

MATKALLA HUONO-OSAISUUDESTA SELVIYTYMISEEN -  
Porin Sininauhan tukiasumisyksikön asukkaiden  
selviytymiskokemuksia

Berit Hyytinen  
Opinnäytetyö, syksy 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Hyytinen, Berit. Matkalla huono-osaisuudesta selviytymiseen – Porin Sininauhan tukiasumisyksikön asukkaiden selviytymiskokemuksia. Diak, Pori. Syksy 2015. 44 sivua, 2 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Sairaanhoidaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli teemahaastattelun avulla kuvata Porin Sininauhan asukkaiden kokemuksia huono-osaisuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa päihdeongelmaisten elämästä sekä siihen johtaneista tekijöistä. Tavoitteena oli myös selvittää, minkä voimavarojen avulla he olivat selviytyneet tähän päivään asti ja millaisia suunnitelmia heillä oli tulevaisuuden varalle.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusta. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jossa haastateltiin viittä päihdeongelmaista heidän kokemuksistaan. Haastattelut toteutettiin toukokuussa 2015. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Tutkimustuloksista selvisi, että haastavaan elämäntilanteeseen olivat osaltaan vaikuttaneet ongelmat ihmissuhteissa ja ihmissuhteiden päättymisen. Päihteitä oli käytetty selviytymiskeinona hankalan elämäntilanteen keskellä. Asunnottomuus, työttömyys sekä taloudelliset ongelmat olivat näkyneet huono-osaisuuden arjessa.

Hyvillä ihmissuhteilla oli ollut suuri vaikutus selviytymisen kannalta. Voimavaroiksi koettiin läheisten lisäksi positiivinen elämänsenke, musiikki, hengellisyys, terveys ja parantunut taloudellinen tilanne. Nämä yhdessä olivat tuoneet toivoa ja auttaneet kohentamaan elämäntilannetta paremmaksi.

Tulevaisuuden suunnitelmat koskivat hyvää terveyttä, raittiutta, työllisyyttä ja omillaan asumista. Ihmissuhteiden ylläpitäminen koettiin tärkeäksi.

Asiasanat: huono-osaisuus, syrjäytyminen, selviytyminen, voimavarat, toivo, päihdeongelma

## ABSTRACT

Hyttinen, Berit. On the road from disadvantage to survival – residents' experiences in The Finnish Blue Ribbon housing unit in Pori. 44 pages, 2 appendices. Autumn 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree programme in Nursing. Degree: Nurse.

The purpose of this research was to describe The Finnish Blue Ribbon resident's experiences of disadvantage. The aim of this thesis was to produce experiential knowledge about the life of substance abusers and clarify factors that might have led to this challenging situation of life. Furthermore, the aim was to find out what kind of resources they had in everyday life and what kind of plans they had for the future.

The research was qualitative. The data was collected by theme interviews conducted during the spring of 2015. Five residents of The Finnish Blue Ribbon housing unit, who had the problems of substance abuse were interviewed. The data was analyzed by the methods of content analysis.

According to the data, factors that had led to their challenging situation of life, were problems in relationships or ending of a relationship. Intoxicants were used as a way to handle this difficult situation. The life of a substance abuser included homelessness, unemployment and financial problems.

Having good relationships had a huge influence in their survival. Along with friends and family, their everyday resources were music, health, spirituality, a positive attitude in life and improved financial situation. Those things brought hope to their life.

Future plans included the hopes of good health, finding job, living on their own and having a sober life. Maintaining relationships was important.

Keywords: disadvantage, marginalization, survival, resource, hope, substance abuse

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1. JOHDANTO .....	6
2. HUONO-OSAISUUS ILMIÖNÄ .....	8
2.1 Huono-osaisuuden vaikutukset – aikaisempia tutkimuksia .....	9
2.2 Syrjäytymisen taustaa .....	10
2.3 Päihteiden riippuvuus- ja ongelmakäyttö .....	11
3. SELVIYTYMINEN .....	13
3.1 Voimavarat selviytymisen tukena .....	14
3.2 Toivon merkitys .....	15
4. OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	16
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusmenetelmät .....	16
4.2 Kohdeorganisaatio ja kohderyhmä .....	18
4.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi .....	20
4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	20
5. TUTKIMUSTULOKSET .....	22
5.1 ” Mä olin tuol niinku aika alhaal” – Aikaisempi elämäntilanne .....	22
5.2 ”Nyt tuntuu et mennää ylöspäi joka taholla”- Nykyinen elämäntilanne .....	25
5.3 ” Kyl siel valoo ikkunas on” Näkemyksiä tulevaisuudesta .....	32
6. JOHTOPÄÄTÖKSET .....	35
7 POHDINTA .....	38

8 LÄHTEET .....	40
8.1 LIITE 1: Tutkimuslupahakemus .....	45
8.2 LIITE 2: Haastattelulomake .....	46

## 1. JOHDANTO

Suomi lukeutuu niihin maihin, joista käytetään nimitystä hyvinvointivaltio. Enemmistö suomalaisista voi hyvin. Hyvinvointi on kuitenkin jakautunut erinäisistä syistä yhteiskunnan välillä niin, että tietyt marginaaliryhmät jäävät osittain sen ulkopuolelle. Marginaaliryhmissä elää ihmisiä, joiden elämäntilanteet ja edellytykset hyvinvointiin poikkeavat valtaväestöstä suuresti. Tästä ilmiöstä voidaan käyttää nimitystä huono-osaisuus.(Niemelä & Saari 2013,4.)

Suomalaisen huono-osaisuustutkimuksen juuret löytyvät 1980-luvun puolivälistä, jolloin keskusteltiin voimakkaasti syrjäytymisestä ja huono-osaisuudesta.( ks. Helne, 1994; 32–50.) 1990-luvun talouslaman ja työttömyyden myötä aiheesta tehtiin lisää tutkimuksia. (ks. esim. Heikkilä ja Vähätalo 1994; Ritakallio 1994.) Nyt 2000-luvulla Suomi on mukana Euroopan Unionin kehittämässä Eurooppa 2020-startegiassa, jonka päätavoite on vähentää köyhyys - ja syrjäytymisvaarassa olevia 20 miljoonalla vuoteen 2020 mennessä. Suomessa vastaava luku on 150 000. (Nolan & Whelan 2011.)

Olen ollut jo pitkään kiinnostunut huono-osaisuudesta ilmiönä, sillä olen aikaisemmissa harjoittelupaikoissani kohdannut useita ihmisiä, jotka kamppailivat tämän asian kanssa. Halusinkin lähteä kuvaamaan tätä ilmiötä kirjallisesti lisätakseni omaa ymmärrystäni asiasta ja kehittää ammatillista kasvuani kohdatakseni paremmin näitä ihmisiä. Sairaanhoidajakoulutuksen myötä olen oppinut, että kun ymmärtää syyt ilmiön tai ongelman taustalla, voi paremmin auttaa asiakasta selviytymään niistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Porin Sininauhan tukiasumisyksikön asukkaiden kokemuksia huono-osaisuudesta. Haastateltavat ovat tässä asiassa tuottaneet arvokasta tietoa hoitotyön saralla. Kun päihteidenkäyttäjät kertovat omista kokemuksistaan, voivat toiset päihteidenkäyttäjät samaistua heihin ja käyttää kokemuksia oman toipumisensa tukena. Kokemuksia jaettaessa voidaan löytää yhtäläisyyksiä ja luoda näin yhteenkuuluvuuden tunnetta (Häkkinen, 2013, 152).

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa päihdeongelmaisten elämästä sekä siihen johtaneista tekijöistä. Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitä voimavaroja heillä on käytössään arjen keskellä ja miten he suhtautuivat tulevaisuuteen.

## 2 HUONO-OSAISUUS ILMIÖNÄ

Huono-osaisuuden käsitettä tarkasteltaessa huomio kiinnittyy puutteisiin aineellisissa tarpeissa sekä sosiaalisen toiminnan ja sosiaalisten suhteiden osa-alueilla. Huono-osaisuus voidaan nähdä myös tietynlaisena elämäntapana tai tyylinä, joka eroaa yhteiskunnan valtaväestön elämäntavasta. (Niemelä & Saari 2013, 9.)

Tällaisia eroja voivat olla esimerkiksi sosiaaliset etäisyydet. Huono-osaiset hakeutuvat asuinalueille, jossa asuntojen vuokrat ovat halvempia. Tämä näkyy etenkin suurien kaupunkien ja lähiöiden välillä, jolloin huono-osaiset näkyvät katukuvassa lähinnä silloin, kun he käyttävät sosiaali- ja terveysalan palveluja. Erot voivat näkyä myös pienissä tuloissa, asunnottomuudessa tai työttömyydessä. (Heikkilä & Karjalainen 2000, 167–181.)

Kyseistä ilmiötä voidaan määritellä ulkoisin tai sisäisin kriteerein. Ulkoisilla kriteereillä on tarkoitus luokitella ihmisiä eri kategorioihin, jolloin viranomaisten ja intressiryhmien on helpompi rajata juuri heitä koskevia ryhmiä. Tällöin huono-osaisuus ryhmittyy etenkin mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiakkaisiin. Sisäiset kriteerit taas painottavat henkilön omaa identiteettiä ja minäkäsitystä. (Niemelä & Saari 2013, 9–13.)

Tutkittaessa huono-osaisuutta on otettava huomioon, että tutkittavat eivät välttämättä koe olevansa huono-osaisia. Esimerkiksi toimeentulotuen asiakkuus, asunnottomuus tai päihteiden ongelmakäyttö voidaan lukea huono-osaisuuden kriteereiksi, mutta subjektiivisesta näkökulmasta katsottuna henkilö ei koe tätä omaksi identiteetiksensä. Tällöin objektiivinen, ulkoinen määrittely ei vastaa sisäistä määrittelyä. Erilaiset näkemykset voidaan selittää esimerkiksi arvostuseroilla, mitä asioita elämässä ja elämäntilanteessa arvostetaan. Tämän havaitsi muun muassa Erik Allardt (1976), jonka tutkimuksessa ilmeni että kotitalouden tuloilla ei ollut juurikaan yhteyksiä sen kanssa, kuinka tyytyväisiä yleisesti oltiin elämään. Määriteltäessä huono-osaisuutta onkin ratkaisevaa se, onko määrittelijänä yhteiskunta, viranomaiset vai huono-osaiseksi ajateltu henkilö itse. Pysyvää määritelmää huono-osaisuudelle on siis mahdotonta tehdä.

Mikäli objektiivisesti huono-osaiseksi ajateltu henkilö kokeekin elämäntilanteensa hyvänä, voidaan katsoa että hän on sopeutunut tilanteeseen soveltamalla arvostuksiaan tähän sopivaksi, eikä tavoittele niin sanotusti mahdottomia vaan elää realistisesti rajojen

sisällä. Hyvinvointia edistävä tekijä voi olla myös se, että saavuttamattomissa oleva asia kuten taloudellinen menestys katsotaan turhaksi tai tarkoituksettomaksi, jolloin sitä ei tarvitse tavoitella. (Niemelä & Saari 2013,25–27.)

## 2.1 Huono-osaisuuden vaikutukset – Aiempia tutkimuksia

Huono-osaisuutta koskevissa aiemmissa tutkimuksissa huono-osaisuuden taustalta on löydetty yhteneviä tekijöitä kuten alhainen koulutustaso, yleinen terveydentila, kotitausta, miessukupuoli ja nuoruus, mutta myös sellaiset tekijät joihin yksilö itse ei voi vaikuttaa. (Kainulainen 2006.)

Huono-osaisuutta voi ilmetä elämän eri osa-alueilla mutta tutkimukset (Kortteinen & Tuomikoski 1998) osoittavat että huono-osaisuuden eri muodot kasaantuvat usein samalla henkilöllä. Tällöin yksilö voi esimerkiksi asua valtaväestön näkökulmasta katsottuna köyhissä oloissa, ja olla sosiaalisesti syrjäytynyt työyhteisöistä sekä oireilla psyykkisesti näiden kahden yhteisvaikutuksesta.

