

TOIPUMISKULTTUURIT RIIPPUVUUDESTA TOIPUMISESSA  
Tutkimus Hietalinna-yhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureista ja niiden vaikutuksista heidän toipumisprosesseihinsa

Jukka Vaittinen  
Opinnäytetyö, kevät 2014  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) +  
kirkon nuorisotyönohjaajan  
virkakelpoisuus

## TIIVISTELMÄ

Vaittinen, Jukka. Toipumiskulttuurit riippuvuudesta toipumisessa: Tutkimus Hietalinna-yhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureista ja niiden vaikutuksista heidän toipumisprosesseihinsa. *Diak Etelä*, syksy 2014, 69 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Hietalinna-yhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureja hoidon aikana sekä selvittää millaisena asiakkaat kokivat toipumiskulttuureidensa vaikutuksen omalle toipumisprosessilleen. Vaikutuksia selvitettiin itsetutkiskelun, vertaistuen, professionaalisen hoidon sekä niiden yhdistelmien kautta.

Lähestymistavaksi valitsin kvalitatiivisen tutkimuksen. Tutkimuksen aineiston keräsin kahdella ohjatulla ryhmäkerralla, joissa sovelsin teemahaastattelun ja ryhmähaastattelun keinoja. Ensimmäisellä ryhmäkerralla asiakkaat piirsivät omat toipumiskulttuurikarttansa, joista keskusteltiin yhdessä. Toisella ryhmäkerralla asiakkaat vastasivat neljään kirjalliseen kysymykseen ja vastaukset käsiteltiin yhteisesti. Videoin molemmat ryhmäkerrat ja analysoin keskustelun videoista tekemistäni litteroinneista sekä kirjalliset ja graafiset tuotokset käymällä ne läpi useasti ja tekemällä niiden pohjalta havaintoja sekä teemoitteluja.

Tuloksissa oli selkeästi havaittavissa sekä toipumiskulttuureiden yksilöllisyys, että moninaisuus. Asiakkaan kokemus määritti pitkälti sen, mitkä olivat hänelle toipumiskulttuureja. Aineistossa esiintyi useita eri toipumiskulttuureja ja monia sellaisia, jotka olivat vain yhden tai kahden asiakkaan määrittämiä. Toipumiskulttuurit olivat myös sisällöllisesti moninaisia vaihdellen selkeistä määriteltävistä organisaatioista kokemuksellisiin ja hyvin henkilökohtaisiin asioihin.

Yksittäisten toipumiskulttuureiden merkitykset tulivat esiin vain muutamien toipumiskulttuureiden kohdalla. Tuloksissa korostui enemmän itsetutkiskelun, vertaistuen ja professionaalisen hoidon merkitys toipumisprosessille. Tuloksissa ilmeni itsetutkiskelun ja vertaistuen olevan erittäin merkityksellisiä tekijöitä toipumiskulttuureissa toipumisprosessin kannalta. Professionaalinen hoito koettiin myös merkityksellisenä, mutta lähinnä edellä mainittuja tukevana ja toipumiselle suuntaa antavana.

Asiasanat: toipumiskulttuuri, riippuvuus, toipuminen, vertaistuki, itsetutkiskelu, professionaalinen hoito

## ABSTRACT

Vaittinen, Jukka. Recovery cultures in therapeutic community model of addiction treatment. 69 p. 2 appendices. Language: Finnish. Järvenpää, Autumn 2014. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was mapping the recovery cultures of clients during their treatment in Hietalinna Community. Another aim was to solve out what kind of effects the recovery cultures have on a client's recovery.

The thesis was carried out as a qualitative study. The material was collected at two group meetings. During those meetings methods of theme interview and group interview were used. In the first meeting clients drew their own recovery culture maps, presented them to others and discussed the maps. In the second meeting clients answered four questions in writing and presented their answers to others. The meetings were recorded with a camcorder. Recorded discussions were transcribed and written and graphic material were analyzed by reading them often and creating themes and making perceptions.

One clear result was that there are many kinds of recovery cultures and those can be very individual. The experience of client determines what recovery culture means to him or her. The type of recovery culture can change from clearly defined organization to recovery culture which is based on experience and is specified by one person only.

Effects of single recovery cultures to client's recovery came forward only in few recovery cultures. Instead effects of self-examination, peer support and professional help on client's recovery process came clearly forward. Self-examination and peer support were experienced to be very important in one's recovery process. Professional help was also experienced to be important but it was more supporting than guiding element in recovery process.

Keywords: recovery culture, addiction, recovery, peer support, self-examination, professional help

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	7
3 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	9
3.1 Riippuvuus.....	10
3.2 Toipumiskulttuuri .....	12
3.3 Yhteisöhoito.....	16
3.4 Vertaistuki ja spontaani toipuminen .....	18
3.5 Kristillinen päihdetyö.....	19
4 AIEMMAT TUTKIMUKSET .....	22
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	25
5.1 Aineistonkeruun menetelmät .....	25
5.2 Aineistonkeruun toteutus .....	27
5.3 Aineiston analysointi.....	30
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	35
6.1 Toipumiskulttuurit .....	35
6.2 Yksittäisten toipumiskulttuureiden merkitykset toipumisprosessille .....	37
6.3 Itsetutkiskelun merkitykset toipumisprosessille .....	39
6.4 Professionaalisen hoidon merkitykset toipumisprosessille .....	41
6.5 Vertaistuen merkitykset toipumisprosessille .....	43
6.6 Itsetutkiskelun, professionaalisen hoidon ja vertaistuen yhdistelmien merkitykset toipumisprosessille .....	45
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	48
8 TUTKIMUSTULOSTEN SUHDE JA SOVELLETTAVUUS KRISTILLISEEN PÄIHDETYÖHÖN .....	56
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	60
LÄHTEET.....	62
LIITE 1: SUOSTUMUSLOMAKE TUTKITTAVILLE .....	66
LIITE 2: KYSYMYSLOMAKE .....	68

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena oli Järvenpään sosiaalisairaalan Hietalinna-yhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureiden kartoittaminen ja niiden vaikutusten selvittäminen heidän toipumisprosesseilleen. Toive kyseisen aiheen tutkimiseen tuli Hietalinna-yhteisön henkilöstöltä heidän koettuaan sen tarpeelliseksi ja työnsä kannalta hyödylliseksi. Tutkimuksen tulosten avulla Hietalinna-yhteisön henkilöstö toivoi pystyvänsä kehittämään omaa toimintaansa yhä enemmän asiakkaiden toipumista tukevaksi.

Toipumiskulttuuri käsitteenä on melko tuore ja vähän käytetty. Pitkän työuran päihdetyön parissa tehnyt Ilmo Häkkinen (2013) käyttää kyseistä termiä kuvaamaan ympäristöä, jossa päihdetoipuja toteuttaa toipumisprosessiaan. Usein toipumisprosessia tutkittaessa on katsottu järkeväksi tutkia erilaisia toipumisen reittejä omina ryhminään. Toipumisprosessia on tutkittu vertaistuen ja ammatin kautta toipuneiden sekä spontaanisti toipuneiden näkökulmista. Näiden eri toipumisen reittien tutkimisen yhdessä on todettu voivan antaa väärän kuvan toipumisen toteutumisesta. Edellä mainittujen toipumisprosessien vertailua on tutkimuksissa kuitenkin ollut vain vähän. (Kuusisto 2009, 32.)

Toipumiskulttuuri käsitteenä sisältää erilaisia toipumista tukevia tekijöitä. Keskeisimmät toipumiskulttuurin osa-alueet ovat itsetutkiskelu, vertaistuki ja siihen sisältyvä esimerkin voima sekä näihin yhdistetty ammattiapu. Käsite kattaa siis tekijöitä, joita aiemmissa tutkimuksissa on tutkittu erillisinä toipumisen reitteinä. Häkkinen (2013) esittää toipumiskulttuurin sen eri osa-alueiden ja tekijöiden muokkaamana kokonaisuutena, jota voidaan kehittää tietoisesti. Tällöin ammattiapu, vertaistuki ja itsetutkiskelu muiden osa-alueiden ohella ovat yhdessä välttämättömiä toimivan toipumiskulttuurin rakentumiselle. Toipumiskulttuurin ilmenemismuodot ovat myös moninaiset. Se voi ilmetä ryhmissä, yhteisöissä ja verkostoissa sekä niiden välillä. (Häkkinen 2013, 151–159.)

Päihdeongelmat ovat usein myös kokonaisvaltaisia ja moniongelmaisuus on yleistynyt päihdetyön asiakkaiden keskuudessa. Tällöin moniammatillisuus ja verkostoyhteistyö ovat välttämättömiä asiakkaan auttamiseksi. Parhaisiin tuloksiin päästään eri ammattitahojen, asiakkaiden ja omaisten yhteistyössä, jossa jokainen taho tuo oman osaamisensa ja näkemyksensä esiin tasavertaisesti tavoitteena toipujan toipumisprosessin edistäminen. (Vuori-Kemilä 2001, 88–89.)

Toipumisen yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus sekä moniongelmaisuus ovat tekijöitä, jotka näkemykseni mukaan tukevat sitä, että toipumista tulisi tutkia laajempaan toipumiskulttuurina, joka sisältää kaikki yksilön toipumiseen kuuluvat osa-alueet sekä mahdollistaa eri toipumisen reittien hyödyntämisen toipumisprosessissa yhtäaikaaisesti. Toipumiskulttuuri käsitteenä rohkaisee työntekijää ja toipujaa tarkastelemaan toipumisprosessia isompana kokonaisuutena ja kiinnittämään huomiota sen eri osa-alueiden välisiin suhteisiin. Toipumiskulttuureiden tunnistaminen ja niiden merkityksien ymmärtäminen on hyödyksi sekä toipujien parissa työskenteleville että toipujille itselleen. Työntekijälle ja ammattiin opiskelevalle tällä on vahva ammatillinen merkitys kasvussa osaavammaksi, kokonaisuutta hahmottavaksi työntekijäksi päihdetyön työkentälle. Toipujalle se taas tuo tietoa ja ymmärrystä omasta toipumisprosessista.

## 2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa, mihin toipumiskulttuureihin tutkimusryhmään kuuluvat toipujat kiinnittyvät hoidon aikana ja mahdollisesti sen jälkeen. Tarkoituksena oli myös selvittää toipujien kokemuksia, ajatuksia ja mielipiteitä siitä, kuinka toipumiskulttuurit ovat tukeneet tai haitanneet heidän toipumistaan. Toipumiskulttuureiden merkityksiä tarkasteltiin itsetutkiskelun, ammattiavun ja vertaistuen kautta. Tavoitteena oli saada tietoa toipumiskulttuureiden toteutumismuodoista tutkittavilla sekä siitä, kuinka ja millaisessa suhteessa toisiinsa toipumiskulttuurin osa-alueet toimivat yksilön toipumisprosessissa. Tavoitteena oli saada selville tutkittavien kokemuksia ja esimerkkejä edellä mainituista tekijöistä, jotta voitaisiin selvittää millaiset asiat tai tahot tutkittavat kokevat toipumiskulttuureikseen ja mitä asioita toipumiskulttuurissa ja sen osa-alueissa he pitävät hyödyllisinä tai haitallisina toipumisensa kannalta. Tutkimuksella pyrittiin tuottamaan konkreettista tietoa tutkittavien toipumiskulttuureista sekä heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan niiden merkityksistä, koska toipujien kokemukset ovat käsitykseni mukaan yksi tärkeimmistä lähtökohdista pyrittäessä kehittämään heidän toipumistaan tukevaa työtä.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Mihin toipumiskulttuureihin Hietalinna-yhteisön asiakkaat kiinnittyvät hoidon aikana ja sen jälkeen? Millaista hyötyä tai haittaa Hietalinna-yhteisön asiakkaat ovat saaneet toipumiselleen toipumiskulttuureista, joihin kiinnittyvät?

Tutkimalla näitä kysymyksiä pyrin saamaan selkeän kokonaiskuva siitä, mihin eri toipumiskulttuureihin Hietalinnan asiakkaat kiinnittyvät. Lisäksi halusin saada tietoa siitä, mistä toipumiskulttuureista asiakkaat ovat kokeneet hyötyneensä ja millä tavalla sekä mitä tekijöitä he pitävät tärkeinä toipumiskulttuurissa. Asiakkailta saatavan kokemustiedon kautta pyrin saamaan konkreettisia esimerkkejä siitä, kuinka päihdetyötä voisi kehittää kokonaisvaltaisemmin toipumista tukevaksi. Lisäksi Hietalinna-yhteisön työntekijät voisivat tehokkaammin tukea asiakkaitaan löytämään itselleen sopivia toipumista tukevia toipumiskulttuureja

ohjaamalla heitä sellaisiin paikkoihin, joiden toipumiskulttuureiden tutkimukseen osallistuvat ovat kokeneet olleen toipumisen kannalta hyödyllisiä.

Konkreettisen tiedon tuottamisen helpottamiseksi muodostin neljä teemaa, joiden avulla toipumiskulttuureiden vaikutuksia tarkasteltiin. Nämä teemat olivat Häkkisen (2013) toipumiskulttuurin keskeisiksi osa-alueiksi määrittelemät itse-tutkiskelu, vertaistuki ja ammattiapu sekä niiden yhdistelmät. Tavoitteena oli selvittää, mitä hyötyä ja haittaa edellä mainituista osa-alueista on toipujan toipumisprosessissa.



### 3 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Toipumiskulttuuri-käsitteen määrittelemisessä toimi teorianäkökulana Ilmo Häkkisen teos Toipumiskulttuuri – Päihdetoipuminen ja esimerkin voima (2013). Häkkinen on tehnyt pitkän uran päihdetyössä ja käsittelee teoksessaan toipumisprosessia ja toipumiskulttuuria omien kokemuksensa ja havaintojensa pohjalta. Häkkisen esittämä toipumiskulttuurin malli ja sen ilmenemismuodot toimivat lähtökohtana työlle ja peilauspintana muulle teoretiselle ja aiemmille aiheeseen liittyville tutkimuksille.

Yhteisöhoidon teoria auttaa ymmärtämään yhteisöhoidon periaatteita ja käytännön tavoitteita sekä keinoja niiden toteutumiseksi. Professionaalinen hoito, joka Hietalinnassa on yhteisöhoitoa, on myös olennainen osa toipumiskulttuuria. Lisäksi teoriapohja käsittää riippuvuuden, vertaistuen ja spontaanin toipumisen sekä kristillisen päihdetyön teoriaa. Riippuvuuden teoria auttaa ymmärtämään, mistä riippuvuudessa on kyse ja vertaistuki sekä spontaani toipuminen ovat olennaisia tekijöitä toipumiskulttuurissa ja tarjoavat siksi hyvää peilauspintaa tutkimukselle. Halusin työssäni myös tarkastella kristillistä päihdetyötä ja tulosten soveltuvuutta siihen, joten kristillisen päihdetyön teoria toimii vertailupohjana saataville tutkimustuloksille.

Tutkimuksessa keskityin yleisesti riippuvuudesta toipumisen tutkimiseen määrittelemättä riippuvuuden kohdetta. Riippuvuuden kohde vaihteli tutkimukseen osallistuneilla toipujilla. Tutkimuksessa lähestyin aihetta toipujien omien kokemusten, näkemysten ja mielipiteiden kautta kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä käyttäen. Tutkimuksen teoreettisena lähtökohta toimi yhteisöhoidollinen malli riippuvuudesta toipumisessa. Tutkimuksen toteutusympäristönä toimi lääkkeetön hoitoympäristö, joten tutkimuksessa en käsitellyt lääkkeiden merkitystä toipumisessa ja toipumiskulttuurissa.

### 3.1 Riippuvuus

Tullakseen riippuvaiseksi jostain aineesta tai toiminnasta täytyy kyseisen asian tuottaa ihmiselle jonkinlaista fyysistä tai psyykkistä tyydytystä. Riippuvuuden syntymisen nopeuteen vaikuttaa se, kuinka nopeasti riippuvuuden kohde aiheuttaa tyydytyksen tunteen. Mitä nopeammin tunne syntyy, sitä nopeammin myös riippuvuus syntyy. Kuitenkin myös yksilölliset tekijät vaikuttavat riippuvuuden syntymiseen ja myös lapsuuden ja nuoruuden sosiaalisen oppimisen kokemukset ja perinnölliset tekijät voivat vaikuttaa siihen. Erilaiset elämäntilanteet voivat olla riippuvuuden syntymisen syynä vielä myöhemmälläkin iällä. (Koski-Jännes 2009.)

Sosiaalinen todellisuus ja yhteiskunta, jossa elämme, vaikuttavat omalta osaltaan riippuvuuden syntymiseen. Riippuvuuden syntymistä edistäviä tekijöitä yhteiskunnassa ovat esimerkiksi tulevaisuuden perspektiivien supistuminen, traditioiden häviäminen, vieraantuminen ja yksinäisyys. Ulkoiset tekijät eivät kuitenkaan voi yksin aiheuttaa riippuvuutta, vaan se vaatii yksilöltä säännöllistä aineen tai toiminnan käyttämistä tai toteuttamista. Riippuvuuden kohde on ensisijaisesti aineen tai toiminnan synnyttämä kokemus tai tunne, jota käytöllä tavoitellaan. Tämä tavoitetilä voi eri yksilöillä vaihdella suuresti, vaikka riippuvuuden kohde olisi sama. (Koski-Jännes 2009.)

Riippuvuus aiheuttaa muutoksia aivojen hermostoissa sekä ihmisen neurokemiallisissa ja fysiologisissa toiminnoissa. Näiden lisäksi riippuvuutta voi ylläpitää ajatus aineen tai toiminnan ylivoimaisuudesta tai välttämättömyydestä itselle. Samalla kun riippuvuus tuottaa mielihyvää, se myös aiheuttaa sosiaalista paheksuntaa ja tuottaa lisääntyvää haittaa ihmisen elämään. Tilanteissa, joissa ihminen menettää itsehillintänsä riippuvuuden vuoksi, hän voi kokea huonomuuden tunnetta sekä häpeää ja syyllisyyttä. Tämän seurauksena riippuvainen ihminen saattaa kieltää ongelmansa ja pyrkiä vakuuttamaan itsensä ja muut siitä, että hänellä on kontrolli omasta toiminnastaan. Yksilön suojausmekanismit voivat näin ollen tukea riippuvuuden voimistumista. (Koski-Jännes 2009.)

Koivusen määritelmän mukaan (Löfström & Tuomisto 2000, 92–93) riippuvuus on suhdekäsite, jossa ihminen on riippuvainen jostain. Aiemmin riippuvuus on ollut tarkoin määritelty jonkin synteettisen tai luonnollisen huumeen käytön aiheuttamaksi myrkytystilaksi, mutta myöhemmin riippuvuuden käsite on laajentunut suhdekäsitteestä myös pyrkimykseen tyydytyksen tilaan. Tällöin ihmisellä on pakonomainen tarve saavuttaa jollain keinolla tyydytyksen tila. Riippuvuudessa tyydytyksen tavoittelu on niin pakonomaista ja kyltymätöntä, ettei riittävää tyydytyksen tunnetta ole mahdollista saavuttaa. Koivunen korostaa riippuvuudesta eroon pääsemisen olevan ihmisen henkilökohtainen valinta. Kyetäkseen irrottautumaan riippuvuudestaan tulee ihmisen pystyä elämään omaa elämäänsä ja tekemään päätöksiä sen suhteen. Myös muutoksenpelko ja menneisyyteen ripustautuminen ovat asioita, jotka on voitettava voidakseen irtautua riippuvuudesta.

