

Riika Salmenaho

Ryhmämuotoinen päihdetyö osana kuntoutumisprosessia

Hunaja-ryhmä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutumisen tukena

Opinnäytetyö

Kevät 2010

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Riika Salmenaho

Työn nimi: Ryhmämuotoinen päihdetyö osana kuntoutumisprosessia: Hunaja-ryhmä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutumisen tukena

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 86

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyöni aiheena on ryhmämuotoinen päihdetyö. Opinnäytetyössäni käsitte-
len riippuvuutta ja päihteitä sekä päihteiden käyttöä. Käsitte-
len myös kuntoutumis-
ta ja päihdekuntoutuksen eri muotoja. Perehdyn työssäni lisäksi ryhmiin kuntou-
tuksen välineenä sekä vertaistukeen.

Tutkimukseni toteutin Tampereen A-killan Hunaja-ryhmässä. Tutkimuksessani sel-
vitin Hunaja-ryhmän asiakkaiden, sekä nykyisten että entisten, kokemuksia ryh-
män toiminnasta. Suoritin tutkimuksen laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmeto-
diksi valitsin teemahaastattelun. Haastattelin tutkimustani varten viittä Hunaja-
ryhmän asiakasta ja näiden lisäksi Hunaja-ryhmän kahta ohjaajaa kattavamman
näkökulman saamiseksi. Tarkoitukseni oli selvittää Hunaja-ryhmän toiminnan
merkitystä asiakkaille sekä mahdollisia kehittämissuunnitelmia. Haastattelun teemat
muodostuivat Hunaja-ryhmän eri toimintojen ympärille.

Haastatteluteemani jakoutuivat ryhmään, liikuntaan ja muuhun virikkeelliseen toi-
mintaan, yksilötyöskentelyyn sekä tukeen/vertaistukeen. Tutkimustulokseni osoitti-
vat, että ryhmä oli koettu pääsääntöisesti toimivaksi ja opettavaiseksi. Myös ohjaa-
jilla oli suuri merkitys ryhmässä. Liikunta ja virikkeellinen toiminta koettiin hyvin
merkitykselliseksi ryhmäkeskustelujen ohelle. Toisaalta myös yksilökohtainen
työskentely koettiin tärkeäksi ryhmäkeskustelujen lisäksi. Tuen määrä oli koettu
riittävänä ja sitä oli saatu sekä käytännön asioihin, että omien asioiden purkami-
seen. Vertaistuen merkitys korostui hyvin suurena asiana kuntoutumisen kannalta.
Esiin nousi myös joitakin kehittämissuunnitelmia liittyen ryhmän toimintaan, kuten
strukturoidumpaan ohjelmaan.

Avainsanat: Riippuvuus, päihteet, kuntoutus, ryhmä, vertaistuki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work
Degree programme: Degree programme in Social Work
Specialisation: Bachelor of Social Work

Author/s: Riika Salmenaho

Title of thesis: Group work with intoxicant abusers as part of their rehabilitation in Group Hunaja

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2010

Number of pages: 86

Number of appendices: 2

My thesis deals with the work with intoxicant abusers in groups. In the beginning I describe addiction, intoxicants and the use of intoxicants. I also describe rehabilitation and different types of rehabilitation for intoxicant abusers. In addition, this thesis describes groups used in rehabilitation and peer support.

The study was conducted in a substance abuse rehabilitation group called Hunaja which is part of A-kilta in Tampere. The focus is on investigating Hunaja-group`s clients experiences of the group. Five both current and former clients were included in the interviews. Furthermore, I interviewed also the two group leaders of Hunaja to get a wider point of view. I made a qualitative research and chose interview as a method for my research. I divided the interview in themes. My study attempted to explain the significance of the Hunaja-group to its clients and give possibly some development targets for the group.

The themes of my study were group, physical exercise and other activity, work with individuals and support/peer support. The results of my research showed that the group functioned well and it taught many things to its members. The group leaders had also a big meaning in the group. Physical exercise and other activities were very significant as well as conversations within the group. Also work with individuals was really important. Members of the group felt that they had been given enough support. The support fell on practical things and also the analysis of the individuals' situations. Peer support had very significant importance in rehabilitation. Some proposals to develop the group came also up in my research regarding the group. One of them was making the daily programme in the group more structured.

Keywords: Addiction, intoxicants, rehabilitation, group, peer support

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	6
2 RIIPPUVUUS/ADDIKTIO	8
2.1 Riippuvuuden ilmentyminen.....	8
2.2 Päihderiippuvuus	10
2.3 Sosiaalinen, psyykinen, fyysinen ja henkinen päihderiippuvuus	11
2.4 Riippuvuuden syntymisen taustaa	12
2.5 Riippuvuuden kehityksen teorioita	13
2.6 Addiktion muodostuminen	15
3 PÄIHTEET	16
3.1 Pähteiden käyttö	16
3.1.1 Alkoholin kulutus.....	17
3.1.2 Huumeiden kulutus.....	18
3.2 Pähteidenkäytön muotoja	19
3.3 Yleisimpiä pähteitä ja niiden vaikutuksia	21
3.3.1 Alkoholi.....	21
3.3.2 Lääkkeet.....	22
3.3.3 Kannabis, amfetamiini ja liuottimet	23
4 PÄIHDEKUNTOUTUS JA KUNTOUTUMINEN	25
4.1 Toimintakyky.....	25
4.2 Kuntoutumissuunnitelma	26
4.3 Kuntoutumisen sosiaalinen ulottuvuus.....	27
4.4 Psykososiaalinen työ osana kuntoutusta	28
4.5 Virikkeellinen toiminta osana kuntoutusta	28
4.6 Motivaatio/motivointi	30
4.7 Päihdepalvelut ja –kuntoutus.....	31
5 RYHMÄT KUNTOUTUKSEN VÄLINEENÄ.....	34

5.1 Ryhmän muodostuminen.....	34
5.2 Ryhmässä vaikuttavat roolit.....	37
5.3 Pienet ja suuret ryhmät.....	39
5.4 Ryhmän prosessi ja tavoitteellisuus.....	40
5.5 Ryhmän ohjaajan rooli ja tehtävät.....	41
6 VERTAISTUKI KUNTOUTUMISTA VAHVISTAMASSA.....	42
6.1 Vertaisuus ja vertaistuki.....	42
6.2 Vertaisryhmä tukea antamassa.....	43
7 TAUSTAORGANISAATIO JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN.....	46
7.1 Tutkimuksen taustaorganisaatio.....	46
7.2 Tutkimuksen taustaa.....	47
7.3 Tutkimuksen tarkoitus, kohde ja tutkimuskysymykset.....	48
7.4 Tutkimusmenetelmän valinta.....	49
7.5 Haastattelujen toteutus.....	51
7.6 Tutkimustulosten analysointi.....	53
7.7 Tutkimuksen luotettavuus.....	54
7.8 Reliabiliteetti ja validiteetti.....	56
8 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	57
8.1 Ryhmä päihdeettömän elämäntavan tukena.....	57
8.2 Liikunta ja muu virikkeellinen toiminta luomassa vaihtelua ryhmätyöskentelyyn.....	62
8.3 Yksilötyöskentely työntekoa syventämässä.....	64
8.4 Tuki/Vertaistuki merkittävä osa kuntoutumista.....	66
8.5 Kehittämissuhteet.....	67
9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	69
10 POHDINTA.....	79
LÄHTEET.....	82
LIITTEET.....	87
Liite 1. Tutkimuslupa-anomus	
Liite 2. Teemahaastattelurungot	

1 JOHDANTO

Idean opinnäytetyöni aiheeseen sain keväällä 2009 ollessani työharjoittelussa Tampereen A-kiltaan kuuluvassa Hunaja-ryhmässä. Opinnäytetyön aiheen valinta oli silloin ajankohtainen, joten päätin kohdistaa opinnäytetyöni Hunaja-ryhmään. Näin ollen aiheekseni muodostui ryhmämuotoinen päihdetyö. Päihdeongelmat ovat aina ajankohtaisia, sillä kokonaisuudessa ne eivät koskaan katoa. Päihdetyö on myös tärkeä ja kiinnostava aihe.

Päihdetyötä tehdään hyvin paljon erilaisten ryhmätyöskentelyjen muodossa. Koin kiinnostavaksi tarkastella opinnäytetyössäni ryhmän merkitystä päihdeongelmasta kuntoutumiseen. Mielenkiintoista oli myös selvittää ryhmän toiminnallisuuden merkitystä osana päihdeongelmasta kuntoutumista.

Opinnäytetyöni muodostuu sekä kirjallisuudesta lainatusta teoriasta että tekemäni tutkimuksen kautta saamasta tiedosta. Opinnäytetyöni alku koostuu kirjallisuudesta kokoamistani aiheeseen liittyvistä tiedoista ja asioista. Työn lopussa kuvailen tutkimuksen vaiheita, toteutumista ja tutkimustuloksia.

Käsittelen opinnäytetyössäni ryhmämuotoista päihdetyötä. Käsittelyni etenee ryhmämuotoiseen päihdetyöhön liittyvien asioiden esittelyllä. Opinnäytetyöni aluksi määrittelen riippuvuutta, sen syntymistä ja muotoja. Etenen riippuvuuksien käsitteystä esittelemään päihteiden käyttöä sekä käytön muotoja ja yleisyyttä. Erittelen myös joitakin Suomessa yleisimmin käytettyjä päihteitä sekä niiden vaikutusta ihmiseen.

Kuvailen työssäni yleisesti päihdekuntoutukseen ja kuntoutumiseen liittyviä osa-alueita. Tämän luvun lopussa kuvailen tarkemmin päihdehoitojärjestelmää ja päihdekuntoutusta. Käsittelen työssäni myös ryhmiä kuntoutuksen välineenä. Kuvailen ryhmien muodostumista, kokoa, ryhmässä vallitsevia rooleja sekä ryhmäprosessia ja tavoitteellisuutta. Viimeiseksi käsittelen vertaistukea sekä vertaisryhmiä ja niiden merkitystä toipumiselle. Tuon esiin myös päihdekuntoutujille tarkoitettuja vertaisryhmiä.

Opinnäytetyöni lopussa kuvailen tutkimukseni toteutusta, tutkimusprosessia ja sen etenemisen. Tutkimukseni kohdistui Tampereen A-killan Hunaja-ryhmän asiakkaisiin ja ohjaajiin. Aivan loppuksi kuvailen myös tutkimuksesta saamani tulokset ja niistä tehdyt johtopäätökset.

2 RIIPPUVUUS/ADDIKTIO

Kaikilla ihmisillä on erilaisia riippuvuuksia ja osa niistä on elintärkeitä. Ihminen on riippuvainen hengitysilmosta, ravinnosta ja juomasta. Ilman näitä ihminen ei voi elää. Ei myöskään pidä unohtaa ihmisen sosiaalista puolta, johon tarvitaan toisia ihmisiä. Riippuvuudet eivät siis ole ainoastaan negatiivisia, vaikka ne usein niin tulkitaankin. (Lappalainen-Lehto, Romu, Taskinen 2008, 18.)

2.1 Riippuvuuden ilmentyminen

Riippuvuudet voidaan jakaa aineellisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Osa riippuvuuksista, kuten liikunta- tai työriippuvuus, voivat tuottaa iloa ja olla hyväksi itselle. Ne voivat kuitenkin johtaa myös hankaluuksiin. Hyvältäkin tuntuvat riippuvuudet voivat lähes kaikki muuttua haitallisiksi. Pakonomaista ja haitallista käytöstä kutsutaan riippuvuusongelmaksi, addiktioksi. (Lappalainen-Lehto, Romu, Taskinen 2008, 18.)

Vaikka riippuvuus ja addiktio -käsitteitä voidaankin usein käyttää samoissa yhteyksissä, voi niiden välille tehdä myös eron. Riippuvuus ei aina kuvasta pelkästään negatiivista ja haitallista riippuvuutta, kun taas addiktio-sanaa käytettäessä tarkoitetaan juuri haitalliseen suuntaan mennyttä riippuvuutta. Addiktoitunut henkilö kokee voimakasta ja pakonomaista riippuvuutta. Addiktion kohteesta haetaan yleensä nopeaa hyvinolontunnetta, joka kuitenkin johtaa lisääntyvään haittaan hänen elämässään. Addiktiosta ei ole myöskään helppoa irtaantua. (Koski-Jännes 1998, 24.)

Addiktioon kuuluu vahva, sisältä kumpuava, pakonomainen tarve toimia johonkin tiettyyn tapaan. Tämä tapa johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen. Myös päihteiden käyttöön liittyvästä häiriöstä käytetään nimitystä addiktio. Addiktoitunut henkilö ei kykene tekemään itsenäisiä valintoja, tai huolehtimaan itsestään samalla lailla kuin ennen. Käytös voi muuttua hallitsemattomaksi ja ihmissuhteiden ylläpito on vaikeaa. Riippuvuus voi olla niin psyykkistä, fyysistä kuin sosiaalistakin. Riippuvuuden syntymiseen voivat vaikuttaa useat asiat, kuten eri kulttuureissa olevat normit ja arvot, sosialisatio ja perimä. Siihen voivat vaikuttaa myös käytettävän aineen

psykykinen vaikutus ja siitä saatu tyydytys, sekä sen saatavuus. Toisaalta vertaisryhmillä ja niiden luomilla paineilla voi olla suuri merkitys riippuvuuden kehittymiseen. (Ulmanen 2005, 18-19.)

Koski-Jänneksen (1998, 26) mukaan fyysisen riippuvuuden lisäksi on hyvä korostaa myös riippuvuuden sosiaalista ja psykologista puolta. Nykyään on kuitenkin jo todettu ihmisten mahdollisuus tulla voimakkaasti riippuvaiseksi, toisin sanoen ad-diktoitua, moniin erilaisiin asioihin, joilla ei ole minkäänlaisia kemiallisia vaikutuksia. Tällaisia riippuvuuksia voivat siis olla esimerkiksi seksiriippuvuus, ruokariippuvuus tai työriippuvuus.

Toiminnalliset riippuvuudet, kuten peliriippuvuus, liittyvät siis aina johonkin toimintaan ja tekemiseen. Aineriippuvuudet mielletään usein helpommin kuin toiminnalliset. Kuitenkaan monille suomalaisille todella tyypillistä riippuvuutta kahviin eivät ihmiset välttämättä myönnä todelliseksi riippuvuudeksi. Jos ihminen juo päivittäin melko paljon kahvia ja lopettaa sen yhtäkkiä, voi esiin tulla joitakin vieroitusoireita. Yksi kahviin liittyvä vieroitusoire on esimerkiksi päänsärky. Riippuvuuksille kuitenkin yhteistä on se, että niistä ei ole helppo päästä eroon. Riippuvuudesta muodostuu siis tietynlainen käyttäytymismalli, jota ihminen pakonomaisesti toteuttaa. Kun käyttäytymisen lopettaa, syntyy erilaisia fyysisiä sekä psyykkisiä oireita. Tämän seurauksena riippuvainen henkilö pyrkii löytämään keinoja, joilla voisi jatkaa aiempaa riippuvuuskäyttämistään. (Kujala & Hiltunen 2007, 29.)