Onkin tutkittu, (Jahoda 1982) että esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa yksilön terveyteen psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla, mutta myös osittain fyysisesti elintason heikentyessä alhaisen toimeentulon johdosta. Elintavat voivat myös muuttua epäterveellisemmiksi ja tupakointi sekä alkoholinkäyttö lisääntyä. (Prättälä & Paalanen 2007.) Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan työttömillä on myös yli kaksinkertainen riski heikentyneeseen elämänlaatuun kuin työssä käyvillä, ja puolitoistakertainen riski siihen, että fyysinen ympäristö on laadultaan vajavainen. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010; 126–149.)

Abrahamson (1995, 119–136) on tutkinut huono-osaisuuden ja köyhyyden käsitteiden yhteyksiä ja hänen mukaansa huono-osaisuus, köyhyys ja syrjäytyminen liittyvät niin vahvasti toisiinsa, että ne voidaan nähdä toistensa synonyymeinä jos ilmiötä tarkastellaan riittävän laajasti.



## 2.2 Syrjäytymisen taustaa

Syrjäytyminen on moniulotteinen käsite, joka löydettiin alun perin työmarkkinatutkimuksessa, jossa sillä käsitettiin lähinnä osattomuutta työelämästä (Sipilä 1985). Sen jälkeen syrjäytyminen on saanut moniulotteisempia piirteitä, ja sillä voidaan tarkoittaa yhdellä tai useammalla elämänalueella esiintyvää huono-osaisuutta, sekä yhteisön tai yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä. Syrjäytymiseen liittyviä tekijöitä voi olla esimerkiksi koulutukseen, terveyteen tai elintasoon liittyvät ongelmat. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

Syrjäytymistä tarkastellaan usein hyväosaisten näkökulmasta, ja syrjäytyneiksi määritellään ne henkilöt, joiden elämäntilanne tai elinolot poikkeavat valtaväestöstä. On kuitenkin eri asia, tuntevatko hyväosaisten määrittelemät marginaaliin kuuluvat henkilöt itsensä syrjäytyneeksi. Syrjäytyminen on usein asia, joka antaa yksilölle negatiivisen stigman. Esimerkiksi mielenterveyden ongelmat, päihteet, huono-osaisuus ja köyhyys ovat leimaavia tekijöitä, joita yksilö voi haluta salata jotta ei tulisi leimatuksi kyseisen asian johdosta. Salaaminen ja häpeän tunne aiheuttaa eristäytymistä ja yksinäisyyttä, jotka edesauttavat syrjäytymisen kierrettä. (Hyväri, Laine & Vuokila-Oikkonen 2010, 13–14.)

Psykiatrian erikoissairaanhoitaja Pekka Lehdon (n.d) mukaan syrjäytyminen voidaan käsittää myös prosessina, joka syvenee useiden tekijöiden myötävaikutuksesta. Syrjäytyminen voidaan nähdä siirtymänä yhdestä tilasta toiseen, jolloin syrjäytynyt alkaa eristää itseään muista ihmiskontakteista ja edesauttaa syrjäytymisen kierrettä. Syrjäytyneisyys nähdään myös uhkana yksilön hyvinvoinnille. Lehto kertoo pitkän psykiatrisen työuransa aikana myös havainneensa syrjäytyneiden tarpeen olla vahvasti riippuvainen jostakin. (Lehto, n.d.)

Lehdon (n.d) mukaan syrjäytyminen voidaan jakaa neljään vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa syrjäytynyt kokee menettävänsä elämänhallinnan, yleensä yhteiskunnalle. Toisessa vaiheessa syrjäytynyt henkilö tulee passiiviseksi, koska ei usko itse voivansa vaikuttaa asioiden nykytilaan, ja alkaa vähentää vuorovaikutusta ympäristön kanssa, joka johtaa kolmannen vaiheen eristäytymiselle ja lopulta kulminoituu neljännen vaiheen vieraantumiseen omasta itsestä.

Syrjäytymisen taustalla on usein monta tekijää, mutta on osoitettu, että päihteidenkäyttö ja syrjäytyminen liittyvät vahvasti toisiinsa (Holmberg, 2010: 14). Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen raportin mukaan päihdehuollon huumeasiakkaita kymmenesosa on asunnottomia ja kahdella kolmasosasta ei ole työpaikkaa tai jatkokoulutusta. Päihteidenkäyttäjien sosiaalinen tukiverkosto on kapea ja päihdepainotteinen. (Forsell, Perälä, Tanhua & Varjonen 2012, 105.)

Vuonna 2012 oli yhteensä 51 300 syrjäytynyttä 15 – 29 vuotiasta. Syrjäytyneiksi määriteltiin ne henkilöt, joilla ei ollut jatkokoulutusta perusopetuksen jälkeen, ja jotka eivät olleet tällä hetkellä työ- ja koulutuselämässä. Kenelläkään ei ollut varsinaista tietoa siitä, mitä nämä henkilöt tekevät tällä hetkellä, eli mitä syrjäytyneen elämä sisältää. Syrjäytyneiden elämäntilanteen selvitys katsottiin tarpeelliseksi, jotta heitä voitaisiin ohjata tarkoituksenmukaisesti takaisin koulutus - ja työelämään. (Hannikainen-Igman, Karjalainen & Palola 2012.)

### 2.3 Päihteiden riippuvuus- ja ongelmakäyttö

Porin Sininauha käyttää asukkaista käsitettä päihdeongelmainen, joten käytän opinnäytetyössäni samaa termiä kuin kohdeorganisaatio. (Porin Sininauha, 2015). Päihteillä tässä tarkoitetaan päihdehuoltolain (L 17.1.1986/41, 2§) mukaista käsitystä alkoholijuomasta tai muusta päihtymystarkoituksessa käytettävästä aineesta, kuten lääkkeistä tai muista aineista.

Päihteidenkäytöllä on monia eri tasoja. Holmbergin (2010, 36) mukaan päihteidenkäyttö jaetaan kokeilu-, satunnais-, tapa-, ongelma- ja riippuvuuskäyttöön. Tasoissa esiintyy myös päällekkäisyyttä, ja usein ongelmakäytössä on havaittavissa piirteitä päihderiippuvuudesta. Ongelmakäytössä päihde vaikuttaa käyttäjänsä elämään monilla eri osa-alueilla, ja sitä käytetään tietoisesti riskeistä huolimatta. Ongelmakäytössä käyttäjällä voi esiintyä fyysisiä ja psyykkisiä vaurioita.

Päihderiippuvuus luokitellaan fyysiseksi, psyykkiseksi, sosiaalliseksi ja henkiseksi riippuvuudeksi. Ihmisellä voi esiintyä riippuvuutta useammalla eri osa-alueella samanaikaisesti, tai vain yhdellä. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö on tottunut päihdyttävän aineen olemassaoloon, joka muuttaa esimerkiksi välittäjäaineiden toimintaa solutasolla. Pitkään jatkunut altistus päihdyttävälle aineelle kasvattaa

toleranssia. Päihdyttävän aineen poistuessa elimistöstä ilmenee erilaisia vieroitusoireita riippuen käytettävästä päihteestä (Holmberg 2010, 40).

Kognitiiviset taidot kuten ongelmanratkaisu ja päätöksenteko sekä ihmisen tunnereaktiot vaikuttavat psyykkisen riippuvuuden syntyyn (Holmberg 2010, 41.) Päihde, esimerkiksi alkoholi vaikuttaa aivojen toimintaan välittäjäainetasolla turruttavasti, jonka ihminen voi kokea helpottavana psyykkisen ahdistuksen kestämiseksi. Henkisestä riippuvuudesta on kyse silloin, kun ihminen kaipaa päihteidenkäyttöön liittyvää elämänkatsomusta tai ilmapiiriä. Sosiaalisen riippuvuuden aspekti ilmenee silloin, kun päihteidenkäyttö vahvistaa päihdettä hyväksyviä sosiaalisia vuorovaikutussuhteita, ja näin ylläpitää ihmisen päihdekäyttöä tietynlaisessa seurassa. (Holmberg 2010, 40.)

### 3. SELVIYTYMINEN

Selviytyminen yksilön toimintakykynä edellyttää fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla joustamista, sopeutumista ja vastustuskykyä erilaisissa elämäntilanteissa. Esimerkiksi sosiaalipsykologiassa selviytyminen nähdään yksilön kykynä hallita uhkaavaa tilannetta ja siihen liittyviä tunteita, mielialaa, ajatuksia ja haluja. Se nähdään myös kykynä hallita elinolosuhteita. Selviytyminen tähtää hallintaan, jotta yksilö pystyisi selviytymään arjesta ja muutamaaan tilannettaan parempaan suuntaan. Hallinta- eli coping-keinot ovat usein tiedostettuja valintoja, joita ihminen tekee muuttaakseen yksilön ja ympäristön välistä suhdetta. Defenssit eli puolustusmekanismit tähtäävät samaan mutta toimivat tiedostamattomalla tasolla. (Lazarus & Folkman 1984.)

Vuonna 2007 Helsingin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa Ulla Knuuti selvitti huumeiden käytön lopettaneiden elämää ja selviytymistä. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla 32 toipumisprosessissa olevaa entistä amfetamiinin tai opioidien käyttäjää, jotka olivat päässeet eroon huumeista joko päihdehuoltojärjestelmän kautta tai kolmannen sektorin kuten NA- toiminnan kautta. Tutkimus keskittyi kuvaamaan toipumiskulttuuria päihdekulttuurin ja valtaväestön välissä. Päihteidenkäyttö oli jäänyt taakse mutta päihteetön elämä ei ollut vielä selviö, vaan toiminta perustui retkahtamisten välttämiseen, eivätkä käyttäjät olleet päässeet vielä sisälle valtavirtaan. (Knuuti 2007.)

Knuutin (2007) tekemässä tutkimuksessa teemat ovat huume-ehdoisen elämäntavan käsittelyssä, siirtymisessä päihteettömyyteen ja siinä, millainen merkitys menneisyydellä on haastateltavien mielestä tulevaisuuteen. Tutkimuksen mukaan huume-ehdoton elämäntapa vaikuttaa pitkälle päihteettömäänkin tulevaisuuteen, lähinnä käyttöaikana hankittujen velkojen, terveydellisten ongelmien, asunnottomuuden, sosiaalisten suhteiden ja etenkin leimaantumisen johdosta. Tutkimuksessa painotetaan, että identiteetin ja arvojen muuttuminen on vain osa siirtymistä uudenlaiseen elämään. Knuuti pitääkin ensimmäistä vaihetta fyysisenä ja psyykkisenä siirtymänä kohti valtaväestöä, ja lopullista toipumista sosiaalisten esteiden ylittämisenä.

Saarnion ja Knuuttilan (2006, 33–39) tutkimuksessa taas nostettiin esille päihdeongelmaisten selviytymismahdollisuudet muutosprofiilien avulla.

Muutosprosessissa oli havaittavissa viisi vaihetta. Esiharkintavaiheelle oli tyypillistä ongelman kieltäminen ja haluttomuus puhua aiheesta, kun taas harkintavaiheessa pohdittiin päihteidenkäytön lopettamisen etuja ja haittoja. Valmisteluvaiheessa asiakas oli jo päättänyt sitoutua muutokseen ja toimintavaiheessa tätä päätöstä sovellettiin käytännössä. Päätöksen pitäessä asiakas siirtyi ylläpitovaiheeseen jossa päihteettömyys oli alkanut muodostua elämäntavaksi.

Saarnion ja Knuuttilan (2006,33–39) mukaan päihdeongelmaisilla oli sitä paremmat mahdollisuudet vähentää päihteidenkäyttöä, mitä suurempi muutosvalmius heillä oli ollut hoidon alussa. Tämä vaikutus näkyi nimenomaan muutosprosessin alkuvaiheeseen sitoutumisena. Myös hoitoa edeltäneen vapaa-ajan intensiivisen harrastustoiminnan ja vähäisen päihteidenkäytön välillä oli yhteyksiä.