Poikolainen (2011, 195–196) määrittelee addiktioiden perustaa ja toteaa addiktion ja riippuvuuden olevan yleensä lähes sama asia, vaikka tästä on esitetty erilaisia käsityksiä (Poikolainen 2011, 192). Poikolaisen mukaan addiktiot ovat joukko ihmisen toiminnan muotoja ja niiden ymmärtämiseksi tulee olla käsitys lainalaisuuksista, jotka koskevat ihmisen toimintaa.

Useimmiten ihminen valitsee tarjolla olevista vaihtoehdoista sen, joka on hänelle valintahetkellä hyödyllisin. Tämä tarkoittaa kuitenkin usein sitä, että valinta johtaa ihmisen kuluttamaan enemmän, kuin mikä olisi järkevää pidemmällä aikajaksolla tarkasteltuna, ellei esteitä kulutukselle jatkossakaan ole. Viisaampaa olisi ajatella omien valintojen vaikutusta tulevaisuuteen ja myöhemmin eteen tuleviin valintoihin ja tehdä valinta sen mukaan, vaikka se ei olisi valintahetkellä hyödyllisin valinta. Ihminen voi joutua myös ristiriitatilanteeseen, jossa hän tiedostaa valinnallaan olevan pitkällä aikavälillä huonoja seuraamuksia, mutta päätyy silti valintaan, koska se on valintahetkellä hänelle hyödyllisin. Riippuvuudesta kärsivällä ihmisellä tämä tulee vastaan siinä vaiheessa, kun hän riippuvuuden kohteen nauttimisen tai toteuttamisen aiheuttaman mielihyvän lisäksi tajuaa sen olevan hänelle haitallista. (Poikolainen 2011, 195–196.)

Addiktiot nähdään yleensä epärationaalisena eli ei-järkevänä toimintana. Epärationaalisesti toimiessaan ihminen tekee lyhytkatseisia valintoja miettimättä niiden seurauksia ja harkitsematta vaihtoehtoja, joista saatava hyöty konkretisoituisi myöhemmin, mutta olisi suurempi ja pitkäkestoisempi. Kyetäkseen rationaaliin eli järkevään toimintaan ihmisellä tulee olla riittävästi tietoa ja aikaa pohtia päätöksiään omaamansa tiedon ja tilanteensa pohjalta ja hänellä täytyy olla riittävän kypsästi toimiva mieli. Tutkimuksissa on todettu ihmiselle olevan luontaista lyhytnäköisyys ja sitä kautta heti saatavilla olevan edun tavoittelu. Ihminen pystyy kuitenkin vaikuttamaan omaan toimintaansa ja opettelemaan uusia toimintamalleja ja sitä kautta muuttamaan toimintaansa rationaalisemmaksi. Yhteiskunta myös tukee ihmisiä tähän asettamalla lakeja ja rajoituksia, jotka pyrkivät vähentämään epähaitallisia päätöksiä ja tekoja esimerkiksi säätämällä joi-tain asioita rangaistaviksi. (Poikolainen 2011, 195–196.)

### 3.2 Toipumiskulttuuri

Selvitäkseen riippuvuudestaan yksilö tarvitsee toipumisprosessinsa ympärille toipumiskulttuurin. Toipumiskulttuuri voi ilmetä ryhmissä, yhteisöissä, verkostoissa ja näiden välillä. Toipumiskulttuuri rakentuu siinä olevista toipujista ja heidän elämäntarinoistaan sekä ammattiauttajista. Esimerkin voima on toipumiskulttuurin keskeinen tekijä. Eri toipumisprosessin vaiheissa olevat toipujat jakavat kokemuksiaan toipumisesta, jolloin muut voivat samaistua niihin tai peilata omaa tilannettaan niiden kautta. Erilaiset yksilöt tuovat toipumiskulttuuriin moninaisuutta ja runsautta, mikä luo yksilön toipumisprosessille hyvän kasvuympäristön. (Häkkinen 2013, 151–157.)

Vertaisuus, vertaistuki ja vertaisten yhdessä toimiminen ovat toipumiskulttuurin perusta. Ammatillaiset täydentävät toipumiskulttuuria hoidon ja muun tukemisen kautta, mutta heidän roolinsa on enemmän ohjata toipujia vertaistuen piiriin ja auttaa asioiden työstämisessä. Uusien toipujien on helpointa samaistua muihin toipujiin ja heidän tarinoihinsa. Pidempään raittiina olleet ovat tulokkaille esimerkki siitä, että raittiina pysyminen on mahdollista ja uudet tulokkaat taas

muistuttavat pidempään raittiina olleita riippuvuuden ja päihteiden käytön vaaroista. (Häkkinen 2013, 151–157.)

Toimivalla ja kehittyneellä toipumiskulttuurilla on monia vahvuuksia, jotka tukevat yksilön toipumista. Keskeistä toipumiskulttuurissa on osallisuus. Yksilön ollessa osallisena toipumiskulttuurissa ei hänen tarvitse pärjätä yksin. Kaikkeen voi pyytää apua ja kaikki huolet sekä haasteet voi tuoda muiden tietoon, jolloin niitä voidaan pohtia yhdessä muiden kanssa. Kehittynyt toipumiskulttuuri on myös hätäntymätön. Yksilön tai yhteisön kohdatessa vaikeita tilanteita ja käydessään läpi raskaita aikoja saattaa raittiuden ylläpitämisen onnistumiseen uskomisen olla hankalaa ja retkahtamisen riski kasvaa ajatuksissa. Hätäntymättömässä toipumiskulttuurissa uskotaan näissäkin tilanteissa siihen, että kaikki menee hyvin ja raittius kestää. Hätäntymätön toipumiskulttuuri myös toivottaa retkahduksen kokeneet yksilöt takaisin yhteyteensä tietoisena siitä, että entisessä riippuvuuden varjostamassa elämässä ei ole mitään, minkä takia siihen kannattaisi palata. (Häkkinen 2013, 157–158.)

Laajassa toipumiskulttuurissa vahvuutena on myös eri toipumisen yksityiskohtien ja taustojen saama laaja variaatio. Tällöin voidaan hahmottaa sitä, mikä on riippuvuudelle ja siitä toipumiselle ominaista ja mikä taas yksilöllistä erilaisuutta. Kulttuurin monimuotoisuus tukee myös toipumisen kokonaisvaltaisuutta. Eri-laisten toipujien muodostamassa kulttuurissa nousee esiin haasteita monilta eri alueilta päihteettömyyden ylläpitämisestä esimerkiksi ihmissuhdetaitoihin. Eri-laiset kokemukset kasvattavat toipumiskulttuuria ja muokkaavat sitä toimivammaksi sekä paremmin yksilön toipumista tukevaksi. (Häkkinen 2013, 157–158.)

Ryhmissä ja yhteisöissä pätee se, että niiden toipumiskulttuuria ja sen osatekijöitä voidaan tietoisesti kehittää ja rakentaa. Kulttuuria luodaan osio kerrallaan. Ryhmän tai yhteisön toimintaa yksilön toipumisen mahdollistajana tulee aktiivisesti arvioida, jotta toipumiskulttuuria voidaan kehittää. Aluksi oleellista on pohtia mikä on ryhmän tai yhteisön lähtötilanne. Kuinka toipumista edistävä ryhmä on? Alkutilanteen kartoituksen jälkeen mietitään mihin pyritään, kuinka toimiva kulttuuri halutaan luoda ja mitkä ovat tärkeimmät tavoitteeseen pääsemiseen vai-

kuttavat voimat. Lisäksi ryhmässä tai yhteisössä tulee pohtia ketkä ovat kulttuurin kehittymisen kannalta tärkeimmät vaikuttajat, mikä on yhteinen näkemys ja tahtotila, kuinka yhteisiä näkemys ja tahtotila todellisuudessa ovat, kuinka vastaanottavainen kulttuuri on ja kuinka varmistetaan uusien tulokkaiden mahdollisuus jakaa kulttuurin yhteiset visiot ja olla mukana kehittämässä sitä. Myös olennaista on käsitellä kulttuurin suhtautumista eri toipumiskulttuurien väliseen kumppanuuteen. (Häkkinen 2013, 159.)

Lähes kaikki ryhmät kuuluvat johonkin isompaan kokonaisuuteen. Ryhmän toipumiskulttuuria pohdittaessa tuleekin huomioida, millainen on ryhmän oma kulttuuri ja millainen sitä ympäröivän kokonaisuuden kulttuuri sekä millainen on näiden välinen suhde. Vallitseeko näiden välillä samankaltaisuutta tai jännitteitä, mikä on ryhmän paikka kokonaisuudessa, kuinka suuri on ryhmän merkitys kokonaisuudelle? (Häkkinen 2013, 171.)

Häkkinen (2013, 171–172) esittää ryhmän toipumiskulttuurin kannalta seuraavat keskeiset väitteet ja kysymykset.

1. Ryhmätoiminta tarvitsee tietoisien ryhmäkulttuurin luomisen, ylläpitämisen ja kehittämisen.
2. Ryhmällä on oma paikkansa yhteisön ja kokonaisuuden osana. Millaisena se nähdään? Kannattavat ja vastustavat voimat?
3. Ryhmän synnyttäminen ja ryhmäläisten ryhmäytyttäminen ovat isoja prosesseja, joihin tarvitaan monia virittäviä ja luontevoittavia tekijöitä.
4. Teemojen käyttö helpottaa ryhmätyöskentelyn sisäänajoa ja auttaa ryhmänohjaajaa oppimaan persoonallisen ohjaustavan.
5. Avain-henkilöt ovat ryhmän rakenteiden kannattelijoita. Heidän kauttaan ja ympärillään alkaa karttua ryhmän perinnettä ja jatkuvuutta.
6. Miten ryhmästä tulee suosittu ja sen jäsenyydestä tavoiteltavaa? Vetovoiman salaisuus? Kokemus hoitavasta tapahtumasta ja yhteenkuulumisesta ovat keskeisiä. Jokaisella on oma paikkansa ja jatkokertomuksensa. Tarjoutuu mahdollisuus yhä intiimimmin ja merkityksellisemmin liittyä ja jakaa.
7. Miten ryhmä vahvistaa toipumista? Miten toipuminen on esillä

*puheissa ja teoissa? Kuunteleminen ja samaistuminen. Puhuminen ja sitoutuminen. Ja 8. asiapalaverikäytännön luominen: sisältää ryhmän normeista ja pelisäännöistä sopimisen sekä niiden seuraamisen. Ryhmän yhteinen etu asetetaan etusijalle.*

Hoitoyhteisö on yhteisö, jossa sovelletaan jotain yhteisöteoriaa ja sen periaatteita. Yhteisö itsessään ja kaikki sen elementit ovat yhteisöhoidon ensisijainen menetelmä. Muita menetelmiä voidaan käyttää tukevinä menetelminä toteuttamalla niitä yhteisöhoidon menetelmällisissä kehyksissä. Kaikki yhteisön rakenteet ja käytännöt ovat merkityksellinen osa hoitoa ja niitä pyritään aktiivisesti hyödyntämään. (Häkkinen 2013, 195.) Hoitoyhteisö on vahvimmillaan toipumiskulttuurina silloin, kun sen yhteisöllisyyden tavoitteena on yksilön toipuminen pitkänä toipumisprosessina muiden toipujien rinnalla ja esimerkin voimalla. Hyvä hoitoyhteisö on koko ajan tietoinen siitä, missä tilanteessa se on ja mikä edistää ja mikä puolestaan haittaa toipumiskulttuuria. Yhteisöön muodostuva perinne ja yksilöiden toipumistarinat vahvistavat hoito- ja toipumiskulttuuria jatkuvasti. Hoitoyhteisö hyvänä toipumiskulttuurina on itseään kehittävä ja se vahvistaa yksilöiden osallisuutta, vastuullisuutta ja tilanteiden merkityksellisyyttä kaikin mahdollisin keinoin. (Häkkinen 2013, 205.)

Toipumiskulttuuri voi ilmetä myös verkostoissa. Häkkinen (2013, 253) painottaa päihdestrategian merkitystä päihdetyön toteuttamisen perustana paikallisella tasolla. Toimivan verkoston kannalta olisi tärkeää, että kaikki tahot tietävät, kuinka avun piiriin päästään ja mitkä ovat eri tahojen vastuualueet. Säännöllisellä päihdestrategian päivittämisellä se saataisiin vastaamaan paremmin muuttuviin tilanteisiin. Päihdestrategiaa päivitettäessä paikalla tulisi olla kaikki mahdolliset päihdetyön tahot, kaikki päihdetyötä tekevät ammattilaiset, vapaaehtoiset ja vertaiset. Lisäksi päihdetyötä ympäröivät lähialat tulisi saada mukaan tiedottamisen ja vaikuttamisen verkostoon.

Toipujakohtaisessa verkostotyössä tärkeää on saada verkosto toimimaan mahdollisimman tehokkaasti yksilön toipumisprosessin tukemiseksi. Asiakkaan, hoitohenkilöstön, muun avun ja vertaistuen tulee kokoontua säännöllisesti arvi-

oimaan tilannetta ja suunnittelemaan jatkoa. Useasti verkostopalavereja käydään kokoonpanossa, jossa mukana ovat asiakas, mahdollisesti perheenjäsen, asiakkaan työntekijä hoitavalta taholta sekä vertaistuen edustajana esimerkiksi AA- tai NA-kummi. (Häkkinen 2013, 253.)

Verkostopalavereihin voidaan kutsua edustajia myös muista asiakkaan elämässä edustettuina olevista tahoista. Nämä voivat olla esimerkiksi asumiseen, opiskeluun tai työelämään liittyviä tahoja. Tilanteen salliessa mukana voi olla myös asiakkaan ystävä tai ryhmätoveri. Tärkeää olisikin, että verkostopalaverissa olisi mukana myös joku asiakkaan vertainen eikä pelkästään ammattilaisia. Verkostopalaveria voi pyytää kuka tahansa tahoista ja palavereja olisi tärkeää järjestää varsinkin isoja päätöksiä tehdessä. Tällaisia ovat esimerkiksi hoitopaikan vaihtaminen, hoito-ajan pituuden ja jatkon suunnittelu sekä isot työ- tai opiskeluelämään liittyvät päätökset. (Häkkinen 2013, 253.)

### 3.3 Yhteisöhoito

Terapeuttisen yhteisöhoidon lähtökohtana on yhteisön käyttö menetelmänä. Tavoitteena on yksilön arvojen, minäkuvan ja elämäntapojen muutos. Yhteisön konkreettisia oppimistavoitteita ovat esimerkiksi vastuunotto itsestä ja muista, myötätunto itseä ja muita kohtaan, itsekuri ja itsehillintä sekä tavoitteellisuus. (Ikonen 2009.) Terapeuttisessa yhteisöhoidossa jokaisella yhteisön jäsenellä on vastuu yksilöllisen muutoksen tukemisesta ja mahdollistamisesta yhteisön jäsenille. Henkilökunta on myös osa yhteisöä, mutta heidän roolinsa on enemmän toiminnan raamien ylläpitäminen ja kulttuurin luominen. Yhteisön arki ja käytännön toimet suunnitellaan siten, että ne tukevat yksilöllisen kehityksen toteutumisen mahdollisuutta. Yhteisöhoidossa toteutetaan suunniteltua hoito- ja päiväohjelmaa, jotka perustuvat käsitykseen ihmisestä fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena ja vertaisia käytetään tarkoituksenmukaisesti sekä suunnitellusti asiakkaiden muutoksen aikaansaamiseksi ja tukemiseksi (Ikonen 2009).



Merkittävässä roolissa terapeutisessa yhteisöhoidossa on yhteisön sisäinen vuorovaikutus ja siitä syntyvä sosiaalisen oppimisen prosessi. Hoitajaksot ovat yleensä suhteellisen pitkäkestoisia. Hoidon pituus voi vaihdella parista viikosta yli kahteen vuoteen. Yhdysvalloissa on tehty paljon arviointitutkimuksia terapeutisesta yhteisöhoidosta ja sen on todettu useilla arviointiasetelmilla olevan vaikuttava hoitomuoto eri yhteyksissä. (Terapeuttinen yhteisö päihderiippuvuuden hoidossa i.a.)

Murto (1997, 249–251) esittelee Robert Rapoportin (1960) vanhan, mutta klassiseksi muodostuneen kuvauksen yhteisöhoidon periaatteista. Yhteisöhoidossa vallitsee Rapoportin mukaan demokraattisuus eli jokaisella yksilöllä on yhtäläinen oikeus ja valta osallistua yhteisön asioita koskeviin päätöksiin. Yhteisöllisyys edellyttää, että jokainen yhteisön jäsen osallistuu toimintaan avoimesti jakaen omia kokemuksiaan muille yhteisön jäsenille. Yhteisössä tulee myös sallia erilaisuus ja poikkeava käytös ja siihen tulee olla mahdollisuus reagoida, jotta voitaisiin ymmärtää yhteisössä ilmenevät ongelmat.

Realiteetti konfrontaatio tarkoittaa sitä, että yhteisössä yksilölle annetaan jatkuvasti palautetta käyttäytymisen vaikutuksista yhteisöön ja sen muihin jäseniin. Yhteisöhoidon periaatteet eivät suosi psykoanalyttista teoretisoivaa tulkintaa ja etäisyyden pitämistä vaan palautetta antamalla pyritään muokkaamaan yksilön käyttäytymistä toivottuun suuntaan. Murto korostaa kuitenkin jokaisen yhteisön yksilöllisyyttä, mikä tarkoittaa sitä, että jokaisen yhteisön on yksilöiden ja yhteisön laadusta riippuen määriteltävä omat periaatteensa. Periaatteiden ei myöskään tule olla muuttumattomia vaan niiden toimivuutta tulee tarkastella käytännön toiminnan kautta ja niistä on keskusteltava yhteisössä asiakkaiden ja työntekijöiden kesken. (Murto 1997, 249–251)

Yhteisöä hoitomuotona voidaan käsitellä sen oppien, toipumisen ja kulttuuristen elementtien kannalta. Edellä mainitut on muokattu sisältymään metodiin, joka koostuu neljästä osa-alueesta. Nämä osa-alueet ovat yhteisön konteksti, odotukset, arviointi ja vastavuoroisuus. Perimmäisenä ajatuksena yhteisön roolissa hoitomuotona on se, että yksilö saa mahdollisimman suuren terapeutin ja

koulutuksellisen vaikutuksen kohdatessaan yhteisön odotukset osallisuuden ja yhteisön kontekstin tuoman hyödyn kautta muuttaakseen itseään. Yhteisön merkityksen esittäminen hoitomuotona tämän mallin kautta tarjoaa teoreettisen viitekehyksen yhteisöllisen mallin ja hoitoprosessin ymmärtämiselle. (De Leon 2000, 98.)