Kujala ja Hiltunen (2007, 30) toteavat myös, että riippuvuus jostakin aiheuttaa riippuvaisen muun elämän köyhtymistä. Jos ihminen on esimerkiksi riippuvainen jostakin aineesta, siitä tulee hänen koko elämänsä keskipiste. Kaikki aika muulta elämältä, kuten perheeltä tai harrastuksilta menee ainoastaan aineen käyttöön, etsintään ja sen vaikutuksista toipumiseen. Riippuvaiselle on tunnusomaista myös oman riippuvuutensa kieltäminen. Hän valehtelee ja uskottelee toisille sekä itselleen, että mitään ongelmaa ei ole olemassa. Hän syyttää ongelmista muita, eikä ota mitään vastuuta omista toimistaan. Tämän seurauksena muut alkavat kantaa vastuuta riippuvaisen elämästä, ja tämän avulla mahdollistavat jatkumon riippuvuuskäyttämismiselle.

2.2 Päihderiippuvuus

Päihteiden käytöstä puhuttaessa tulee aina muistaa, että kaikista alkoholia tai huumeita käyttävistä ei automaattisesti tule näistä aineista riippuvaisia. Huumeiden käyttö voi jäädä kokeiluasteelle ja alkoholin juominen kohtuukäyttöön. Päihderiippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat kuitenkin monet tekijät. Päihderiippuvuuden muodostuminen liittyy hyvin paljon siihen millä lailla päihteen käyttö alkaa hallita elämää eli kuinka suuressa roolissa se on. Päihderiippuvuus muodostuu kun päihde alkaa näyttäytyä suuressa osassa ihmisen elämää. Päihteestä tulee siis tietyllä lailla pakottava tekijä joko ajoittain tai jatkuvasti. (Havio, Inkinen, Partanen 2008, 42.)

Havion ym. (2008, 43.) mukaan monet eri koulukunnat ovat esittäneet omat näkemyksensä päihderiippuvuudesta ja siihen johtavista syistä. Lääketiede korostaa päihderiippuvuudesta seuraavia sairauksia, kun taas psykiatrinen ala näkee päihderiippuvuuden psyykkisenä sairautena, liittäen sen persoonallisuuden häiriöihin. Farmakologia määrittää päihderiippuvuuden fyysisen riippuvuuden ja vieroitusoireiden kautta. Toiselta kannalta taas oppimispsykologia ja sosiaalipsykologia liittävät päihderiippuvuuden ihmisten ja ympäristön välisiin suhteisiin ja oppimisen kautta muodostuvaksi. Päihderiippuvuuden voidaan sanoa kuitenkin syntyvän monien tekijöiden summasta.

Päihderiippuvuuden voidaan sanoa olevan pitkäikäinen sairaus. Päihteitä käytetään niistä saatavan nautinnon ja huumaavan tunteen vuoksi. Riippuvainen henkilö on kykenemätön säätelemään päihteiden käyttöönsä ja hänen toleranssinsa eli aineen sietokyky kasvaa. Päihteiden käytön loputtua päihderiippuvainen kokee vieroitusoireita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus [Viitattu 16.10. 2009].)

Addiktoituneen elämää säätelevät päihteiden käyttö ja niiden jaksottuminen. Koska päihteidenkäyttäjaksot ovat hyvin pakonomaisia, toiminnalle hankitaan taloudellista vakautta esimerkiksi rikoksia tekemällä. Rikokset kohdistuvat lähinnä omaisuuspuoleen. Tällainen käyttäytyminen johtaa usein vankilaan. Päihderiippuvaisten elämä on pääsääntöisesti hyvin raskasta, ja usein varsinkin huumeriippuvaisten elämä päättyy ennen aikojaan. Addiktin elämää hallitsee paitsi päihteiden käyttö ja rikollinen elämäntapa, myös riippuvuudesta eroon pyrkiminen.

Usein päihteillä haetaan parannusta ja helpotusta omaan pahaan oloon. Siksi voidaan sanoa päihteidenkäytön tuottavan suuremmat haitat huonommissa sosiaalisissa asemissa olevien keskuudessa, kuten työttömien tai muuten sosiaalisesti syrjäytyneempien keskuudessa. (Partanen 2002, 29.)

2.3 Sosiaalinen, psyykinen, fyysinen ja henkinen päihderiippuvuus

Päihdemaailmassa sosiaalisen riippuvuuden syntymiselle ennakoivana tekijänä voidaan pitää niin kutsuttua ryhmäriippuvuutta. Kaikille ihmisille on ominaista tarve kuulua johonkin ryhmään, varsinkin nuorena. Jos ryhmään kuuluvat vielä päihteet ja huumeet, on niitä helppo lähteä kokeilemaan ja mieltä niihin. Päihteet voivat myös osaltaan tuoda ryhmään lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ikävä kyllä päihdeiden värittämissä ryhmissä esiintyy usein myös suostuttelua, johdattelua ja pakottamista. Tällaista riippuvuutta ryhmästä voidaan pitää ensimmäisenä viitteenä riippuvuussairaudesta syntymiselle. (Holopainen 2001, 41.)

Holopaisen mukaan (2001, 41) päihdeiden psykologiset vaikutukset voivat muodostaa psyykkisen riippuvuuden. Päihteillä haetaan niistä saatavaa nautintoa ja hyvänolon tunnetta. Päihdeidenkäyttö voi olla myös opittua käyttäytymistä. Niiden avulla voidaan hakea seuraa, tai vain torjua totuttuun tapaan joitakin tunteita, kuten mielipahaa ja ahdistuneisuutta. Psyykinen riippuvuus aineesta aiheuttaa myös tunteen, että ilman sitä ei kykene elämään.

Päihdeiden vaikutus näkyy psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden lisäksi fyysisenä riippuvuutena. Päihteet aiheuttavat muutoksia hermostoissa, joiden seurauksena himo käyttää ainetta lisää kasvaa. Himon voi siis olla osittain myös psykologisten tekijöiden aiheuttamaa, mutta on todettu myös todellisia aineiden vaikutuksen synnyttämiä hermostomuutoksia. Yksi näkyvä oire fyysiselle riippuvuudelle on toleranssin kasvaminen. Se tarkoittaa sitä, että keho sietää ainetta käytön edetessä yhä enemmän. (Holopainen 2001, 41-42.) Kehon on siis tietyllä tapaa tottunut käyttävään aineeseen ja ihminen ei koe olotilaansa niin sanotusti normaaliksi ilman aineen käyttövaikutusta (Koski-Jännes 1998, 33).

Toinen merkki fyysisestä riippuvuudesta ovat vieroitusoireet, jotka vaihtelevat käytettävän aineen mukaan. Vieroitusoireita voivat olla esimerkiksi huonovointisuus,

vapina ja kivut. Vieroitusoireet loppuvat usein käytön loputtua muutamassa viikossa. Usein päihderiippuvainen kuitenkin jatkaa aineiden käyttöä estääkseen vieroitusoireiden tulemisen. (Holopainen 2001, 41-42.) Päihteiden käytön jatkaminen tuo hetkellistä helpotusta tilanteeseen, eikä tulevaa olotilaa haluta edes ajatella sillä hetkellä (Koski-Jännes 1998, 33).

Päihderiippuvuudelle voidaan nimetä vielä neljäskin taso eli henkinen riippuvuus. Henkisyteen kuuluvat aluksikin ihmisen muodostama identiteetti, arvot ja oma elämänfilosofia. Siihen voidaan liittää myös mielikuvat, ihanteet, hengellisyys sekä ihmisten sanoille ja tilanteille antamat merkitykset. (Saarelainen & Annala 2007, 35.)

2.4 Riippuvuuden syntymisen taustaa

Ihmisille on siis tyypillistä olla riippuvainen jostakin, enemmän tai vähemmän haitallisella tavalla. Riippuvuudet voivat syntyä ja kehittyä monen eri asian vaikutuksesta. Ne voivat olla vain opittuja tapoja tai kehittyä peittämään joitakin tunteita tai tapahtumia, kuten häpeää, vihaa tai erimuotoista hyväksikäyttöä. Riippuvainen henkilö ei ole voinut paljastaa esimerkiksi tunteitaan ja joutunut piilottamaan ne. Peittämällä tunteitaan ihminen ei voi käsitellä niitä, mutta kuitenkin niiden vaikutus ei katoa mihinkään. Riippuvuus voi ilmetä esimerkiksi työ-, päihde-, tunne- peli- tai syömisriippuvuutena. (Kujala & Hiltunen 2007, 31-32.)

Kujalan ja Hiltusen (2007, 32-33) mukaan tunteet kuten syyllisyys, häpeä, ahdistuneisuus ja pelko voivat juontaa juurensa hyväksikäytöstä. Fyysiseen hyväksikäyttöön kuuluu fyysinen väkivalta, ravitsemuksen, unen ja esimerkiksi riittämättömän vaatetuksen puute. Tunneperäiseen hyväksikäyttöön liittyy toisen häpäiseminen, nolaaminen ja tunteiden mitätöinti. Hengelliseen hyväksikäyttöön kuuluu esimerkiksi hengellisillä asioilla manipulointi. Tällaisen kaltoinkohtelun suojakilveksi ihminen kehittää erilaisia keinoja, jotka johtavat ajan kanssa riippuvuuskierteeseen. Ihminen kehittää itselleen rooleja, joiden mukaan käyttäytyy, ja jotka näyttää muille. Hän ei tee valintoja ja toimii oikeiden tarpeidensa mukaan vaan toteuttaa rooliaan. Tämän myötä pahoinvointi kasvaa ja riippuvuudet pahenevat.

Myös Koski-Jänneksen (1998, 28) mukaan Orford (1985) on selittänyt riippuvaisen käytösmallin juontuvan peitellyistä tunteista, kuten syyllisyys. Syyllisyyden tunne ei kuitenkaan aina välttämättä ole piilotettu vaan myös avoimesti näkyvässä. Koski-Jännes (1998, 28-29) toteaa, että riippuvaiset henkilöt kuitenkin usein pyrkivät peittelemään ja kieltämään riippuvuutensa, mutta tämä ei pidä paikkaansa kaikkien kohdalla. Osa riippuvaisista myöntää riippuvuutensa kykenemättä kuitenkaan tekemään asialle mitään. Riippuvuuden myöntämiseen voidaan sanoa vaikuttavan myös syyllisyyden tunteen voimakkuus. Se vaihtelee riippuvuuden kohteesta johtuen. Esimerkiksi tupakalle tai alkoholille riippuvaiset eivät välttämättä koe ollenkaan syyllisyyttä riippuvuudestaan, mutta esimerkiksi bulimikot kokevat riippuvuutensa häpeällisenä, ja mieluusti salaavat sen mahdollisimman hyvin muilta.

2.5 Riippuvuuden kehityksen teorioita

Mahler on luonut oman teoriansa riippuvuuksien kehittymisille. Hän jakaa riippuvuudet myönteisiin ja kielteisiin riippuvuuksiin psykoanalyttisessä separaatioindividuaatioteoriassaan. Myönteinen riippuvuus edeltää kehityksessä riippumattomuutta, jonka harjoittelu aloitetaan jo aikaisessa vauvaiässä, noin 4-5 kuukauden vanhana. Myönteisen riippuvuuden tunnistaa ihmisessä sellaisena käytöksenä, joka ilmenee toistuvana mielihyvä. Kielteinen riippuvuus on tietenkin päinvastainen, ja siitä seuraa haitallista riippuvuutta. Haitallinen riippuvuus kuluttaa persoonallisuuden kehittymiseltä voimavaroja. (Havio, Inkinen, Partanen 2008, 40.)

Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian pohjalta ihmisten riippuvuus- ja riippumattomuuskäyttäytyminen määräytyy sen mukaan, kuinka he käyvät läpi kaikki ihmiselämässä eteen tulevat kehitysvaiheet. Kehittyminen lähtee liikkeelle vauvaiän symbioottisesta riippuvuussuhteesta ja riippuvuustarpeiden tyydyttymisestä. Lapsen luottamuksen kasvaessa huoltajaan myös riippumattomuus- ja riippuvuus-käyttäytyminen muodostuvat terveiksi. Lasta tulisi myös kannustaa mahdollisimman paljon itsenäistymisyrittämissään. Kouluiässä lapsen täytyy pystyä muodostamaan sekä riippuvaisia että riippumattomia suhteita. Nuoruusiässä haetaan uudestaan omaa itseä, ja silloin nuorella on myös mahdollisuus korjata aiemmissa kehitysvaiheissa syntyneitä vajavuuksia. (Havio ym. 2008, 40.)

Oppimispsykologisten teorioiden mukaan riippuvuus- ja riippumattomuuskäyttäytyminen on oppimisen tulosta. Ihminen oppii käyttämään niitä keinoja, jotka hän on todennut hyviksi ja toimiviksi. Sen seurauksena päihteiden käytöstä voi kehittyä hyväksi todettu tapa esimerkiksi välttää ja turruttaa joitakin tunteita. Kielteinen riippuvuus voi kehittyä esimerkiksi silloin, kun lapsi pyrkii tuomaan esiin positiivista riippuvuuttaan, ja toistuvasti pettyy yrityksissään. Näin ei kuitenkaan käy joka tapauksessa, sillä kakkien riippuvuuskehitys on yksilöllistä. Siihen vaikuttaa moni asia, kuten lapsen oma persoonallisuus. (Havio ym. 2008, 41.)

Myönteinen riippuvuuskäyttäytyminen näkyy siinä, että ihminen on sopeutunut omaan tilanteeseensa, ja ymmärtää autonomiansa olevan rajoitettua. Hänen tulee pystyä luottamaan toisiin ihmisiin ja heiltä saamaansa tukeen. Myönteiseen riippuvuuskäyttäytymiseen kuuluu myös oman vajaavaisuuden hyväksyminen, sekä kyky muodostaa ja pitää yllä tasapuolisia ja vastavuoroisuuteen perustuvia suhteita. Kielteinen riippuvuuskäyttäytyminen taas tarkoittaa sitä, että ihminen ei kykene huolehtimaan itsestään tarpeellisella tavalla. Hän kietoutuu ja turvautuu hyvin paljon muihin ihmisiin ja riippuvuutensa kohteeseen. Riippuvuuden kohde ei välttämättä ole joku toinen henkilö, vaan se voi olla myös jokin toimintatapa. Riippuvuus voi kohdistua esimerkiksi päihteeseen. Kielteiseen riippuvuusmalliin kuuluu yleensä myös pyrkimys riippuvuuden lopettamiseen, ja taas siihen uudelleen palaaminen. (Havio ym. 2008, 41-42.)

Havion ym. (2008, 42.) mukaan myönteiseen riippumattomuuteen kuuluu ihmisen kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä ja vastata omasta itsestään. Ihmisen tulee kyetä pyytämään apua tilanteissa, joissa hän sitä kaipaa. Tällaiset avunpyynnöt eivät koettele hänen itsetuntoaan. Kielteisen riippumattomuuskäyttäytymisen tunnusmerkkeinä taas on täysi haluttomuus ja kykenemättömyys hakea apua, vaikka se olisi tarpeen. Toisin kuin kielteisessä riippuvuudessa, kielteisessä riippumattomuudessa ihminen saattaa eristää itsensä täysin kaikilta avun tarjoajiltakin. Ikävä kyllä tämä johtaa usein siihen, että apua tulee vasta äärimmäisissä tilanteissa, kun muuta vaihtoehtoa ei enää ole.