### 3.1 Voimavarat selviytymisen tukena

Ratkaisukeskeisessä ajattelutavassa nostetaan esille ihmisen voimavarat ja voimanlähteet, joiden avulla hän on selviytynyt haastavien tilanteiden keskellä. Huomio kiinnittyy tällöin osa-alueisiin, joista ihminen saa voimaa, ja joissa hän on onnistunut. Esimerkiksi alkoholistilla yksikin selvä päivä voi olla kovan työn takana, ja siinä onnistuminen on voinut vaatia paljon voimavaroja ja henkisiä ponnisteluja. Onnistuminen koostuukin pienistä askelista, joista jokainen tulisi huomioida ja antaa positiivista palautetta, joka motivoi jatkamaan eteenpäin. Epäonnistumisia voidaan tarkastella oppimiskokemuksina, jotta tiedetään mitä tulisi tulevaisuudessa välttää tai tehdä toisin. Ratkaisukeskeistä ajattelutapaa käytetään perinteisen syy-seurausmallin rinnalla. (Litovaara, Lipponen & Katajainen 2003, 14–15.)

Voimavaroista puhuttaessa esiin nousevat ihmisen unelmat, toiveet ja tavoitteet tulevaisuudelle. Nämä ovat usein piilossa ongelman takana, eikä ihminen välttämättä tiedosta niitä. Nämä tekijät ovat kuitenkin tärkeitä tiedostaa, sillä ne ovat perustana ihmisen hyvinvoinnille ja onnellisuudelle. (Litovaara ym. 2003, 16.)

Hyvinvoinnin voidaan katsoa rakentuvan kolmesta eri osasta. Elintaso (having) yhteisyyssuhteet (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being, doing). Elintasolla

tarkoitetaan tiettyä aineellista ja ei-aineellista pääomaa, jolla voi hankkia itselleen hyödykkeitä tai mahdollistaa omaa toimintaa, esimerkiksi harrastuksia. Yhteisyyssuhteilla tarkoitetaan sosiaalisia suhteita, jotka ylläpitävät yksilön hyvinvointia. Itseään toteuttamalla yksilö pääsee paremmin kosketukseen itsensä kanssa ja saa onnistumisen kokemuksia. (Allardt 1993, 88–94.)

Kun ihminen kohtaa stressitekijöitä tai haastavia vaiheita elämässään, on olemassa selviytymisvoimavaroja, joiden avulla pyritään selviytymään vaikeuksista ja ylläpitämään hyvinvointia. Ayalonin (1996; 14, 25) mukaan nämä voimavarat koostuvat arvoista, uskomuksista, mielikuvituksesta, kognitioista, fysiologisesta järjestelmästä, tunteista ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Nämä voimavarat on jaettavissa henkilökohtaisiin, yhteisöllisiin ja organisatorisiin ja ihmisten välisiin voimavaroihin. Henkilökohtaisiin voimavaroihin vaikuttavat muun muassa ihmisen omat asenteet ja harrastukset. Yhteisö taas tarjoaa yksilölle voimavaroja sosiaali-, kulttuuri- ja vapaa-ajan palveluiden muodossa. Organisaation sisällä voimavaroja tarjoavat täydennyskoulutus ja työnohjaus. Sosiaaliset voimavarat koostuvat ystävyys-suhteista ja perheen tuesta sekä sosiaalisesta elämästä yleensä.

### 3.2 Toivon merkitys

Lehtimäen (2005) mukaan toivo voidaan kokea tunteena, voimana, asenteena, ominaisuutena tai tilana. Toivo koetaan välttämättömänä inhimilliselle elämälle. Toivo liittyy usein tulevaisuuteen ja sellaisiin asioihin, joiden lopputuloksesta ei voi saada varmuutta.

Lindvallin (1997) mukaan toivo voidaan käsittää kohonneena, toiveikkaana tunnetilana, jolloin mieliala on koholla, vaikka elämäntilanne olisikin tällä hetkellä haastava. Toivo syntyy siitä, että ihminen tuntee elävänsä tarkoituksellista elämää, ja että hänen tekemisillään tai tekemättä jättämisillään on merkitystä. Toivo on myös osoitus siitä, että ihmisellä on halua parempaan. Se voi kohdistua johonkin ihmiseen tai tavoitteeseen, kuten esimerkiksi vakaampaan elämäntilanteeseen, hyvään parisuhteeseen tai terveellisempiin elämäntapoihin. Parhaimmillaan toivon kokemus saa ihmisen selviytymään vaikeistakin elämäntilanteista.

Toivo voi vaikuttaa erilaisiin osa-alueisiin ihmisen elämässä. Saatavilla olevan tiedon perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä omasta elämäntilanteesta sekä siitä, miten menneisyys on siihen vaikuttanut. Tähän liittyy myös tietynlaista luopumista menneestä, ehkä omasta terveydestä tai elämänhallinnan menettämisestä, tai se voi olla siirtymistä uuteen vaiheeseen elämässä. Tämän kokonaiskuvan pohjalta tehdään tavoitteita, eli päämääriä mihin henkilö haluaa pyrkiä. Näihin vaikuttavat ihmisen tunteet eli emootioiden kirjo aina ahdistuksesta pelkoon, taistelumieleen ja mielihyvään sekä onnistumisen kokemuksiin. Myös sosiaaliset suhteet ja ihmisen suhtautuminen itseensä tai korkeampaan voimaan vaikuttavat toivon kokemiseen. (Lindvall 2001, 167–168.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli teemahaastattelun avulla kuvata Porin Sininauhan tukiasumisyksikön asukkaiden kokemuksia huono-osaisuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kokemuksellista tietoa päihdeongelmaisten elämästä sekä siihen johtaneista tekijöistä. Tavoitteena oli myös kartoittaa, minkä voimavarojen avulla he olivat selviytyneet tähän päivään asti ja millaisia suunnitelmia heillä oli tulevaisuuden varalle.

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään haastattelemaan valittuja henkilöitä avoimilla kysymyksillä tai teemoilla, jotta tutkimus olisi mahdollisimman aineistolähtöinen ja haastateltavat saisivat toimia aktiivisena osapuolena ja kertoa kokemuksistaan mahdollisimman vapaasti. Ennakko-oletuksia pyritään välttämään. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 205- 206.) Valitsin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän koska tarkoitus oli kuvata Porin Sininauhan asukkaiden kokemuksia huono-osaisuudesta ja siitä selviytymisestä subjektiivisesta näkökulmasta.

Kvalitatiivisen tutkimuksen peruseriaatteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti, sekä korostaa ilmiöiden merkitystä ihmisille. (Eskola & Suoranta 2008, 14–22.) Sen soveltuu yleensä sellaisiin tutkimuksiin, joka pohjautuu ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja jonka tavoitteena muun muassa on ilmiön kuvaaminen tai uuden tiedon hankinta (Puusa & Juuti 2011, 47).

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin haastattelu, joka on ollut yleensä päämenetelmä kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsijärvi & Hurme 2000, 61). Haastattelumuotoja ovat yksilöhaastattelu, parihaastattelu ja ryhmähaastattelu. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2010, 210–211.)

Valitsin haastattelun myös siksi, että halusin kehittää opinnäytetyötä tehdessäni omaa ammatillista kasvuani kohtaamalla huono-osaisia henkilökohtaisesti. Tällöin saisin paremman käsityksen ilmiöstä ja se muuttuisi konkreettisemmaksi käsitellä.



Toteutin tutkimuksen yksilöhaastattelulla, koska empiirisessä eli kokemuseräisessä tutkimuksessa haastateltava kertoo omista henkilökohtaisista kokemuksistaan eikä välttämättä halua jakaa niitä toisten haastateltavien kanssa. Tällöin myös vuorovaikutus toisten haastateltavien kanssa ei pääse vaikuttamaan haastateltavan ajatuksiin tai mielipiteeseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 123–124; Töttö, 2004; 36–42. ) Haastattelun etuna on myös parempi aineiston tulkittavuus ja tarvittaessa lisäkysymysten esittäminen, perustelujen pyytäminen ja selventäminen, jos jokin kysymyksistä osoittautuu hankalaksi. Haastattelu on myös parempi keino motivointiin kuin esimerkiksi kysely. (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 36.)

Teemahaastattelussa painotetaan tarkkojen kysymysten sijaan yhteisiä teemoja, joiden pohjalta keskustellaan haastateltavan kanssa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.) Käytin opinnäytetyössä puolistrukturoituja kysymyksiä jossa samat kysymykset kysyttiin kaikilta, mutta vastauksia ei ollut ennaltamääritetty. (Eskola & Suoranta 1998, 86.) Avoin haastattelurakenne jättää tilaa haastateltavan omille näkemyksille ja korostaa haastateltavan kokemusta subjektina.

Saatuani tutkimusluvan (Liite 1)sovimme Sininauhan yhteistyöhenkilön kanssa tapaamisesta Sininauhan yhteisökahvilla, jolloin asukkaat kokoontuvat yhdessä keskustelemaan henkilökunnan kanssa heitä koskevista asioista. Esittelin heille itseni ja kerroin olevani Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja tekeväni opinnäytetyötä yhteistyössä Porin Sininauhan kanssa. Esittelin aiheeni Sininauhan asukkaille ja pyysin vapaaehtoisia osallistumaan tutkimukseen. Kerroin myös alustavista tutkimuskysymyksistä ja siitä, että tutkimustulokset julkistetaan anonyyminä, jottei haastateltavia voida jälkeempään tunnistaa. Kaikki haastateltavat ilmoittautuvat suoraan haastattelijalle. Varsinaiset haastatteluajat sovittiin myöhemmin Sininauhan yhteistyöhenkilön välityksellä.

Haastattelussa oli 6 keskeistä teemaa jotka esitettiin jokaiselle haastateltavalle ja lisäksi esitettiin tarkentavia ja avaavia kysymyksiä. Haastatteluihin oli varattu aikaa noin tunti, ja ne kestivät keskimäärin 40–50 minuuttia. Tallentamiseen käytettiin nauhuria sekä muistiinpanoja tutkimustulosten jäsentämiseksi. Alkuperäinen suunnitelma oli toteuttaa haastattelut Porin Sininauhan ympäristössä luonnon keskellä jotta tilanne olisi mahdollisimman luonnollinen ja rauhallinen, mutta se ei toteutunut huonon sään takia.

Haastattelut toteutettiin Porin Sininauhan kirjastotiloissa, jotka olivat tyhjillään päiväsaikaan.

Haastattelujen alussa kerroin haastateltaville opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteista, sekä muistutin että tutkimukseen osallistuminen tapahtuisi anonyyminä, jotta haastateltavia ei voitaisi tunnistaa jälkeenpäin. Kerroin myös käyttäväni apuvälineenä nauhuria, jotta haastattelumateriaalin purkaminen ja käsittely olisivat mahdollisimman luotettavia. Kerroin että olen salassapitovelvollinen ja että nauhat tuhottaisiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Suostumuksen haastattelussa saatavan aineiston käyttämiseen opinnäytetyössä pyysin haastateltavilta suullisesti nauhurille.

Haastatteluja varten olin suunnitellut viitekehyksen pohjalta etukäteen haastattelurungon (Liite 2) jonka avulla pystyin kuljettamaan haastatteluja eteenpäin luontevasti. Haastattelujen jälkeen kysyin palautetta haastateltavilta, ja litteroin haastattelujen tulokset.

#### 4.2 Kohderyhmä ja toteutusympäristö

Tutkimuksen kohderyhmänä oli 5 Porin Sininauhassa tällä hetkellä asuvaa asukasta. Haastateltavat olivat 48–64 vuotiaita miehiä ja naisia, ja asumisaika Sininauhassa vaihteli muutamista viikoista pariin vuoteen. Useimmilla oli taustallaan pitkäaikaista päihdeongelmaa, asunnottomuutta ja työttömyyttä. Haastateltavien koulutustausta vaihteli toisen asteen koulutuksesta korkeakoulutukseen.