### 3.4 Vertaistuki ja spontaani toipuminen

Vertaistuki on samankaltaisia asioita läpikäyneiden ja samanlaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten välistä kanssakäymistä, jossa jaetaan kokemuksia ja tietoa toisen sekä itsensä auttamiseksi. Vertaistuki voi toteutua suuremmissa tai pienemmissä ryhmissä. (Vertaistuki päihdeongelmissa i.a.) Vertaistuen kautta ihminen huomaa, ettei hän ole ongelmansa kanssa yksin ja hän voi saada tassa-arvoisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa uusia näkökulmia ja vinkkejä tilanteeseensa ja siitä selviämiseen (Huuskonen i.a).

Vertaistuki mahdollistaa toipujalle sekä tuen saamisen omalle toipumiselleen, että muiden toipumisen tukemisen. Alcoholics Anonymous eli nimettömät alkoholistit ja A-kilta ovat tunnetuimpia vertaistukea toteuttavia toimijoita Suomessa. Molemmissa keskeisessä roolissa ovat ryhmätoiminta ja osallistujien keskinäinen auttamishalu. Vertaiset ja vertaisryhmät korvaavat toipujan elämässä riippuvuuskäyttäytymiselle myönteiset ympäristöt. Joissain tutkimuksissa vertaistukeen perustuvan toiminnan on todettu voivan olevan haitaksi professionaalille hoidolle. Kuusisto viittaa Lynne Watsonin kuvaukseen, jonka mukaan vertaistuki perustuu puolustautumiseen välttelyn ja antautumisen keinoin. Professionaalinen hoito taas Watsonin mukaan perustuu hyökkävään asenteeseen ja se korostaa uudelleenopettelun ja tahdonvoiman merkitystä muodostettaessa käsitystä omista kyvyistä tavoitteeseen pääsemiseksi. (Kuusisto 2009, 38–41.)

Vertaistuki voi toteutua erilaisissa muodoissa. Se voi olla kahdenkeskeistä tukea esimerkiksi vertaistukihenkilö-toiminnan muodossa, ryhmämuotoista toimintaa, jossa ryhmää johtaa ammattilainen, vertainen tai koulutettu vapaaehtoinen tai se voi tapahtua verkossa kahdenkeskisissä keskusteluissa tai suuremmalla ryh-

mällä. Vertaistukea toteuttavia toimijoita on erilaisia. Vertaistuki voi olla osa asiakkaan hoito- ja kuntoutussuunnitelmaa, jolloin se on ammattilaistahon tarjoamaa. Sen lähtökohtana voi olla omaehtoinen kansalaistoiminta, jolloin sillä ei välttämättä ole mitään taustayhteisöä. Vertaistukea toteuttavat myös monet yhdistykset ja järjestöt sekä kolmannen sektorin toimijat. Edellä mainitut tahot voivat myös yhteistyössä tarjota vertaistukea eri kokoonpanoilla ja eri muodoissa. (Huuskonen i.a.)

Kuusisto (2004, 619–629) määrittelee spontaanin päihdeongelmasta toipumisen toipumiseksi ilman mitään hoitavaa tahoa. Kuusiston mukaansa spontaani toipuminen toipumisen reittinä on jäänyt liian vähälle huomiolle tutkimuksissa ja päihdetyössä. Spontaanissa toipumisessa korostuu kognitiivisen arviointiprosessin merkitys. Tällöin toipuja vertailee etuja ja haittoja sekä miettii päätöksentekoaan tähän vertailuun perustuen. Monet psyykkiset, sosiaaliset ja situationaaliset kontekstit vaikuttavat toipumiseen, joten professionaalinen hoito ei Kuusiston mukaan ole itsessään riittävä auttamaan toipujaa pääsemään eroon riippuvuudestaan. Kuusisto viittaa esimerkiksi Gunninghamin (1999) ja Koski-Jänneksen (1998) tutkimuksiin, joissa on todettu spontaaneja toipujia olevan merkittävä määrä huume- ja alkoholiriippuvuudesta toipuneiden joukossa. Kuusiston mielestä spontaania toipumista tulisi tutkia enemmän Suomessa ja huomioida se paremmin toipumisvaihtoehtona muiden joukossa.

### 3.5 Kristillinen päihdetyö

Kristillistä päihdetyötä on toteutettu Suomessa erillisenä työmuotona yli sadan vuoden ajan. Kristillisestä päihdetyöstä puhuttaessa tarkoitetaan toimintaa, joka pohjautuu selkeästi teologiseen viitekehykseen. Kristillisessä päihdetyössä korostuvat julistus ja sielunhoito, joilla pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti toipujan elämään. Taustalla on ajatus siitä, että alkoholin liiallinen käyttö on vain seuraamusta ihmisen perusongelmasta. Päihteiden väärinkäyttäjät pyrkii paikkaamaan uskonnollisuuden puutteen itsessään käyttämällä päihteitä. Tämä uskonnollisuuden puute pyritään hoidossa poistamaan auttamalla toipujaa ke-

hittämään hengellistä elämäänsä. Kristillisessä hoidossa korostuu vahvasti emotionaalisuus. Jännitysten tilalle pyritään tarjoamaan vapautumisen tunnetta ja perimmäisenä ajatuksena on se, että elämänmuutoksen ja hengellisen elämän kehittymisen kautta myös päihdeongelma ratkeaa. Kristillisen elämän ja kärsimyksen ongelmien sanoman kautta toipuja voi saada selityksiä oman elämänsä ongelmiin. (Lappalainen 2005, 17–18.)

Kristilliselle päihdehoitoyhteisölle voidaan esittää erilaisia malleja, joissa painottuvat eri tekijät, joilla pyritään päihdeettömän elämäntavan oppimiseen. Nämä mallit ovat elämäkatsomusmalli, ammatillinen malli, yhdistelmämalli ja palvelumalli. Elämäkatsomusmallissa korostuu vahvasti uskonnollisen kielen rooli hoidossa. Ammatillisessa mallissa puolestaan korostuu professionaalinen toiminta ja uskonnolliset asiat ovat tarjolla niistä kiinnostuneille. Yhdistelmämalli sisältää sekä elämäkatsomuksellisen että ammatillisen mallin piirteitä. Tilanteen mukaan sekä ammatillinen että uskonnollisen lähestymistapa ovat käytössä rinnakkain. Palvelumalli eroaa aiemmista siten, että se pohjautuu maallikkokehyksen käyttämiseen hoidossa. Palvelumallissa samoin kuin ammatillisessa mallissa uskonnolliset asiat ovat tarjolla niistä kiinnostuneille. (Lappalainen 2005, 18.)

Elämäkatsomusmalli selventää parhaiten sitä, mistä kristillisessä päihdehoitotyössä käytännössä on kyse. Kyseisessä mallissa päihdeongelman sekä muiden ongelmien katsotaan kehittyneen siitä, että ihminen on vieraantunut Jumalasta ja sitä kautta Jumalan hänelle tarkoittamasta elämästä. Tällöin ratkaisua ongelmiin haetaan auttamalla ihmistä pääsemään takaisin Jumalan yhteyteen. Kristillinen sanoma on elämäkatsomusmallissa hoidon lähtökohtana ja tavoitteena on asiakkaan ehdoilla tapahtuva hengellinen muutos ja vahvistuminen sekä kääntymys. Hoitoa toteutetaan esimerkiksi erilaisten uskonnollisten tilaisuuksien ja keskustelujen kautta. Tärkeässä roolissa hoitoprosessissa on kristilliseen näkemykseen perustuva yhteisöllisyys. (Lappalainen 2005, 18–19.)

Kristilliset päihdehoitomallit voidaan lisäksi jakaa karitatiiviseen ja soteriologiseen hoitomalliin. Karitatiivisessa eli yleisen laupeudentyön hoitomallissa pyri-

tään hengellisen terapian avulla uudistamaan asiakkaan hengellistä elämää. Diakonia on vahvasti mukana karitatiivisessa mallissa. Kyseisessä mallissa pyritään auttamaan ihmistä saavuttamaan kääntymys. Hoidossa korostuu asiakkaan vapaaehtoisuus ja halukkuus saavuttaa kääntymys. Soteriologisessa eli pelastusopillisessa hoitomallissa korostuu myös kääntymyksen merkitys, mutta se pyritään saavuttamaan hengellisen terapian sijaan julistuksen ja kristillisen toiminnan kautta. Soteriologisessa mallissa Raamatun lukeminen, hengelliset keskustelut, sielunhoito, rukous, Jumalan sanan julistaminen ja muut kristilliset toiminnot ovat päivittäisiä toimia, joilla asiakkaita autetaan kääntymyksen tavoittelussa. (Lappalainen 2005, 19–20.)

#### 4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Toipumiskulttuuri-käsitettä ei ole aiemmin tutkittu, koska se on käsitteenä melko uusi. Kuten aiemmin mainitsin, toipumiskulttuuri sisältää erilaisia osa-alueita. Näitä osa-alueita on aiemmissa tutkimuksissa tutkittu erillisinä toipumisen reitteinä. Kuusisto (2010) on Tampereen yliopiston Sosiaalityön tutkimuksen laitoksella tutkinut alkoholiongelmista toipumista vertaistuen, professionaalisen hoidon ja spontaanin toipumisen kautta. Spontaanin toipumisen Kuusisto määrittelee toipumiseksi ilman vaikuttavaa hoitoa. Tutkimustehtävinä tutkimuksessa on ollut näiden eri tutkimusryhmien välisten erojen ja yhtäläisyyksien kuvaus sekä niiden tekijöiden selvittäminen, joiden toipuva alkoholisti on kokenut vaikuttaneen suuntautumiseensa kohti tiettyä toipumisen reittiä. Tutkimus perustuu sekä aineisto-, että menetelmätriangulaatioon ja siinä on käytetty sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia aineistoja. Kvalitatiivista aineistoa Kuusisto on analysoinut grounded theoryn menetelmää soveltaen ja kvantitatiivisia aineistoja erilaisin tilastollisin menetelmin.

Tutkimustulokset kertovat siitä, että tutkimusryhmien välillä ilmenee sekä yhtäläisyyksiä, että eroja. Yhtäläisyyksien Kuusisto uskoo selittyvän toipumiselle yhteisillä prosesseilla, jotka ovat merkityksellisiä kaikille toipujille riippumatta toipumisen reitistä. Esiin tulleet erot ovat olleet enemmän yksilökohtaisia kuin ryhmäkohtaisia ja muutosvalmius on tulosten mukaan syntynyt negatiivisten seurannaisvaikutusten kasauduttua ja yksilön sisäisen merkityksenannon kautta, johon erilaisilla muutokseen kannustavilla tekijöillä on ollut oma vaikutuksensa. Jokaiselle ryhmälle on löytynyt tutkimuksessa ominaisuuksia, jotka ovat ominaisia sille tavalle toipua, jota tutkimusryhmä on edustanut. (Kuusisto 2010, 7–9.)

Tutkimuksessa on todettu toipumisen reitin alkavan valikoitua riippuvuuden syntymisen jälkeen. Kokemukset oman riippuvuuden vaikeusasteesta ja omista kyvyistä selviytyä riippuvuudesta ovat vaikuttaneet siihen, mihin toipumisen reittiin yksilö ajautuu tai minkä hän valitsee. Spontaanisti toipuneet ovat kokeneet riippuvuutensa lievempänä ja kokeneet oman pystyvyytensä toipua parempana

kuin professionaalisen hoidon tai vertaistuen kautta toipuneet. Tutkimustuloksissa todetaan toipujien tarvitsevan erilaista tukea toipumiselleen, mikä puolustaa eri toipumisen reittien tarpeellisuutta. Professionaaliossa hoidossa hoitoa kohdennettaessa ja asiakkaan tilannetta kartoitettaessa todetaan olevan kannattavaa tarkastella yksilön riippuvuuden vaikeusastetta, pystyvyysodotuksia, uskomuksia hoidon merkityksestä toipumiselle sekä muutosvalmiutta. Hoitoon hakeutuminen voidaan Kuusiston mukaan tulkita yksilön todelliseksi tarpeeksi saada tukea toipumiselleen. (Kuusisto 2010, 7–9.)

Yhdysvaltalainen yhteisöhoidon tutkimuksen ja koulutuksen ammattilainen ja pitkän työuran päihdetyön ja yhteisöhoidon parissa tehnyt filosofian tohtori George De Leon on yksi merkittävimmistä amerikkalaisista yhteisöhoidon asiantuntijoista. Hän toimii muun muassa johtajana Terapeuttisen yhteisön tutkimuskeskuksessa (Center for Therapeutic Community Research), joka toimii kansallisen kehitys- ja tutkimusinstituutin (National Development and research institutes) alaisuudessa. De Leon on todennut Maailman terapeuttisten yhteisöjen 25. konferenssissa vuonna 2012 lukuisten pitkäaikaisseurantana tehtyjen tutkimusten kertovan terapeuttisten yhteisöjen tuottamasta pysyvästä elämänmuutoksesta. (Peltonen i.a.)

Yhteisöhoitoa ei myöskään ole Suomessa tutkittu kovin laajasti, mutta aiheesta on tehty useampia opinnäytetöitä. Antti Lehtovirta (2009) on tutkinut Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä nuorten kokemuksia yhteisöhoidosta. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Mäkirinteen nuorisokodin kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää nuorten kokemuksia yhteisöhoidosta ja heidän hyvinvointiaan hoidon jälkeen. Kvalitatiivisten sekä kvantitatiivisten menetelmien kautta on päästy tulokseen, että enemmistö nuorista on kokenut hoidon jälkeen elämänsä sujuvan suhteellisen hyvin. Yhteisöhoidon on koettu antaneen tietoa ja taitoa elämässä pärjäämiseen ja raittiin elämän ylläpitämiseen. (Lehtovirta 2009, tiivistelmä.)

Anne Löfström ja Eliisa Tuomisto (1999) ovat myös tutkineet Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä yhteisöhoidon merkitystä päihdeon-

gelmaisen kuntoutuksessa. He ovat tutkineet yhteisöhoidon kuntouttavien tekijöiden ja jatkohoitopaikan valinnan merkitystä toipumiselle. Asiakaslähtöisen teemahaastattelulla toteutetun kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksina he ovat todenneet yhteisöhoidolla olevan myönteisiä merkityksiä päihdeongelman kintoutumiseen. Työ, toiminta ja asukasyhteisössä asuminen koettiin myönteisinä toipumista tukevina asioina. Tulosten perusteella voidaan todeta yhteisömuotoisen asumisen olevan tarpeellinen yhteisöhoidollisen päihdekuntoutuksen jälkeen itsenäisen asumisen harjoittelemiseksi.



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Järvenpään Sosiaalisairaalan Hietalinna-yhteisö. Järvenpään Sosiaalisairaala kuuluu vuonna 1955 perustettuun A-klinikkasäätiöön, jonka toiminnan tavoitteena on päihde- ja riippuvuusongelmaisten sekä heidän läheistensä aseman parantaminen. Järvenpään Sosiaalisairaala on Suomen ainoa riippuvuusongelmien hoitoon erikoistunut sairaala. Toiminnan perustana ovat Käypä hoito -suositukset, moniammatillinen yhteistyö sekä pitkä kokemus päihdeongelmien hoidosta. Hoitoa toteutetaan kognitiivis-behavioraalista viitekehystä ja yhteisöhoidon menetelmiä soveltaen. (A-klinikkasäätiö, Järvenpään sosiaalisairaala i.a.)

Hietalinna-yhteisössä tarjotaan kuntoutusta huume- ja monipäihderiippuvuuteen sekä peliriippuvuuteen sekä konsultaatiota. Kuntoutus toteutetaan lääkkeettömin menetelmin käyttäen yhteisöä pääasiallisena hoitomenetelmänä. Hoidon kesto määritellään asiakkaan tilanteen ja tarpeen mukaan ja hoidon aikana tehdään yhteistyötä asiakkaan tilanteen kannalta oleellisten tahojen kanssa. Hoitajakso voidaan jaotella yhdestä kolmeen kuukautta kestävään motivoivaan jaksoon sekä toisen ja neljännen kuukauden välille sijoittuvaan syventävään jaksoon. Lisäksi asiakkaalle voidaan tarjota vahvistavia jaksoja ja kriisijaksoja hoidon päättymisen jälkeen. (A-klinikkasäätiö, lääkkeetön yhteisöhoito i.a.)

Suoritin Hietalinna-yhteisössä Mielenterveys ja päihteet -opintojaksoon kuuluvan seitsemän viikon harjoittelun syksyllä 2012. Tämän jälkeen olen tehnyt satunnaisesti työvuoroja yhteisössä, joten tunnen hyvin yhteisön käytännöt ja toimintamallit.

### 5.1 Aineistonkeruun menetelmät

Toteutin opinnäytetyön kvalitatiivisena tutkimuksena. Pyrkimyksenä oli selvittää tutkittavien ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä usealla eri tavalla, jotta tutkittavasta asiasta saataisiin tietoa eri näkökulmista ja todennäköisemmin jokaiselle

tutkittavalle löytyisi itselle sopiva tapa tuottaa tietoa. Tämän vuoksi tutkimuksen toteutuksessa tuotettiin sekä graafista että kirjallista materiaalia yhteisen keskustelun ja suullisen kertomisen lisäksi. Toipumiskulttuurikarttojen piirtäminen ja kysymyslomakkeisiin vastaaminen toimivat ryhmissä myös aikana, jolloin tutkittavalla oli mahdollisuus rauhassa pohtia ja jäsentää omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja mielipiteitään ennen kuin ne kerrottiin muille ja niistä keskusteltiin. Tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohdat ja tavoitteet sekä hyödynsin ryhmähaastattelun, teemahaastattelun ja avoimen haastattelun teoriaa ja tavoitteita.

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tällöin on otettava huomioon ajatus todellisuuden moninaisuudesta ja muistettava, ettei todellisuutta voi mielivaltaisesti jaotella osiin. Kaikki tapahtumat vaikuttavat toisiinsa ja tämän vuoksi voidaan löytää monensuuntaisia suhteita. Niinpä kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulee pyrkiä tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Tutkijan on myös muistettava, ettei hän voi jättää huomiotta arvolähtökohtia, koska arvot muokkaavat sitä, kuinka ihmiset tulkitsevat ja ymmärtävät tutkittavaa ilmiötä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei voida myöskään saavuttaa täydellistä objektiivisuutta, koska tutkija ja olemassa oleva tieto kiinnittyvät tiukasti toisiinsa. Tämän vuoksi tutkimuksessa voidaan saada tulokseksi ehdollisia selityksiä tiettyyn aikaan ja paikkaan rajoittuen. Voidaankin todeta, että kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on löytää tai paljastaa tosiasioita enemmän kuin todentaa olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei sattunnaisesti. Tutkimuksen aineistoa kerätessä suositeltavaa on käyttää ihmistä tiedon lähteenä. Tutkijan tulee luottaa omiin havaintoihinsa ja keskusteluiden kautta saatavaan tietoon enemmän kuin mittausvälineillä saatavaan tietoon. Aineiston hankinnassa käytetään metodeja, joissa tutkittavat pääsevät tuomaan esiin omat näkökulmansa ja ajatuksensa. Aineistoa analysoidessa käytetään induktiivista analyysia. Tällöin tarkoituksena on löytää odottamattomia seikkoja ja tarkastella aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Kvalitatiiviselle tutkimukselle ei ole olennaista teorian tai hypoteesien testaaminen. Tutkija ei määrää

sitä, mikä on tärkeää, vaan se määräytyy aineistosta tehtävien havaintojen pohjalta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tapauksia pidetään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Haastattelun käyttöä kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruussa voidaan perustella sillä, että halutaan korostaa ihmistä tutkimustilanteen subjektina ja pyritään siihen, että tutkittavilla on mahdollisuus tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Haastattelua pidetään hyvänä myös silloin, kun kyseessä on vähän kartoitettu alue, jolloin tutkija ei voi etukäteen arvioida vastausten suuntia. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että haastatteluun on etukäteen mietitty tietyt aihepiirit, mutta kysymyksiä ei ole tarkkaan määritetty etukäteen. Strukturoimattomassa eli avoimessa haastattelussa selvitetään haastateltavan mielipiteitä, ajatuksia, tunteita ja käsityksiä sen mukaan miten ne keskustelussa nousevat esiin.