2.6 Addiktion muodostuminen

Mielihyvän tunne on ensimmäinen tekijä addiktion muodostumiseen. Käyttäytymisestä saatava niin sanottu palkinto mielihyvän muodossa vahvistaa tällaista käytösmallia. Ihminen ei välttämättä edes tiedosta valintojaan, jos niistä saa aina välittömän palkinnon. On myös todettu, että sekä ihmiset että eläimet toimivat samassa suhteessa joissakin asioissa. Tilanteissa, joissa ihmisen tai eläimen tulee tehdä valinta pienen, heti saatavan palkinnon, ja myöhemmin saatavan, paljon isomman palkinnon väliltä, kummatkin valitsevat useimmiten pienen, heti saatavan palkinnon. (Ainslie 1986, Koski-Jänneksen 1998, 31 mukaan.)

Kun mietitään addiktion kohteita eli esimerkiksi päihteitä, seksuaalista kanssakäymistä tai ruokaa, niin voidaan huomata, että ne ovat oikeastaan vain välineitä mielihyvän tunteen luomiseen. Näillä välineillä eri ihmiset toteuttavat erilaisia mielitekoja, poistavat pahaa oloa tai hakevat seuraa. Toisin sanoen välineet ovatkin vain keino luoda toivottu psyykinen tila. Ne eivät tällöin itse olekaan riippuvuuden kohteita vaan niiden kautta syntyvä tunne ja mielentila. Toisaalta riippuvuuden voidaan sanoa myös olevan yhteydessä siihen tietoon, että tavoiteltava tila syntyy nopeasti. Tällöin riippuvuus kohdistuisikin tähän tietoon nopeasti saatavasta mielentilasta. (Koski-Jännes 1998, 32.)

Addiktion voimakkuus vaihtelee tapauskohtaisesti. Välillä voi olla jopa vaikea määrittellä, onko joku addikti vai ei. Addiktion seurauksena tulevat vaikutukset vaihtelevat myös melko suuresti jokaisen ihmisen kohdalla. Toisissa tapauksissa addiktio saattaa aiheuttaa ikävyyksiä ja harmia, mutta ei kuitenkaan mitään kovin suurta ongelmaa. Toisissa tilanteissa addiktion seurauksena kaikki ihmissuhteet katoavat, ja addikti myös itse voi todella huonosti. Riippuvuuden syvenemiseen vaikuttaa muun muassa yhteiskunnan ja yleensä ihmisten suhtautuminen addiktion kohteeseen. Esimerkiksi huumeisiin suhtaudutaan melko negatiivisesti, ja niitä käytävä saatetaan hyvin nopeasti leimata. Tämän seurauksena addiktio taas saattaa voimistua. Leimautumisen johdosta ihminen joutuu helposti niin kutsuttuun riippuvuuskierteeseen. (Koski-Jännes 1998, 35.)

3 PÄIHTEET

Päihteiksi määritellään pääsääntöisesti riippuvuutta aiheuttavat aineet, jotka vaikuttavat ihmisen psyykeen, eli ovat niin sanotusti psykoaktiivisia. Suomalaisten suuressa suosiossa olevia riippuvuutta aiheuttavia aineita ovat kofeiini sekä alkoholi. Melko yleinen Suomessa käytetty riippuvuutta aiheuttava aine on myös nikotiini. Seuraavaksi yleisimpinä, päihteinä käytettyinä aineina, ovat keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet. Myös erilaisilla liuottimilla sekä laissa huumausaineiksi luokitelluilla aineilla on jonkin verran suosiota Suomessa, mutta ei niin suurta kuin aikaisemmin mainituilla. (Holopainen 2001, 186.)

3.1 Päihteiden käyttö

Päihteiksi luokitellaan luonnontuotteet sekä kemialliset aineet ja yhdisteet, silloin kun niiden käyttötarkoitus liittyy piristys- ja päihtymystilan tuottamiseksi tai käytettävä aine on huumausaineeksi tarkoitettua. Alkoholin kulutus on kasvanut vuosittain Suomessa. Huumeiden käyttäjistä suonensisäisesti käytävillä vaikeudet ovat aikaisempaa haastavampia. (Saarelainen & Annala 2007, 34.) Nuorten kohdalla kuitenkin esimerkiksi alkoholin kulutus on 2000-luvulla hieman vähentynyt (Rimpelä ym. 2007, Ahlström, Metso & Huhtanen 2008, Päihdetilastollisen vuosikirjan 2008, 18 mukaan).

Päihteitä käytetään normaaleissa, usein vapaa-aikaan liittyvissä tilanteissa. Päihteiden normaalikäyttö tuleekin pitää erillään väärinkäytöstä. Niin sanotun normaalkäytön puitteissa alkoholin ja lääkkeiden käytölle on jokin perusteltu syy, kuten juhliminen, tehdyn sopimuksen vahvistaminen tai lääke sairauteen. Kaikki tällaisetkin, niin sanotusti hyviksi laskettavat perustelut, saattavat johtaa kuitenkin väärinkäyttöön. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 40-41.)

Päihteiden käytön juuret tulevat hyvin kaukaa. Oikeastaan ihmisten voidaan sanoa käyttäneen päihteitä aina erilaisiin tarkoituksiin. Motiivit päihteiden käytölle ovat pysyneet myös samanlaisina eli päihteitä on käytetty rentoutumiseen, erilaisten kokemusten saavuttamiseen sekä rohkeuden kasvattamiseksi. (Saarelainen & Annala 2007, 36.)

Suomessa päihteidenkäyttökulttuuri on edelleen suurelta osin alkoholin käyttöä. Muita Suomessa käytettäviä päihteitä ovat esimerkiksi lääkkeet, kuten kipu- ja unilääkkeet, laissa määritellyt huumausaineet sekä muut erilaiset päihdyttävät aineet, kuten liuottimet. Päihteiden saatavuus vaihtelee riippuen päihteestä. Alkoholille ja tupakalle on asetettu esimerkiksi ikäraja säännöstelemään niiden ostoa. Osa lääkkeistä voi olla kaikille saatavissa ilman minkäänlaisia rajoitteita, ja osa päihdyttävistä aineista on laissa asti määritelty huumausaineiksi ja näin ollen täysi laittomiksi. Lain avulla huumeiden valmistusta, hankintaa ja käyttöä pyritään kontrolloimaan. (Havio ym. 2008, 50-51.)

3.1.1 Alkoholin kulutus

Viimeisten kolmen vuosikymmenen saatossa alkoholin kulutus on kokonaisuudessaan, mukaan lukien sekä tilastoidun että tilastoimattoman kulutuksen, kasvanut yli kaksinkertaiseksi. Kulutus on muuttunut kuitenkin siihen suuntaan, että mietojen alkoholijuomien kannatus on lisääntynyt. Mietoja alkoholijuomia käytetään nykyään enemmän kuin väkeviä viinoja. Humalahakuinen juominen ei kuitenkaan ole muuttunut. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 18.)

Vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan alkoholia kulutetaan entistä useammin. Yhä useampi henkilö kuluttaa alkoholia useammin kuin kerran viikossa. Naisten ja miesten käyttömäärät eivät nykyään myöskään eroa enää toisistaan lähes ollenkaan, tarkasteltaessa alkoholia käyttäviä henkilöitä. 2000-luvun aikana alkoholin suurkulutus on ollut myös kasvussa. (Mäkelä ym. 2009, Päihdetilastollisen vuosikirjan 2008, 18 mukaan.)

Alkoholiin liitettävät kuolemantapaukset ovat olleet kasvussa vuodesta 2004 saakka. Vuoden 2008 tilastojen mukaan alkoholista seuranneisiin ongelmiin ja sairauksiin kuoli 3119 henkilöä. Alkoholin käyttöön liittyvät kuolemat johtuvat alkoholin aiheuttamista sairauksista, kuten maksasairauksista, alkoholimyrkytyksestä sekä enenevässä määrin onnettomuuksista ja väkivallasta. Tilastot osoittavat myös työikäisten yleisimmän kuolinsyyntä liittyvän alkoholiperäisiin sairauksiin sekä myrkytykseen. Työikäisiin lasketaan 15-64-vuotiaat. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 20.)

3.1.2 Huumeiden kulutus

Viimevuosituhannen lopulla kasvanut huumeiden kokeilu ja käyttö eivät ole enää 2000-luvun puolella olleet niin nousujohteisia (Rönkä & Virtanen 2009, 38-39). Huumeidenkäyttäjistä yhä suuremmalla osalla pääpähde on 2000-luvun edetessä ollut buprenorfiini (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 22).

Kannabiksen käyttö, alkoholin ja pillereiden yhteiskäyttö sekä tupakointi ovat 2000-luvulla olleet vähenemään päin, tai ainakin käyttö on tasaantunut. Kuitenkin liuottimien ja liimojen haistelu on kasvanut nuorten keskuudessa. Tytöillä myös päihtymistarkoituksena kokeiltujen pillereiden, kuten rauhoittavien ja unipillereiden käyttö on lisääntynyt. (Ahlström, Metso & Tuovinen 2003, Ahlström ym. 2008, Päihdetilastollisen vuosikirjan 2008, 22 mukaan.)

Huumeiden ongelmakäytöstä täytyy huomioida myös niin kutsutut pistoskäyttäjät. Pistämällä käytettävät huumeet ovat lähinnä opiaatteja. Suomessa huumeista pistämällä eniten käytetään buprenorfiinia sekä myös amfetamiinia, jota käyttää suurin osa ongelmakäyttäjistä. (Partanen ym. 2007, Päihdetilastollisen vuosikirjan 2008,22 mukaan.)

Huumeiden aiheuttamat kuolemat johtuvat pääasiassa myrkytyksistä. Viimevuosisadan lopulla huumekuolemat kasvoivat puolella, kun taas 2000-luvulle siirryttäessä niiden kasvu hidastui. Yhtenä tekijänä kuolemien kasvun pienenemiseen pidettiin heroiinin myynnin ja sen myötä käytön vähenemistä. Oikeastaan kokaiinin ja heroiinin aiheuttamat kuolemat Suomessa ovat nykyään harvinaisia. Viimevuosina huumekuolemat ovat kuitenkin lisääntyneet. Buprenorfiinin merkitys huumeiden aiheuttamissa kuolemista on ollut melko yleistä. Alkoholin vaikutuksen alaisena tehtyä väkivaltaa on vielä nykyäänkin paljon enemmän verrattuna huumeiden vaikutuksen alaisena tehtyihin tekoihin. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 24.) Vuonna 2000 huumeiden aiheuttamista kuolemista alle 25-vuotiaiden osuus oli 40%. Heidän määränsä on kuitenkin laskenut paljon vuosien kuluessa. Vuonna 2007 alle 25-vuotiaiden huumekuolemien osuus oli laskenut jopa 19,6 prosenttiin. (Drug-related deaths, [viitattu 14.1.2010].)

3.2 Päihteidenkäytön muotoja

Päihteidenkäyttö voidaan luokitella viiteen eri käyttötapaan. Voidaan puhua kokeilu-, satunnais-, tapa-, suur- sekä riippuvuuskäytöstä. Kokeilukäytöstä voidaan puhua nimensä mukaisesti silloin kun päihteidenkäyttö liittyy kokeiluihin eikä se pääsääntöisesti johda suurempiin tai pitkäaikaisiin haittoihin. (Saarelainen & Annala 2007, 34.) Ei tulisi kuitenkaan unohtaa, että kokeilutkin voivat johtaa esimerkiksi yliannostuksiin sekä alkoholimyrkytyksiin, varsinkin jos henkilö kokeilee ensikertaa ainetta. Pidempiaikaisia ongelmia voi tuottaa myös päihtyneenä suoritettu yhdyntä ja siitä saatu sukupuolitauti. Täysin riskitöntä tämän kaltainenkaan käyttö ei siis ole. (Havio ym. 2008, 55.)

Satunnaiskäytöstä voidaan puhua silloin kun päihteiden käyttöä tapahtuu melko harvoin eikä sen ensisijainen päämäärä ole humalatila. Satunnaiskäytöstä voidaan käyttää myös nimitystä kohtuukäyttö. (Saarelainen ym. 2007, 34.) Havion ym. (2008, 55-60) mukaan kohtuukäyttöön voidaan liittää esimerkiksi ruoan kanssa juotavaan alkoholiannokseen, mutta hänen mukaansa kohtuukäyttäjä ei kuluta suurta määrää päihteitä kerralla. Kohtuukäyttö ei ole myöskään tiheää. Kohtuukäytön nimike ei tällöin sovi kuvaamaan esimerkiksi suomalaisten juomistottumuksia, joissa päämäärä on yleisesti humala ja kerta-annos melko suuri. Huumeiden kohdalla satunnaiskäytöstä voidaan puhua silloin, kun huumeita ei pyritä hankkimaan vaan käytetään satunnaisesti silloin kuin niitä on saatavilla tai tarjolla.

Tapakäyttö näyttäytyy hieman samanlaisessa valossa kuin kohtuukäyttö. Ero löytyy kuitenkin siitä, että tapakäyttöön liittyy säännöllisesti tapahtuva päihteidenkäyttö, kuten pari lasillista alkoholia ystävien kesken tai esimerkiksi työporukalla saunailloissa. Tapakäyttöön liittyy vahvasti sosiaalisen vuorovaikutuksen elementti, sillä juominen yhdistetään aina sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa. Tapaamisten määrällä ei ole merkittävää osaa tapakäytössä. Se voi helposti kuitenkin johtaa tilanteeseen, jossa päihteiden käyttö ei enää ole omassa hallinnassa. Suomessa tapakäyttö riistäytyy usein yhden tai kahden lasillisen sijasta humalahakuiseen juomiseen. (Saarelainen ym. 2007, 34.)

Päihteiden suurkulutus alkaa jo lähennellä riippuvuuskäyttöä, mutta kaikki riippuvuudelle tarvittavat kriteerit eivät täysin täyty. Suurkulutukselle on kuitenkin tyypil-

listä päihteiden sietokyvyn kasvu, jonka myötä riippuvuus saattaa helposti kehittyä. Suurkuluttaja kykenee kuitenkin vielä jollakin tapaa säännöstelemään päihteiden käytön määräänsä, ja pystyy myös halutessaan lopettamaan käytön itse. Suurkäyttöön liittyy tyypillisesti juhliminen sekä muu sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvä toiminta. Suomalaisessa yhteiskunnassa päihteiden suurkulutus johtaa usein väkivaltaan tai muihin sosiaalisiin hankaluuksiin sekä taloudellisiin ongelmiin. Toisaalta suurkuluttajat kärsivät myös vieroitusoireista sekä ovat alttiita onnettomuuksille. (Saarelainen ym. 2007, 34.)

Riippuvuusikäyttö johtaa pakottavaan tarpeeseen käyttää ja saada ainetta, johon riippuvuus kohdistuu. Riippuvuuden syntyessä aineen käytön hallinta katoaa. Päihteiden käytöstä tulee iso osa käyttäjän elämää, ja muut elämän osa-alueet kärsivät. Riippuvuusikäyttö on siis ongelmakäyttöä. Aina tulee muistaa kuitenkin, että jo päihteiden kokeilu- tai satunnaiskäyttö voivat olla riskitekijöitä päihderiippuvuuden syntymiselle. (Saarelainen ym. 2007, 34-35.)