Toteutusympäristönä toimii Porin Sininauha ry. Porin Sininauha on valtakunnallisen Sininauhaliiton jäsenjärjestö. Sininauhaliittoon kuuluu yhteensä 92 erilaista kristillistä päihdepalvelua tuottavaa jäsenjärjestöä. Porin Sininauha toimii kristilliseltä arvopohjalta ja ylläpitää tukiasumisyksikköä sekä ensisuoja porilaisille sekä lähikunnilta tuleville päihdeongelmaisille. Palvelut ostaa Porin kaupunki. Sininauhan toiminta on asiakaslähtöistä, ja perustuu asiakkaan omiin voimavaroihin ja kokonaisvaltaisuuteen. (Porin Sininauha 2015.)

Porin Sininauha ylläpitää kahta asumisyksikköä, josta toinen, yhteisöasumisyksikkö on tarkoitettu juuri taloon tulleille päihdeongelmaisille. Yksikössä on 2 kuuden hengen ryhmäkotia, joissa yhteiselo on tiivistä. Tukiasumisyksikössä on 11 paikkaa, ja se on

tarkoitettu niille joiden toipuminen on jo pidemmällä. Yksikössä on mahdollista elää itsenäisemmin omaa elämää tietäen että apu on saatavilla. Sininauhaan voi hakea asiakkaaksi asuntohakemuksella, joita saa Sininauhasta tai Sininauhan Internet-sivuilta. (Porin Sininauha 2015.)

Ensisuoja tarjoaa tilapäisratkaisuna yöpymismahdollisuuden asunnottomille. Asiakas haastatellaan ja hänen elämäntilanteensa kartoitetaan, ja asiakkaalla on myös tuolloin mahdollisuus täyttää Sininauhan asuntohakemus. Ensisuojassa on 6 miesten ja 3 naisten yöpymispaikkaa, sekä mahdollisuudet peseytymiseen ja aamupalaan. Ensisuojan palvelut ovat maksuttomia. (Porin Sininauha 2015.)

Päivisin on mahdollisuus osallistua päivätoimintaan, johon ovat tervetulleita Porin Sininauhan entiset ja nykyiset asiakkaat. Päivätoiminta pitää sisällään keskustelua, yhdessäoloa, pihatalkoita sekä erilaisia ryhmiä. Näitä ovat muun muassa musiikkiryhmä, askartelu - ja kädentaitojenryhmä, elokuvaryhmä, luontokerho, naistenryhmä sekä hengelliset tilaisuudet. Vapaaehtoiset ylläpitävät kodiniltoja torstaisin. Lisäksi asukkaita palvelee arkipäivisin kanttiini, jonka tuotto menee päihdekuntoutujien virkistyskäyttöön. (Porin Sininauha 2015.)

Porin Sininauhan tiloissa järjestetään myös terveysneuvontaa. Helppi on ikärajan matalan kynnyksen palvelu, joka on suunnattu ruiskuhuumeita käyttäville asiakkaille. Se on avoinna tiistaisin ja torstaisin klo 14–16. Siellä on mahdollisuus vaihtaa käytetyt neulat ja ruiskut, sekä saada tietoa tartuntataudeista ja hoitopaikoista. Toiminta on luottamuksellista, ja asiakkaat asioivat anonymisti. (Porin Sininauha 2015.)

Porin Sininauhan tavoitteena on ollut tukea syrjäytyneitä, päihdeongelmaisia sekä auttaa asunnottomia ja laitoksesta vapautuneita ihmisiä muun muassa tuetulla asumisella ja toiminnallisella kuntoutumisella yhdessä Porin psykososiaalisten palveluiden kanssa. Työote painottaa yhteisöllisyyttä. Päihdetyön arvopohjana on kristillinen ihmiskäsitys, toisten kunnioittaminen sekä sosiaalieettinen vastuu, jossa painotetaan oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoa yhteisen hyvän vuoksi. Päihdetyötä kehitetään jatkuvasti.

#### 4.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata Porin Sininauhan asukkaiden kokemuksia, joten käsittelin niitä aineistolähtöisesti induktiivisen näkökulman kautta. Pysin muodostamaan haastattelun aikana havaintoja ja yhdistämään niitä laajemmiksi kokonaisuuksiksi teorian kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 22.) Käsittelin haastatteluista saamaani aineistoa teorialiedosta saadun viitekehyksen pohjalta.

Luokittelin aineiston osiin kysymysten perusteella ja samankaltaisten vastausten ryhmittelyllä eri otsikkojen alle eli käyttämällä sisällönerittelyä. Haastattelujen analyysimenetelmänä käytin sisällönanalyysiä jakamalla vastauksia tyypeittäin eri teemoihin. Sisällönanalyysi etenee tutkimuksen tarkoituksen ja kerätyn aineiston ohjaamana, jolloin tutkijan ymmärrys tutkittavasta kohteesta laajenee. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 131 – 139.)

Haastattelujen tuloksia tulkittaessa on otettava huomioon, että kysymykset koskivat haastateltavien henkilökohtaisia kokemuksia omasta elämästään, joten niitä ei voida täysin yleistää koskemaan laajempaa joukkoa, vaikka yhteisiä tekijöitä aiemmista tutkimuksista sekä haastateltavien väliltä löytyykin. Jokainen kokee asioita kuitenkin omalla tavallaan.

#### 4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tämä tutkimus perustui aineistolähtöiseen tutkimusotteeseen. Aineistoa kerättiin luotettavien lähteiden ja aikaisempien tutkimuksien lisäksi haastatteluista. Koko aineiston käsittelyyn vaikutti suurelta osin haastatteluista kerätty materiaali. Koska aineistohakua ohjasi haastatteluista kerätty materiaali, on se voinut vaikuttaa käsiteltävien aiheiden valintaan.

Tutkimuksen eettisyyteen kiinnitin huomiota siinä, kun kerroin Sininauhan yhteisökokouksessa alustavasti mistä opinnäytetyössäni on kyse ja mistä aihepiiristä haastattelukysymykset olisivat. Nauhurin käytöstä kerrottiin sekä haastattelumateriaalin käyttämisestä opinnäytetyössä. Pysin luomaan haastatteluissa rauhallisen ja luotettavan ilmapiirin, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Haastatteluihin oli varattu aikaa riittävästi jotta jokainen haastateltava voisi kertoa kokemuksistaan

rauhassa ja tarvittaessa jatkaa keskustelua myöhemmin. (Hirsjärvi ym. 2010, 25.)

Eettisyys toteutui myös siten, että haastatteluihin osallistuminen tapahtui anonyyminä, jolloin haastateltavia ei voisi jälkeinpäin tunnistaa. Jälkeinpäin kysyin myös palautteen haastattelusta, jotta saisin tietää olivatko kysymykset olleet sopivia ja oliko haastattelutilanne ollut onnistunut.

Palautteen mukaan kysymykset olivat olleet hyviä ja asiallisia. Ne olivat myös laittaneet ajattelemaan asioita. Joihinkin kysymyksiin oli ollut hankalaa vastata, mutta pienen miettimisen jälkeen vastauksia löytyi hyvin. Tapahtumaa kuvailtiin miellyttäväksi. Kaiken kaikkiaan haastateltavien mielestä haastattelutilanne oli onnistunut, ja tapahtui hyvässä hengessä. Tämä näkyi myös haastattelutilanteissa molemminpuolisena huumorinkäyttönä.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Haastattelun aluksi pyysin haastateltavia kuvailemaan itseään henkilönä ja ihmisenä, koska halusin kohdata haastateltavat henkilöt myös individualistisina yksilöinä, ja luoda näin luottamuksellisen suhteen heidän kanssaan, jota usein hoitotyössä painotetaan. Käypä hoito-suosituksen(2010) mukaan hyvät vuorovaikutustaidot ja hoitosuhde korreloivat hoidon tuloksien kanssa. Kysymys oli aseteltu näin myös siksi, jotta saataisiin selville minkälaisena he itsensä kokevat ja kartoittamaan heidän identiteettiään, harrastuksia sekä mahdollista ammatti- ja koulutustaustaansa. Jätin tarkemmat ammatti- ja koulutuskohdat pois tutkimustuloksista anonymiteetin säilyttämisen vuoksi. Tämän jälkeen kysyin haastateltavilta heidän elämästään pyrkien hahmottamaan heidän elämänkaartaan rankemmasta elämänvaiheesta aina nykyiseen elämäntilanteeseen asti, jotta saisin haastateltavista mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan. Sitten kysyin mikä oli tuonut heille voimavaroja ja toivoa näiden elämäntilanteiden keskellä. Halusin myös saada selville, mitä he aikoivat tehdä tulevaisuudessa ja mitä he aikoivat tehdä saavuttaakseen nuo unelmat.

### 5.1 ”Mä olin tuol niinku aika alhaal” – Aikaisempi elämäntilanne

Haastateltavat kuvailivat miten päihdeongelma oli vaikuttanut aikaisemmassa elämäntilanteessa muun muassa velvollisuuksien hoitamattomuuteen ja välinpitämättömyyteen omaa hyvinvointia kohtaan. Arkielämässä se oli näkynyt rahatilanteen huononemisena, velkaantumisena sekä asunnottomuutena. Elämää leimasivat myös yleinen välinpitämättömyys ja turvattomuus omaa elinympäristöä kohtaan.

No se pyöri just sillai aika paljo sen alkoholin puitteis ja sellane.. ei oikeestaa pitäny välii millää et jos jäi joku lasku maksamatta ni show what, olkoon maksamatta ja oli just sellane.. välinpitämättömyys oli sillai päällimmäisenä.(D1)

Rupes astuu tää alko kuvioihin ja mentii töihin jos mentiin ja mis kunnos mentiin...(C1)

He myös kuvailivat miten päihdeongelma paheni elämäntilanteen jatkuessa aina siihen asti että päihteidenkäyttö oli päivittäistä. He kertoivat myös kokeneensa, että he eivät enää hallitse omaa tilannettaan. Kuten Holmberg (2010, 40) aikaisemmin mainitsi, päihteeseen kehittyvä toleranssi, jolloin tarvitaan enemmän päihdyttävää ainetta tavoiteltuun tilaan pääsemiseksi. Tämä puolestaan aiheuttaa taloudellisia ongelmia. Nämä yhdessä sosiaalisen päihdettä sallivan ympäristön kanssa aiheuttavat elämänhallinnan tasapainon järkkymistä.

15 vuot se oli semmost tosi rankkaa ja koko ajan se vaan paheni ja loppuvaihees se oli melkeen päivittäistä.. silloin 15 vuot sitten mä huomasin et olen alkoholisti... mul oli siin vaihees hirveen turvatonta se elämä, vähän välii oli ikkunat rikki ja tollai...(G1)

...mää olin tuol niinku aika alhaal elikkä alkoholi rupes mua kuljettamaa ni se rupes olemaa päivittäistä... kaikki jäi nää ruokailut sun muut sit vähä niinku sillai et ei ollu muut ku se viina ja kalja ni ei paljo lämmint ruokaa tullu syötyy.(B1)

...oli vielä talvi ja lumi maassa ni kävelin avojaloin paikalliseen pubiin keskellä päivää sit mä tein sitä viinavelkaa... mä en hallinnu sitä tilannetta enää ollenkaa.(E1)

Haastateltavilla oli taustalla monenlaisia tekijöitä, jotka olivat osaltaan edesauttaneet haastavan elämäntilanteen kehittymistä. Nämä tekijät ovat monisyisiä, eikä niitä siksi voi yleistää koskemaan kaikkia huono-osaisia. On otettava huomioon, että jokainen kokee asioita omalla tavallaan. Perinteinen syy-seuraus-malli ei myöskään aina päde kun on kyse henkilökohtaisista kokemuksista, sillä on haastavaa määritellä mikä on syytä ja mikä seurausta ja mikä on jotakin siltä väliltä. Haastatteluista löytyi kuitenkin yhteisiä tekijöitä joita oli muun muassa haastavat ihmissuhteet, ihmissuhteiden päättyminen, työttömyys, päihteiden käyttäminen selviytymiskeinona sekä päihdettä sallivaan seuraan hakeutuminen.