Ryhmähaastattelulla tietoa saadaan usealta tutkittavalta samanaikaisesti. Se on erityisen toimiva silloin, kun tutkittavien voidaan ennakoida arastelevan aihetta tai tutkijaa. Ryhmän vaikutus haastattelussa voi olla positiivinen siten, että se tukee yksilöä muistinvaraisissa asioissa ja voi korjata väärinymmärryksiä. Toisaalta taas ryhmä saattaa rajoittaa yksilöiden puhetta pyrkimällä rajamaan keskustelusta pois ryhmän kannalta kielteiset asiat. Ryhmässä saattaa olla myös jäseniä, jotka pyrkivät määrittämään keskustelun suunnan. Edellä mainitut asiat tulee huomioida tulkittaessa tuloksia ja johtopäätöksiä tehtäessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 205–211.)

## 5.2 Aineistonkeruun toteutus

Aineistonkeruuseen osallistuivat kaikki yhdeksän Hietalinnassa tutkimuksen toteutushetkellä hoitojaksolla ollut asiakasta. Ennen tutkimuksen toteutusta informoin asiakkaita tutkimuksesta ja sen tavoitteista sekä kerroin heille keskeisimmät asiat salassapidosta ja eettisistä näkökulmista ja kysyin heidän mielipidettään tutkimuksen toteutuksen videoinnista. Asiakkaiden suhtautuminen tut-

kimukseen ja videointiin oli erittäin positiivinen ja avoin. Asiakkaat allekirjoittivat kirjallisen suostumuslomakkeen ennen tutkimuksen aloittamista.

Aineistonkeruu toteutettiin kahdella ohjatulla ryhmäkerralla, jotka videoin. Ensimmäisellä ryhmäkerralla kerroin tutkittaville suullisesti toipumiskulttuurikäsitteen merkityksen, osa-alueet, ilmenemismuodot sekä yhteyden toipumisprosessiin. Havainnollistamiseen käytin fläppitaulua, johon kirjoitin näkyville avainsanoja sekä havainnollistavan kuvion toipumiskulttuurin ja toipumisprosessin yhteydestä. Tämän jälkeen kartoitimme tutkittavien toipumiskulttuureja. Piirsin fläppitaululle esimerkkikartan, joka sisälsi esimerkkejä mahdollisista toipumiskulttuureista. Tämän jälkeen jokainen tutkittava piirsi oman toipumiskulttuurikarttansa, jossa hän kuvasi, mihin eri toipumiskulttuureihin hän kiinnittyy hoidon aikana ja mahdollisesti sen jälkeen.

Toipumiskulttuurit jaoteltiin sen mukaan, ilmeneekö niissä itsetutkiskelua, ammatti-apua, vertaistukea vai useampaa näistä. Tutkittavat merkitsivät karttaan jokaisen toipumiskulttuurin kohdalle, mitkä edellä mainituista tekijöistä ovat heidän mielestään näkyvissä toipumiskulttuurissa. Karttojen piirtämisen jälkeen tutkittavat esittelivät sanallisesti omat karttansa kertomalla, mitä toipumiskulttuureja siihen kuuluu ja mitkä tekijät toipumiskulttuureissa ilmenevät. Muilla tutkittavilla oli mahdollisuus kommentoida kuulemaansa jokaisen tutkittavan kohdalla tämän esiteltyä karttansa. Kaikkien esiteltyä karttansa käytiin yhteistä keskustelua karttojen pohjalta kiinnittäen huomiota erityisesti yhtäläisyyksiin ja eroavaisuuksiin kartoissa. Lopuksi asiakkaat antoivat suullista palautetta ryhmästä ja kertoivat tuntemuksiaan sillä hetkellä. Ryhmäkerta oli kestoaltaan noin 90 minuuttia.

Toisella ryhmäkerralla selvitettiin merkityksiä, joita tutkittavat kokivat ensimmäisellä ryhmäkerralla esiin nousseilla toipumiskulttuureilla olleen ja olevan heidän toipumisprosessinsa kannalta. Tutkittavat vastasivat kysymyslomakkeeseen (LIITE 2), joka sisälsi neljä kysymystä itsetutkiskelun, ammattiavun ja vertaistuen sekä näiden yhdistelmien merkityksistä tutkittavien toipumisprosessille heidän karttoihinsa kuvaamissaan toipumiskulttuureissa. Tutkittavien vastattua itsenäi-

sesti kysymyksiin käsiteltiin vastaukset siten, että jokainen vuorollaan sai halumallaan tavalla kertoa, mitä on kysymyksiin vastannut. Jokaisen tutkittavan esitettyä vastauksensa oli muilla mahdollisuus kommentoida. Kaikkien esiteltyä vastauksensa käytiin yhteistä keskustelua ja vertailua esiin nousseita merkityksistä. Ryhmän lopuksi tutkittavat antoivat suullista palautetta ryhmäkerroista ja niiden sisällöistä sekä heille jaettiin kirjallinen palautelomake, jossa kysyttiin, mitä hyvää, huonoa ja kehitettävää ryhmätyöskentelyissä heidän mielestään oli. Palautelomaketta hyödynnettiin Hietalinna-yhteisössä suorittamassani harjoittelussa, mutta tutkimukseni kannalta se ei ole oleellinen. Toinen ryhmäkerta oli kestoltaan noin 105 minuuttia.

Suunnittelin ryhmätyöskentelyt suorittaessani harjoittelua Hietalinna-yhteisössä. Edellä kuvattuun aineistonkeruumenetelmään päädyin siksi, että yhteisöhoitossa, jossa tutkittavat toipumistaan toteuttavat, yhteisö on jatkuvasti merkittävä tekijä sekä yksittäisen asiakkaan toipumisprosessissa että koko yhteisön toipumisessa. Tämän vuoksi oli luontevaa ja tarkoituksenmukaista käsitellä tutkittavaa ilmiötä koko yhteisön voimin. Ilmiö on myös kokonaisuutena uusi ja hieman hankalasti käsiteltävä ja sen käsittely saattaisi nostaa tutkittavien mieleen arkoja ja kipeitä muistoja. Toisten tutkittavien toipumiskulttuureiden ja niiden merkityksien kuulemisen oletin herättävän ajatuksia myös muissa tutkittavissa. Tämän vuoksi koko yhteisön läsnäolo oli mielestäni hyödyllistä sekä tutkittavien tiedon tuottamisen että aineiston monipuolisuuden takaamisen kannalta.

Oleellista aineistonkeruun toteutusta suunniteltaessa oli huomioida Hietalinna-yhteisön rakenteet ja päiväohjelma. Hietalinna-yhteisössä toteutetaan maanantaista torstaihin päivittäin terapeutin ryhmä, jossa työntekijöiden johdolla käsitellään erilaisia toipumiseen ja riippuvuuteen liittyviä asioita sekä asiakkaiden viikoittaisia tavoitteita toipumisen suhteen. Halusin suunnitella tutkimuksen toteutuksen tutkittavien päivärytmiin sopivaksi, jotta tutkittavilla olisi matala kynnys osallistumiseen ja tutkimuksesta olisi hyötyä myös heille. Tämän vuoksi ryhmätyöskentelyiden suunnittelussa korostui merkittävästi pyrkimys tehdä ryhmistä tutkittavien kannalta hoidollisia.

Ryhmät toteutettiin peräkkäisinä päivinä Hietalinna-yhteisön aikataulun mukaisesti. Ennen ryhmien toteutusta pohdittiin työyhteisössä työvuorossa olevan työntekijän osallistumista ryhmään. Päädyimme siihen tulokseen, että työntekijä ei osallistu ryhmään, koska uskoin tällöin olevan todennäköisempää, että tutkittavat kertovat rehellisesti ja aidosti kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Tutkittavien tilanteesta perillä oleva työntekijä olisi saattanut mielipiteitään ja näkemyksiään kertoessaan sanoa asioita, joista tutkittavat olisivat kertoneet olevansa samaa mieltä. Tällöin olisi kuitenkin ollut mahdollisuus, että tutkittava vain myötäilee tai miellyttää työntekijää vaikkei olisi varma, onko asiasta samaa mieltä. Työntekijän läsnäolo olisi voinut myös vaikuttaa siihen, kuinka avoimesti tutkittavat puhuvat Hietalinna-yhteisön toipumiskulttuuriin liittyvistä asioista.

Ennen ryhmien toteutusta tutustuin tutkittaviin olemalla kahtena päivänä mukana yhteisön arjessa. Tarkoitukseni oli tutustua tutkittaviin ja tehdä itseäni heille tutummaksi, jotta heidän olisi helpompi puhua ryhmissä asioistaan kuulteni. Oma roolini ryhmissä oli pohjustusta ja ohjeistuksia lukuun ottamatta melko passiivinen. En kertonut omia mielipiteitäni tutkittavien kertomiin asioihin, koska en halunnut niiden vaikuttavan muiden tutkittavien tuottamaan tietoon. Näkemykseni mukaan roolini yhteisössä ja ryhmissä ei vaikuttanut tutkittavien tuottaman tiedon luotettavuuteen.

### 5.3 Aineiston analysointi

Aineistoa kertyi tutkimuksessa seuraavanlaisesti: A4-paperille piirrettyjä toipumiskulttuurikarttoja yhdeksän kappaletta ja neljä kysymystä sisältäviä kaksipuoleisia kysymyslomakkeita 8 kappaletta sekä videotallennetta toipumiskulttuurikarttojen ja kysymyslomakkeiden sisältöjen purusta ja keskustelusta niiden tiimoilta yhteensä noin 100 minuuttia. Yhdeksästä tutkittavasta kaikki piirsivät toipumiskulttuurikarttansa ja esittelivät sen sisällön muille. Kysymyslomakkeisiin vastasi tutkittavista kahdeksan. He vastasivat kaikkiin neljään kysymykseen ja esittelivät vastauksensa muille. Yksi tutkittavista ei vastannut kysymyksiin mitään eikä myöskään kertonut suullisesti mitään ajatuksia niihin liittyen. Syyksi hän

kertoi sen, että on tullut hoitoon vasta kolme päivää ennen tutkimuksen toteutusta eikä keksinyt siksi kysymyksiin mitään vastattavaa.

Aineiston analysoin vaiheittain. Tein toipumiskulttuurikartoista ensin listan, jossa jokaisen kartan sisältö oli erikseen puhtaaksi kirjoitettuna siten, että siitä ilmenivät karttaan merkityt toipumiskulttuurit sekä niihin merkatut osa-alueet. Tämän pohjalta koostin yhteenvedon kaikista kartoista ja niihin merkityistä toipumiskulttuureista. Yhteenvedoon listasin jokaisen tutkimuksessa esiin nousseen toipumiskulttuurin. Jokaisen toipumiskulttuurin kohdalla laskin, kuinka monta kertaa kyseinen toipumiskulttuuri ilmenee kartoissa sekä monestiko itsetutkiskelu, professionaalinen hoito, vertaistuki ja jatkohoito ovat merkattuina kyseisen toipumiskulttuurin kohdalla. Lopuksi järjestin toipumiskulttuurit sen mukaan, kuinka useassa kartassa ne ilmenivät, jotta saisin selkeän kuvan siitä, mitkä toipumiskulttuurit olivat tutkittavien joukossa yleisimpiä ja mitkä harvinaisempia.

Kysymyslomakkeiden analysoinnin aloitin lukemalla kaikki kysymyslomakkeet läpi useaan kertaan. Luin lomakkeet läpi useamman kerran siten, että luin lomake kerrallaan kaikki lomakkeen kysymyksien vastaukset ja siten, että luin ensin jokaisesta lomakkeesta ensimmäisen kysymyksen vastauksen, sitten jokaisesta lomakkeesta toisen kysymyksen vastauksen ja niin edelleen. Tällä tavoin muodostin kokonaiskuvaa ja ensivaikutelmaa siitä, millaisia asioita vastauksissa kuvattiin. Kysymyslomakkeiden analysoinnissa oli suuri hyöty siitä, että jokainen tutkittava kuvasi suullisesti vastauksensa muille toisella ryhmäkerralla, jolloin myös itse sain heti jonkinlaisen kokonaiskuvan vastauksista. Analysoinnin alkutyö tapahtui siis jo heti ryhmän aikana.

Kokonaiskuvan hahmotuttua aloin luokittelemaan kysymyslomakkeiden vastauksia itsetutkiskelun, vertaistuen, professionaalisen hoidon ja näiden yhdistelmien perusteella. Kokosin jokaisesta oman listan, johon kirjasin vastauksissa kuvatut merkitykset siten, että jaottelin ne hyödyllisiin ja haitallisiin merkityksiin. Listaan jokaisen esiin nousseen merkityksen kohdalle kirjasin, kuinka usean tutkittavan vastauksissa kyseinen merkitys esiintyi. Tämän jälkeen kokosin vastauksista erikseen tiettyihin toipumiskulttuureihin kohdistetut merkitykset ja las-

kin, kuinka usean tutkittavan vastauksissa ne ilmenivät kyseisen toipumiskulttuurin kohdalla.

Videotallenteita toipumiskulttuurikarttojen ja kysymyslomakkeiden purusta hyödynsin karttojen ja kysymyslomakkeiden analysoinnin jälkeen siten, että katsoin ne läpi ja tarkensin niiden avulla jo esiin tulleita asioita sekä poimin niistä asioita, jotka eivät tulleet esiin kartoissa tai kysymyslomakkeissa. Videotallenteista poimitut kohdat litteroin ja listasin ne siten, että listauksesta kävi ilmi, mihin karttaan tai mihin kysymyslomakkeen kysymykseen kyseinen kohta liittyy. Tässä käytin apuna sitä, että tutkittavat istuivat molemmilla ryhmäkerroilla samoilla paikoilla ja olin määrännyt heille istumajärjestyksen mukaan numerot yhdestä yhdeksään (1-9), jotka he merkitsivät omaan karttaansa ja kysymyslomakkeeseensa. Näin varmistin sen, että aineistoa analysoidessani en virheellisesti tulkitsisi yhden tutkittavan kirjallista tai graafista ja suullista tuotosta samasta asiasta kahden eri tutkittavan tuotokseksi, mikä olisi aiheuttanut virheellisiä tuloksia.

Aineistoa analysoidessani ja johtopäätöksiä tehdessäni huomioin tietyt seikat aineiston keruusta ja tarkastelin kriittisesti niiden vaikutusta tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin. Toipumiskulttuurikarttojen piirtämistä ennen piirsin fläppitaululle esimerkkikartan, joka sisälsi esimerkkejä mahdollisista toipumiskulttuureista, joihin yksilö voi kiinnittyä. Esimerkkikarttaan kuuluivat seuraavat toipumiskulttuurit: Hietalinna-yhteisö, A-klinikka, NA-ryhmät, ja kuntosaliryhmä. Esimerkkikartan tarkoituksena oli havainnollistaa tutkittaville, millaisia asioita tarkoitin puhuessani yksilön toipumiskulttuureista. Esimerkkikartan käytöstä on todettava, että se saattoi johdatella tutkittavia tiettyyn suuntaan ja rajata tutkittavien luovutusta ja sitä, millaisten asioiden he kokivat voivan olla toipumiskulttuureja. Mahdollisesti joku saattoi jättää pois jonkun asian, minkä koki toipumiskulttuuriksi, koska ajatteli, että se ei ole sitä mitä tutkimuksessa haetaan.

Toinen merkittävä tekijä oli kysymyslomakkeisiin vastaaminen. Lomakkeessa kysyin, millaisena tutkittavat kokevat itsetutkiskelun, professionaalisen hoidon ja vertaistuen sekä näiden yhteisvaikutuksen merkityksen toipumisprosessilleen toipumiskulttuureissaan. Tarkennuksena ilmoitin haettavan sekä hyötyjä, että



haittoja. Aikaa kysymyksiin vastaamiseen oli varattu noin puoli tuntia, mikä osoittautui yhden tutkittavan kohdalla liian lyhyeksi. Pidensin aikaa siten, että vastaamista oli mahdollista jatkaa noin 20 minuuttia. Vaikka yhtä lukuun ottamatta kaikilla tutkittavilla aika riitti hyvin kysymyksiin vastaamiseen, heräsi itselleni kuitenkin epäily siitä, kuinka keskittyneesti tutkittavat vastasivat kysymyksiin, kun aika oli rajallinen.

Jos vastausaikaa olisi ollut enemmän tutkittavat, olisivat saattaneet löytää enemmän merkityksiä ehtiessään pohtia kysymyksiä pidempään. Heti vastaus-ten esittelyn pohjalta oli havaittavissa myös se, että tutkittavat olivat vastauksissaan tuottaneet enemmän hyötyjä kuin haittoja. Tästä heräsi kysymys siitä, oliko tutkittavilla riittävästi aikaa vastata kysymyksiin siten, että he ehtivät pohtia sekä hyötyjä että haittoja. Oletettavissa on myös se, että hyötyjen pohtiminen ja esiin tuominen on helpompaa ja luonnollisempaa kuin haittojen, joten on olemassa mahdollisuus, että esiin nousseiden hyötyjen ja haittojen määrät suhteessa toisiinsa eivät ole täysin totuudenmukaisia. Oletettavasti haittoja olisi ollut enemmänkin.

Kun yhdeksän toisensa jossain määrin tuntevaa saman yhteisön edustajaa osallistuu tutkimukseen samanaikaisesti, on johtopäätöksiä tehdessä otettava huomioon, että yhteisön läsnäolo voi vaikuttaa siihen, kuinka avoimesti ja rehellisesti yksilö jakaa omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan ryhmässä. Itse en myöskään ollut entuudestaan kovin tuttu kaikille tutkittaville, mikä myös saattoi vaikuttaa tutkittavien avoimuuteen ja rehellisyyteen. Tutkittavien rehellisyyden ja avoimuuden varmistamiseen pyrin sillä, että osallistuin ennen tutkimuksen toteutusta yhteisön arkipäiväiseen elämään ja tutustuin tutkittaviin.

Tuntiessani pääpiirteittäin, millaisia persoonia tutkittavat ovat, oli minulla parempi mahdollisuus havaita, jos joku tutkittava tuottaa valheellista tai vääristettyä tietoa. Informoin tutkittavia selkeästi tutkimuksesta ja painotin saatujen tietojen luottamuksellista käsittelyä. Selvitin tutkittaville aiemman yhteistyöni Hietalinnayhteisön kanssa työharjoittelun ja sijaisvuorojen muodossa, jotta tutkittavat ymmärtäisivät minun olevan hyvin perillä Hietalinnan käytännöistä ja yhteisö-

hoidon periaatteista. Kannustin tutkittavia avoimuuteen ja rehellisyyteen, jotta ryhmät olisivat heille mahdollisimman hoidollisia.