Päihteiden käyttömuodot voidaan jakaa myös viihdekäyttöön ja ongelmakäyttöön. Ongelmakäytöllä tarkoitetaan yleensä sellaista päihteidenkäyttöä, joka aiheuttaa vaikeuksia ja kustannuksia päihteidenkäyttäjälle itselleen sekä yhteiskunnalle. Ongelmakäyttäjät ovat niitä henkilöitä, jotka tarvitsevat hoitoa ja ulkopuolista apua ongelmasta irtaantumiseen. Ongelmakäyttäjä termi nähdään usein liittyneenä myös huume politiikkaan. Tätä kautta ongelmakäyttö liittyy myös osittain rikoskontrolliin. Ongelmakäyttäjillä päihteidenkäytön taustalla on riippuvuus ja halu oman olotilansa tasaamiseen. (Seppälä & Mikkola 2004, 33.)

Viihdekäytön voi nimensä mukaan ymmärtää hauskanpitoon ja vapaa-aikaan liittyvänä päihteiden käyttönä. Päihteitä viihdekäyttävä ei siis lääkitse päihteellä itseään, vaan käyttää sitä ennemminkin piristämään juhlintaa tai muuta vapaa-ajan viettoa. Viihdekäytön tausta-ajatuksena voi olla myös uusien ja erilaisten kokemusten löytäminen. (Seppälä & Mikkola 2004, 33.)

3.3 Yleisimpiä päihteitä ja niiden vaikutuksia

3.3.1 Alkoholi

Alkoholi, toisin sanoen etanoli tai etyylialkoholi, on siis Suomessa yleisimmin käytettävä ja laillinen päihde (Nurminen 2008, 537). Alkoholin juominen johtaa humalatilaan, joka vaikuttaa sekä mielialaan että suorituskyykyyn. Motiivit alkoholin juontiin löytyvät useimmiten siitä, että halutaan kohottaa mielialaa, rentoutua sekä vähentää jännittyneisyyttä ja estoja. Alle yhden promillen humalatilaa, niin kutsuttu nousuhumala, nostattaa jo usein ihmisten itsetuntoa ja mielialaa. Haastavien asioiden ratkominen ja tekeminen eivät kuitenkaan enää tällaisessa pienessäkään humalatilassa suju odotetulla tavalla. (Havio ym. 2008, 70.)

Humalatilalla nouseessa ihmisten koordinaatiokyky heikkenee, ja liikkuminen muuttuu entistä hankalammaksi ja kömpelöksi. Puhekyvyn ja kuulon heikkeneminen kuuluvat myös humalan aiheuttamiin oireisiin. Humalassa ihmiset takeltelevat ja puhuvat hyvin voimakkaalla äänellä. Kun veren alkoholipitoisuus nousee yli kahden promilleen, ihmiset eivät tunnista enää kovin hyvin kipua, ja heidän tietoisuutensa alkaa heikentyä. Runsas alkoholi toimii myös ikään kuin nukutuslääkkeen tavoin. (Havio ym. 2008, 70.)

Alkoholin juomisesta ja sen lopettamisesta seuraa myös vieroitusoireita. Pääsääntöisesti vieroitusoireet ilmaantuvat noin 12-24 tunnin kuluttua juomisen loputtua. Pahimmat alkoholista johtuvat vieroitusoireet ilmenevät juoppohulluutena eli delirium tremenssinä. Ensimmäiset merkit juoppohulluudesta ovat ahdistuneisuus ja keskittymiskyvyn puutteet. Tilan edetessä ihmisestä tulee hyvin sekavanoloinen. Tilan hoitamatta jättäminen voi olla hengenvaarallista. Parin päivän kuluessa voi ilmetä kouristus- ja tajuttomuuskohtauksia. Juoppohulluuden lisäksi runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa myös elimellisiä sairauksia. Yleisimpiä ovat haima- ja maksasairaudet. Alkoholi vaurioittaa pitkällä tähtäimellä myös aivojen toimintaa. Yhtenä esimerkkinä on alkoholidementia. Raskaana olevien alkoholinkäyttö vaurioittaa myös sikiötä. (Nurminen 2008, 538-539.)

3.3.2 Lääkkeet

Huumausainetarkoitukseen ja päihtymistilan saavuttamiseksi yleisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet ja keskushermostoon vaikuttavat kipu- sekä yskänlääkkeet. Lääkkeitä käytetään sekaisin sekä alkoholin että huumeiden kanssa. Lääkkeiden käyttö sekaisin alkoholin kanssa voi johtaa usein vaaratilanteisiin, joissa käyttäjä menee tajuttomaksi tai jopa kuolee. Lääkkeiden hankinta voi tapahtua esimerkiksi reseptien avulla niin, että niitä käydään hakemassa useammilta lääkäreiltä. (Nurminen 2008, 537.) Osan lääkkeistä voi ostaa myös käsikauppaosastolta, toiset saatetaan löytää jonkun tutun lääkekaapista tai hankkia katukaupasta. (Seppälä & Mikkola 2004, 92.)

Sekä bentsodiatsepiinit että barbituraatit ovat tarkoitettuja ahdistus- ja unilääkkeiksi sekä rauhoittaviksi lääkkeiksi. Myös esimerkiksi diatsepaami on väärinkäytettävä rauhoittava lääke. Kaupalliselta nimeltään diatsepaamia sisältäviä lääkkeitä ovat esimerkiksi Diapam sekä Valium. Kipu- sekä yskänlääkkeet sisältävät puolestaan opioideja. Opioideihin kuuluu muun muassa buprenorfiini ja kodeiini. Esimerkiksi Subutex ja Temgesic kuuluvat opioidilääkkeisiin. (Lääkkeet: mitä se on? 2006, [Viitattu 14.1.2010].)

Päihdeongelmaisilla voi olla monenlaisia motiiveja lääkkeiden väärinkäyttöön. Niillä voidaan pyrkiä saamaan aikaan päihtymystä, vahvistaa tai muokata muiden huumausaineiden vaikutusta tai esimerkiksi pyrkiä lievittämään ja vähentämään päihteistä aiheutuvia vieroitusoireita. Päihdeongelmaisen elämässä itsetuhoiset ajatukset eivät ole vieraita, ja lääkkeiden avulla ajatukset saatetaan toteuttaa. Opiiaattiriippuvaiset saattavat hakea lääkkeitä päivittäistä annostusta, jos niin sanotusti todellista huumetta ei ole tarjolla. (Seppälä 2001, 30.)

Lääkkeiden tuottama päihtymystila ja vaikutus vaihtelevat aineen mukaan. Barbituraatit sekä bentsodiatsepiinit aiheuttavat päihtymystilan, jota voisi verrata alkoholin aiheuttamaan päihtymykseen. Lääkkeillä on kuitenkin taipumusta vaikuttaa heikentävästi asioiden muistiin painamiseen, varsinkin isompia annoksia otettaessa. Opiiaattijohdannaiset lääkkeet voivat suurina annostuksina olla kohtalokkaita, Ne nimittäin lamaannuttavat hengitystä ja voivat pysäyttää sydämen. Kaikki opiaattilääkkeet eivät kuitenkaan itsessään aiheuta välttämättä kuolemaa, vaan ainoas-

taan muiden lääkkeiden kanssa sekaisin käytettynä, esimerkkinä buprenorfiini. (Seppälä 2001, 30-31.)

Lääkkeitä voidaan käyttää oikeastaan kaikilla eri tavoilla. Ne voidaan niellä, nuuskata, pistää suonensisäisesti ym. Lääkkeen ottamismuoto riippuu hyvin pitkälti siitä, kuinka voimakkaasti ja nopeasti sen haluaa vaikuttavan. Lääkkeen ottomuu-
toon voivat vaikuttaa myös sen parhaaksi todettu ottamistapa, sillä osa lääkkeistä ei välttämättä esimerkiksi sovi pistämiseen ja toinen lääke voi nielemällä aiheuttaa vatsavaivoja. (Seppälä & Mikkola 2004, 93.)

3.3.3 Kannabis, amfetamiini ja liuottimet

Kannabiksen käyttötapoja on monia. Sitä voidaan käyttää polttaen kierrettyä tupakkaa, piipussa sekä leivonnaisissa ja keitoksissa. Kannabis vaikuttaa aluksi ihmistä aktiivisesti. Ihmisestä voi tulla hyvin nauravainen sekä puhelias. Kannabis voi aiheuttaa huimausta, suun kuivumista ja silmien punoitusta. Aistien toiminta, kuten hajuaisti, voi herkistyä. Ihmisestä voi tulla myös hieman sisäänpäin kääntynyt. Ensimmäiset vaikutukset kannabiksesta alkavat noin kymmenessä minuutissa, mutta voimakkaimmillaan oireet koetaan puolessa tunnissa. Pääsääntöisesti kannabiksen vaikutukset kestävät kahdesta kolmeen tuntiin, mutta tilanteen kokonaisvaltainen normalisoituminen voi tapahtua vasta kuuden tunninkin kuluttua. Kannabiksen vaikutus vaihtelee yksilöittäin sekä käyttömäärän että -tiheyden mukaan. (Fabritius & Salaspuro 2003, 453-454.)

Amfetamiinia voidaan käyttää nuuskaamalla, suun kautta sekä suonensisäisesti. Amfetamiinin käyttö aiheuttaa euforiaa, joka voi kestää jopa useita tunteja. Amfetamiini aiheuttaa myös ruokahaluttomuutta, vapinaa ja unettomuutta. Suurien amfetamiini annosten seurauksena itsevarmuus voi kasvaa, samoin kuin aggressiivisuus. Isot annokset kasvattavat myös sekavuustilan syntyä ja harhaisuutta. Yliannostuksen seurauksena voi olla kuolema. Pitkään amfetamiinia käytettäessä sietokyky aineelle kasvaa ja harhatilat ovat yleisempiä. Tällöin myös pelkotilat ja väkivaltaisuus voivat korostua. Pitkäaikainen käyttö saattaa johtaa myös pysyvään vaikeaan masennukseen. (Fabritius & Salaspuro 2003, 458-459.)

Liuottimien käyttö tapahtuu imppauksena. Impattavia aineita ovat muun muassa liimat, lakat, ilmanraikasteet, maalit ja niiden ohenteet. Imppaukseen soveltuvat siis sellaiset aineet, jotka sisältävät tolueenia, trikloorietyleeniä, asetonia, bensiiniä, butaania, propaania ynnä muita. Aineita voi impata esimerkiksi siihen kasteesta rätistä tai suoraan pakkauksesta. Imppausta seuraa euforia ja se vaikuttaa käytökseen vähän samalla tapaa kuin alkoholi. Imppaus voi aiheuttaa myös epämieluisia hallusinaatioita. Imppauksen vaikutus alkaa jo parissa minuutissa ja kestää joitakin kymmeniä minuutteja. Pidempien vaikutusten aikaansaamiseksi imppausta tehdään useita kertoja. Imppauksen jälkiseuraukset muistuttavat alkoholistakin seuraavaa krapulatilaa. Yliannostuksen seuraus voi pahimmillaan olla kuolema. (Kivistö & Hoppu 2003, 490-491.)

4 PÄIHDEKUNTOUTUS JA KUNTOUTUMINEN

Kuntoutuksen tarkoituksena on pyrkiä parantamaan ihmisten toimintakykyä ja työkyvyn ylläpitoa sekä takaisin saamista. Kuntoutuksen avulla voidaan kehittää ihmisten itsenäistä selviytymistä elämän eri tilanteista. Kuntoutuksen järjestäjänä voivat olla monet eri tahot, ja yleisesti kuntoutus järjestyykin erilaisten palveluiden kokonaisuudesta. Kuntoutusta voivat antaa esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset, työvoimatoimistot, oppilaitokset sekä monet yksityiset palvelun tuottajat, kuten kuntoutuslaitokset. (Paatero, Kivekäs & Vilkkumaa 2001, 109.) Kuntoutumisessa on tärkeää sen kokonaisvaltaisuus. Siinä tulee ottaa huomioon fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen taso ja näiden kaikkien paraneminen. Kuntoutusprosessi voi pitää sisällään erilaisia asioita, kuten yksilö- ja ryhmätyöskentelyä/-keskusteluja, verkostokokouksia sekä vertaistukitoimintaa. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 172.)

4.1 Toimintakyky

Toimintakykyä voidaan tarkastella eri tavalla riippuen tieteenalasta. Toimintakykyä tulee kuitenkin katsoa sekä fyysiseltä, psyykkiseltä että sosiaaliselta kannalta. Toimintakykyyn liittyy kyky selviytyä työssä, kotona ja vapaa-aikana. Fyysiseltä puolelta katsottuna siihen kuuluvat lihaskunto, yleiskestävyys, ja osaltaan myös koordinaatio ja tasapaino. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät vahvasti psyyken voimavarat ja kestävyys. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu sosiaalinen vuorovaikutus. (Järvikoski & Härkäpää 2006, 94-95.)

Järvikosken ja Härkäpään (2006, 95-97.) mukaan silloin kun kuntoutusta lähdetään suunnittelemaan, tulee ottaa huomioon ihmisen sen hetkinen toimintakyky. Toimintakyvyn arvioinnin avulla myös kuntoutuksen tuloksellisuutta voidaan arvioida. Toimintakykyä voidaan arvioida joko asiakkaan itsensä toteuttamana arviointina tai ammattilaisen tekemänä. Usein kuntoutuksen näkökulmasta arvioidaan toimintakyvyn rajoitteita ja puutteita, jo olemassa olevien kykyjen sijaan. Rajoitteiksi voidaan lukea vaurio, toiminnanvajavuus ja sosiaalinen vajaakuntoisuus. Sekä vaurio että toiminnanvajavuus tarkoittavat jonkinlaista poikkeamaa fysiikassa tai

psykyessä. Toiminnanvajaus voi liittyä esimerkiksi kehon hallintaan. Sosiaalinen vajavuus merkitsee haittaa suoriutumiseen esimerkiksi iälle tai kulttuurille tyypillisille toimille.

Yhdeksi toimintakyvyn osa-alueeksi voidaan luokitella psykososiaalinen toimintakyky. Se pitää sisällään kyvyn toimia yhteisöissä ja arjen toimissa. Hyvä psykososiaalinen toimintakyky tarkoittaa, että ihminen osaa olla erilaisissa vuorovaiikutustilanteissa, ja osallistuu yhteiskunnalliseen toimintaan. Siihen liittyy myös kyky ratkoa arjen synnyttämiä ongelmatilanteita. Psykososiaaliseen toimintakykyyn kuuluu myös tunne elämänhallinnasta eli ymmärrys itsestä, omista voimavaroista, ympäristöstä ja elämästä sekä tunne, että voi vaikuttaa ainakin jollakin tapaa omaan elämäänsä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 47-50.)