Suurimmalla osalla haastateltavista haastavaan elämäntilanteeseen olivat osaltaan vaikuttaneet ongelmat ihmissuhteissa tai suhteiden päättyminen. Haastateltavat määrittelivät myöhemmin itsensä etenkin muiden ihmisten näkökulmasta, ja näytti siltä, että muiden ihmisten läsnäolo, välittäminen ja ylipäättään sosiaalinen vuorovaikutus tuntui olevan heille tärkeää. Siispä onkin mielenkiintoista, että haastateltavat kertoivat päihdeongelman alkaneen muun muassa ongelmista nimenomaan ihmissuhteissa.

Mähän olin tota avoliitos... ja se kariutu sitte ja lähti niinku sit se ryyppäämine vähä rajummi liikkeel... jäi vuokrat maksamatta ja asunto pois alta...(C1)

Mä tapasin tän ... ja hän oli kyl sekä henkisesti että fyysisesti hyvin väkivaltainen... ja sit ku otti sitä viinaa ni sit se tuntu et joo tähän auttaa et en mä mitään masentunu oo eikä mitää ja sit se tietysti pahensi vaan sitä masennusta ja siin oli sit sellanen mukava kierre.(G1)

Ja siin vaihees ku mä jäi yksi ni sillo tuli tää alkoholi kuvioihi. Se meni kyl iha siihe et mä lähi baarii ja piti vaa men...(B1)

No oikeestaan mä aloin tota eroa vast puimaan siinä joku pari vuotta sitten, tai käsittelemään ittekseni ni se saatto olla sellanen laukaseva tekijä...(D1)

No siin on aika montaki tekijää toi avioero on tietysti yks, sit on töitte loppuminen, sitte tosiaan kun en yksinkertasesti viittiny enää hoitaa omia asioitani sit meni kämppä alta, ja se et ittestää periaattees se käytännössä on kiinni et jätti vaan ne asiat hoitamatta ja se eihä siit voi ketää muut syyttää tietenkää ku ittee mut nää oli sellaset laukasevat tekijät.(D1)

... mä en saanu minkään näköstä rakkautta... mua kohdeltiin äärettömän epäoikeudenmukaisesti... olin äärettömän yksin... mä yritin sillä alkoholilla sitä surua ja tuskaa lievittää.(E1)

Päihteet, etenkin alkoholi oli toiminut haastateltaville siis osaltaan selviytymiskeinona rankkojen elämäntilanteiden keskellä. Kun tilanteet osoittautuivat liian hankaliksi, käytettiin alkoholia jotta haastavan tilanteen tuomat tunteet saataisiin lievitettyä ja he pystyisivät selviytymään tilanteesta.

Haastateltavat kertoivat huomanneensa että heillä oli taipumusta hakeutua sellaiseen seuraan, jossa päihteet olivat kuvioissa mukana.

Mää lähi sit liikenteeseen ja kyl niit kavereit sit ain löytyy...(B1)

Ollu ain vähä paha tapa löytää se just se huono seura.(C1)

...eihän mua kiinnostanu ollenkaa sellane terve järkevä vaan siis sitä jotenki hakee sellasta kaltaistaan...(E1)

... ihan täytys mennä johonki muuhun kaupunkiin se ihan alusta niinku alottas, ei tuntis ketää ettei heti olis joku kaljakopan kans oven takan.(C1)

Toisaalta on luontevaa, että huono-osaisille joiden arkielämää ja aktiviteettimahdollisuuksia rajaavat tietyt seikat aina työttömyydestä niukkaan



toimentuloon, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet korostuvat ja ovat merkityksellisiä. Ihmiset, jotka eivät tunne kuuluvansa yhteiskuntaan hakeutuvat samaan seuraan jotta saisivat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Heillä on usein myös samankaltaisia kokemuksia, jolloin he pystyvät keskustelemaan niistä yhdessä ja saavat kokea hyväksyntää. Samaan aikaan heidän on haastavampaa hakeutua toisenlaiseen seuraan koska sosiaaliset yhteisöt muodostuvat usein työpaikoilla tai harrastusympäristöissä joista he ovat syrjäytyneet.

Sininauhaan haastateltavat olivat tulleet pääasiassa ystävien kehotusten pohjalta, mutta myös julkisen sektorin kautta ja jotkut myös täysin itsenäisesti ilman ulkopuolista apua. Saapuminen tukiasumisyksikön palveluiden pariin oli toiminut haastateltaville askeleena kohti raittiutta ja parempaa elämäntilannetta.

Onneks sit sattu ystäväpiiris olee sellane... hän sit tätä ehdotti ja en oo kyl katunut tätä yhtään.(G1)

Kävin tuol työvoimatoimistos...ja ne sit sielt rupes vähä ohjailemaa et eihän tost tuu mitään...olis pitäny aikaa sit jo keksii tää paikka, kyl mä tään olemassaolon oon tienny... tääl o asunu sillai mu kavereit, ei oo koskaa tullu mielee et täältäki vois paikkaa hakee et en kadu kyl yhtää.(C1)

...totesin että nyt äkkiä Sininauhaan, muuten ei hyvä heilu...siitä mä oon jos voin sanoo ittestäni ylpee et mä älysin tulla tänne. Et ei kukaan sanonu et sun täytys mennä. Hälytyskellot niinku soi.(E1)

Siin vaihees ku oli asunnottomana ja kuljeskeli vaan tuol kaupungil koitti kattoo et missä sitä yön viettäs ja niin edespäi ni sit sitä vaa huomasi et ei tää oikeen oo mun juttu... sit jostai nettisivuilt huomasin et tällane Sininauha on olemas... ja nyt ollaan taas niinko menos parempaa suuntaa.(D1)

...kaverit sano ku ne otti mut vähä niinko puhuttelu et nyt sun täytyy ittelles tehdä jotai... siit alko heti niinko mun parempi elämä. (B1)

## 5.2 ”Nyt tuntuu et mennää ylöspäi joka taholla”- Nykyinen elämäntilanne

Vaikka tämänhetkiseen elämäntilanteeseen vaikuttivat vielä taustalla oleva päihdeongelma, työttömyys ja taloudelliset huolet, suurin osa haastateltavista koki silti tämänhetkisen elämäntilanteensa kohtuullisen hyväksi. He kuvasivat miten heidän elämäntilanteensa oli kohentunut sen jälkeen, kun he olivat tulleet Sininauhan

palveluiden pariin ja kertoivat olleensa tyytyväisiä paikan toimintaan ja aktiviteetteihin. Päihdeongelmaan oli saatu apua ja taloudellinen tilanne oli kohentunut. Osa heistä oli mukana kuntouttavassa työtoiminnassa, jonka tarkoitus on parantaa elämänhallintaa ja auttaa työllistymisessä. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta, 2012).

No tällä hetkellä on kyl asiat ihan hyvin et oon täällä kuntouttavassa työtoiminnassa.. lasten kans on säännölliset tapaamiset.. aikalailla sellasta tasasta ei oo tullu juopoteltuukaa täs oikeestaa sen jälkee ku muutin tänne ni se on ollu aika vähäistä.(G1)

Se ny on vähä ollu tosa niinku alakantis... mut nyt tuntuu et mennää ylöspäi joka taholla... suht koht hyvä on tää tilanne tällä hetkellä.. on saanu vähä asioit kuntoo täälläolon aikan... tietysti ny tälläki hetkel sillo tällä tulee otettuu mut se ei oo enää joka viikkost eikä viikollakaan... tää on vieny niinku tää paikka sin raittiuteen päin.(B1)

Mä sain ton huoneeniki just semmoseks ku mä haluan... ja hyvää toimintaa tääl muutenki.. tuo kodinilta on iha asiaa... niissä jos kuuntelee ni kuulee noit selviytymistarinoit.(C1)

...mul se sauna siin oli ja en mä sin sauna menny jos ei mul ollu toistokymment tölkkii kaljaa siinnii... mut tänäpäivän mä en tartte, se saunominen menee ihan ilma oluttaki ja paljo paremmi.(B1)

Kyl se on hieno niinku lauantai sunnuntai-aamustikki herätä keittelee kahveeta kunnei oo minkäänäköst niinku höyryjä päässä eikä tartte kattoo rahapussiis et mitä on tapahtunu ja mitä on menny, kyl mä siihen ainaki ite oon tyytyväine.(B1)

...no työttömyys jatkuu.. aika kohtalaisen hyvä.. alkoholi ei näyttele mitään pääosaa.(D1)

Mä nyt yritän rauhottua täällä... oon nyt kuntouttavassa työtoiminnassa ja ...päivä kerrallaan... yritän ruveta nauttii näistä elämän pienistä asioistaki.(E1)

Läheisillä oli suuri merkitys haastateltavien omalle identiteetille. Suurin osa haastateltavista koki itsensä määrittelemisen hankalana, ja kertoi että olisi helpompaa kysyä joltakulta muulta, minkälaiselta ihmiseltä haastateltava vaikutti. Osa haastateltavista lähtikin liikkeelle kuvailemalla itseään muiden ihmisten kautta. Tässä näkyi myös vahvasti se, että he käyttivät omaa sosiaalista vuorovaikutustaan toisten ihmisten kanssa oman itsensä määrittelemisen mittarina.

Porukka ainaki kehuu et tota ihan mukava ja häne kans toimee tulee... ohan niitäki tietysti löytyy jotka sanoo negatiivisii asioit mut niitä löytyy aina. (B1)

Mitä sitä ny itestäs kertos kuva kertoo enemmän... seurallinen, mukava ja tietysti oudos porukas ensalkuun hiljanen ja ujo, pienest pitäen ollu vähä sellanen syrjäänvetäytyvä...(C1)

Onpa vaikee se olis kauheen helpompi kysyä joltakin muulta... no mun tuli mieleen kun mun tyttäreni sano just pari päivää sitten että sä oot äiti sellanen ihana idealisti.(G1)

...enemmän seuraihminen mutta näin vanhemmiten tykkään olla myös yksin.(E1)

Ihmisen identiteetti muodostuu yleensä ihmisen subjektiivisesta käsityksestä omasta itsestään: hänen kyvyistään, luonteenpiirteistään ja ominaisuuksistaan sekä arvoista, joita hän kannattaa. Nämä yhdessä ylläpitävät tiettyjä ajattelu- ja toimintatapoja. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101.) Tärkeä tekijä on myös ihmisen suhde muuhun maailmaan, eli yhteisö, jossa hän elää sekä päivittäinen vuorovaikutus, joka määrittää ihmisen minäkuva oleellisesti. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2010, 97.) Ihmisen minäkuva ei ole muuttumaton, vaan se muuttuu ja kehittyy ympäri elämän olosuhteiden myötä.

Minäkuvassa voidaan nähdä kolme osa-aluetta: Havaittu todellinen minä kertoo siitä, minkälaisena hän näkee itsensä. Sosiaalinen minä perustuu siihen, minkälaisena ihminen ajattelee muiden näkevän itsensä ja Ihanneminä puolestaan kertoo siitä minkälainen ihminen haluaisi olla. Itsetunto riippuu tämän käsityksen mukaan siitä, kuinka lähellä Havaittu todellinen minä ja Ihanneminä ovat toisiaan. (Hirsjärvi 1992, 115).