Kerätessäni tutkittavien kokemuksiin, ajatuksiin ja mielipiteisiin perustuvaa tietoa, otin huomioon, että tutkija ei voi koskaan olla täysin varma tutkittavien tuottaman tiedon aitoudesta. Tutkittavien kirjoittaman ja suullisesti tuottaman tiedon yhteneväisyys heidän aitoihin ajatuksiinsa on asia, jota ei voida todistaa. Oman kokemukseni pohjalta ja sen mukaan, mitä tutkittaviin tutustuin ennen tutkimuksen toteuttamista, en kuitenkaan näe tämän mahdollisuuden heikentävän tutkimuksen luotettavuutta.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi esittelen tutkittavien toipumiskulttuurikarttoihinsa määrittelemät toipumiskulttuurit sekä kyselylomakkeissa ja keskusteluissa esiin nousseet toipumiskulttuureiden ja niiden sisältöjen merkitykset tutkittavien toipumisprosesseille. Esittelen merkitykset itsetutkiskelua, professionaalista hoitoa ja vertaistukea sekä näiden yhdistelmiä tarkastellen hyötyjen ja haittojen kautta. Lisäksi esittelen tiettyihin toipumiskulttuureihin kohdistetut merkitykset. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitä merkityksiä tutkittavien toipumiskulttuureilla on heidän toipumisprosessilleen. Yksittäisten toipumiskulttuureiden merkityksiä toipumisprosessille ei kuitenkaan tule esille kovin paljoa, vaan vastauksissa korostuu enemmän yleisesti itsetutkiskelun, vertaistuen, professionaalisen hoidon ja näiden yhdistelmien merkitykset toipumisprosessille.

### 6.1 Toipumiskulttuurit

Tutkittavien toipumiskulttuurikartoissa esiintyy yhteensä 29 eri asiaa tai tahoja, jotka he kokevat toipumiskulttuureiksi. Seuraavaksi esittelen nämä toipumiskulttuurit ja sen, kuinka useassa kartassa mikäkin toipumiskulttuuri esiintyy sekä kuinka useassa kartassa kyseisen toipumiskulttuurin kohdalle on merkitty itsetutkiskelu, professionaalinen hoito, vertaistuki tai jatkohoito. Toipumiskulttuurit esittelen niiden ilmenemiskertojen määrän mukaisessa järjestyksessä useimmin ilmenevistä harvimmin ilmeneviin.

Tutkittavien toipumiskulttuurikartoissa esiintyvät toipumiskulttuurit ovat seuraavat: Hietalinna-yhteisö, perhe, NA-ryhmät, A-klinikka, liikunta, jatkohoito, avohoito, AA-ryhmät, raittiit ystävät, harrasteet, motivaatio, päihdetyöntekijä, peliklinikka, Nuorisoasema, Vamos, Duuri, Jälkipolku, vertaistukiryhmät, GA-ryhmät, läheiset, ystävät, entinen elämä/ystävät, vertaiset, serkku, sisko, talous, musiikki ja oma aika.

Hietalinna-yhteisö on merkattu toipumiskulttuuriksi kaikissa yhdeksässä kartassa. Sen kohdalla itsetutkiskelu, vertaistuki ja professionaalinen hoito ovat merkattuina kaikissa yhdeksässä kartassa ja jatkoahoito yhdessä kartassa. Perhe ilmenee seitsemässä kartassa. Itsetutkiskelu on merkattuna näistä viidessä, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki kolmessa ja jatkoahoito kahdessa. NA-ryhmät esiintyvät kuudessa kartassa, joista itsetutkiskelu viidessä, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki kuudessa ja jatkoahoito yhdessä.

A-klinikka on merkattuna neljässä kartassa, joista itsetutkiskelu kolmessa, professionaalinen hoito neljässä, vertaistuki yhdessä ja jatkoahoito neljässä. Liikunta esiintyy neljässä kartassa, joista itsetutkiskelu neljässä, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki neljässä ja jatkoahoito nollassa. Jatkoahoitopaikka on mainittu kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu yhdessä, professionaalinen hoito yhdessä, vertaistuki yhdessä ja jatkoahoito kahdessa. Avohoito on merkattuna kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu yhdessä, professionaalinen hoito yhdessä, vertaistuki yhdessä ja jatkoahoito kahdessa.

Työ esiintyy kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu yhdessä, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki yhdessä ja jatkoahoito nollassa. AA-ryhmät ilmenevät kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu kahdessa, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki kahdessa ja jatkoahoito nollassa. Raittiit ystävät mainitaan kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu nollassa, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki yhdessä ja jatkoahoito nollassa. Harrasteet esiintyy kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu yhdessä, professionaalinen hoito nollassa, vertaistuki yhdessä ja jatkoahoito nollassa. Motivaatio mainitaan kahdessa kartassa, joista itsetutkiskelu kahdessa ja professionaalinen hoito, vertaistuki sekä jatkoahoito nollassa

Loput toipumiskulttuurit esiintyvät vain yksittäisissä kartoissa. Päihdetyöntekijän toipumiskulttuuriksi määritellyt on merkannut siinä ilmeneviksi itsetutkiskelun, professionaalisen hoidon ja jatkohoidon. Peliklinikalla ilmeneviksi toipumiskulttuurin osa-alueiksi on määritelty professionaalinen hoito, vertaistuki ja jatkoahoito. Nuorisoaseman kohdalla on merkattuna professionaalinen hoito ja Vamoksen

kohdalla itsetutkiskelu sekä professionaalinen hoito. Duurissa on merkattuna itsetutkiskelu ja professionaalinen hoito. Jälkipolun kohdalla on merkattuna itsetutkiskelu, professionaalinen hoito, vertaistuki ja jatkohoito. Vertaistukiryhmien kohdalla on merkattuna itsetutkiskelu sekä vertaistuki ja GA-ryhmissä itsetutkiskelu, vertaistuki sekä jatkohoito. Läheisten kohdalla on merkattuna itsetutkiskelu ja jatkohoito, ystävien kohdalla vertaistuki. Entinen elämä ja ystävät-toipumiskulttuurissa on merkattuna itsetutkiskelu ja vertaisten kohdalla vertaistuki sekä jatkohoito. Serkun kohdalla on merkattuna itsetutkiskelu ja vertaistuki ja siskon kohdalla vertaistuki. Talouden kohdalla ei ole merkattuna mitään. Musiikissa on merkattuna itsetutkiskelu ja vertaistuki ja oman ajan kohdalla itsetutkiskelu.

## 6.2 Yksittäisten toipumiskulttuureiden merkitykset toipumisprosessille

Perhe koetaan motivaation lähteenä toipumiseen sekä jatkohoitona siten, että perheeseen ollaan säännöllisesti yhteydessä. Vertaistukiryhmien koetaan auttaneen paljon toipumisessa ja antavan toipumiseen puhtautta. Niiden koetaan myös tukeneen toipumisessa ja muilta saadut neuvot koetaan hyödyllisiksi. Haittana koetaan loppuun palamisen riski ja menneisyyden kokemusten vertailu. Lisäksi muiden mahdolliset retkahdukset koetaan riskinä. Työn merkitys toipumisprosessille koetaan tärkeänä siksi, että sen kautta tuntee olevansa osallisena jossain ja saa toteuttaa itseään. Työssä voi myös toteuttaa itsetutkiskelua ja tunnistaa sen avulla mahdollisia vaaratilanteita toipumisen kannalta.

*...työ mikä sit koen tärkeeks olla osallisena jossain ja niinku toteuttaa itseäni niin sanotusti sitä kautta ja pystyy, toivottavasti pystyn käsittelemään myös näitä ongelmia niinku itsetutkiskelun kautta ja tunnistamalla sitä kautta niitä vaaratilanteita et cetera ja näinpoispäin käsitellä niitä sitten. (tutkittava nro.3)*

Entisen elämän ja entisten ystävien merkitys toipumisprosessille todetaan merkittäväksi, koska niihin voi peilata nykytilannettaan ja miettiä, haluaako palata takaisin siihen.

*...ja siihen ku mä oon laittanu sen itsetutkiskelun niinku että, sit kun niit tulee niit tilanteita, et tulee niitä entisii käyttäjii vastaan ja näinpoispäin niinku että jotenki tutkii siinä mikä mun tilanne on nyt, mikä mun olo on nyt ja tsiigaa niitä et hei haluunks mä tohon takasin...(tutkittava nro.3)*

Päihteettömät ystävät, joihin kuuluu myös entisiä addikteja, koetaan sekä hyötynä että haittana. Heiltä saa tukea toipumiseen, mutta epävarmuus ystävien päihteettömyyden pitävyydestä koetaan haittana. Urheilusta todetaan saatavan hyviä fiiliksiä ja se tarjoaa aikaa sekä itsetutkiskelulle että vertaistuelle silloin, kun urheillaan yhdessä.

*Liikunta on itsetutkiskelua ja vertaistukea, siitä saa, riippuen tietenkin liikuntamuodosta, on paljolti sillei, että käy kävelemässä koiran kans vaikka niin se on pelkästään itsetutkiskelua ja sitten salilla siellä saa tosi hyvin purettua ajatuksia ja tulee juteltua niitä sellasia salijuttuja, että sille salikaverille on helppo avata näitä asioita. (tutkittava nro. 9)*

Musiikin yksi tutkittavista kokee toipumisprosessiaan tukevaksi siten, että sen kautta voi toteuttaa itsetutkiskelua ja saada myös vertaistukea. Musiikin kautta koetaan myös voitavan hetkellisesti irtautua toipumisesta, mikä on hyödyksi omalle toipumisprosessille.

*musiikki on itsetutkiskelua ja myöskin vertaistukea, koska, se riippuu paljon mitä kuuntelee, mutta musiikista voi saada semmoista, voi mennä siihen vertaiseksi ja saada tukea siitä (tutkittava nro. 9)*

Hietalinna-yhteisön sekä A-klinikan hyödyllisinä merkityksinä toipumisprosessille esiin nousee näkemys ammattilaisten kokemuksen tuomasta hyödystä omalle toipumiselle, mahdollisuus fyysisen ja henkisen kunnon mittaamiseen erilaisin mittarein sekä ammattilaisilta saatava tieto eri hoitovaihtoehdoista. Kyseisten toipumiskulttuureiden merkitys omassa toipumisprosessissa koetaan vahvana etenkin toipumisprosessin alkuvaiheessa. Niiden koetaan antavan suunnan toipumiselle ja perustan omille valinnoille. Lisäksi Hietalinna-yhteisössä hyödylliseksi koetaan se, että siellä oppii ymmärtämään asioita, jotka liittyvät esimerkiksi vastuuseen, avoimuuteen, seurauksiin ja riskeihin. Nämä koetaan työkaluiksi itsensä ja muiden auttamisessa.

Hietalinna-yhteisön tuomina haittoina toipumisprosessille pidetään sitä, että ohjaajilla ei aina ole selkeää yhteistä linjaa asioista ja että he pitävät joskus liian tiukasti kiinni omasta mielipiteestään asiakkaaseen liittyvissä asioissa. Yksi tutkittavista kokee ohjaajien holhouksen vähentävän oma-aloitteisuutta. Lisäksi muiden retkahdukset koetaan uhkana ja riskinä omassa toipumisprosessissa ja yksi tutkittavista kokee yhteistyön perheensä kanssa olevan liian vähäistä, mikä häiritsee omaa toipumista.

*Hietsu enimmäkseen hyvä, selkeä linja tuntuu välillä puuttuvan, 1 ohjaaja sanoo kyllä, toinen taas ei, yhteistyö perheiden kanssa heikko vaikka siitä mainitaan nettisivuilla olevan tiivistä tjsp. (tutkittava nro. 4)*

Peliklinikan tuomina hyötyinä toipumisprosessille koetaan vertaistuen ja professionaalisen hoidon toimiva yhdistelmä, mikä edistää sitä, että toipumisessa keskitytään oleellisiin asioihin. Peliklinikan toipumiskulttuuriksi määritellyt tutkittava uskoo peliklinikan merkityksen toipumisprosessille korostuvan jatkohoidon alkaessa.

Talousasiat toipumiskulttuuriksi määritellyt tutkittava kokee sen hyötyinä faktojen sisäistämisen, kuten omien tulojen ja menojen arvioimisen ja suunnitelmallisuuden rahan käytössä.

### 6.3 Itsetutkiskelun merkitykset toipumisprosessille

Vastauksissa ilmenee useita erilaisia merkityksiä, joita itsetutkiskelu tuo toipumisprosessille. Merkityksistä suurin osa on yksittäisten tutkittavien mielipiteitä ja vain muutama perustuu useamman tutkittavan näkemykseen.

Tutkittavista kaksi kokee itsetutkiskelun hyödyllisenä oman armollisuuden tavoittelussa. Itsetutkiskelun kautta he kokevat voivansa oppia antamaan paremmin anteeksi sekä itselleen että muille ja pystyvänsä olemaan armollisempia oman toipumisensa ja siihen liittyvien kipeiden asioiden suhteen.

Kaksi tutkittavaa kokee itsetutkiskelun hyödyllisenä pyrkiessään löytämään oikeita tunteita itsestään. Yksi tutkittavista kokee itsetutkiskelun hyödylliseksi myös opetellessaan, kuinka toimii omien tunteidensa kanssa. Itsetutkiskelun hyödyksi todetaan myös se, että sen avulla voi prosessoida asioita omassa tahdissaan ja se tarjoaa mahdollisuuden ajatella asioita selvin päin. Itsetutkiskelun todetaan olevan hyödyllinen työväline omien ajatusten muotoutumisessa.

Itsetutkiskelu koetaan hyödylliseksi siinä, että sen avulla voi parantaa omaa itsetuntoaan ja kehittää itsevarmuuttaan. Tutkittavista kaksi toteaa itsetutkiskelun myös lisäävän avoimuutta. Pohdittuaan asioita ensin itsenäisesti on ne sen jälkeen helpompi kertoa muille.

Tutkittavista osa kokee itsetutkiskelulla olevan merkittävä rooli oman toiminnan kannalta. Itsetutkiskelun koetaan auttavan huomaamaan muutoksia omissa toimintatavoissa ja oppimaan omia käyttäytymismalleja. Sen avulla todetaan olevan mahdollista tarkastella, kuinka toimii tai ei toimi erilaisissa tilanteissa. Itsetutkiskelu koetaan hyödyllisenä myös siinä, että sen avulla voi oppia huomaamaan vääriä käyttäytymismalleja itsessään.

Tutkittavista kaksi kertoo itsetutkiskelun avulla voivansa peilata entistä ja nykyistä tilannetta sekä entistä ja nykyistä oloa toisiinsa. Heistä toinen toteaa tämän tuovan motivaatiota omaan toipumiseensa.

*Koen itsetutkiskelun hyödyllisenä toipumisprosessissani siten, että pyrin itsetutkiskelulla oppimaan itsestäni käyttäytymismalleja, miten toimin eri tilanteissa tai miten en toimi. Yritän itsetutkiskelulla löytää oikeita tunteita ja miten toimin tunteiden kanssa ja pystyn vertaamaan itsetutkiskelulla entistä ja nykyistä tilannetta. Voin löytää itsetutkiskelulla uusia asioita toipumisen suhteen, antaa itselleni ja muille anteeksi ja armoa itselleni toipumisen ja kipeiden asioiden suhteen (tutkittava nro. 8)*

Tutkittavista kaksi koki itsetutkiskelun hyödyllisenä toipumisprosessilleen sen vuoksi, että sen avulla voi oivaltaa asioita itsestään ja toipumisestaan. Itsetutkiskelun avulla koetaan myös opittavan ymmärtämään asioita, kuten vastuuta, avoimuutta, seurauksia ja riskejä, jotka toimivat työkaluina itsensä ja muiden



auttamisessa. Samoin sen todetaan auttavan sisäistämään faktoja, kuten omien taloudellisten tulojen ja menojen suunnitelmallisen kontrolloinnin merkitystä.

*Sillei lyhyesti niinku et pyrkii oppii, ymmärtämään asioita niinku neuvon ja itsetutkiskelun kautta sitten parantaa niitä mahdollisuuksien mukaan. (tutkittava nro. 4)*

Itsetutkiskelun sopivissa määrin todetaan lisäävän motivaatiota toipua.

*Tärkeää joka asiassa kohtuudella (tutkittava nro. 1)*

Itsetutkiskelun haitaksi tutkittavista kolmannes toteaa, että sen kautta saattaa palata liikaa menneisyyden tapahtumiin ja asioihin, joiden liiallinen miettiminen voi tuottaa ahdistusta. Erikseen mainitaan myös se, että yleensäkin liiallisena ilmetessään itsetutkiskelu ei välttämättä ole toipumisprosessille hyödyllistä. Itsetutkiskelun haittoina esiin nousee myös se, että omat väärät ajatukset saattavat vaikuttaa oikeilta ja että muiden näkökulmat puuttuvat. Tutkittavista kaksi kertoo itsetutkiskelun voivan helposti jäädä liian vähäiseksi, mikäli ei ole riittävästi aikaa itselleen.

*Menee liian syvälle ja ahdistuu. (tutkittava nro. 1)*

*Haitat ovat ehkä, kun joutuu menemään syvälle omiin keloihin ja joutuu avaamaan vanhoja haavoja ja kipeitä asioita, mitkä saattavat nostaa pintaan epämiellyttäviä tunteita. (tutkittava nro. 8)*

#### 6.4 Professionaalisen hoidon merkitykset toipumisprosessille

Professionaalisen hoidon merkityksestä toipumisprosessille tutkittavat tuottivat paljon erilaista tietoa. Havaittavissa on sama ilmiö kuin itsetutkiskelun kohdalla eli vain muutama vastauksissa ilmenevistä merkityksistä esiintyy useamman tutkittavan vastauksissa. Enimmäkseen on siis kyse yksittäisten tutkittavien ajatuksista ja kokemuksista.

Keskustelua ammattilaisten kanssa tutkittavat pitävät hyödyllisenä oman toipumisprosessin kannalta. Kolmannes tutkittavista toteaa ammattilaisilta saatavan

paljon neuvoja, jotka tukevat toipumista. Kaksi tutkittavista kertoo ammattilaisten tarjoavan hyviä näkökulmia asioihin. Samoin kaksi tutkittavaa kokee ammattilaisten kokemuksen toipumisen eri vaiheista olleen heille hyödyllistä. Lisäksi ammattilaisilta saatu tieto eri hoitovaihtoehdoista todetaan hyödylliseksi. Ammattilaisilta saatava tuki, apu ja ohjaus koetaan omaa toipumista tukevinä tekijöinä. Joissain tilanteissa myös ammattilaisen tyyneyden todetaan olevan itseä rauhoittava asia. Tutkittavista yksi nostaa esiin oman päihdetyöntekijän pätevyyden ja ihmisläheisyyden olevan merkityksellinen tekijä toipumisessaan.