4.2 Kuntoutumissuunnitelma

Kuntoutumissuunnitelma on tärkeä väline kuntoutumisprosessissa. Se on aina yksilöllinen ja laaditaan yhdessä asiakkaan kanssa. Se on myös eräänlainen yhteinen sopimus organisaation ja kuntoutujan kesken, johon kumpikin osapuoli sitoutuu. Kuntoutumissuunnitelma toimii tulevaisuuden kuvana ja suunnitelmana asiakkaalle. Siihen kirjoitetaan kuntoutumisprosessin hahmotelma, joka lähtee liikkeelle asiakkaan omista tavoitteista. Kaikki suunnitelmassa pohjautuu siis asiakkaan omaan tulevaisuudenkuvaan ja motivaatioon. Kuntoutumissuunnitelman avulla pyritään lisäämään asiakkaan toimintakykyä. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen 2007, 29.)

Kuntoutujalla on siis oikeus vaikuttaa omaan kuntoutumissuunnitelmaansa ja sen sisältöön. Suunnitelma rakentuu kuitenkin asiakkaan omien tarpeiden, toimintakyvyn ja voimavarojen myötä. Asiakas on kuitenkin aina oman itsensä ja tilanteensa asiantuntija. Mitä paremmin kuntoutumissuunnitelma on tehty, sitä paremmat mahdollisuudet asiakkaalla on kuntoutua. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 35.)

Kuntoutumissuunnitelman aluksi täytyy asiakkaalta tiedustella hänen taustojaan, kuten mistä ja miten on tilanteeseensa päätyntä. Asiakas saa itse miettiä mihin

toimiin ja ratkaisuihin hän haluaa osallistua ja sitoutua. Itsenäiset ratkaisut saattavat olla asiakkaille joskus vaikeita, mutta ne ovat tärkeitä motivaationkin kannalta. Ilman motivaatiota ei kuntoutuminenkaan edisty. Motivaatiota voidaan ylläpitää ja kasvattaa juuri asiakasta kuulemalla ja hänen tavoitteitaan ja suunnitelmiaan tekemällä. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 29.)

Kuntoutumissuunnitelmaa ja sen toteutumista tulee seurata ja arvioida organisaatiossa, jossa se on tehty. Kuntoutumissuunnitelma on usein laadittu niin, että se etenee vaiheittain, mutta aina kuntoutuminen ei etene täysin suunnitelman mukaisesti. Näin voi käydä useistakin asioista johtuen, kuten kuntoutujasta itsestään tai esimerkiksi hänen lähimmäisistään. Suunnitelma tulisi pitää myös ajan tasalla ja huomioida, että se soveltuu yhteen muiden asiakkaan käyttämien palvelujen kanssa. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 32.) Ristiriitaiset sopimukset usein hankaloittavat ja jarruttavat kuntoutumisprosessia.

4.3 Kuntoutumisen sosiaalinen ulottuvuus

Usein päihdeongelmaisten sosiaalinen verkosto on kaventunut hyvin pieneksi. Verkosto saattaa koostua ainoastaan muista päihdeongelmaisista. Elämä rakentuu usein kokonaisuudessaan päihteiden ympärille. Ei ole työtä, harrastuksia eikä mahdollisesti omaa asuntoakaan. Tällainen tilanne ei helpota kovin paljoa päihdeongelmasta kuntoutumista. (Lahti & Pienimäki 2004, 137.)

Lahden ja Pienimäen (2004, 137) mukaan päihdeongelmasta toipumisen mahdollisuus kasvaa, kun sosiaalisissa verkostoista löytyy päihdeettömyyteen ja raittiuteen kannustavia henkilöitä. Päihdekuntoutuksessa huomio tulisi kiinnittää sosiaaliseen ympäristöön. Millaiset sen hetkiset sosiaaliset kontaktit ovat, mitkä työ-/opiskelumahdollisuudet ovat sekä myös hyvin tärkeänä asunnotilanne. Päihdeongelmaista tulisi tukea päihdeettömän verkoston luomiseen ja pyrkiä tukemaan etenemistä kuntoutuksen jälkeen. Asunnon saanti kuntoutumisen kannalta on myös erittäin tärkeää, ettei kuntoutuksen loputtua joudu esimerkiksi entisten, päihdeongelmaisten kavereiden luo asumaan.

Sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu tärkeänä osana niin sanottujen elämäntaitojen opetteleminen. Siinä pyritään vahvistamaan sosiaalista toimintakykyä, tuetaan

asumisasioissa sekä ruoka- ja vaatehuollosta. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on myös auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia verkostoja ja ihmissuhteita, unohtamatta kannustaa kuntoutujaa ottamaan apua vastaan. Täytyy myös oppia huomioimaan muita ihmisiä. Kuntoutujan tulee oppia pitämään huolta henkisesti jaksamisestaan sekä hallita arkea. Tavoitteena olisi, että hänestä tulisi yhteiskunnan tasapainoinen ja toimiva jäsen. (Ruisniemi 2003, Lahti & Pienimäki 2004, 138 mukaan.)

4.4 Psykososiaalinen työ osana kuntoutusta

Psykososiaalinen työ keskittyy hyvään ja luottamukselliseen asiakassuhteeseen, jossa asiakkaan tarpeet ja kokonaisvaltainen tilanne otetaan huomioon (Raunio 2004, 140). Usein psykososiaalinen työ kohdistetaan vaikeissa tilanteissa ja ongelmissa olevien ihmisten tukemiseen. Työllä pyritään vaikuttamaan psyyken rakenteisiin ja parantamaan toimintakykyä. Psykososiaalisen toimintakyvyn parantamiseen liittyy voimavarojen vahvistaminen ja toiminnan mahdollistaminen. Työssä otetaan huomioon yksilön lisäksi myös ympäristö jossa yksilö toimii. (Kettunen ym. 2009, 59.)

Kuntoutuksessa tulee ottaa huomioon kuntoutujan omat ajatukset ja tavoitteet. Ohjaaja on asiakkaalle tuen antaja. Ongelmaksi voikin joskus muodostua tuen määrä, eli se mikä on liikaa, ja kuinka pitkälle tulee mennä. Tällaisia tilanteita voi tulla esimerkiksi silloin kun kuntoutujan omat valinnat eivät ole kuntoutumisen kannalta järkeviä tai eteenpäin vieviä. Tällöin kuntoutujaa tulisi tukea muuttamaan käsityksiään. Psykososiaaliseen tukemiseen kuuluu kuitenkin hyvä ohjaaja-kuntoutujasuhte, jossa pyritään tukemaan voimavarojen löytämiseen ja kasvattamiseen sekä arjessa selviytymiseen. Tukeminen kohdistuu myös sosiaalisiin verkostoihin, asiakkaan persoonan kehittymiseen ja vahvistumiseen sekä vaikeiden aikojen läpikäymiseen. (Kettunen ym. 2009, 59.)

4.5 Virikkeellinen toiminta osana kuntoutusta

Ihmiset tarvitsevat virikkeellistä tekemistä ylläpitääkseen ja parantaakseen toimintakykyään. Ilman toimintaa psyykkiset voimavarat vähenevät ja mieliala laskee.

Fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimavarojen käyttäminen edistää myös niiden säilyvyyttä. Tekemisen tulisi olla merkityksellistä ja mielekästä, jotta se aktivoisi ihmistä. Virikkeellisten toimien avulla voidaan kehittää esimerkiksi huomio- ja keskittymiskykyä. Aktivoivan toiminnan tarkoituksena on tuottaa elämyksiä ja tunteita, sekä tuoda yksinkertaisesti sisältöä elämään. Toimintaan liittyy osaltaan myös yhdessäolo, sekä positiivisten ja onnistumisen kokemusten saavuttaminen. Virikkeellistä toimintaa voi olla esimerkiksi ruoanlaitto, elokuvissakäynti, retket, pelaaminen tai ihan vain keskustelu kahvin ääressä. Kuntoutuja tulee kuitenkin aina ottaa huomioon ja toimia hänen toiveidensa mukaan. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 150-151.)

Myös liikunnalla on suuri vaikutus ihmisen terveyteen. Terveyttä edistävää niin kutsuttua hyötyliikuntaa tapahtuu jo päivän perustoimia suorittaessa. Kuitenkin kunnon kohentamiseen tähtäävä liikunta on myös tärkeää terveyden parantamiselle. Liikunnalla on tiedostetusti suuri vaikutus paitsi fyysiseen hyvinvointiin, niin myös psyykkiseen ja sosiaaliseen. Liikunnan kautta sosiaalinen vuorovaikutus on usein sujuvaa ja luontevaa. Liikunnalla on osansa myös mielen tasapainon parantamisessa sekä ylläpidossa. Fyysinen aktiivisuus on tärkeässä roolissa kokonaisvaltaisen terveyden säilyttämisessä. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 153-154.)

Yleensä liikuntaa harrastavat kokevat sen mielihyvää ja iloa tuottavaksi. Liikunnan koetaan myös lisäävän virkeystasoa ja toisaalta taas rentouttavan. Tärkeä tekijä liikunnassa ja sen harrastamisessa on myös irrottautuminen arjesta. Kuitenkaan kaikista liikunta ei aina tunnu hyvältä asialta. Esimerkiksi alkuun se voi tuntua vaikealta, mutta usein taitojen kasvaessa myös innostuminen kasvaa. Kuitenkin esimerkiksi liikunta, joka ei ole omaehtoisesti valittua, esimerkiksi johonkin asiaan kuuluva pakollinen liikunta, voi tuottaa myös paljon negatiivisia tuntemuksia. Aina tuleekin muistaa, että liikunnasta saadut kokemukset ovat yksilöllisiä. Niihin voivat vaikuttaa esimerkiksi liikuntatilanne, -muoto tai -paikka. (Vuori, 2003, 30-31.)

Vuoren (2003, 33) mukaan liikuntaa harrastaessa pääsee osaksi liikuntaa harrastavia ja järjestäviä yhteisöjä. Liikunnalla on nähty olevan positiivisia vaikutuksia itsetunnon kasvattamiseen. Sen myötä on mahdollista oppia myös sosiaalisia taitoja sekä terveellisiä elämäntapoja, ja itsensä kehittämistä. Liikunnan parissa ihmiset voivat helposti viettää aikaa, ja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa

tasa-arvoisen toiminnan parissa. Liikuntaharrastuksen myötä voi nähdä uusia näkökulmia ja tapoja toimia, jotka mahdollisesti lisäävät myös suvaitsevaisuutta.

Myös ryhmällä voi olla vaikutusta liikunnan aloittamiseen, jatkamiseen ja yleensäkin siihen tottumiseen. Ryhmä voi kannustaa liikuntaan kertomalla siitä, ja pyrkimällä vaikuttamaan asenteisiin. Toisaalta ryhmä voi keskittyä liikuntataitoihin tai laittaa liikunnalle sosiaaliset ja psyykkiset perustelut. Liikunnan suhteen ryhmässä tulisi ottaa huomioon esimerkiksi ryhmäläisten tavoitteet, toiveet sekä fyysinen kunto. Tulisi olla selvillä myös ryhmäläisten liikunnallisista taidoista. Vain tämän avulla ryhmän edut tulevat saavutetuiksi. (Vuori 2003, 151-154.)

4.6 Motivaatio/motivointi

Motivaatiota on ajan saatossa määritelty monellakin eri tavalla. Sen voidaan kuitenkin sanoa olevan ihmisessä oleva tietynlainen tila, johon vaikuttavat monet asiat. Motivaatio voi muokkaantua esimerkiksi paikasta tai ajasta riippuen. Siihen voivat vaikuttaa myös omat tunteet, kuten varmuus/epävarmuus, ystävät, tuttavat ja perhe sekä ympäristössä vallitsevat tietyt suhtautumistavat erilaisiin asioihin. Motivaatioon liittyy kiinteästi myös muutos, ja usein puhutaankin muutosmotivaatiosta. Varsinkin päihdealalla motivaatio ja muutokseen tähtääminen ovat tärkeässä osassa työtä. (Miller 2008, 18-19.)

Päihdetyössä asiakkaan ja työntekijän keskinäinen suhde on tärkeässä osassa työn onnistumisen ja vaikuttavuuden kannalta. Työntekijän ominaisuudet, kuten persoona ja ihmissuhdetaidot ovat tärkeitä tukisuhteen luomiselle ja ylläpitämiselle. Niiden on todettu olevan tärkeämmässä asemassa kuin esimerkiksi työntekijän kokemuksen tai koulutuksen. (Najavits & Weiss 1994, Miller 2001, 21 mukaan.)

Millerin (2001, 21-23) mukaan muutokseen pyrittäessä työntekijän ei tulisi liiaksi opettaa ja kyseenalaistaa asiakasta. Työ etenee paremmin silloin, kun työntekijä on asiakkaansa tukena ja kannustajana. Hänen tulee pyrkiä auttamaan asiakasta itseään huomaamaan ongelmansa ja näkemään muutoksen kannattavuus. Motivaation lisääminen edistää asiakkaan saamista hoitoon ja pysymistä hoidossa, sekä tulosten kohentumista. Päihdetyö on muuttunut pikku hiljaa ajan edetessä yhä enemmän asiakkaan vahvojen puolten löytämiseen ja voimistamiseen. Enää

asiakkaista ei kaiveta esiin ainoastaan heidän ongelmiaan, vaan pyritään nostamaan asiakkaan tietoisuuteen hänen voimavaransa ja mahdollisuutensa. Työ on asiakaslähtöistä ja etenee asiakkaan tarpeiden mukaan.

Motivoivassa työskentelyssä käsitellään ristiriitoja ja pyritään löytämään niille ratkaisuja. Ristiriidat nousevat päihdeongelmallisilla esiin pääsääntöisesti siitä, että heillä sekä on että ei ole halua toipua ongelmasta. Tällaiset muutosta vastaan taistelut ovat kuitenkin sallittuja motivoivaa työtä käytettäessä, jotta näiden asioiden kanssa päästään työskentelemään. Motivaation taso voi vaihdella päihdeistä kuntoutumisen eri vaiheissa. Tämän vuoksi työntekijän olisi hyvä tiedostaa mitkä asiat milloinkin ja miten voivat vaikuttaa päihdekuntoutujan motivaatioon kuntoutuksen eri vaiheissa. (Lahti & Pienimäki 2004, 139-140.)

Motivaatioon liittyy tavoitteiden luominen ja teko. Motivaation voimakkuuteen voi vaikuttaa tavoitteiden suunta. Tavoitteiden tekoon voidaan taas liittää tarpeet, jotka sisältä käsin ohjaavat tavoitteiden asettamista. Tarpeiksi voidaan luokitella esimerkiksi puutokset, jotka aiheuttavat halun muutoksen tavoitteluun tai tavoitteet, joilla epäselvyydet ratkotaan. Tarpeet kuitenkin ohjaavat ihmisten toimintaa toivotuun suuntaan, tarpeiden tyydyttämiseen. Tavoitteiden tekoon vaikuttavat sisäisten tarpeiden lisäksi myös ulkoiset tekijät. (Järvinen & Härkäpää 2006, 140.)

4.7 Päihdepalvelut ja –kuntoutus

Päihdetyö voidaan jakaa kolmeen osaan: ennakoivaan eli ennaltaehkäisevään, varhaisvaiheen sekä korjaavaan päihdetyöhön. Suomessa päihdeongelmallisille on tarjolla monenlaisia päihdehoitovaihtoehtoja. Myös päihdeongelmaisen läheisille on tukijärjestelmiä. Päihdepalvelujen järjestäminen kuuluu kunnille, mutta he voivat ostaa palvelut myös ulkopuolisilta palvelun tarjoajilta, eli järjestöiltä tai yksityisiltä tuottajilta. Järjestöt ovat olleet tärkeässä osassa päihdepalvelujen tarjoajina. (Saarelainen & Annala 2007, 41-42.)