Yhteistä haastateltaville oli, että jokainen koki tavalla tai toisella ajattelevansa elämästä pääosin positiivisesti. Tutkija Sonja Lyobomirskyn (2007, 134) mukaan noin 50 % ihmisen onnellisuudesta määrittyy geenien ja perimän pohjalta. Tämän niin sanotun piirakkamallin mukaisesti ulkoiset olosuhteet vaikuttaisivat onnellisuuteen vain 10 prosentilla. Kaiken kaikkiaan siis 40 % olisi määriteltävissä itse omilla asenteilla, näkökulmilla ja elämäntavoilla. Positiivisessa elämänasenteessa on siis lopulta kyse siitä, että ihminen uskoo itse onnistuvansa ja selviytyvänsä elämässä.

Mä nyt yritän vaan ajatella positiivisesti...(E1)

Yleensä oon ihan iloinen.. yrittää nähdä niinku joka asiassa aina ne hyvät puolet. Et toki välillä on sillai et ei ihan sillä hetkellä näe niinku mitään mutta... Mul ei oo siis huonoja päiviä et mulla on joskus huonoja hetkiä mut koko päivä ei oo ikinä huono...(G1)

Jäätävän kauhee optimisti. Vaiks olis tosi pohjalla ni kyl siit ain jotain hyvää löytyy, se on sellanen kasvun paikka sit joka kerta.(D1)

Kyl siel valoo ikkunas on et ei jos täsä apatiaan vaipus...(C1)

Osa haastateltavista tunnisti itsessään myös tietynlaista herkkyyttä ja empatiakykyä toisiin ihmisiin. Tämä on mielenkiintoista siksi, että haastateltavat korostivat etenkin vertaistukea heidän oman toipumisensa tukena. Tässä yhteisössä näytti siis olevan paljon empaattisia ihmisiä, jotka tukivat toisiaan vaikeissa elämäntilanteissa ja auttoivat toisiaan selviämään niistä.

Terveyskirjaston (n.d) mukaan empatialla tarkoitetaan etenkin kykyä asettua tietoisesti toisen henkilön asemaan, ja eläytyä hänen tilanteeseensa, näin osaltaan ymmärtäen miltä toisesta tuntuu. Empatia vaatii kykyä tulkita oikein toisen sanatonta viestintää kuten ilmeitä, eleitä ja äänensävyjä. Tällaista kykyä voidaan sanoa myös tunneälyksi.

Toi herkkyyys on kyl pakko mainita kun se on niin oleellinen osa mua et se on niinku välil huonoki kyllä jää miettimään jotaki sellast asiaa mitä toinen ei oo tarkottanu mitenkää et.. pakko kysyy seuraavan päivän.. toinen on vaa et ai jaa en mää tarkottanu kyl yhtää mitää.(G1)

... ja herkkä sillai riippuu tietysti asiasta sanotaan et tosa kodinillassaki kuuntelee noit eri tarinoita ni kyl siin välil sillai vähä liikuttuu ku rupee ajattelee et tol kaveril on joskus ollu tollai ja noin vaikeet et millai sit on taas selvinny...(C1)

Tunneihminen siis ihan täysin.(D1)

Tuntuu et kaikki koskettaa niin äärettömästi...(E1)

Osa kertoi itsestään myös päihdeongelman näkökulmasta, joka kertoi että he olivat myöntäneet ongelman, hyväksyneet sen ja liittäneet sen toimivaksi osaksi itseään. Pääteet myös kulkivat olennaisena osana keskusteluissa mukana koko haastattelun ajan.

...olen alkoholisti.(G1)

Alkoholisti olen et siit ny ei pääse mihinkään... (C1)

...on näin holistina hirveen vaikee määritellä ja ajatella kun tuntuu että koko elämänsä ollu niinku humalassa...(E1)

Alcoholics Anonymous (2015) liikkeen 12 askeleen ohjelmassa ongelman myöntäminen on ensimmäinen askel, joka johtaa toipumiseen. Myöntäminen merkitsee sitä, että ongelma nähdään todellisena jolloin sitä voidaan lähteä työstämään.

Haastateltavilla ei ollut juurikaan harrastuksia jotka olisivat vaatineet rahallista panostusta, vaan he olivat sopeutuneet elämäntilanteeseen kehittämällä sellaisia harrastamismuotoja joita voi tehdä ilmaiseksi tai pienellä rahasummalla. Tällaisia harrastuksia olivat esimerkiksi television katselu, ruoanlaitto ja liikunnalliset harrastukset.

...karaokea mä tykkään laulaa ja näitä kukkasia siinä menee kans aikaa.. kirjat menee ja liikuntaakin tulee jonkun verran...(G1)

...ni kioskil käydää, pelaillaa.. se on tosa ku pelaa tai sit kattelee telkkarii.(C1)

...jos tuota harrastuksiin voi sanoo ni ristikoiden täyttely...television katteluu kyl tulee aika paljo... lenkkeily siin ny o tullu vähä sellaseks... kyllähä sitä päivittäi tulee johonki lähettyy joko kävelle tai polkupyöräl.(B1)

Tota kokkihommaa... polkupyöräily on nyt ainaki täl hetkel sellane... ja päivittäi sit tietysti kaupungil... joskus karaokee laulan.(D1)

No lähinnä kattelen telkkaria yksin ei tuu tehtyy mitään eikä oo tullu sit mentyä mihinkään mukaan näihin harrastusmahdollisuuksiin...(E1)

Kun katsotaan Allardtin (1993) kolmijakoista mallia hyvinvoinnista, tässä tutkimuksessa löytyi voimavaroja kaikilta osa-alueilta. Erityisesti korostuivat yhteisyyssyhteet (loving) sekä terveys ja raha-asiat elintason (having) osa-alueella , mutta myös itsensä toteuttaminen (being, doing).

Voimavarat käsitteenä oli haastateltaville ennaltaan osittain tuttu, mutta sen määrittelemisen omalla kohdalla koettiin haastavaksi. Haastateltavien voimavaroihin kuului muun muassa perhe, läheiset, ystävät ja puoliset. He kokivat tärkeänä että heillä oli ympärillä sellaisia ihmisiä, joiden kanssa voi keskustella mistä asioista tahansa.

Lapset ne on ihan ehdoton ykkönen tietenkin ja... ystävät ja ei ny oikeen tuu muuta mieleen, ohan niitä varmaan paljon muitakin...(G1)

On se yks kaveri,sil voi puhuu mitä vaan...(C1)

...on ystäviä ja kavereit tämänki talon ulkopuolel ja ja on niitä ketä käyttää alkoholia runsaastikin ja sit on iha sellasii et ei juo alkoholi lainkaa.(B1)

...sit mul on aika hyvä ystäväpiiri täl hetkellä...(D1)

Kortteinen & Tuomikoski (1998) ovat tutkineet, että huono-osaisten kuten pitkäaikaistyöttömien selviäminen työttömyydestä riippuu pitkälti ystävyys-suhteista taloudellisten tekijöiden ohella. On siis tärkeää, että sosiaalinen verkosto tukee ihmistä vaikeiden aikojen keskellä.

Terveys ja rahatilanteen normalisoituminen koettiin myös tukevana tekijänä. Epävakaa taloudellinen tilanne oli tuottanut aikaisemmin huolta, mutta tilanteen korjaantuminen toi helpotusta ja myös toivoa tulevaisuudesta.

Ni voimavaroi on just ne et mul rupee raha-asiat ja kaikki asiat selviimää et ne rupee olee ny aika hyvä kunnos...(B1)

...ja se on tietysti iso voimavara et terveys on pysynyt hyvänä et se on kans sellane et sen pohjalt on aika hyvä ponnistaa.(D1)

He kuvasivat myös omia sisäisiä luonteenpiirteitään kuten hyvää itseluottamusta ja keskittymiskykyä persoonallisina vahvuuksina, kuin myös positiivista elämänasennetta ja optimismia.

No tää oma optimismi on kyl sellane mikä on erittäin suuri voimavara.(D1)

...ehkä voimavaraks vois lukee sen et mul on sellanen itseluottamus et mää pystyn tekemää et mihin mä ryhdyn ni mä pystyn sen hoitamaa.(D1)

...on sellane yks voimavara tietysti et mä pystyn käyttä ä ammattitaitooni hyödyks...ja keskittymiskyky on sit tosi hyvä kans, pystyy tosiaa keskittyy siihe tehtävää mitä tekee...(D1)

Mä nyt yritän vaan ajatella positiivisesti, saada ne ajatukset pois siitä, mä avaan telkkarin mä rupeen tuijottaa jotaki tai sit mää rupeen touhuu jotaki...et ei se sillä märehimisellä parane, ei todellakaan.(E1)

Musiikki toimi myös voimaannuttavana tekijänä. Ahosen (2000, 54–55) mukaan musiikin avulla voidaan käsitellä tunteita ja sitä kautta se kasvattaa itsetuntemusta sekä

ymmärrystä omista ajatuksista. Musiikilla voi myös säädellä omia tunnetiloja. Musiikki tuottaa mielihyvää, kuten myös muut aktiviteetit.

...ja musiikki on kyl ihan ehdottomasti yks voimavara kyllä... (G1)

... sit ku rahaa on ni kioskil käydää, pelaillaa...(C1)

Myös hengellisyys oli joillakin haastateltavilla iso voimavara. Luottamus siitä, että kaikelle koetulle on olemassa jokin tarkoitus ja että kohtalo on jonkun korkeamman käsissä, toi haastateltaville turvallisuutta ja toivoa.

... uskonto...kuitenkin kaikesta huolimatta usko huomiseen.(E1)

...tänä päivänäki mä luen Raamattua tuolla, tuntuu että nyt on parempi ottaa Raamattu esille ja oon viivaillu sieltä alle asioita. Kukaan ei uskois sitä näin päälleppäin. Mut ei se kellekkään toiselle kuulukkaan, se on minun voimavara.(E1)

Ollaan käyty nois hengellisissäki...jos toivosta puhutaan ni toivottavasti se Jeesus sit pelastaa.(C1)

Porin Sininauhassa järjestetään hengellisiä tilaisuuksia kuten kodinillat, jossa asukkaat saavat jakaa omia selviytymistarinoitaan ja keskustella omista kokemuksistaan luotettavassa ja hyvässä ilmapiirissä. Myös osa kuntouttavasta työtoiminnasta tapahtuu kristillisten arvojen mukaan toimivissa yhteisöissä kuten Porin Leivässä, jossa on mahdollisuus osallistua hengellisiin kokouksiin.

Osa haastateltavista oli huomannut läheistensä käyttäytymisessä muutoksen nykyiseen elämäntilanteeseen – läheiset eivät olleet enää niin huolissaan tilanteesta, vaan luottivat haastateltavien selviytymiseen. Haastateltavat huomasivat myös itse voivansa paremmin, mikä toi toivoa tulevaisuudelle.

Varmaan se kun huomaa et asiat alkaa vaan menee paremmin... ja voi itse paremmin. (G1)

...sit mä tajusin et ei se o enää musta huolissaan et hän varmaan aattelee et kyl se siel pärjää...(G1)

Tämänhetkinen elämäntilanne päihdeongelmasta toipuessa ja taloudellisen tilanteen normalisoituessa oli tuonut myös positiivisia vaikutuksia terveyteen ja ihmissuhteisiin.

Tämä tämänhetkinen elämäntilanne tietysti... ja sit palataa taas siihe naisystävään seki tuo toivoo, hyvä ystäväpiiri sit tällane melko raitis elämä

täl hetkel ja sit taas tämä positiivinen elämäsenne, siihen ain kaadutaa.(D1)

...rupee nää raha-asiat olee sillä mallilla ku ne kuuluu olla.(B1)

...ku tota ikääki ny rupee olemaa et ni ainaki terveys et ei ainakaa ny sillai ol mitää et tai täl hetkel ainakaa mitää tuntemuksii.(D1)

### 5.3 ”Kyl siel valoo ikkunas on” – Näkemyksiä tulevaisuudesta

Tulevaisuus nähtiin myönteisenä. Haastateltavat kokivat, että tulevaisuudella oli tarjota mahdollisuuksia heidän varalleen ja se näkyi myös heidän asettamissaan tavoitteissa.