Ammattiavun koetaan tuovan toipumiseen johdonmukaisuutta ja varmuutta siitä, että toipumisen suunta ja paikka ovat oikeat. Tutkittavista kaksi toteaa ammattiavun roolin rakenteiden ylläpitämisessä toipumisympäristössään hyödylliseksi. Ammattilaisten todetaan tuovan esiin avoimuuden ja rehellisyyden merkityksen toipumisessa, mikä koetaan hyvänä asiana. Yksi tutkittavista kuvaa kokevansa ammattilaisten olevan kiinnostuneita toipujien asioista ja auttavan heitä sen mukaisesti. Vastauksissa esiin nousee kokemus siitä, että ammattiapu on toipumisprosessin alussa vahvasti tukeva ja antaa suuntaviivat sekä perustan toipujan omille valinnoille. Tutkittavista yksi korostaa ammattiavun tärkeyttä tulevassa jatkohoidossa.

*Koen ammattiavun tärkeenä omassa toipumisprosessissani kuten, työntekijöiden ammattitaidon hoidossa/toipumisessa, heidän näkemyksensä toipumisessa, mahdollisuutta tukea/auttaa toipumisessa, pitää rakenteita yllä, avoimuuden ja rehellisyyden merkityksen toipumisessa/heidän työssään, kiinnostus toipujan asioista ja auttaminen sen mukaan. (tutkittava nro. 8)*

Tutkittavat kokevat ammattiavussa myös suhteellisen paljon negatiivisia ja haitallisia asioita toipumisprosessin kannalta. Vastauksista ilmenee kokemus siitä, että ammattilaiset eivät aina ymmärrä sitä, mihin toipuja ajatuksillaan pyrkii. Samoin tutkittavien joukossa todetaan, että ammattilaiset eivät ole aina oikeassa eivätkä osaa välttämättä riittävästi huomioida toipumisen ja toipujien yksilöllisyyttä. Esiin nousee myös kokemus siitä, että ammattilaiset pitävät joskus liian tiukasti kiinni omasta kannastaan. Asioiden selvittäminen ammattilaisten kanssa

koetaan vaikeana tilanteissa, joissa ammattilaisen ja toipujan mielipiteet ovat eriäviä.

*Hyötyy on, että on ammattitaitoo asioihin, mut ei sitä elämää kirjoista opita et se on sit haittana siihen. (tutkittava nro. 1)*

*Haitat, se että ammattiauttaja ei välttämättä ole aina oikeessa toipumisen suhteen, jokainen yksilö toipuu omalla tavallaan, joku tapa voi olla toiselle hyvä ja toiselle huono. (tutkittava nro. 8)*

Ammattiavun huonoiksi puoliksi todetaan myös kapeakatseisuus, ajanpuute ja hidas reagointi asioihin. Hietalinna-yhteisön työntekijöiden selkeän yhteisen linjan puuttuminen joissain asioissa ja heikko yhteistyö perheiden kanssa todetaan ammattiavun haittoiksi yhden tutkittavan vastauksessa. Tutkittavista yksi kokee myös, että ammattilaiset eivät aina paneudu riittävästi toipujien asioihin vaan niin sanotusti tekevät vain työtään. Erään tutkittavan mielestä ammattilaisten holhous voi heikentää toipujan oma-aloitteisuutta. Yksi tutkittavista kuvaa ammattiavun huonoksi puoleksi suunnitellussa jatkohoidossa verrattuna hoitoon tutkimus- hetkellä sen, että jatkohoidossa ammattiapu tulee olemaan saatavilla vain kerran viikossa järjestettävässä tapaamisessa.

### 6.5 Vertaistuen merkitykset toipumisprosessille

Samoin kuin aiemmissa myös vertaistuessa tutkittavat tuottavat monia erilaisia merkityksiä. Joitain yhtäläisyyksiä on vastauksissa kuitenkin havaittavissa. Selkeimpänä yhtäläisyytenä vastauksista ilmenee samaistumisen toisiin toipujiin olevan omaa toipumisprosessia tukevaa. Tämä ilmenee puolessa vastauksista. Yhtäläisten kokemusten vuoksi todetaan vertaisille olevan helpointa puhua omista asioista.

*Koen vertaistuen merkityksen isoimpana asiana toipumisessa, se että on samankaltaisuutta, kokemusta asioista joita on itse kokenut, saa muilta vertaisilta paljon omaan toipumiseen ja voi antaa vertaiselleen jotakin toipumiseen. (tutkittava nro. 8)*

Neljäososa tutkittavista kokee luottamuksen rakentumisen ja toisten tukemisen merkittävinä vertaistuen hyötyinä. Yhteenkuuluvuuden tunteen syntyminen ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta todetaan myös vertaistuen hyödyiksi. Vertaistuen koetaan vahvistavan itseluottamusta ja itsetuntoa sekä olevan kannustava voima toipumisessa. Lisäksi vertaistuen rooli hyvän olon ylläpitämisessä koetaan merkityksellisenä.

Vertaistuen toipumista tukeviksi asioiksi todetaan tutkittavien joukossa myös vertaisten välinen rehellisyys ja suora palaute, käytännöllinen lähestymistapa asioihin, matala kynnys osallistua toimintoihin ja mahdollisuus saada neuvoja muilta sekä antaa muille neuvoja. Vertaistuen koetaan myös olevan aina tarvittaessa saatavilla ja se on ensimmäinen turva silloin, kun ahdistaa tai on pelkoa retkahtamisesta. Vertaistuen todetaan muistuttavan siitä, mistä on tullut ja mitä voi toipumisellaan saavuttaa. Tutkittavista yksi toteaa vertaistuen hyödyn olevan suurin vertaistukiryhmissä, mutta hän korostaa myös perheen ja ystävien roolia vertaistuessa.

*sit mä oon laittanu tähän tällänen 24/7 kontakti, koska ryhmiä on paljon ja jos on kummia ja tällasia niin niihin saa nopeesti ja niinku äkkii yhteyden, jos iskee joku tällainen kriisihetki. ja sit tollainen niinku käytännönläheinen lähestymistapa et mä tykkään niinku puhutaan asioista asioiden nimillä ja tälle niinku että ei oo sellaista sokerikuorrutusta ku saattaa ehkä jossai muualla olla. Ja sit et se on niinku erittäin matala kynnys et ei tarvii ku vaa saapuu paikalle änaahankin ja voi olla ihan hiljaa ja vaan olla siellä ja saada sitä kautta sitä niinku hyvää oloa. (tutkittava nro. 3)*

Tutkittavista kaksi kokee vertaistuen haittoina toipumiselle vertaisten kerskumisen omista asioistaan. Kokemusten vertailun vertaisten kesken todetaan voivan olla haitallista toipumiselle. Tutkittavien joukossa todetaan myös vertaisten huonojen fiilisten voivan tarttua toisiin.

*et esimerkiks mä koin sillo ekoi kertoi ku kävin vuos sitte NA ryhmässä semmost niinku alemmuuden tunnetta siitä et ku kuunteli toisten asioita nii alko tuntuu siltä että alko tekee mieli niinku aineita ja tuntu et mä en oo vetäny tarpeeks et pitää lähtee takas kentälle*

*vetää että pystyy tulee sinne uudestaan sinne vertaistuki.. tai niinku NA-ryhmään. (tutkittava nro. 8)*

Vertaistuen haittana yksi tutkittavista kokee mahdollisen yliyrittämisen vertaistukiryhmissä. Tutkittava käyttää termiä ”NA huuma”, joka voi johtaa loppuun palamiseen.

*Iskee sellainen tietynlainen huuma niihin vertaistukiryhmiin et sä niinku elät, elät ja elät ja täytät elämäs pelkästään sillä ja sit tulee sellainen tietty loppuunpalaminen mikä sitte taas johti mulla sit taas että käyttö jatku ja sitä kautta se sellainen ylyrittäminen siellä, että haalii niitä palvelutehtäviä tai muita tehtäviä mitä sieltä nyt löytyykään sitten. Ehkä se sellainen kaikkee kohtuudella oli tossa niinku tausta-ajatuksena. (tutkittava nro. 3)*

Vertaistuen haittapuolena voi olla myös se, että kaikki eivät aina mieti, mitä toiselle sanovat, mikä voi johtaa ristiriitoihin. Yksi tutkittavista kokee entisten käyttäjien, nykyisten päihteettömien ystävien vertaistuellisen hyödyn ristiriitaisena. Heistä voi olla hyötyä, mutta myös haittaa, koska päihteettömyyden pitävyydestä ei voi olla varma. Vertaistuessa todetaan olevan myös riski yhdessä retkahtamiseen. Vertaisen retkahtaminen koetaan lisäksi tekijänä, joka voi johtaa omaan retkahdukseen.

#### 6.6 Itsetutkiskelun, professionaalisen hoidon ja vertaistuen yhdistelmien merkitykset toipumisprosessille

Tutkittavien vastauksista itsetutkiskelun, professionaalisen hoidon ja vertaistuen sekä näiden erilaisten yhdistelmien merkityksistä toipumisprosessilleen ilmeni vahvasti kokemus siitä, että itsetutkiskelu ja vertaistuki ovat toipumisen kannalta oleellisimmat ja professionaalinen hoito on niitä tukeva tekijä

*IT(itsetutkiskelu) /VT(vertaistuki) toimii pääasiallisena ja toisiaan tukevina kulmakivinä toipumisprosessissa. Koen että ilman näitä ei ole hyvää toipumiskulttuuria. Prof.hoito on vain tukevana elementtinä. (tutkittava nro. 3)*

Muutamit tutkittavista korostavat erikseen itsetutkiskelun merkitystä ja nostavat sen professionaalisen hoidon ja vertaistuen yläpuolelle.

*Kaikki toimii yhdessä hyvin, mutta niitä pitää hieman kuitenkin osata erotella ja sitte käyttää just sitä itsetutkiskelua varsinkin siinä vaiheessa enemmän. Tekee sit ite ne omat päätökset kuitenkin...vertaistuen tai ton ammattiavun kautta sillei voi saada sit sellaisia työkaluja itselle sit siihen itsetutkiskeluun..(tutkittava nro. 5)*

Vertaistuen ja professionaalisen hoidon koetaan tutkittavien joukossa olevan toisiaan tukevia. Niiden vaikuttaessa yhdessä pystytään toipumisessa keskittymään oleellisiin asioihin ja yhteinen ymmärrys löytyy molemmin puolin. Tutkittavista kaksi toteaa vertaistukiryhmissä ilmenevän vertaistuen ja itsetutkiskelun yhdessä auttavan näkemään asioita kokonaisvaltaisemmin sekä tuovan apua ja tukea toipumiseen. Yhdistämällä itsetutkiskelun ja vertaistuen he kokevat voivansa purkaa mieltänsä painavia asioita ja ajatuksia. Näiden yhdistelmän hyöty näkyy yhden tutkittavan kokemuksen mukaan myös siinä, että saa olla avoin ilman pelkoa tuomitukseksi tulemisesta.

Tutkittavien vastauksissa ilmenee kokemus siitä, että itsetutkiskelu, professionaalinen hoito ja vertaistuki kaikki tukevat toisiaan ja niiden kaikkien tuki on saatavilla, mutta toipujalla on mahdollisuus valita niistä eri tilanteissa ne, mitkä parhaaksi näkee. Useampi tutkittavista kokee toipumisprosessissaan tärkeäksi, että kaikki kolme edellä mainittua toipumiskulttuurin osa-aluetta ilmenevät sopivassa määrin ja toimivat yhdessä.

*elikkä siis kyllä mä koen että toi on niinku pakettina vasta toimiva että ne kaikki, tottakai ammattiapua tarvitaan, mutta just sillä mä viittasin tänne että tää ammattiapu on niinku lähinnä ohjausta omassa hoidossa ja sit taas vertaustuki on lähinnä semmonen tsemppaava voima ja semmonen niinku kannustava voima ja tota kyllä tuo on kuitenkin tuo itsetutkiskelu se oleellinen osa ja ne kun saa pakettina toimimaan niin mä uskon että siitä lähtee mun toipuminen vasta oikeesti kantamaan. (tutkittava nro. 9)*

Itsetutkiskelun, professionaalisen hoidon ja vertaistuen yhteisvaikutusten haittoja ilmenee myös tutkittavien vastauksissa. Professionaalinen hoito ja itsetutkiskelu koetaan usein olevan ristiriidassa keskenään. Joillain tutkittavilla on kokemus siitä, että ammattilaiset eivät yhdy toipujan pohdintoihin, vaan saattavat tyrmätä

ne melko jyrkästikin. Kyseinen ristiriita saattaa pahimmillaan olla toipumista haittaava tekijä.

*Professionaalinen hoito on usein vahvassa ristiriidassa itsetutkiskelun kanssa. Saatan omata (vahvoja) hyväksi mieltämiäni pohdintoja joihin ei välttämättä yhdytä juurikaan vaan enemmän päinvastoin. (tutkittava nro. 2)*

Vastauksissa todetaan myös vertaistuen ja itsetutkiskelun voivan olla toisiaan haittaavia. Esiin nousee kokemus siitä, ettei omia negatiivisia tunteita saa tuoda esiin, jottei vertaisten toipuminen kärsisi. Tämä voi johtaa negatiivisten tunteiden kerääntymiseen ja siihen, että ne purkautuvat väärällä tavalla.

*Itsetutkiskelu vs. Vertaistuki: koen etten välttämättä saa tuoda negatiivisia keloja esille etten pilaa muiden hoidollisuutta. Välillä suutuspäissään pohdiskelu on avartavaa eikä sitä aina jaksaa harjottaa (eikä ole edes mahdollista) kyhnöttämällä omassa huoneessa. Näin ollen joutuu turhan usein kampaamaan naaman peruslukemille vaikka fiilikset eivät olisi sen mukaiset. Tämä johtaa siihen, että kasaantuneet vitutukset tulee kerralla ulos usein melko lapsekkaasti. (tutkittava nro. 2)*

## 7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli kartoittaa tutkittavien toipumiskulttuureja. Tutkittavien joukossa esiin nousseissa toipumiskulttuureissa oli tiettyjä, jotka esiintyivät useassa kartassa. Hietalinna-yhteisön ilmeneminen kaikissa kartoissa selittyy loogisesti sillä, että tutkittavat olivat kaikki siellä tutkimusajankohtana hoidossa. Perheen luokittelu toipumiskulttuuriksi kahta lukuun ottamatta kaikissa kartoissa on mielenkiintoinen seikka, vaikkakaan ei yllättävä. Tämä kertoo siitä, että perheellä on tutkittavien joukossa merkittävä rooli toipumisprosessissa ja perheeltä saatava tuki on hyödyllinen oman toipumisen kannalta. Lähes jokaisen tutkittavan kartassa esiintyy jokin vertaistukiryhmä. Tämä kertoo vertaistukiryhmien olevan keskeinen ja merkittävä toipumiskulttuuri riippuvuudesta toipuvan henkilön toipumisprosessissa (ks. myös Kuusisto 2010, 213–215).

A-klinikan esiintyminen toipumiskulttuurina lähes puolessa kartoista selittyy pitkälti sillä, että Hietalinna on A-klinikkasäätiön alainen yksikkö, joten on luonnollista, että tutkittavilla on jokin muukin kontakti A-klinikkaan. Usein asiakkaat tulevat Hietalinna-yhteisöön esimerkiksi juuri A-klinikkakontaktinsa kautta. Liikunta on myös merkittävä toipumiskulttuurina lähes puolessa kartoista. Tämä kertoo siitä, että liikunta vaikuttaa vahvasti yksilön toipumisprosessiin. Myös Estola (2010) on todennut liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia kuntoutumisprosessiin. Estolan mukaan liikunta tarjoaa päihdekuntoutujille positiivisia kokemuksia, jotka edistävät elämänhallinnan, itseluottamuksen ja fyysisen terveyden paranemista.

Edellä mainitut toipumiskulttuurit ovat ainoat, jotka esiintyvät useammassa kartassa. Kaikki loput toipumiskulttuurit esiintyvät ainoastaan yhdessä tai kahdessa kartassa. Tämä viestii vahvasti siitä, että toipumiskulttuureita voi olla paljon erilaisia ja yksilö määrittelee itse, mitkä ovat hänen toipumiskulttuurinsa. Toipumiskulttuurin määrittelyssä korostuu siis yksilön kokemus siitä, mikä on sellainen asia tai taho, jolla on merkittävä rooli hänen toipumisprosessissaan.



Tutkittavat määrittelevät toipumiskulttuureiksi myös sellaisia asioita, jotka voisivat olla helpommin ymmärrettäviä toipumiskulttuurin osatekijöinä. Näitä ovat esimerkiksi serkku, sisko, oma-aika, talousasiat, työ, musiikki, liikunta ja motivaatio. Edellä mainittuja on hieman hankala ajatella kokonaisina toipumiskulttuureina. Tämä johtuu luultavasti osittain toipumiskulttuurikäsitteen tuoreudesta ja määrittelemättömyydestä.

Häkkinen (2013) on määritellyt toipumiskulttuurikäsitteen, mutta on muistettava, että kyse on hänen näkemyksestään, ei yleisestä virallisesta määritelmästä. Tämä jättää myös tutkittaville tulkinnanvaraa siinä, mikä heidän mielestään on toipumiskulttuuri. Häkkisen määritelmän mukaan aiemmin mainitut toipumiskulttuurit eivät välttämättä olisi toipumiskulttuureja, koska ne eivät sisällä määriteltäviä osa-alueita. Tämä puoltaa ajatusta siitä, että ne voisi tulkita tutkittavan toipumiskulttuurin osatekijöinä. Tutkittavien toipumiskulttuurien moninaisuus ja vaihtelevuus selkeästi määriteltävissä olevista tahoista henkilökohtaisiin ja kokemuksellisiin toipumiskulttuureihin tuo ilmi sen, mitä myös Häkkinen kertoo toipumiskulttuurin ilmenemismuodoista. Häkkinen kuvaa toipumiskulttuurin voivan ilmetä ryhmissä, yhteisöissä, verkostoissa ja niiden välillä. Tutkimustuloksissa esiintyy jossain muodoissa näitä kaikkia ilmenemismuotoja ja niiden lisäksi hyvin henkilökohtaisia ja yksilöllisiä asioita.

Toipumiskulttuureiden moninaisuus ja yksilöllisyys kertovat mielestäni myös toipumisen moninaisuudesta ja yksilöllisyydestä, mikä puoltaa tutkimuksen tavoitteissa esittämäni näkemystä siitä, että toipumista tulisi tutkia riittävän laajana kokonaisuutena.