Päihdepalveluihin luetaan sosiaalihuollon peruspalvelut, kuten päivähoito, kasvat- ja perheneuvonta, lastensuojelu, kotipalvelu, vanhustenhuolto ja sosiaalityö. Terveysten huollossa peruspalveluihin kuuluvat muun muassa terveysasemat, koulu- ja työterveyshuolto ja sairaala. Peruspalvelut hoitavat päihdetyössä ennaltaeh-

käisyä, varhaista tunnistamista, perusturvaa sekä hoitoonohjausta. Päihdetyössä on mukana myös siihen erikoistuneita palveluja, avo- ja laitoshoidon, asumispalveluja sekä vertaistukipalveluja. (Saarelainen & Annala 2007, 42.)

Avohoitoa tarjoavat A-klinikka, terveystieteiden avokatkot, nuorisoasemat, terveysneuvontapisteet, korvaushoitoklinikat opiaattiriippuvaisille sekä päivä- ja toimintakeskukset. Terveystieteiden neuvontapisteet ovat matalan kynnyksen paikkoja, joissa tarjotaan apua ja neuvoja päihteiden käyttäjille sekä vaihdetaan esimerkiksi likaiset ruiskut puhtaisiin. Niissä voi asioida nimettömästi. Päiväkeskuksissa tuetaan päihitteettömyyttä ja niissä on mahdollisuus esimerkiksi keskusteluun ja harrastuksiin. (Saarelainen & Annala 2007, 42-43.) A-klinikan eri yksiköillä on mahdollisuus saada päivystyspalveluja. Useimmiten hoito alkaa katkaisuhoidolla, joka voi tapahtua joko avo- tai laitoshoidon kautta. Jatkossa A-klinikalta on mahdollisuus saada yksilö-, ryhmä-, perhe tai verkostoterapiaa. Nuorisoasemilla tarjotaan avohoitoa alle 25-vuotiaille päihdeongelmasta kärsiville sekä heidän läheisilleen. (Mäkelä 2003, 194-195.)

Laitoshoidon tarjoavat katkaisuhoidon osastot, selviämisasemat, kuntoutus- ja hoitoyksiköt, Järvenpään sosiaalisairaala, somaattisen ja psykiatrisen erikoissairaanhoidon päihdeyksiköt sekä vankiloitten päihdepalvelut. Selviytymisasemilla päihtynyt henkilö saa ammattilaisten tuen ja palvelut sekä suojan selviytymisen ajaksi. Siellä voidaan suunnitella myös mahdollista jatkohoitoa. (Saarelainen & Annala 2007, 43.) Kuntoutuslaitokset tarjoavat hoitoaan katkaisuhoidon jälkeen henkilöille, jotka kokevat selviytyvänsä vain laitoshoidon avulla. Laitoshoidon tarjoaa erilaisia terapioita, ja pyrkimyksenä on kehittää kokonaisvaltaisesti toimintakykyä. Laitoksissa on mahdollisuus hoitaa myös psyykkisistä ongelmista kärsiviä päihteiden käyttäjiä. Laitokset tarjoavat lisäksi vieroitushoitoa sekä lääkinnällistä hoitoa terapioiden ohessa. (Mäkelä 2003, 196.)

Asumispalvelut vaihtelevat laitospohjaisista ensisuojiin kaltaisiin paikkoihin. Ensisuojat ovat vain väliaikaisen majoituksen tarjoavia paikkoja. Tarkoituksena on kuitenkin löytää pidempiaikainen hoitopaikka. Ensisuojiin voi mennä päihteiden vaikutuksen alaisena. Asumispalvelut ovat tarkoitettuja niille henkilöille, jotka tarvitsevat jokapäiväistä tukea itsenäiseen asumiseen. Asumispalvelut pyrkivät vähentämään päihteidenkäyttöä ja päihdeongelmaa, jotta asukas voisi jossakin vai-

heessa asua normaalisti, itsenäisesti. Asumispalveluista voi siirtyä myös tuettuun asumiseen ennen täysin itsenäistä selviämistä. Asumispalveluyksiköt voivat tarjota asiakkailleen esimerkiksi harrastusmahdollisuuksia sekä ruoka ja vaatehuoltoa. (Mäkelä 2003, 196-197.)

5 RYHMÄT KUNTOUTUKSEN VÄLINEENÄ

Ryhmät vaikuttavat sekä yksilöihin että yhteiskuntaan. Yhteiskunta esimerkiksi kontrolloi ja säätelee yhteiskunnan jäsenten toimintaa ryhmien avulla. Yhteiskunnan arvot ja normit tulevat ihmisten tietoisuuteen sosiaalistamisella, jota tapahtuu esimerkiksi sellaisissa ryhmissä kuin perhe, koulu ja vertaisryhmät. Ryhmien avulla ihminen kiinnittyy yhteiskuntaan. Yksilön kohdalla ryhmät luovat hänelle edellytykset liittyä osaksi yhteiskuntaa, ja mahdollisesti vaikuttaa siihen jotenkin. (Himberg & Jauhiainen 1998, 95.) Myös päihdekuntoutusryhmissä pyritään sosiaalistamaan ja kiinnittämään asiakkaita uudelleen yhteiskuntaan, sekä sen arvoihin ja normeihin. Päihdekuntoutusryhmät mahdollistavat asiakkaan liittymisen takaisin osaksi yhteiskuntaa ja siihen vaikuttamisen.

5.1 Ryhmän muodostuminen

Ryhmän muodostuu kolmessa vaiheesta eli tilannekontaktista, psykologisesta kontaktista sekä sosiaalisesta kontaktista. Ensimmäisessä vaiheessa edellytetään ihmisten vuorovaikutuksellisuutta. Yhteisissä tiloissa ihmisillä on mahdollisuus havainnoida ja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vielä tässä vaiheessa ihmiset saattavat olla hieman epävarmoja toisistaan ja torjuvia, mutta kuitenkin kiinnostuneita. Toiseen ryhmän muodostumisen vaiheeseen kuuluu jatkuvan vuorovaikutuksen mukanaan tuoma varmuus toisista sekä sosiaalinen suhde toisiin. Ensivaikutelmalla on suuri merkitys tällaisen suhteen rakentumiselle. Viimeisen eli sosiaalisen kontaktin vaiheessa ihmiset muodostavat toiminnalleen yhteisiä tavoitteita. Kaikki nämä vaiheet tarvitaan ryhmän muodostumiseen, sillä tuntemattomat ihmiset eivät toimi yhteistuumin tavoitteiden saavuttamiseksi. (Himberg & Jauhiainen 1998, 98-99.)

Ryhmäksi ei voida siis vielä kutsua kaikkia satunnaisesti toistensa läheisyydessä olevia ihmismassoja. Ryhmä voidaan kutsua sellaista ihmisten joukkoa, jotka ovat jollakin tapaa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, ja heillä on yhteinen päämäärä sekä jokin tarkoitus. Ryhmällä on usein jotkin tietyt säännöt ja rajat. Niiden sisällä ihmisille muodostuu myös tiettyjä rooleja. Ryhmä voi syntyä pienessä hetkessä.

Suurin osa ihmisistä kuuluu useisiin ryhmiin. Ryhmän olemassaoloon vaikuttavat ihmisten omat käsitykset ja valinnat, sillä ihmiset pääsääntöisesti tiedostavat sen, jos kuuluvat johonkin ryhmään. Ryhmän muodostaneilla ihmisillä on myös jonkinlainen merkitys toisilleen. (Kopakkala 2005, 36-37.)

Ryhmäksi luokitellaan yleisesti melko pieni määrä ihmisiä, jotka ovat toistensa kanssa vuorovaikutuksessa ja kokevat itsensä ryhmän jäseniksi. Ryhmät voidaan jaotella virallisiin sekä epävirallisiin. Ensimmäisenä mainittuihin liittyy vahvasti ryhmän jäsenille määritellyt tehtävät ja vastuut. Esimerkkinä virallisesta ryhmästä on työryhmä. Epävirallinen ryhmä puolestaan muodostuvat ystävien tai harrastusten kautta. Ystävien muodostamasta ryhmästä voidaan käyttää myös nimitystä psykologinen ryhmä, koska ystävien välillä on vuorovaikutusta, ja he kokevat kuuluvansa ryhmään. (Järvinen, Tontti, Lindblom-Ylänne, Niemelä & Päivänsalo 2009, 85.)

Järvisen ym. (2009, 85) mukaan voidaan puhua myös viiteryhmästä. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi syrjäytyneistä muodostuvaa ryhmää. Syrjäytyneet saattavat usein samaistua toisiinsa kuitenkin tuntematta muita samassa asemassa olevia. Tällä heille mahdollisesti tuntemattomalla joukolla ihmisiä on kuitenkin jonkinlainen vaikutus ja merkitys heidän omaan identiteettiin.

Ryhmän jäsenille muodostuu tietynlainen riippuvuussuhde, sillä päämäärän tavoittelu vaatii heiltä yhteistoimintaa. Ryhmän jäsenet pyrkivät vaikuttamaan toisiinsa viestinnän avulla. Tämän myötä ryhmään kehittyy erilaisia suhteita ja rakenteita. Ryhmärakenteet muodostuvat tunne-, vuorovaikutus-, rooli-, normi- sekä valtasuhteista. Sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus muokkaavat ihmisten käyttäytymistä. Ryhmätilanteissa sekä koko ryhmä että sen yksittäiset jäsenet vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Vaikuttamiseen liittyvät myös ihmisten reaktiot. (Lintunen & Rovio 2009, 21-22.)

Ryhmän kiinteys vaikuttaa sen jäsenten aktiivisuuteen ja ryhmään sitoutumiseen. Ryhmän kiinteyteen vaikuttavat esimerkiksi jäsenten kiinnostus ryhmän tekemisiä kohtaan, sekä se kuinka hyvin jäsenet tulevat toimeen keskenään. Yhteenkuuluvuuden tunne voimistuu kiinteyden vahvistuessa. Vapaaehtoisissa, eli niin sanoituissa avoimissa ryhmissä kiinteyden merkitys korostuu. Avoimen ryhmän jäsenen

on helppo luopua ryhmästä jos hän ei koe sitä lainkaan kiinnostavaksi. Jäsenten ryhmästä lähtemisestä voi seurata koko ryhmän katoaminen. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 62.)

Laineen ym. (2009, 63) mukaan ryhmän jäsenten sitoutumiseen vaikuttavat kiinteiden lisäksi jäsenille selkeät tavoitteet, tyytyväisyys ja tietoisuus toisten jäsenten mielipiteistä. Ryhmän sääntöjen tulisi olla myös toiminnan mukaiset. Ryhmään sitoutunut jäsen haluaa pyrkiä päämääriin yhteistyössä muiden kanssa. Ryhmien jäsenten tulisi arvostaa toisiaan ja olla avoimia. Tällöin ryhmäläiset pystyvät myös kertomaan omista tunteistaan sekä kuuntelemaan, mitä muilla on sanottavana. Ilmapiirin tulisi olla myös toisesta välittävä. Kaikkia näitä asioita tulisi vahvistaa, jotta ryhmän hyvä kiinteys säilyisi.

Yksilöille ryhmässä olo kehittää itsensä tutkimisen taitoja. Ryhmätilanteen muuttumisluonne vaikuttaa yksilöön siten, että hän joutuu jatkuvasti itse tekemään valintoja ja sopeutumaan tilanteisiin. Yksilön persoonallisuus, toimintakyky sekä itsemäärääminen kehittyvät, kun yksilö joutuu jatkuvasti peilaamaan tekojaan ja itseään muiden ryhmäläisten kautta. Ryhmä auttaa yksilöä näkemään toiminnan erilaisilta näkökannoilta, auttaa tekemään valintoja ja ottamaan vastuuta toimistaan. (Himberg & Jauhiainen 1998, 97.)

Ryhmätyöskentely sopii hyvin moniin tilanteisiin ja sitä voidaan käyttää niin ammatillisessa päihdetyössä, kuin vertaistukeen tai vapaehtoisuuteen perustuvassa työskentelyssä. Asiakasryhmät voivat olla erilaisia, kuten toiminnallisia ryhmiä tai keskusteluille perustuvia hoidollisia ryhmiä. Ryhmissä voidaan toimia tietynlaisten menetelmien mukaan, ja niihin voidaan kehittää erilaisia teemoja, joiden mukaan ryhmä etenee. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 192.)

Ryhmien käyttö päihdekuntoutuksessa onkin hyvin yleistä Suomessa. Jo pelkästään sosiaalisen kuntoutuksen puolesta ryhmällä on suuri merkitys, sillä ryhmässä kuntoutujat pääsevät harjoittelemaan sosiaalisia taitojaan. Ryhmissä kuntoutujat voivat yhdessä pohtia ja kertoa omia kokemuksiaan. Kuntoutumisen eri vaiheissa olevilta voi saada laajempaa näkökulmaa omaankin toipumiseen. Joillekin ryhmässä puhuminen voi olla kuitenkin myös todella haastavaa, koska sosiaaliset

tilanteet tuntuvat ylitsepääsemättömän pelottavilta. (Lahti & Pienimäki 2004, 145-146.)

Ryhmät voivat olla joko suljettuja tai täydentyviä. Täydentyvässä ryhmässä on eri aikaan ryhmässä aloittaneita. Tämä johtuu siitä, että ryhmään voi tulla uusia missä vaiheessa tahansa. Näin ollen ryhmäkokokin vaihtelee. Täydentyvässä ryhmässä jäsenen lopettaminen ei aiheuta ryhmän loppumista, sillä siihen voi jatkuvasti tulla lisää jäseniä. Uusi jäsen joutuu hakemaan paikkaansa ja rooliaan ryhmässä, koska siinä on jo valmiiksi muodostuneet normit ja vuorovaikutussuhteet. Uusi jäsen voi tuoda kuitenkin ryhmään uusia vuorovaikutuksen muotoja. (Muhonen 2003, 163-166.)

5.2 Ryhmässä vaikuttavat roolit

Rooli muotoutuu tietyistä odotuksista, jotka muodostuvat esimerkiksi henkilön sukupuolen, iän, ammatin tai aikaisemman käyttäytymisen mukaan. Heti ryhmään tullessaan, ihmisillä on jo jonkinlainen rooli, kuten isän rooli. Ryhmä alkaa kuitenkin heti myös muokata ryhmän sisäisiä rooleja. Tällaiset sisäiset roolit muodostuvat jäsenten aseman tai käytöksen mukaan. Rooleihin vaikuttavat paitsi oma käytös ryhmässä, myös muiden odotukset. Ryhmällä on siis vaikutusta ihmisen roolin muodostumiseen, eikä hän tällöin kykene sitä täysin itse muodostamaan. (Järvinen ym. 2009, 89-90.)