Kyl mää sen sellasena ihan mukavan ja rauhallisen nään...(G1)

Kyl mää täsä elämänmyönteisenä oon ollu ja olen...(B1)

Kyl siel valoo ikkunas on.(C1)

Salmela-Aron ja Nurmen (2005, 158–160) mukaan psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa ihmisen kyky asettaa henkilökohtaisia tavoitteita tulevaisuudelle, ja arvioida, millaisia nämä tavoitteet ovat ja mitä tarkoitusta ne palvelevat. On tärkeää, että nämä tavoitteet ovat realistisesti saavutettavissa ja mukautettavissa nykyiseen elämäntilanteeseen, sillä se lisää hyvinvointia ja ehkäisee masennusta. Tavoitteet auttavat ihmistä selviytymään elämässä eteenpäin ja kehittymään ihmisenä.

Haastateltavat nimesivät konkreettisia tavoitteita tulevaisuudelle joita olivan muun muassa raha-asioiden normalisoituminen ja rutiineiden säilyttäminen.

Nyt ku rupee nää raha-asiat olee kunnossa ni enhä mää niinku tänne jää asumaa...(B1)

...ja jotain sellasia rutiineita.(G1)

Työsuhteen saaminen oli myös yksi tavoite. Sanotaan, että suomalaiseen kulttuuriin kuuluu olennaisena osana työ ja siinä pärjääminen, sillä se on tavoitteellista toimintaa



joka tuo toimeentulon lisäksi myös sisältöä päiviin ja auttaa ajankäytön hallinnassa, ja tarjoaa mahdollisuuden liittyä yhteisöön. (Kortteinen 1992 .)

Tämä on tapetilla tietysti tämä muutto mut sit sen jälkeen työn saanti, kyl tekevä ain töitä löytää. (D1)

...ja toi kuntouttava työtoiminta on yks... (G1)

Haastateltavat asettivat tavoitteita myös ihmissuhteille ja niiden onnistumiselle.

Toimivaa parisuhdetta ja hyvää isovanhemmuutta arvostettiin.

Sit ku mä täältä muutan ni katotaa ny et jos kaikki menee sillai ku oon niinku miettiny et muutetaan ton mieskaverin kans yhteen mut se ny on viel sillai et täytyy kattoo...(G1)

No mä toivon täst meidän kahden suhteesta et jos se normalisoitus, järkiintys... ehkä jopa vielä et asuttais yhdessä saman katon alla...(E1)

... toivottavasti musta tulee joskus mummo ja mä saan hemmotella niitä lapsenlapsia sitten.. ja toivottavasti ollaan paljon tekemisissä.(G1)

Tulevaisuuden haaveissa olivat myös sosiaaliset aktiviteetit ja itsensä toteuttaminen matkustamisen muodossa.

No mä oon miettiny et kyl mä ainaki matkustelen.(G1)

...ja sit me meinataa tänäki kesän lähtee johonki matkal...(D1)

... paikkakunnan vaihto ja ihan uudet kuviot.(C1)

Suurimmalla osalla haastateltavista tulevaisuuden haaveena ja tavoitteena oli raittus ja päihdekierteen pysyminen poissa sekä hyvä fyysinen terveys.

...ja se et se alkoholi pysyy myös pois kuvista ettei se mee siihen sit taas et toi kierre alkais alusta et sitä mä toivon, se on mun haaveeni et ei enää sitä kierrettä.(B1)

Joo ja sit toi tietysti tää et sinut alkoholin kans pysyy. tupakan tarttis tietysti viel lopettaa mut se on vähä viel tuo vaihees...(D1)

... toivosin et tää pysyy mun kohal just tällasen mitä tää elämä on et ei tuu mitään notkahduksia.(B1)

...ja tietenkin se raittius ois a ja o mut en kyl uskallakkaa sanoa sitä ääneen...(E1)

... pysyttäs molemmat terveinä.(E1)

Tavoitteiden saavuttaminen vaatii usein konkreettisia suunnitelmia, millä keinoilla tavoitteet aiotaan saavuttaa. Haastateltavat nimesivät muun muassa säästämisen ja aktiivisen työn etsimisen tavoitteiden saavuttamisen keinoina.

No säästötilille pitäis alkaa laittaa rahaa kolme neljäkymppiä kuukaudessa ni se olis iha kova juttu.(C1)

Säästää rahaa, se on tietenkin ja aktiivisesti etsii sitä työtä ihan netin kautta...(D1)

He tiesivät myös että tavoitteet eivät aina toteudu suunnitelmien mukaisesti, ja että apua olisi haettava tiukan paikan tullen.

... ja sit ku tos oli aikalail pohjalla ni kyl se pistää väkisinki miettimää.. et ei halua sitä enää uudelleen.(D1)

Se on vähän pelottavaa kun huomaa et aika moni on sellane et täsä ny tuntuu et ei toi ny ainakaa ratkee ikin mut sit muuttamisen jälkeen on kuullu et aika pian on alkanu juomaan tai alkanu menee huonosti.. tääl se on varmaa nii helppo tietenkin.. et ei oikeen uskal ihan kauheen hätiköidysti lähteä menemään.(G1)

No se onki ku täl hetkel tuntuu et enhän mää ny ja et hyvin mul ain menee mut ku sillai on varmaan moni muuki ajatellu et toiset on vähän niinku varottavii esimerkkei.. et ei ainakaa sillai kiirehtimäl kannattas lähteä...(G1)

No mun täytys vaan pitää huoli siitä et se juominen pysyy pois kuvioista ja ymmärtäs sit heti hakee apua jos ei se ei natsaa.(G1)

... ainaki mun pitäis muistaa se että heikkona hetkenä jos tuntuu että ei oo niitä omia voimia ni ottaa se apu vastaan kun sitä on saatavilla niin paljon. Sanoo se ääneen.(E1)

Saavuttaakseen tavoitteet suunnitelmista ja unelmista olisi myös pidettävä kiinni ja tehtävä töitä niiden eteen ja toteuttaa myös niitä haaveita.

Ei se muuta vaadi ku luja luonne siihen et ei. en mä siihen muuta osaa vastat.(B1)

No ensinnäki niinku toteuttaa näitä... mullaki tuolla päässä on jotaki sellasia ajatuksia nii tota et ne niinku toteutuis. Pitää kiinni niistä. Tehdä kaikkies niitte etee. Eikä antaa periks.(E1)

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastateltavien rankempi elämänvaihe oli sisältänyt runsasta päihteidenkäyttöä, asunnottomuutta, työttömyyttä ja mielenterveyden ongelmia. Osaltaan näihin ja näiden myötävaikutuksesta tilanteeseen olivat vaikuttaneet ongelmat ihmissuhteissa, ihmissuhteiden päättyminen sekä eläminen päihdettä sallivassa ympäristössä. Samankaltaisessa seurassa päihteidenkäyttö hyväksyttiin, sillä jokaisella kaveripiirin jäsenellä oli enemmän tai vähemmän ongelmia päihteidenkäytön kanssa. Päihteet olivat siis yksi yhdistävä tekijä sille, miksi nämä ihmiset pysyivät samassa kaveripiirissä. Hyväksyvässä ilmapiirissä päihteidenkäyttö lähti hallinnasta, käyttö lisääntyi ja rahaa päihteisiin kului entistä enemmän. Elämäntilanne oli hiljalleen johtanut taloudellisiin ongelmiin ja syrjäyttänyt työyhteisöistä sekä harrastusmahdollisuuksista.

Ongelmat olivat vaikuttaneet haastateltavien mielenterveyteen negatiivisesti. Syrjäytyminen muusta yhteiskunnasta, taloudelliset ongelmat ja pienet sosiaaliset ympyrät olivat lisänneet alakuloisuutta ja masentuneisuutta. He olivat tottuneet käyttämään päihdettä rentoutuakseen stressaavissa tilanteissa, ja käyttivät samaa selviytymismekanismeja myös nyt. Päihteestä haettiin hyvää oloa ja hetken helpotusta painostavaan arkeen. Samalla ongelmat kuitenkin kasautuivat ja kierre jatkui.

Haastateltavien kohdalla kierre oli pysähtynyt siihen, kun joku ystävä oli ilmaissut huolenaiheensa hänen päihteidenkäytöstään. Eräs haastateltava kuvaili, että ikään kuin hälytyskellot olisivat soineet. Toinen haastateltavista oli havahtunut tajuamaan tilanteensa siinä kohtaa, kun oli kävellyt asunnottomana pitkin kaupunkia ja miettinyt, missä seuraavan yönä viettäisi. Kolmannelle oli tehnyt vaikutuksen se, että työvoimatoimiston virkailija oli sanonut että eihän tuollaisesta elämästä tule mitään. Heillä oli tuolloin herännyt toive päihteettömästä elämästä.

Vaikka päihdeongelmaan puututaan nykyään herkemmin, on se edelleen arka puheenaihe. Voidaan ajatella, että ihminen on varmasti kuullut tästä aiheesta ennenkin, tai että hän ei halua hoitoa. Kyse voi myös olla siitä, ettei haluta loukata toista. Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan puuttuminen päihdeongelmaan kuitenkin kannattaa, sillä kolme viidestä haastateltavasta oli tullut hoidon piiriin nimenomaan jonkun kehotuksen pohjalta.

Muutettuaan Sininauhaan he olivat saaneet raha-asioitaan järjesteltyä, ja he kokivat tilanteen normalisoitumisen positiivisena tekijänä. Osa haastateltavista koki myös kiitollisuutta siitä, että heidän terveytensä oli pysynyt kohtuullisen hyvänä tilanteeseen nähden.

Positiivinen elämänasenne näkyi haastateltavien selviytymisessä – he löysivät rankoista elämänvaiheistaan huolimatta arjestaan pieniä hyviä asioita ja kokivat vastoinkäymiset kasvun paikkoina. He suhtautuivat myös tulevaisuuteen toiveikkaasti. Osalla oli konkreettisia suunnitelmia tulevaisuudelle kuten oman asunnon löytäminen ja työllistyminen, sekä parisuhteen ylläpitäminen ja raittius. He halusivat toteuttaa tulevaisuudessa unelmiaan ja toimia hyvänä isovanhempna lapsenlapsille.

Sininauhan he kokivat suurena voimavarana raittiuteen pyrkimisessä, ikään kuin välineenä tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Suurin osa haastateltavista oli saanut Sininauhasta ystäviä kenen kanssa keskustella samanlaisista kokemuksista. He kokivat, että toiset Sininauhan asukkaat ymmärsivät heitä, sillä heillä oli samankaltaisia ongelmia taustallaan. Tällainen seura ei kuitenkaan yllyttänyt heitä käyttämään uudestaan päihteitä, sillä heillä oli yhteisenä tavoitteenaan päihteettömyys. He ymmärsivät, että pitkän päihdekierteen jälkeen toipuminen kestäisi oman aikansa. Jos retkahtamisia tulisi, Sininauhasta saisi tarpeen tullen apua.

Kuten aikaisemmin oli tutkittu, haastattelujen perusteella ystävyys-suhteilla ja vertaistuellalla oli ollut suuri merkitys haastateltavien selviytymisessä. Ihmissuhteet koettiin tärkeiksi. Perhe, läheiset ja kaverit olivat auttaneet osaltaan ja ohjanneet osan haastateltavista avun piiriin. Jätettyään päihteidentäyteisen elämän sosiaalisen verkoston merkitys jopa kasvoi. Päihteet olivat näyttelleet suurta osaa haastateltavien elämässä, ja tilalle jäänyttä tyhjiötä alettiin nyt täyttää sosiaalisella elämällä ja muilla aktiviteeteilla.