Tutkimustuloksista ilmenee, että tutkittavat kokevat itsetutkiskelun erittäin merkityksellisenä omassa toipumisprosessissaan. Se koetaan ohjaavana tekijänä, jonka avulla opitaan ja kontrolloidaan asioita itseen ja toipumiseen liittyen. (ks. myös Lahtinen-Antonakis 2009, 85–87.) Tuloksista on havaittavissa neljä erilaista aluetta, joissa itsetutkiskelun merkitykset näkyvät. Itsetutkiskelun avulla voi tutustua omaan itseensä ja käsitellä omaan persoonaan, luonteeseen, tunteisiin, sekä omiin voimavaroihin ja arvoihin liittyviä asioita. Lisäksi itsetutkiskelun avulla

voi tarkastella omaa suhdettaan muihin ihmisiin ja kehittää tätä kautta omaa käyttäytymistään. Omien käyttäytymismallien havainnoiminen ja muokkaaminen koetaan merkittävänä itsetutkiskelun hyötynä tutkittavien joukossa. Kolmantena alueena esiin nousee itsetutkiskelun merkitys omien elämäntilanteiden sekä menneisyyden ja nykyisyyden toisiinsa peilaamisessa. Itsetutkiskelu toimii työkaluna, jonka avulla voi tarkastella ja vertailla omaa tilannettaan menneisyyteen sekä asetettuihin tavoitteisiin ja sitä kautta määritellä millaisessa vaiheessa toipuminen on ja eteneekö se oikeaan suuntaan. Neljäntenä alueena tuloksissa ilmenee itsetutkiskelun merkitys toipumisen kokonaisuuden hahmottamisessa ja hallitsemisessa. Sen avulla sisäistetään asioita ja sen kautta syntyy oivalluksia, jotka vievät toipumisessa eteenpäin.

Itsetutkiskelun haitaksi koetaan useamman tutkittavan joukossa omien ajatusten ja menneisyyden miettimisen mahdollisuus käydä liian ahdistavaksi tai syyllisyyttä aiheuttavaksi. Tämä selittyy luultavasti sillä, että useasti toipujien menneisyydessä on paljon ikäviä asioita ja tekoja, joita kadutaan. Näiden muisteleminen ja käsitteleminen itsetutkiskelun kautta saattaa aiheuttaa ahdistusta ja syyllisyyttä ja niistä voi myös olla hankala päästä irti. Tällöin näiden muistojen aiheuttama ahdistus tai syyllisyys saattaa hidastaa omaa toipumisprosessia ja estää keskittymästä toipumisen kannalta olennaisiin asioihin.

Itsetutkiskelun merkityksiä toipumisprosessille ilmenee paljon ja useita erilaisia. Vain harva merkityksistä nouse esiin useamman tutkittavan tuottamana. Suurin osa onkin yksittäisten tutkittavien kokemuksiin ja ajatuksiin pohjautuvia. Tämä kertoo itsetutkiskelun merkityksen henkilökohtaisuudesta. Toipujan elämäntilanne, ympäristö ja muut muuttuvat tekijät muokkaavat sitä, millaisia merkityksiä toipuja kokee itsetutkiskelulla olevan hänen toipumisprosessilleen.

Professionaalinen hoito koetaan tutkittavien joukossa yleisesti merkityksellisenä, mutta enemmän itsetutkiskelua ja vertaistukea tukevana elementtinä. Kuusisto (2010, 213–214) toteaa tutkimuksensa tuloksissa professionaalisen hoidon olevan toipujien mielestä harvoin merkittävin tekijä toipumisessa, mikä sopii yhteen omien tulosteni kanssa. Tutkimukseni tuloksista ilmenee tutkittavien koke-

van professionaalisen hoidon tuoman tiedon, työkalujen, rakenteiden ja tuen toipumiselle olevan hyödyllistä, mutta he itse valitsevat, mitä näistä ottavat vastaan ja hyödyntävät. Pientä omavaraisuuden tavoittelua on havaittavissa siinä, että professionaalisen hoidon kohdalla ilmenee haitallisia merkityksiä enemmän kuin muissa ja nämä haitalliset merkitykset kohdistuvat pitkälti tutkittavan ja työntekijän väliseen vuorovaikutukseen.

Tuloksista on tulkittavissa, että työntekijät eivät aina ymmärrä asiakkaita ja tyrmäävät näiden ajatukset sekä pitävät välillä liian tiukasti kiinni omista mielipiteistään. Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että riippuvuudesta toipuva kokee merkitykselliseksi sen, että hän saa itse määrittää, kuinka toipumistaan toteuttaa eikä halua, että työntekijät ohjaavat ja holhoavat häntä liikaa. Uskoisin tämän johtuvan ainakin osittain siitä, että riippuvuudesta kärsivät, etenkin päihdeongelmaiset, ovat tottuneet hoitamaan itse asiansa ja heidän voi olla hankalaa ottaa vastaan apua ja luottaa työntekijöihin.

Toisaalta tuloksista ilmenee myös se, että tutkittavat toivoisivat professionaalisen hoidon olevan yksilöllisempää. Tällöin työntekijän ja asiakkaan näkemykset kenties kohtaisivat paremmin, kun työntekijä olisi tietoisempi asiakkaan ajatuksista ja näkemyksistä sekä niiden perusteluista. Ammattilaisilta saatavat neuvot ja uudet näkökulmat koetaan tulosten perusteella myös hyödyllisinä, joten tämä kertoo siitä, että tutkittavat myös arvostavat ja osaavat hyödyntää työntekijöiden näkemyksiä ja mielipiteitä. Ne ovat kuitenkin toipujille enemmän omaa ajattelua tukevia kuin sitä määrittäviä. Tulokset professionaalisen hoidon toipumista tukevasta, mutta ei sitä määrittävästä roolista tukevat Häkkisen (2010, 151–157) näkemystä siitä, että toipumiskulttuurissa työntekijän tehtävä on ohjata asiakasta vertaistuen piiriin ja tukea tätä omien ajatustensa työstämisessä.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että tutkittavat kokevat professionaalilla hoidolla olevan erilainen merkitys toipumisen eri vaiheissa. Toipumisprosessin alussa sen merkitys koetaan vahvimpana, mutta toipumisprosessin edetessä se ei enää ole niin suuressa roolissa. Tämä selittyy mahdollisesti sillä, että toipumisprosessin alussa toipujalla ei ole paljoa tai ollenkaan tietoa toipumisesta. Näin

ollen professionaalisen hoidon ohjaava, tukeva ja rakenteet tarjoava rooli on tärkeä, jotta toipumisprosessi käynnistyy. Toipujan oman tietämyksen lisääntyessä professionaalisen hoidon merkitys pienenee. Tämä ilmiö korostaa pitkän välin hoitosuunnitelman ja sen säännöllisen seurannan sekä päivittämisen tärkeyttä. Hoitojakson edetessä tulee huomioida toipujassa tapahtunut kehitys ja muutos ja mukauttaa hoitoa sen mukaan. Esimerkiksi yhteisöhoidossa pidempään hoidossa olleelle toipujalle, jossa on havaittavissa selkeää kehitystä, voi antaa enemmän vastuuta. Hänelle voidaan korostaa oman aktiivisuuden merkitystä, jotta hän tulee kertomaan työntekijöille, jos kokee tarvitsevansa apua tai tukea johonkin. Tällöin työntekijät voivat keskittää omaa toimintaansa hieman enemmän uusiin toipujiin, joilta ei voi vielä odottaa niin suurta oma-aloitteisuutta.

Tutkimuksen tuloksista käy selvästi ilmi, että tutkittavat kokevat vertaistuen erittäin merkityksellisenä toipumisprosessinsa kannalta. Tärkeimpänä tekijänä vertaistuessa koetaan samaistuminen vertaisiin ja heidän tarinoihinsa ja vertaisten kesken syntyvä yhteenkuuluvuuden tunne. Tuloksista voidaan päätellä, että toipujalle on tärkeää saada peilata itseään ja omaa tilannettaan vertaisiin ja heidän tilanteisiinsa. Vertaistuen haittana esiin noussut kokemusten vertailu, mikä voi johtaa tunteeseen, ettei itse ole ollut niin sanotusti tarpeeksi pohjalla, on mielenkiintoinen asia. Kyseinen tunne voi johtaa siihen, ettei koe olevansa vielä valmis toipumiseen, mikä voi pahimmillaan johtaa retkahtamiseen.

Ulkopuolisen ihmisen, joka ei koskaan ole kärsinyt riippuvuudesta, voi olla hankala ymmärtää tätä. Voisi luulla, että toipuja on helpottunut kuullessaan, ettei oma tilanne ole ollut niin paha kuin toisella. Tämä on asia, jota riippuvuuden hoidon parissa työskentelevien tulisi miettiä. Usein kuulee sanottavan, että riippuvaisen pitää ensin löytää oma niin sanottu pohjansa ennen kuin voi oikeasti ottaa vastaan apua toipumiseen ja olla motivoitunut muuttamaan elämänsä. Jotta riippuvuuden ja sen seurauksien ei tarvitsisi kehittyä näin pitkälle, olisi tärkeää, että löydettäisiin keinoja, joilla saadaan riippuvuudesta kärsivät ihmiset mahdollisimman ajoissa tajuamaan avun tarpeensa ja hakeutumaan hoitoon. Tällöin riippuvuudesta toipuminen voisi myös olla nopeampaa, kun riippuvuus ei ole ehtinyt kehittyä niin pahaksi.

Itsetutkiskelun, vertaistuen ja professionaalisen hoidon suhde toipumisprosessissa koetaan tutkittavien joukossa melko yksimielisesti siten, että itsetutkiskelu ja vertaistuki ovat keskeisimmät osa-alueet ja professionaalinen hoito näitä tukeva. Tämä tulos on tavallaan yllättävä, koska voisi ajatella, että professionaalinen hoito olisi keskeisin osa-alue, koska harva vahvasti riippuvainen pääsee riippuvuudestaan eroon ilman professionaalista hoitoa.

Tutkimuksen tulokset korostavat kuitenkin sitä, että toipuja haluaa itse ohjata toipumistaan ja kokee vertaisten merkityksen toipumisprosessilleen työntekijöiden merkitystä suuremmaksi. Nämä tulokset eivät kuitenkaan kyseenalaista professionaalisen hoidon merkitystä toipumisprosessissa. Kuten todettu tutkittavat kokevat sen tukevana elementtinä. Tuloksista on havaittavissa professionaalisen hoidon välttämättömyys, koska sen avulla toipujat voivat tehokkaammin hyödyntää itsetutkiskelua ja vertaistukea sekä niiden tuomia hyötyjä toipumisprosessissaan. Tuloksista ilmenee se, että tutkittavat kokevat kaikki kolme osa-aluetta tärkeiksi, mutta niitä on osattava tarvittaessa priorisoida ja on mieltävä, mikä niistä on milloinkin merkityksellinen oman toipumisen kannalta.

Tuloksista esiin noussut professionaalisen hoidon ja itsetutkiskelun ristiriitaisuus ja paikoitellen toistensa hyötyä heikentävä suhde on tärkeää tiedostaa riippuvaisten kanssa työskennellessä. Tässä korostuu yksittäisten työntekijöiden ja työryhmän toiminta ja suhtautuminen toipujiin. Toipujat kaipaavat yksilöllistä huomiointia ja tukea toipumiselleen työntekijöiltä, mutta samalla he haluavat itse kontrolloida toipumisprosessinsa etenemistä. Työntekijöiden ja työryhmän on tärkeää ensinnäkin sopia riittävän selkeät toimintalinjat, jotta toipujat eivät saa työntekijöiltä huomattavan erilaista kohtelua.

Toisekseen heidän tulee löytää sopiva tasapaino toipujan ammatillisen ohjauksen ja toipujan omien näkemysten kuuntelemisen ja huomioimisen rinnalle. Usein työntekijä saattaa nähdä toipujan tilanteen kokonaisvaltaisemmin ja tietää tätä kautta toipujaa paremmin, kuinka tilanteessa kannattaisi edetä. Työntekijän tulisi kuitenkin muistaa, että toipujan ajattelu- ja käyttäytymismallit voivat olla niin vahvat, ettei niiden muuttaminen tapahdu nopeasti. Tämä aiheuttaa sen, että

toipuja voi olla erittäin vahvasti oman näkemyksensä takana ja uskoa aidosti sen olevan työntekijän näkemystä parempi. Kohdatakseen toipujan näissä tilanteissa toipujan toipumisprosessia tukevalla tavalla tulee työntekijän mieltä, kuinka huomioi toipujan näkemyksen vaikka pitääkin kiinni omasta näkemyksestään. Tärkeää on, ettei toipuja koe työntekijän kritiikin kohdistuvan häneen itseensä vaan pelkästään hänen näkemykseensä.

Tuloksista ilmenevä kokemus siitä, että professionaalinen hoito, vertaistuki ja itsetutkiskelu ovat kaikki tärkeitä toipumisprosessissa, kertoo riippuvuuden kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta ihmiseen. Kuten tutkimukseni teoriapohjassa mainitsin, riippuvuus aiheuttaa muutoksia aivojen hermostoissa sekä neurokemiallisissa, että fysiologisissa toiminnoissa, minkä lisäksi riippuvuuteen liittyy vääristynyt ajatus riippuvuuden kohteen välttämättömyydestä itselle (Koski-Jännes, 2009). Kun riippuvuuden vaikutukset ovat kokonaisvaltaisia, täytyy riippuvuutta myös hoitaa kokonaisvaltaisesti. Tämä korostaa professionaalisen hoidon, vertaistuen ja itsetutkiskelun läsnäolon tärkeyttä toipumisprosessissa. Tällöin on todennäköisempää, että toipumisprosessin aikana toipujassa tapahtuu muutoksia useammalla osa-alueella. Esimerkiksi pelkän vertaistuen kautta toipuessa saattaa muutoksia tapahtua vain tietyllä rajatulla alueella, kuten suhtautumisessa omaan riippuvuuteen, mutta esimerkiksi omien tunteiden työstäminen ja uusien elämäntapojen opetteleminen voi jäädä tekemättä.

Aiemmin esittelin Kuusiston (2010) tutkimusta toipumisen eri reiteistä. Kuusisto tutki toipumista professionaalisen hoidon, vertaistuen ja spontaanin toipumisen kautta. Kuusisto tutki näiden reittien kautta toipuneita ja vertaili heidän kokemuksiaan. Hän totesi eri ryhmien yhteneväisyyksien johtuvan toipumiseen yleisesti kuuluvista asioista ja erojen olevan enemmän yksilöllisiä kuin ryhmäkohtaisia.

Kuusiston käyttämä käsite spontaani toipuminen on mielestäni pitkälti verrattavissa itsetutkiskeluun, koska yksilön toipuessa oma-aloitteisesti korostuu itsenäinen pohdinta ja omien ajatusten työstäminen. Kuten mainitsin, tutkimukseni tulokset korostavat toipujan kokonaisvaltaisen toipumisen kannalta sen tärkeyttä,

että professionaalinen hoito, vertaistuki ja itsetutkiskelu ovat kaikki mukana toipumisprosessissa. Tämä käy yhteen Kuusiston tutkimuksen tulosten kanssa, joiden mukaan sekä itsetutkiskelun, vertaistuen että professionaalisen hoidon kautta toipuneiden toipumisen reiteissä on yhtä aikaa esillä yleisiä toipumiseen liittyviä yhtäläisyyksiä sekä yksilöllisiä eroja (Kuusisto 2010, 7–9). Näkemykseni mukaan eri reittien sisältämät yhtäläisyydet ja eroavaisuudet kertovat toipumisen kokonaisvaltaisuudesta. Nämä yhtäläisyydet ja eroavaisuudet voidaan huomioida kattavasti mahdollistamalla toipumiskulttuuri, jossa itsetutkiskelu, vertaistuki ja professionaalinen hoito vaikuttavat yhdessä.

Herää kysymys, voiko mikään näistä Kuusiston kuvaamista toipumisen reiteistä, jotka tutkimuksessani määritellään toipumisprosessin osa-alueiksi, yksinään vastata sekä toipumisen yleisiin lainalaisuuksiin, että yksilöllisiin eroihin. Tämän perusteella uskoisin, että parhaaseen tulokseen päästään, kun kaikki osa-alueet vaikuttavat toipumisprosessissa. Tämän vuoksi myös jatkossa olisi kannattavaa tutkia toipumisprosessia ja kehittää päihdehuoltoa siten, että se tukisi kokonaisvaltaista toipumista vain yksittäisiin tekijöihin puuttumisen sijaan.

## 8 TUTKIMUSTULOSTEN SUHDE JA SOVELLETTAVUUS KRISTILLISEEN PÄIHDETYÖHÖN

Tutkimuksessa ei pyritty erikseen selvittämään tutkittavien kokemuksia hengellisyyden tai kristillisten arvojen ja kristillisen päihdetyön merkityksistä toipumisprosessissa. Tutkimustuloksissa ei myöskään tule esiin suoraan näihin teemoihin kohdistuvia asioita. Näkemykseni mukaan olisi kuitenkin tärkeää miettiä, millainen voisi olla seurakunnan, seurakunnan työntekijän tai jonkin muun kristillistä työtä toteuttavan tahon rooli yksittäisen toipujan tai yhteisön toipumiskulttuurissa. Asiaa tulisi tarkastella sekä seurakunnan toimintojen ulkopuolella olevan toipujan, että seurakunnan toiminnoissa mukana olevan toipujan tai riippuvuudesta kärsivän henkilön näkökulmasta. Lisäksi oleellista olisi miettiä millainen vaikutus kristillisellä sanomalla ja kristillisillä arvoilla sekä hengellisyydellä voi olla toipumisessa.

Hengellisyys on usein jossain määrin mukana päihdekuntoutujien toipumisprosessissa. Kenties tunnetuin esimerkki tästä on Na- ja Aa-ryhmissä käytettävät 12-askelta (Nimettömät alkoholistit i.a.), jotka toimivat toipujille elämänohjeina, joita noudattamalla pyritään saavuttamaan päihteetön elämä. Nämä kaksitoista askelta sisältävät paljon hengellisyyteen ja uskoon liittyviä asioita, kuten rukouksileminen, elämän antaminen Jumalan käsiin ja oman heikkouden sekä pahojen tekojen myöntäminen Jumalalle. Kahdestoista askel määrittelee pyrkimyksiä hengellisen heräämisen kokemisen. Askeleet sisältävät kristilliseen arvomaailmaan vahvasti kuuluvat anteeksi pyytämisen ja pahojen tekojen hyvittämisen teemat sekä ajatuksen muiden ihmisten auttamisesta. Askeleet korostavat myös itsetutkiskelun merkitystä, jota tutkimuksessanikin käsitellään.

Niemelä (1999, 293–295) esittelee kääntymystä ja kristillistä päihdehuoltoa käsitellyn tutkimuksensa johtopäätöksissä ja pohdinnassa tutkimustulostensa pohjalta havaintojaan ihmisen uskonnollisen etsinnän ja päihteistä toipumisen suhteesta. Hän toteaa toipumisen tavasta riippumatta toipumiseen liittyvän toipujan tilanteen tuottamien uusien ajattelu-, tunne-, käyttäytymis- ja toimintamal-



lien syntymisen. Nämä ovat kaikki asioita, joissa itsetutkiskelulla on tärkeä rooli. Uskonnollisen kääntymyksen kokeneilla nämä uudet mallit ovat syntyneet uskonnollisen sanoman avulla. Uskonnollisuuden ja uskonnollisen kielen syntymisen kautta toipujan elämä voi jäsentyä uudella tavalla. Toipujan maailmankatsomuksellisuuden muutos muuttaa myös hänen suhdettaan päihteisiin.