Myös päihdekuntoutusryhmissä ihmisillä on tiettyjä valmiita rooleja, joita ryhmä saattaa osaltaan muokata. Päihdekuntoutukseen tultaessa kaikilla on esimerkiksi jonkinlainen päihdeongelma ja näin ollen päihdeongelmaisen rooli. Ryhmän myötä tätä roolia ja roolikäyttäytymistä pyritään kuitenkin muokkaamaan päihteettömään elämään suuntaavaksi käyttäytymiseksi.

Vaikka rooli saattaa kuulostaa teatterimaiselta käyttäytymiseltä, ei se kuitenkaan tarkoita sitä. Roolien muodostuminen on osa identiteetin luomista eri tilanteissa, mutta se ei kuitenkaan ole epäaitouden merkki. Ihmiset käyttäytyvät erilaisissa ympäristöissä erilaisten roolien mukaan, mutta oma persoona ei kuitenkaan katoa mihinkään. Ihmisellä on aina mahdollisuus tuoda oma persoonansa esiin muiden

luomista odotuksista ja roolien vaihtuvuudesta huolimatta. (Järvinen ym. 2009, 90.)

Uuteen ryhmään tultaessa ja tuntemattomia ihmisiä tavatessa ihmiset ovat useimmiten hieman epävarmoja. Muualla aikaisemmin omaksutut roolit voivat tuntua epäsovivilta uudessa tilanteessa. Ryhmän alussa niin sanottua roolijakoa ei ole vielä suoritettu, ja kaikki saattavat olla hieman hämillään. Useimmat ihmiset tuovat tällaisissa tilanteissa esiin niitä rooleja, jotka on aikaisemmissa tilanteissa kokenut hyväksi. Roolit saattavat olla myös melko jäykkiä, mutta ryhmän turvallisuuden kasvaessa roolitkin tulevat enemmän persoonallisiksi. (Kopakkala 2005, 108.)

Rooleja voidaan jaotella niiden muodostumisen perusteella. Valtarooleja edustavat esimerkiksi johtaja, alainen tai myötäilijä. Tehtäväroolit muodostuvat annetun tehtävän perusteella, kuten sihteeri, kun taas kommunikaatioon liittyvät roolit muodostuvat ihmisen vuorovaikutuksen mukaan, esimerkiksi puhelias tai syrjäänvetäytynyt. Tunneroleissa kyse on ryhmän ylläpitämiseen ja sen yhteenkuuluvuuteen vaikuttavista rooleista, kuten kannustaja ja seurailija sekä ryhmän häiritsemiseen liittyvistä rooleista, kuten pelleilijä. Normien kautta muodostuvia rooleja voivat olla vastustelija ja kriitikko. (Laine ym. 2009, 65.)

Laineen ym. (2009, 65) mukaan osa ihmisten monista rooleista on itse luotuja ja osa valmiiksi annettuja, kuten lapsi. Roolit ovat siinä mielessä hankalia, että niistä eroon pääseminen tai niiden muuttaminen voi olla hyvin vaikeaa. Kun ihmiselle on muodostunut jossakin ympäristössä jokin tietty rooli, ympäristö kohdistaa häneen jatkuvasti sen roolin mukaisia odotuksia. Tästä syystä ihminen saattaa jossakin toisessa ryhmässä olla esimerkiksi todella aktiivinen, ja toisessa taas hyvin passiivinen. Vielä vaikeammaksi roolien hankala muuttaminen tulee tilanteessa, jossa ympäristöstä tulevat rooli-odotukset ovat muotoutuneet ihmisen omien arvojen ja odotusten kanssa vastakkaisiksi.

Myös Kopakkalan (2005, 108-109) mukaan kerran muodostuneita rooleja on vaikea muuttaa. Tämä johtuu siitä, että ryhmässä erilaiset roolit täydentävät toisiaan ja muodostavat niin sanotusti eräänlaisia vastapareja. Näin ollen roolin muuttaminen on hyvin vaikeaa. Roolien jäykkyyteen vaikuttavat myös ristiriidat. Roolien

jäykkyys heikentää ja kaventaa ryhmän toimintaa. Jos yksi henkilö poistuu tällaisesta ryhmästä, niin hänen rooliodotuksensa kohdistuvat uuteen tulokkaaseen. Onneksi kuitenkin ihmisten oma persoonallisuus ja käytös vaikuttavat myös toisten osapuolten odotuksiin, joten kaikki pystyvät näin ollen jollakin tapaa muokkaamaan omaa rooliaan haluttuun suuntaan.

5.3 Pienet ja suuret ryhmät

Ryhmien henkilömäärien perusteella on vaikea sanoa tarkalleen, mikä on pieni ja mikä suuri ryhmä. Voidaan kuitenkin sanoa, että pienryhmässä on pääsääntöisesti 5-12 jäsentä ja suurryhmässä yli 20 jäsentä. Näiden väliltä olevaksi voidaan luokitella vielä keskikokoinen ryhmä. Ryhmän koolla sanotaan olevan vaikutusta sen luonteeseen, mutta ryhmän kokoja määritellään usein henkilömääriä mieluummin ryhmän laadulla. (Niemi 1998, 57.)

Ryhmän toimintaa ajatellessa tulee huomioida kiinnittää ryhmän jäsenluvuista enemmänkin vuorovaikutukseen. Sen myötä syntyvillä vuorovaikutussuhteilla on suurempi merkitys ryhmän toimivuuden kannalta. Ryhmän jäsenlukumäärään nähden kahden henkilön välisiä mahdollisia vuorovaikutussuhteita on aina enemmän. Mitä suuremmaksi lukumäärällisesti ryhmä kasvaa, sitä todennäköisemmin vuorovaikutussuhteita ei muodosteta kaikkien jäsenten kanssa. Tällöin ryhmä saattaa jakaantua pienempiin alaryhmiin ison ryhmän sisällä. (Himberg & Jauhainen 1998, 117.)

Himbergin ja Jauhaisen (1998, 117) mukaan pienissä ryhmissä sitoutuminen ja aktiivinen osallistuminen ryhmän toimintaan ovat tyypillisiä. Pienet ryhmät pitävät myös vahvempaa sisäistä kontrollia, ja ne ovat yksimielisempiä kuin suuret ryhmät. Suuressa ryhmässä puolestaan yhdellä jäsenellä ei ole välttämättä itsessään niin suurta merkitystä eikä sitoutuminen ryhmään ole niin vahvaa. Ne tarvitsevat myös vahvempaa johtotyötä kuin pienryhmät. Suurryhmissä motivaatio toimintaan myös heikentyy, ja niin kutsutut vapaamatkustajat helposti lisääntyvät. Näiden seurauksena voidaan sanoa pienryhmien toiminnan olevan tuloksellisempaa.

Vapaamatkustamisella tarkoitetaan nimensä mukaan vastuun välttelemistä ja syrjään vetäytymistä ryhmästä. Tätä tapahtuu usein silloin kun ryhmän jäsen kokee

oman panoksensa arvottomaksi. Yleensä ryhmän kiinteys vähentää vapaamatkustamista. (Himberg & Jauhiainen 1998, 110-111.) Ihmisen täytyy saada kokea kuuluvansa ryhmään, sekä saada mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa. Ihmiset saattavat vetäytyä omaan kuoreensa silloin kun he kokevat, että heitä ei kuunnella tai edes huomata. (Laine ym. 2009, 57.)

5.4 Ryhmän prosessi ja tavoitteellisuus

Ryhmän prosessiin kuuluu ryhmän kokonaistoiminnassa tapahtuva muutos ja liike. Kun ryhmällä on jokin tietty tarkoitus, toiminnan onnistumisen kannalta korostuu ryhmän prosessi ja sen hyvä eteneminen. Prosessi muodostuu ryhmän toiminnan etenemisestä tarpeiden muodostamia tavoitteita kohti. Myös vuorovaikutus vaikuttaa muutokseen ja liikkeeseen ja näin ollen ryhmän prosessin etenemiseen. Tunteiden ja vuorovaikutuksen ei saa olla ristiriidassa keskenään, jotta ne tukisivat toimintaa. Ryhmän prosessiin kuluu sekä muutos- että kehitysprosessi, joista muutosprosessissa näkyy toiminnan muutos eri tilanteissa, ja kehitysprosessissa taas eteneminen toiminnan yhteistä tavoitetta kohti. (Jauhiainen & Eskola 1994, 81-84.)

Ryhmät muodostuvat pääsääntöisesti jotakin ennalta määriteltyä tarkoitusta varten. Näin ollen ryhmällä on myös jokin tietty yhteinen tavoite, jota kohti se pyrkii. Tavoitteellinen ryhmä voi olla muodostunut jonkin yhteisen mielenkiinnon kohteen ympärille. Ne voivat olla myös tarkoituksen mukaisesti perustettuja, kuten erilaiset terapiaryhmät. Tavoitteellisessa ryhmässä tasapaino yksilöllisten ja yhteisten tarpeiden välillä on tärkeää. Kummatkin puolet on huomioitava. Yksilöllisten tarpeiden tulisi kuitenkin olla sopusoinnussa yhteisten tavoitteiden kanssa. Kaikilla ryhmän jäsenillä on valtaa ryhmään. (Jauhiainen & Eskola 1994, 49-52.)

Ryhmällä on aina myös niin sanottu kaksoistavoite. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmän tulee pyrkiä paitsi tuloksellisuuteen ja tehokkuuteen, niin myös kiinteeseen ja toimintakykyyn. Jotta ryhmän tavoite voitaisiin mahdollisimman hyvin saavuttaa, tulee ryhmän olla mahdollisimman kiinteä. Ryhmän on täytynyt saavuttaa eräänlainen tunnetavoite. Ryhmän toimintakykyyn vaikuttavat ryhmän jäsenten keskinäiset suhteet ja se kuinka tyytyväisiä jäsenet ovat toimintaan, ja sen suorittamiseen. Sekä tunnepuolen että tehtävän suorituksen tulee olla kunnossa ja tasapainossa. (Himberg & Jauhiainen 1998, 101-102.)

5.5 Ryhmän ohjaajan rooli ja tehtävät

Ryhmän ohjaajalla täytyy olla terävä kuva siitä, mikä on ryhmän tarkoitus. Ohjaajan on otettava vastuu ryhmän kaksoistavoitteesta ja sen saavuttamisesta. Hänen tulee pyrkiä muokkaamaan ryhmästä sellainen, että se onnistuu tehtävässään ja saavuttaa tavoitteensa. Ohjaaja luo ryhmähenkeä. Hänen tulee tukea ryhmän jäseniä tavoitteissaan, pitää ryhmän keskittyminen tehtävässä, ja pyrkiä setvimään jäsenien välisiä suhteita ja ristiriitoja. Ohjaajan tulee ottaa huomioon sekä ryhmäkokonaisuudessaan että yksittäiset jäsenet. Hänen tulee kuunnella yksittäisten jäsenten tarpeita, ja pyrkiä sovittamaan ne yhteen ryhmän tarpeiden kanssa. Kaikkien ryhmän jäsenten tulee saada tasavertainen kohtelu ohjaajalta. Ryhmän ohjaajan voidaan myös sanoa olevan ryhmän yksi voimavara. (Himberg & Jauhiainen 1998, 176-177.)

Mutkikkaissa ryhmätilanteissa voidaan tarvita kahtakin ohjaajaa. Kaksi ohjaajaa voi olla hyvä myös ryhmässä, joissa vaaditaan tarkkaa havainnointia. Toisaalta kaksi ohjaajaa pystyy tarjoamaan myös tukea ja turvaa toisilleen, ja he voivat tarkastella tapojaan toimia. Yhteisöjen pitkät ryhmäprosessit voivat hyötyä myös kahdesta ohjaajasta. Kaksi ohjaajaa saattaa tuoda erilaisia näkökulmia toimintaan, varsinkin jos he ovat eri sukupuolta. Ohjaajien on kuitenkin jatkuvasti työstettävä keskinäistä suhdettaan ja yhteistyötään. Ohjaajien tulee tulla toimeen keskenään, sillä kumpikin ohjaajista vaikuttaa ryhmään ja sen toimintaan. (Jauhiainen & Eskola 1994, 142.)

Ohjaajan tulee siis suhtautua kaikkiin ryhmän jäseniin tasapuolisesti, eikä hän voi esimerkiksi liittoutua yhteen joidenkin ryhmäläisten kanssa. Ryhmän ohjaajan ei saisi myöskään tuoda esiin kaikkia tunteitaan muiden ryhmäläisten tapaan. Ryhmän ohjaaja on ryhmässä tehtäviensä vuoksi auktoriteetin asemassa ja hänen suhtautumisellaan ryhmään, sen jäseniin ja erilaisiin asioihin on suurta vaikutusta ryhmän jäsenille. (Himberg & Jauhiainen 1998, 180.)

6 VERTAISTUKI KUNTOUTUMISTA VAHVISTAMASSA

Vertaistuki käsittää vapaaehtoisen ja luottamukseen perustuvan tuen sellaisten henkilöiden välillä, joilla on elämässään jokin yhdistävä tekijä. Vertaisryhmän jäsenet ovat tasa-arvoisia toistensa kanssa ja voivat jakaa vastavuoroisesti kokemuksiaan. Ryhmässä käsitellään ryhmäläisille itselleen tärkeitä ja ajankohtaisia asioita. Vertaistuessa korostuu elämäkokemus ja oman elämän asiantuntijuus. (Vertaistuki [viitattu 12.3.2010].)

6.1 Vertaisuus ja vertaistuki

Vertaistukea voi esiintyä monella eri tavalla. Vertaistukea voi olla kahden tai useamman ihmisen välillä. Usein kahden ihmisen välinen vertaissuhde syntyy yllättäen, esimerkiksi ystävien kesken tai kun kaksi ihmistä jää leskiksi. Yksi tai useampi ihminen voi myös perustaa vertaisryhmän. Perustajan ei tarvitse olla ammattilainen. Vertaisryhmätkin saattavat syntyä hyvin spontaanisti. Aluksi kokemuksia voidaan jakaa ystäväysten kesken satunnaisesti. Kohta tapaamisiin voi tulla enemmän ihmisiä ja niistä muodostuu säännöllisiä. Vertaisryhmissä on kuitenkin huomioitava, että kun ryhmään kuuluu useampi henkilö, tulee kaikki ottaa huomioon. Kukaan ei voi keskittyä ainoastaan omaan elämäntilanteeseensa. (Nylund 2005, 203.)

Vertaistukea antava ryhmä tai yhteisö muodostuu ihmisistä, joilla on siis taustallaan samankaltaisia kokemuksia ja elämäntilanteita. Vertaisilta saatava tuki on aina kokemuksia jakavien ihmisten näköistä, eikä sillä ole siis mitään määriteltyjä muotoja. Vertaistuki ja sen antaminen perustuu aina vapaaehtoisuuteen. Vertaistuen tausta-ajatuksena on tuen antajan kokemustieto ja siitä muodostunut asiantuntijuus. Tällainen kokemuksella hankittu tieto on aina ainutlaatuista, ja niin syvää tietoutta asioista ei muuten voida saada. (Vuorinen 1995, 77-78.) Vertaistuki pohjautuu ajatukseen, että ryhmän jäsenet ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja kykenevät siksi myös tukemaan toisiaan kuntoutumisessa (Vuorinen & Helasti 1999, 9). Kaikki vertaistukeen osallistuvat ovat aktiivisia ja tasaveroisia osapuolia.