Päihteettömyys oli tuonut positiivisia muutoksia heidän elämäänsä. He pystyivät heräämään viikonloppunakin aikaisin ilman krapulaa ja päänsärkyä, eikä heidän tarvinnut muistella hämäriä muistikuvia edelliseltä illalta. Rahatkin olivat säästyneet ja mieli oli levollisempi.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin edetessä olen oppinut paljon uutta tietoa huono-osaisuudesta sekä siihen johtaneista tekijöistä, joka oli yksi tutkimuksen tavoitteista. Yllätyin miten paljon sosiaalisilla suhteilla on vaikutusta yksilön koko elämäntilanteeseen, ja miten ongelmat ihmissuhteissa voivat sysätä liikkeelle myös muita ongelmia. Positiiviset ihmissuhteet ja empaattiset ihmiset taas voivat osaltaan auttaa vaikeidenkin kokemusten työstämisessä.

Haastattelutilanteissa haastateltavat pystyivät kertomaan avoimesti omista kokemuksistaan, ja olen pyrkinyt tuomaan heidän äänensä kuuluville tässä opinnäytetyössä. Koin tärkeäksi sen, että sisällytin työhön mahdollisimman paljon haastatteluista kerättyä aineistoa, jotta kokemukset välittyisivät lukijalle.

Lähdin hakemaan alun perin kokemuksia huono-osaisuudesta, mutta haastattelutilanteissa sain niin positiivisia vastauksia heidän nykyisestä elämäntilanteestaan että syvennyinkin huono-osaisuudesta selviytymiseen. Mielenkiintoista oli myös huomata miten haastateltavat ajattelivat rankoista elämänvaiheistaan huolimatta elämästä suhteellisen positiivisesti ja heillä oli prioriteetteina läheiset, hyvät ihmissuhteet ja raha-asiat olivat toissijaisia.

Suomalaiseen kulttuuriin kuuluu olennaisesti pärjääminen ja menestymisen tavoittelu, eikä avun pyytäminen varmasti ole helppoa. Se, että joku uskaltaa myöntää epäonnistuneensa jossakin ja pyytää apua on mielestäni rohkeaa, ja siihen tulisi kannustaa jatkossakin, sillä se palvelee niin yksilöä kuin yhteiskuntaa. Jäin myös pohtimaan miten paljon suomalainen työtä korostava asenne vaikuttaa työttömien päihdeongelmaisten itsetuntoon.

Huomaan miten ihmisen taipuvaisuus herkkyyteen voi osaltaan vaikuttaa päihdeongelman kehittymiseen, ja tämä tarjoaa haasteita hoitotyölle. Tarjoamalla enemmän psyykkisen elämänhallinnan keinoja voitaisiin saada aikaan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kun tätä herkkyyttä pystytään käsittelemään oikein ja se nähdään yksilön vahvuutena, yksilö ei koe tarvetta tukahduttaa tätä herkkyyttä päihteillä.

Hoitotyössä tulisi myös olla valmiuksia kohdata päihdeongelmaisia empaattisesti. Tämä ei useinkaan onnistu, jos taustalla on omia ennakkoluuloja tai pelkoa aihetta kohtaan. Tutustumalla henkilökohtaisesti päihdeongelmaisen elämään ja siihen mitä se sisältää voitaisiin näitä pelkoja poistaa ja lisätä tietämystä asiasta. Ymmärryksen myötä voidaan löytää aitoa empaattista tukea.

Kun aattelee et mä oon tähän päivään asti selvinny ni miksen selviäis jatkossaki.(E1)

## LÄHTEET:

- Aalto, Mauri & Mäkelä, Rauno 2010. Käypä hoito suositus. Hoitavan henkilön vuorovaikutustaitojen vaikutus alkoholiongelmaisten hoitotuloksiin. Viitattu 13.7.2015  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=78A6D42525AF6CF2E43527BD28DC46A5?id=nak04641>
- Abrahamson, Peter 1995. Social exclusion in Europe. Old wine in new bottles? *Druzboslovne razprave XI* (19–29): 119–136
- Ahonen, Heidi 2000. Musiikki, sanatun kieli. Musiikkiterapian perusteet. Korjattu 3. painos. Helsinki: Finn Lectura.
- Alcoholics Anonymous Great Britain 2015. The 12 Steps of AA. Viitattu 23.7.2015  
<http://www.alcoholics-anonymous.org.uk/About-AA/The-12-Steps-of-AA>
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY
- Allardt, Erik 1993. Having, loving, being. An alternative to the Swedish model of welfare research. Julkaisussa: Nussbaum M, Sen A, toim. The quality of life. Oxford: Clarendon Press, Studies in development economics. 88–94.
- Ayalon, Ofra. 1996. Selviydyin! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Jyväskylä
- Forsell, Martta; Perälä, Riikka; Tanhua, Hannele & Varjonen, Vili 2012. Huu metilanne Suomessa 2012. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos & EMCDDA. Raportti 75/2012, 105. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino
- Hannikainen-Igman, Katri; Karjalainen, Vappu & Palola, Elina 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012): 3 Saatavissa



<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102895/palola.pdf?sequence=1>

Hirsjärvi, Sirkka; & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, Matti & Vähätalo, Kari (toim) 1994. Huono-osaisuus ja hyvinvointivaltion muutos. Helsinki: Gaudeamus

Heikkilä, Matti 2000. Syrjäytymisen tutkimus 1990-luvulla. Artikkelilehdessä: Heikkilä, Matti; Karjalainen Jouko (toim.) Köyhyys ja hyvinvointivaltion murros. Helsinki: Gaudeamus, 167-181.

Helne, Tuula 1994. Erään muodin tarina. 1980-luvun suomalaisesta syrjäytymiskeskustelusta. Julkaisussa: Heikkilä, Matti & Vähätalo, Kari toim. Huono-osaisuus ja hyvinvointivaltion muutos. Helsinki: Gaudeamus, 32-50.

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy. 36-41

Hyväri, Susanna; Laine, Terhi & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Häkkinen, Ilmo 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Prometheus kustannus Oy

Jahoda, Marie 1982. Employment and unemployment. A social-psychological analysis. Cambridge: Cambridge University Press.

Kainulainen, Sakari 2006. Huono-osaisuuden kasautuminen ja pitkittyminen Suomessa 1970–2000. Yhteiskuntapolitiikka 2006; 71 (4): 373–386.

Kankkunen, Päivi. & Vehviläinen-Julkunen, Katri. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY

- Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan. Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Valtiotieteellinen tiedekunta. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsingin yliopisto.
- Kortteinen, Matti & Tuomikoski, Hannu 1998. Työtön. Tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kortteinen, Matti 1992. Kunnian kenttä. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona. Hanki ja jää. Helsinki
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Niemelä, Mikko & Saari, Juho 2013. Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Kelan tutkimusosasto, Helsinki. Verkkojulkaisu Juvenes Print, 9. Viitattu 29.6.2015 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten\\_hyvinvointi.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten_hyvinvointi.pdf?sequence=1)
- Nolan, Brian & Whelan, Christopher 2011. Poverty and deprivation in Europe. Oxford: Oxford University Press
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan 1984. Stress, appraisal and coping. New York, NY: Springer
- Lehtimäki, Marja-Leena 2005. Hoitotyöntekijöiden toivo ja sitä vahvistavat tekijät kuntouttavassa psykiatrisessa hoitotyössä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu.
- Litovaara, Anneli; Lipponen, Krisse & Katajainen, Antero 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. 1.painos.Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Lindvall, Lea. 1997. Syöpään sairastuneen kokemuksia toivosta ja toivottomuudesta. Fenomenologinen tutkimus sytostaattihoitoa saavien potilaiden toivosta ja toivottomuuden kokemuksista. Oulun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Lindvall, Lea. 2001. Jos saisi vain elää...Toivon kokemuksen ulottuvuuksia. Hoitotiede 3 (13), 169–177.

- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. 28.12.2012./937. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 27.7.2015  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- Lyobomirsky, Sonja & Kennon M. Sheldon 2007. Is it possible to become happier? And if so, how? Sociality and Personality Psychology Compass 1/1. Journal Compilation. Blackwell Publishing, 129-145.
- Porin Sininauha, 2015. Porin Sininauha ry. Viitattu 17.3.2015  
<http://www.porinsininauha.fi/>
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto, Vantaa
- Prättälä, Ritva & Paalanen, Laura (toim.) 2007 Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000 -tutkimus. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 2 /2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Päihdehuoltolaki. 17.1.1986/41. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 12.4.2015.  
<http://www.finlex.fi/>, lainsäädäntö, ajantasainen lainsäädäntö.
- Ritakallio, Veli-Matti 1994. Köyhyys Suomessa 1981–1990. Tutkimus tulonsiirtojen vaikutuksista. Tutkimuksia 39. Helsinki: Stakes
- Saarnio, Pekka & Knuuttila, Vesa 2006. Tutkimus päihdeongelmaisten muutosvalmiusprofiileista. Yhteiskuntapolitiikka 71:1; 33–39.
- Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik. 2005. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: Otava.
- Sipilä, Jorma 1985. Sosiaalipolitiikan tulevaisuus. Helsinki: Tammi, 201
- Suoninen, Eero; Pirttilä-Backman, Anna-Maija; Lahikainen, Anja-Riitta & Ahokas, Marja 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2014. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 17.3.2015

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyskirjasto, n.d. Empatia. Viitattu 7.7.2015

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt00681](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00681)

Terveyskirjasto, n.d. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 19.3.2015

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004)

Töttö, Pertti 2004. Syvällistä ja pinnallista: Teoria, empiria ja kausaalisuus  
sosiaalitutkimuksessa. Tampere: Vastapaino

Vaarama, Marja; Siljander, Eero; Luoma, Minna-Liisa & Meriläinen, Satu 2010.  
Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Artikkelijulkaisussa: Vaarama, Marja; Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari toim. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos, 2010: 126–149.

Liite 1

Porin Sininauha Ry  
Tutkimuslupahakemus

Muistokatu 4, 28120 Pori

Toiminnanjohtaja Johanna Huhtala

Hei,

Olen Diakonia-ammattikorkeakoulusta Porin yksiköstä. Opinnäytetyöni aihe on Päihdeongelmaisten kokemuksia syrjäytymisestä. Tutkimus on kvalitatiivinen. Tutkimusaineistoa varten haastattelen teemahaastattelun menetelmällä 4-6 päihdeongelmaista heidän nykyisestä elämäntilanteestaan sekä tekijöistä, jotka ovat johtaneet tähän tilanteeseen. Tutkin myös, mitä voimavaroja ja selviytymisen keinoja päihdeongelmaisilla on syrjäytymisen keskellä. Tutkimuksen tarkoitus on kuvata päihdeongelmaisten kokemuksia yhteiskunnan sivussa elämisestä, ja tekijöistä jotka ovat johtaneet tähän tilanteeseen. Tutkimuksen tavoite on pyrkiä ymmärtämään päihdeongelmaisten elämää, ja hyödyntää heidän kokemuksiaan syrjäytyneiden päihdeongelmaisten hoitotyössä. Tavoitteena on myös heidän sisäisten voimavarojensa löytäminen. Tutkimusaineisto analysoidaan sisällönanalyysin menetelmällä.

Pyydän lupaa suorittaa tutkimus Porin Sininauhassa.

Yhteistyöterveisin,

Berit Hyytinen

## Liite 2

### Haastattelurunko

1. Kerro itsestäsi, minkälainen henkilö olet ihmisenä?

- ikä

-harrastukset

-ammatti/koulutus

2. Minkälainen elämäntilanteesi on tällä hetkellä? Miten itse kuvailisit sitä?

3. Mitkä tekijät ovat mielestäsi mahdollisesti johtaneet tähän elämäntilanteeseen?

- Mitä kautta tulit Sininauhaan?

- Aikaisempi elämäntilanne

4. Millaisia voimavaroja sinulla on käytössäsi? Millä jaksat arjessa eteenpäin?

5. Mikä tuo sinulle toivoa elämään?

6. Millaisia toiveita sinulla on tulevaisuutta ajatellen, onko sinulla haaveita/suunnitelmia? Mitä voisit tehdä itse että saavuttaisit ne?

7. Palaute haastattelusta