Tutkimustuloksissani nousi selkeästi esiin itsetutkiskelun merkitys omien käyttäytymis- ja toimintamallien sekä tunteiden ja niiden käsittelyn opettelemisessa ja tunnistamisessa. Tämä on mielestäni juuri sitä, mitä Niemelä edellä mainitussa toteaa. Toipumisprosessissaan toipuja omasta tilanteestaan käsin muokkaa itselleen uusia toiminta- ja käyttäytymismalleja, jotka tukevat päihteettömyyttä sekä kehittää omaa tietoista ajatteluaan ja tunteidensa hallintaa. Uusia malleja tarvitaan vanhojen tilalle, jotta päihteetön elämä olisi mahdollista pidemmälläkin aikavälillä. Uskonnollinen kääntymys ja uskonnollisuuden kokeminen ovat mahdollisia tekijöitä, jotka voivat olla synnyttämässä tätä muutosta toipujassa. Tällöin uskonnollisuus ja sen kokemukset tuovat toipujan elämään uutta sisältöä ja ohjaavat toipujan itsetutkiskelua ja uusia toiminta- ja käyttäytymismalleja tiettyyn suuntaan.

Tutkimustuloksista esiin nousut toipumisen yksilöllisyys ja kokemuksellisuus ovat tekijöitä, jotka mahdollistavat myös sen, että hoitoympäristössä, jossa ei erikseen käsitellä hengellisyyttä ja uskonnollisuutta eikä toteuteta mitään kristillistä päihdehuollon menetelmää, voi silti yksittäinen tai useampi toipuja kokea hengellisyyden ja uskonnollisuuden merkityksen merkittävänä toipumisprosessissaan. Lappalaisen (2005, 44–45) tutkimuksen mukaan kristillinen sanoma ja muutoksen kokemus ovat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään, mikä voi johtaa positiivisiin muutoksiin päihteidenkäytössä jo lyhyessä ajassa. Tämän vuoksi missä tahansa päihdehuollossa työskentelevän on hyvä olla tietoinen hengellisen ja uskonnollisen ulottuvuuden olemassaolon mahdollisuudesta toipumisprosessissa sekä sen vaikutuksesta toipumisprosessiin. Sama pätee myös toisin päin. Tutkimustuloksissa esiin nousseet uusien toiminta-, käyttäytymis- ja tunnemallien syntyminen sekä toipumisen yksilöllisyys ja kokemuksellisuus ovat

asioita, joiden tiedostaminen kristillisen päihdehuollon piirissä on yhtä tärkeää, kuin missä tahansa päihdehuollossa.

Niemelä (1999, 294–295) toteaa tutkimustulostensa pohjalta ihmisen suhteen itseensä ja maailmaan muuttuvan hänen kokiessaan löytäneensä Jumalan. Hän nostaa tuloksista esiin kristillisen kääntymyksen kokeneiden kokemuksen kääntymyksen mukanaan tuomasta armon ja anteeksiantamuksen löytämisestä. Tämän kautta he ovat kokeneet vapautuneensa heitä vaivanneesta syyllisyyden tunteesta, joka on voinut kohdistua entiseen elämäntapaan ja sen tuomiin haittoihin omalle elämälle tai läheisille ihmisille. Päihteistä eroon päässeet ja kääntymyksen kokeneet kokivat moraalinsa muutoksen johtuneen niin sanotusta sisäisestä uudistumisesta, ei sääntöjen tai määräysten seurauksena. Lappalaisen (2005, 46–47) tutkimuksen mukaan kristillisen sanoman kautta toipuja voi saada elämäänsä toivoa, jonka avulla on helpompi jättää mennyt elämä taakse ja luottaa tulevaisuuden haasteista selviämiseen. Toivo toi toipujien elämään myös merkityksellisyyttä ja kokemuksen menneisyyden tekojen anteeksisaamisesta.

Tutkimukseni tuloksissa tuli esiin kokemus siitä, että itsetutkiskelun avulla voi löytää keinoja olla armollinen itseään ja muita kohtaan. Kuitenkin tutkittavien joukossa todettiin myös, että sen kautta voi joskus liiallisesti juuttua miettimään menneisyyden tekoja ja asioita, mikä voi herättää toipujassa syyllisyyttä ja ahdistusta. Anteeksi antaminen sekä itselle että muille ja armollisuus ovat asioita, jotka ovat todennäköisesti päihteiden käyttäjien keskuudessa melko harvoin esillä. Riippuvainen ihminen yleensäkin voi riippuvuuden ollessa hallitsevassa roolissa laittaa oman etunsa muiden edun edelle ja tehdä asioita, joita myöhemmin katuu. Anteeksiantamisen ja armollisuuden opettaminen työntekijöiden toimesta voi olla hyvin hankalaa, koska ne ovat yksilöllisiä asioita, jotka yleensä sisäistetään pidemmällä aikavälillä esimerkiksi lapsuudessa vanhempien kasvatukselta. Tällöin korostuu itsetutkiskelu, jonka kautta toipuja voi pohtia tilannettaan ja peilata omaa menneisyyttään nykypäivään sekä suhtautumistaan armoon ja anteeksiantamukseen. Tässä voisi olla toipujalle hyödyksi, jos hänelle tarjottaisiin mahdollisuus kuulla kristillisen sanoman sisältämästä armosta ja

toivosta, jotta hän voisi miettiä suhdettaan niihin ja mahdollisesti saada tätä kautta tukea toipumiseensa.

Tutkimustuloksissa professionaalisen hoidon hyödyiksi toipumisprosessille koettiin esimerkiksi työntekijöiltä saatava tuki ja ohjaus toipumisessa. Hengellisyiden tai uskonnollisuuden merkittäväksi kokeva toipuja hyötyy varmasti siitä, jos työntekijät osaavat tukea häntä myös näissä asioissa. Työntekijän ei tarvitse itse olla uskonnollinen tai tietää esimerkiksi kristinuskon asioista laajemmassa mittakaavassa. Mielestäni tällaisissa tilanteissa olisi hyvä olla olemassa kontakteja ja yhteistyötä paikallisen seurakunnan kanssa, jolloin työntekijät voisivat kertoa toipujalle seurakunnan tarjoamista toiminnoista ja ohjata keneen seurakunnassa voi halutessaan olla yhteydessä.

Seurakunnan tai jonkin muun kristillistä työtä toteuttavan tahon näkökulmasta tulisi miettiä kuinka riippuvuudesta kärsivää henkilöä voidaan tukea riittävästi ja millaista yhteistyötä tulisi tehdä muiden vaikuttavien tahojen kanssa. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kehittämissasiakirjassa (2013, 34–35) todetaan kirkon etsivän nuorisotyön tavoitteeksi tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja minimoida sitä uhkaavia haittatekijöitä. Asiakirjassa korostetaan erityisesti kohtaamisen säännöllisyyttä, jottei se rajoittuisi vain tiettyihin kehityksellisiin tai elämänvaiheisiin sidottuihin ajanjaksoihin, kuten koulun päättymiseen.

Seurakunnan työntekijän havaitessa esimerkiksi nuoren kärsivän riippuvuusongelmasta on selkeää, että hänet tulisi pyrkiä ohjaamaan johonkin, missä hän saa ongelmaansa apua. Näkemykseni mukaan oleellinen kysymys on, kuinka seurakunta hoitoon ohjauksen jälkeen jatkaa nuoren tukemista, jos hoitotahoksi valikoituu jokin kunnallinen tai yksityinen taho. Kehittämissasiakirjassa (2013, 34–35) korostetaan sekä seurakunnan eri työmuotojen, että seurakunnan ja muiden yhteistyötahojen tiivistä yhteistyötä, jotta pystyttäisiin tarjoamaan parin mahdollinen tuki moninaisten haasteiden keskellä. Uskon yhteistyön olevan erittäin tärkeää tarkasteltaessa seurakunnan asemaa ja roolia toipujan toipumiskulttuurissa.

## 9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole välttämättä kovin yksiselitteistä. Tästä huolimatta tutkimuksen luotettavuutta tulee aina jotenkin arvioida. Luotettavuuden suhteen keskeisiä asioita kvalitatiivisessa tutkimuksessa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset. Näistä kuvauksista tehtävien selitysten ja tulkintojen tulee olla yhteensopivia kuvausten kanssa, jotta tutkimus luotettavuus ja pätevyys voidaan todeta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi tulee tutkijan kuvata kaikki tutkimuksen vaiheet mahdollisimman tarkasti. Aineiston tuottamisen olosuhteet ja siihen liittyvät tekijät sekä mahdolliset häiriötekijät ja virhetulkinnat tulee kertoa tarkasti. Aineiston analyysissä luotettavuuden kannalta on tärkeää luokittelujen tekeminen sekä näiden perustelujen kertominen lukijalle. Tutkimusaineiston tulkinnasta tutkijan tulisi kyetä kertomaan lukijalle millä perusteilla hän asettaa tulkintoja ja miten hän perustelee päätelmänsä. Lukijaa voidaan auttaa ymmärtämään tutkijan perusteluja käyttämällä tekstissä suoria haastatteluotteita tai muita autenttisia dokumentteja. ( Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–233.)

*”Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä”* (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23). Tutkimustoiminnassa tulee aina pyrkiä ihmisten kunnioittamiseen, tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen ja oikeudenmukaisuuteen. Tutkijan tulee tarkastella kriittisesti valitsevia käytäntöjä ja hänelle tarjottua tietoa. Eettisyys tulee huomioida koko opinnäytetyö- ja tutkimusprosessin ajan. Eettisiä kysymyksenasetteluja on tehtävä työn eri vaiheissa ja kaikelta työltä edellytetään rehellisyyttä sekä läpinäkyvyyttä. Eettisyyden merkitys korostuu varsinkin tutkimuskohteen ja -yhteisön kohdalla. Tutkimuksen tekemiseen on saatava lupa jokaiselta siihen tietojaan antavalta ja heitä tulee informoida riittävästi työstä ja sen tavoitteista. Tutkijan tulee myös sitoutua säilyttämään ja käyttämään aineistoa siten, että sitä ei käytetä kuin sovittuun tarkoitukseen eikä sitä näe kukaan ulkopuolinen. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus lukea antamiensa tietojen pohjalta kirjoitetut tekstit ja heidän mahdolliset kommenttinsa on otettava työssä huomioon. Ra-

porttiin asiat on kirjoitettava siten, kuin on oleellista tutkimuskysymysten käsittelyn kannalta ja yksittäiset henkilöt eivät saa olla tunnistettavissa tekstistä. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11–13.)

Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden olen pyrkinyt huomioimaan asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Olen perehtynyt teorian tietoon kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavista tekijöistä, minkä tämän kappaleen alussa olevat referaatit todistavat. Luvussa 5 esittelin tutkimukseni toteutuksen seikkaperäisesti kuvaten tutkimusmenetelmään, aineistonkeruuseen ja aineiston analyysiin liittyvät vaiheet ja tekemäni valinnat sekä niiden perustelut. Lisäksi pyrin tutkimukseni toteutusta kertoessani ottamaan huomioon mahdollisimman monipuolisesti tulosten luotettavuuteen liittyvät tekijät. Kyseisessä luvussa kerroin havaitsemani tekijät, jotka ovat saattaneet vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.

Tutkimusta suunnitellessani ja toteuttaessani pyrin huomioimaan tarkkaan myös eettisyyden. Jo tutkimusluvan saaminen A-klinikkasäätiöltä edellytti selontekoa siitä, kuinka eettisyys huomioidaan tutkimuksen toteutuksessa. Kerroin asiakkaille heitä informoidessani tarkkaan, kuinka tiedonkeruu tapahtuu ja kuinka se dokumentoidaan. Lisäksi kerroin asiakkaille selkeästi sen, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja ettei heidän nimeään eikä muita tunnistetietoja tulla julkaisemaan missään. Kirjoitetusta raportista ei myöskään tulisi olemaan tunnistettavissa ketään yksittäistä henkilöä. Kerroin heille myös, että tutkimukseen osallistuminen tai siitä kieltäytyminen ei tulisi vaikuttamaan heidän hoitoprosessiinsa millään tavoin. Aineiston dokumentoinnista kerroin lisäksi asiakkaille sen, että dokumentointi tehdään vain aineiston analysoinnin vuoksi eikä niitä tulla näyttämään kenellekään ulkopuoliselle tai julkaisemaan sellaisenaan missään. Kerätty aineisto ja tehdyt dokumentit sekä taltiointit tullaan säilyttämään tietokoneella salasanaalla suojatulla käyttäjätunnuksella, johon pääsy on vain allekirjoittaneella tai muutoin turvallisessa lukitussa tilassa. Edellä mainitut asiat kerrottiin tutkittaville suullisesti sekä kirjallisesti heidän allekirjoittamansa suostumuslomakkeen (Liite 1) saateviestissä.

## LÄHTEET

A-klinikkasäätiö i.a. Järvenpään sosiaalisairaala. Viitattu 27.1.2014.

<http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/>

A-klinikkasäätiö i.a. Lääkkeetön yhteisöhoito (Hietalinna-yhteisö). Viitattu

27.1.2014. <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/jarvenpaa/hietalinna>

De Leon, George 2000. The Therapeutic Community. New York: Springer Publishing Company.

Estola, Annukka 2010. ”Se on ollut automaattisesti terapiaa” - Liikunnan merkitys päihdekuntoutuksessa. Humanistinen Ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Äänekosken kampus. Opinnäytetyö.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21729/annukka.estola.pdf?sequence=1>

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Huuskonen, Päivi i.a. Sosiaaliportti. Viitattu 28.1.2014.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenais-en-elaman-tuki/vertaistuki/>

Häkkinen, Ilmo 2013. Toipumiskulttuuri: Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus.

Ikonen, Yrmy 2009. Yhteisöhoito. Päihdelinkki. Viitattu 23.1.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/648-yhteisohoito>.

Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. 5. uudistettu painos. Diako-

nia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Koski-Jännes, Anja 2009. Riippuvuus ihmisen ongelmana. Päihdelinkki. Viitattu 28.1.2014.

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/143-riippuvuus-yksilon-ongelmana>

Kuusisto, Katja 2004. Spontaani toipuminen alkoholiongelmasta. Yhteiskuntapolitiikka 69 (2004): 6, 619–629.

Kuusisto, Katja 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Koski-Jännes Anja (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 32–48.

Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tampereen Yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Akateeminen väitöskirja. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7957-1>.

Lahtinen-Antonakis, Satu 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia. Helsingin yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. Settlementijulkaisuja 21. Suomen settlementiliitto.

Lappalainen, Tarja 2005. Tie uuteen. Kristillisen päihdeyhteisön merkitys päihteenkäyttäjälle. Kortesjärvi: Kristillinen alkoholisti- ja narkomaaniryöry.

Lehtovirta, Antti 2009. Nuorten terapeuttiivinen yhteisöhoito. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200911235888>.

Löfström, Anne & Tuomisto Eliisa 2000. Yhteisöhoidon merkitys päihdeongelmaisen kuntoutumisessa. Teoksessa Raili Gothoni (toim.) Diakonia-Ammattikorkeakoulu. B. Raportteja 6. Yhteisyyttä vapaaehtoisuudessa, hoitamisessa ja päihdehuollossa – Kolmen päättötyön tuloksia. Helsinki: Diakonia-Ammattikorkeakoulu, 89–107.

Murto, Kari 1997. Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylä: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy.

Nimettömät alkoholistit i.a. 12 askelta. Viitattu 14.5.2014.  
<http://www.aa.fi/index.php?id=38&type=0>

Peltonen, Kaarina i.a. Mikkeli-Yhteisö. Viitattu 23.1.2014.  
<http://www.mikkeliyhteiso.com/ajankohtaista/bali.php>

Poikolainen, Kari 2011. Mitä addiktiot ovat? Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011): 2, 192–200.

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kehittämissasiakirja 2013. Nuoret seurakuntalaisina. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2012:6.

Terapeuttinen yhteisö päihderiippuvuuden hoidossa i.a. Neuvoa-antavat. Päihdetyötä tekeville. Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. Viitattu 17.1.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/terapeuttinen-yhteiso-paihderiippuvuuden-hoidossa](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/terapeuttinen-yhteiso-paihderiippuvuuden-hoidossa)

Vertaistuki päihdeongelmissa i.a. Neuvoa-antavat. Päihdetyötä tekeville. Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. Viitattu 17.1.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki)



Vuori-Kemilä, Anne 2001. Yhteistyöhön ja moniäänisyyteen mielenterveys- ja päihdetyössä. Teoksessa Ritva Saarelainen, Eija Stengård & Anne Vuori-Kemilä (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY, 88–90.

## LIITE 1: SUOSTUMUSLOMAKE TUTKITTAVILLE

### Saatesanat

Tutkimuksen aiheena on Hietalinna-yhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureiden kartoittaminen ja niiden merkityksen selvittäminen asiakkaiden toipumisprosessille. Tutkimuksen aineiston keruu toteutetaan kahdessa tutkijan ohjaamassa ryhmäkokouksissa, joissa tutkimuksen aihetta käsitellään keskustellen ja tuottaen graafisesti kartta omista toipumiskulttuureista. Ryhmäkokoukset videoidaan. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittavalla on oikeus peruuttaa tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa ilman perusteluja. Tutkimukseen osallistuminen, siitä kieltäytyminen sekä osallistumisen peruuttaminen tai keskeyttäminen eivät vaikuta tutkittavan oikeuteen saada hänelle kuuluvia hoito- tai muita palveluja. Tutkimuksesta saatuja tietoja ja dokumentteja käsitellään luottamuksellisesti ja vaitiolovelvollisuutta noudattaen. Tutkimuksen tulokset julkaistaan kirjallisessa muodossa opinnäytetyössä sekä painettuna, että verkossa. Yksittäiset tutkittavat henkilöt eivät ole tunnistettavissa julkaistavasta materiaalista eikä tutkittavien henkilötietoja julkaista missään.

## SUOSTUMUS

Suostun osallistumaan Jukka Vaittisen tutkimukseen Hietalinna-yhteisön asiakkaiden toipumiskulttuureiden kartoittaminen ja niiden merkityksen selvittäminen asiakkaiden toipumisprosessille. Annan luvan ryhmäkokoonantumisten videointiin.

---

Aika ja paikka

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## LIITE 2: KYSYMYSLOMAKE

### KYSYMYSLOMAKE

1. MILLAISENA KOET ITSETUTKISKELUN MERKITYKSEN TOIPUMIS-  
PROSESSILLESII TOIPUMISKULTTUUREISSA, JOIHIN KIINNITYT?  
(Hyödyt ja haitat)

2. MILLAISENA KOET PROFESSIONAALISEN HOIDON MERKITYKSEN  
TOIPUMISPROSESSILLESII TOIPUMISKULTTUUREISSA, JOIHIN  
KIINNITYT? (Hyödyt ja haitat)

3. MILLAISENA KOET VERTAISTUEN MERKITYKSEN TOIPUMISPROSESSILLESII TOIPUMISKULTTUUREISSA, JOIHIN KIINNITYT? (Hyödyt ja haitat)

4. MILLÄ TAVOIN MIELESTÄSI VERTAISTUKI, ITSETUTKISKELU JA PROFESSIONAALINEN HOITO TAI VÄHINTÄÄN KAKSI NÄISTÄ TUKEVAT JA/TAIHAITTAAVAT TOISIAAN TOIPUMISPROSESSISI KANNALTA TOIPUMISKULTTUUREISSA JOIHIN KIINNITYT?