2.10.2015. Kellonajasta voit sopia tarkemmin Leif Jussilan kanssa.

Jos sinulla on lisäkysymyksiä asiaa koskien, voit olla minuun yhteydessä puhelimitse numeroon: xxx xxxxxxxx.

Ystävällisin terveisin,

Johanna Helander

LIITE 2. Haastattelurunko

1. Kerro lyhyesti itsestäsi

- Päihteiden käytön historia?
- Milloin ja kuinka kauan olit/olet ollut Tukikohta ry:n kuntouttavassa työtoiminnassa?

2. Miten päädyit Tukikohta ry:n kuntouttavaan työtoimintaan?

3. Mitä teet kuntouttavassa työtoiminnassa? (työtehtävät)

Mitä merkitystä Tukikohta ry:n kuntouttavalla työtoiminnalla on ollut seuraaviin osa-alueisiin:

4. Vastuun ottaminen

- Minkälaista vastuuta sinulle annetaan kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Millaisissa asioissa vastuuta saa ottaa?
- Miten koet saamasi vastuun?

5. Minäkuva

- Mikä on sinun roolisi kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Koetko olevasi kuntoutuja, työntekijä vai jotakin muuta?

6. Omat vahvuudet

- Millaisia vahvuuksia sinulla on?
- Miten ne otetaan huomioon kuntouttavassa työtoiminnassa?

7. Pelkojen ja haasteiden kohtaaminen

- Millaisia haasteita olet kohdannut kuntouttavan työtoiminnan aikana?

8. Riittävyys

- Miten koet oman riittävyytesi?
- Milloin koet, että olet tehnyt tarpeeksi?

9. Sosiaalinen kanssakäyminen

- Minkälaisina olet kokenut sosiaaliset suhteet työpaikalla kuntouttavassa työtoiminnassa?
- Miten ne ovat muuttuneet kuntouttavan työtoiminnan aikana?

10. Motivaatio

- Mikä motivoi sinua kuntouttavassa työtoiminnassa?

11. Päihteet

- Miten kuntouttava työtoiminta on vaikuttanut päihteidenkäyttöösi?

12. Ohjaus

- Millaista ohjausta saat?
- Miten koet ohjauksen riittävyyden?

13. Kiinnostuksen kohteet/Tulevaisuuden suunnitelmat

- Mitä kiinnostuksen kohteita ja/tai tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on?

14. Haluatko kertoa jotakin muuta kuntouttavasta työtoiminnasta?