Vertaistuki voi olla sekä keskustelunomaista että toiminnallista (Vuorinen 1995, 77-78).

Vertaisilta voi hakea tukea ja neuvoja omaan elämäntilanteeseensa, vaikka he eivät opastajia tai ohjaajia olekaan. Yksi vertaisuuden tärkeimpiä tehtäviä on luoda ja tuoda toivoa ihmisille samoissa tilanteissa. Joku voi olla kuntoutumisessaan jo pidemmällä ja tuoda toisille näkökulmaa ja esimerkkiä kuntoutumiseen. Näin toiset saattavat huomata, että todella vaikeidenkin asioiden yli on mahdollista edetä. Vertaisuudesta saa siis erilaisia näkökulmia omaan kuntoutumiseen, mutta vertaisuus auttaa myös ihmisiä näkemään, että he eivät ole ainoita ja yksin ongelmiansa kanssa. Vertaisryhmät poistavat myös syrjään työntymisen tunnetta ja syrjäytymistä vahvistavia rooleja. (Rissanen 2007, 173-175.)

Vertaistukeen voidaan liittää läheisesti termit luottamus ja osallistava kanssakäyminen. Luottamus on tärkeässä osassa vertaisryhmästä puhuttaessa. Ilman vertaisryhmän jäsenten keskinäistä luottamusta, vertaiskokemusten jakaminen on hankalaa. Luottamus kehittyy pikkuhiljaa ryhmän tutustuessa. Vertaisryhmässä luottamus voidaan liittää myös jäsenen kokemuksiin omasta kuntoutumisestaan. Jos esimerkiksi joku ryhmäläinen menee kuntoutumisessaan askeleita taaksepäin, niin toisen ryhmäläisen luottamus omaan kuntoutumiseensa voi heiketä. Osallistava kanssakäyminen taas viittaa nimensä mukaan ryhmän jäsenten väliseen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen avulla jaetut kokemukset ovat kuitenkin vertaistuen antamisen kannalta oleellisia. Osallistava kanssakäyminen liittyy myös siihen, että kaikki ryhmässä ovat aktiivisia jäseniä. (Jantunen 2008, 71-72.)

6.2 Vertaisryhmä tukea antamassa

Vertaisryhmä on terminä melko laaja-alainen. Sillä voidaan siis tarkoittaa spontaanisti syntyviä ryhmiä, jonka jäsenet ovat samassa tilanteessa olevia henkilöitä. Vertaistukiryhmäksi voidaan kuitenkin kutsua tiiviimmin sellaista ryhmää, jossa jäsenet ovat kokoontuneet tukemaan ja auttamaan toisiaan pääsemään yli ja eteenpäin vaikeista elämäntilanteista. Vertaisryhmässä taas tukeminen ei ole välttämättä pääasia. Vertaistukeen liittyy vahvasti ihmisten vastavuoroinen ja arkinen kohtaaminen. Vertaistoiminnassa ihmiset kertovat elämäntilanteistaan ja jakavat kokemuksiaan. (Hyväri 2005, 214-215.)

Vertaisryhmän jäsen on hyväksynyt oman tilanteensa ja voi kertoa siitä avoimesti ryhmässä. Ryhmä näkee jäsentensä tilanteet pohjana toiminnalle ja osana elämää. (Vuorinen & Helasti 1999, 27.) Kuntoutuja kaipaa ja tarvitsee hyväksyntää omalle tilanteelleen, jonka myötä turvallisuuden tunne kasvaa. Vertaisryhmässä ihminen voi kokea olonsa turvallisemmaksi, toisin kuin muualla yhteisöissä. Ulkopuolisissa yhteisöissä kuntoutujan tilannetta ei välttämättä ymmärretä ja hyväksytä samalla lailla kuin vertaisryhmässä. (Vuorinen 1995, 79.)

Vertaisryhmän tarjoama tuki auttaa henkilöä löytämään ja tuomaan esiin omia kykyjään ja voimavarojaan. Vertaiset ymmärtävät eteen tulevat epäonnistumiset ja voimavarojen vaihtelevan määrän. He eivät kuitenkaan rankaise näistä suoralta kädeltä niin kuin joku muu yhteisö helposti tekisi. Vertaisryhmän avulla saa myös kasvatettua omaa sosiaalista verkostoaan. Siellä saa myös kokea ja olla vastavuo-roisissa sosiaalisissa suhteissa, joissa sekä itse voi antaa ja olla myös ottavana osapuolena. Vertaisryhmässä ihmiset voivat taustoistaan huolimatta kokea olevansa niin sanotusti tavallisia ihmisiä. He voivat tuntea iloa ja surua sekä saada tukea yksinkertaisiinkin asioihin elämässään vertaistensa joukossa. Ryhmä antaa myös hyvän mahdollisuuden opetella sosiaalisia tilanteita ja taitoja sekä mahdollisesti mukavaa tekemistä ja rentouttavia hetkiä. (Vuorinen 1995, 79-81.)

Vertaisryhmät voivat antaa tukea ja vahvistusta jäsenien identiteettiin. Ryhmästä saa myös usein erilaisia välineitä ratkaisujen tekoon ja ongelmista selviytymiseen. Joillekin vertaisryhmä itsessään, ja siellä oleminen voivat olla eräänlainen henkireikä ja elinvoimaa lisäävä tekijä. Vertaisryhmässä annettu ja saatu tuki ovat jotakin, mitä muualta ei ole mahdollista saada. Ammatillisilla ei ole välttämättä omaa kokemusta, esimerkiksi päihdeongelmasta, ja tällöin he eivät voi samaistua henkilöön. Ammatillainen ei voi tietää ja sanoa miltä ihmisestä syvällä päihdeongelman syövereissä tuntuu. Vertaisryhmän jäsenet kuitenkin voivat jakaa kokemuksiaan ja tuntojaan toisilleen. (Malin 2000, 17-18.)

Päihdeongelmista toipumassa oleville on myös mahdollisuus saada vertaistukea ja osallistua vertaistukitoimintaan. Esimerkiksi A-kiltojen toiminta pohjautuu sen jäsenten väliseen auttamisen haluun sekä omatoimisuuteen. A-killat tarjoavat muun muassa tietoa päihdeongelmasta, koulutusta sekä erilaista virkistystoimintaa. Olennainen toiminnan osa on ryhmätoiminta. Tarjolla on myös palvelu- ja tu-

kiasumista. Alkoholiongelmaisilla on mahdollisuus osallistua AA-ryhmään, omaisilla taas AL-Anon-ryhmään ja huumeongelmallisilla NA-ryhmään. Ryhmät ovat päihdeongelmaisten itsensä perustamia ryhmiä, joissa esiinnyttään nimettöminä. Ryhmät perustuvat vertaistukeen ja niissä käsitellään 12 askeleen ohjelman avulla ryhmän jäsenten ongelmia. (Mäkelä 2003, 198.)

7 TAUSTAORGANISAATIO JA TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

Tässä luvussa esittelen tekemäni tutkimuksen. Kuvailen tutkimusprosessia ja sen etenemistä vaiheittain. Pohdin myös tutkimuksen luotettavuutta ja tuloksiin mahdollisesti vaikuttaneita tekijöitä. Kuvailen tutkimukseni taustaorganisaation ja sen toimintaa. Tämä osuus koostuu sekä kirjallisuudesta lainatusta teoritiedosta että omasta kerronnastani. Olen verrannut osin omaa opinnäyteprosessiani teoriassa kerrottuun tutkimusprosessin etenemiskaavaan.

7.1 Tutkimuksen taustaorganisaatio

Suoritin tutkimukseni Tampereen A-kiltaan kuuluvassa Hunaja-ryhmässä. Hunaja-ryhmän tarkoituksena on olla tukemassa päihdeongelmista kärsiviä, ja pyrkiä kasvattamaan asiakkaiden elämänhallintaa. Ryhmässä pyritään löytämään uusia näkökulmia elämään ja lisäämään mielekästä tekemistä. Hunaja-ryhmän toiminta alkoi RAY:n avustamana projektina 1996, joka jatkui vuoteen 2001 (Rajala 2008, 148). Hunajaryhmä on päihdeeton, vapaaehtoinen ja asiakkaalle täysin maksuton. Hunaja-ryhmä toimii joka arkipäivä, eli viisi kertaa viikossa. Toiminta muodostuu henkilökohtaisista ja ryhmäkeskusteluista sekä liikunnasta, kuten sähly ja sulka-pallo. Ryhmän toimintaan kuuluvat myös muut virikkeelliset toiminnot, kuten elämysretket, museoissa tai teatterissa käynti, ruuanlaitto ynnä muut toiminnot. Ryhmässä on kaksi ohjaajaa, jotka edustavat eri sukupuolta. Ryhmän sääntöihin kuuluvat päihdeettömyys, vaitiolovelvollisuus, osallistuminen/sitoutuminen, rehellisyys/avoimuus, toisten kunnioittaminen, rakentava palaute ja toipumista tukeva ilmapiiri.

Tavoitteiden ja suunnitelmien teko, esimerkiksi tulevalle viikonlopulle, on yksi osa ryhmän toimintaa. Tavoitteita ja suunnitelmien toteutumista myös tarkastellaan ja arvioidaan. Ryhmässä voi olla myös jokin erinäinen teema, josta keskustellaan ja tehtäviä, joita tehdään. Joskus voidaan pitää myös palauteryhmä, jossa jokainen voi antaa toisille rakentavaa palautetta kuntoutumista koskien. Kaikilla on mahdollisuus myös henkilökohtaisiin keskusteluihin niitä tarvitessaan. Henkilökohtaista työskentelyä on kuitenkin jokaisen kohdalla aina jonkin verran. Alkuun, ryhmään

tultaessa, jokaiselle asiakkaalle tehdään tulohaastattelu, jossa kartoitetaan hänen tilannettaan. Kun asiakkaat ovat olleet ryhmässä jonkin aikaa, heille tehdään myös yksilöllinen kuntoutumissuunnitelma. Ryhmän toiminta koostuu siis kokonaisuudessaan ryhmäkeskusteluista, henkilökohtaisesta työskentelystä sekä erilaisesta toiminnasta.

7.2 Tutkimuksen taustaa

Tutkimusprosessini lähti liikkeelle keväällä 2009, jolloin olin myös työharjoittelussa Hunaja-ryhmässä. Olin sopinut työharjoitteluni aikana alustavasti Hunaja-ryhmän ohjaajan kanssa tekeväni opinnäytetyöni ja siihen kuuluvan tutkimuksen liittyen Hunaja-ryhmän toimintaan. Kevään edetessä opinnäytetyöni aihe ja tutkimussuunnitelmani täsmentyi ja hyväksytin sen sosiaali-alan koulutuksessa. Otin vielä yhteyttä Hunaja-ryhmän ohjaajaan varmistaakseni, että suunnitelmani sopi myös hänelle. Asian sovittuani ohjaajan kanssa, otin yhteyttä A-killan toiminnanjohtajaan sopiakseni asiasta. Sovimme, että teen tutkimuslupa-anomuksen (Liite 1). Alkukesästä tapasin A-killan toiminnanjohtajan ja Hunaja-ryhmän ohjaajan ja vein heille mukamani vielä opinnäytetyöni suunnitelman ja tutkimuslupa-anomuksen. Sovimme alustavasti aikataulutuksesta. Minulle myönnettiin myös tutkimuslupa.

Alustavasti olin suunnitellut tekeväni tutkimuksen 2009 syksyn aikana. Pian huomasin kuitenkin, että tutkimus on parempi siirtää alkukevääälle 2010 ja tehdä opinnäytetyöni teoriaosuutta syksyn aikana eteenpäin. Soitin ja kävin tapaamassa Hunaja-ryhmän ohjaajia 2009 syksyn lopulla. Tapaamista varten olin jo tehnyt kuitenkin valmiiksi alustavan rungon tutkimukseni teemahaastatteluista, jotta pystyin jo valmiiksi näyttämään miten haastattelu oli rakennettu. Halusin tiedustella ryhmän ohjaajien mielipidettä haastattelurungosta ja mahdollisia kehittämissuhteita. Sovimme myös uusista aikatauluista haastatteluja varten, ja sanoin ottavani vielä yhteyttä ennen niiden aloittamista.

Tammikuussa 2010 otin taas yhteyttä Hunaja-ryhmään puhelimitse ja sovimme haastattelujen aloittamisesta helmikuun alussa. Lähetin vielä sähköpostitse viimeistellyt teemahaastattelurungot (Liite 2) ryhmän ohjaajien nähtäväksi, jotta he voisivat tutustua siihen ja mahdollisesti antaa se myös joillekin asiakkaillekin tutustuttavaksi. Helmikuun alussa menin Hunaja-ryhmän tiloihin aloittamaan tutkimuk-

sen haastatteluosuutta. Samalla kertaa sain joitakin entisten asiakkaiden yhteystietoja, jotta voisin ottaa heihin yhteyttä. Sain tehtyä kaikki haastatteluni kolmen viikon kuluessa.

7.3 Tutkimuksen tarkoitus, kohde ja tutkimuskysymykset

Tutkimusaiheeksi valitsin tutkimuskohteen, eli Hunaja-ryhmän mukaan, ryhmämuotoisen päihdetyön. Tarkoitukseni oli tutkimuksen avulla saada selville ryhmätoiminnan merkitystä osana päihdeongelmista kuntoutumista. Tutkimuksessani halusin selvittää millainen merkitys Hunaja-ryhmän erilaisilla osa-alueilla on kuntoutumista ajatellen. Halusin selvittää asiakkaiden kokemuksia ryhmän toiminnasta ja merkityksestä. Toisaalta halusin selvittää myös ohjaajien näkemyksen ryhmän toiminnasta.

Tutkimukseni pääkysymykseksi muodotui:

- Millainen merkitys on ryhmämuotoisella päihdetyöllä kuntoutumisprosessissa?

Alakysymyksiksi muodostuivat:

- Mikä merkitys on itse ryhmällä?
- Mikä merkitys on virikkeellisillä toiminnoilla?
- Mikä merkitys on yksilötyöskentelyllä?
- Mikä merkitys on ohjaajilla?
- Mikä merkitys on vertaistuellalla?

Tutkimuksen kohteeksi valitsin Hunaja-ryhmän ja sen asiakkaat, sekä nykyiset että entiset. Ajattelin, että kun asiakkaat ovat eri vaiheissa kuntoutumisessa, näkökulmatkin voivat olla hieman erilaisia. Ajattelin haastatella entisiä asiakkaita myös sen tähden, että Hunaja-ryhmän asiakkaiden määrä vaihtelee, ja näin ollen ei ole varmaa kuinka monta asiakasta ryhmässä tutkimushetkellä on. Tällöin entisistä asiakkaista saisi myös täydennystä haastatteluihin. Tutkimukseen osallistuvien täytyi kuitenkin myös tuntea ryhmä ja sen toiminta jollakin tapaa, joten aivan uudet asiakkaat eivät voisi tutkimukseen osallistua. Valitsin tutkimukseni kohteeksi myös

Hunaja-ryhmän ohjaajat, koska halusin saada lisäksi heidän näkemyksensä tutkitavista asioista. Ohjaajia haastatteleamalla näkökulmaa saisi myös laajennettua.

7.4 Tutkimusmenetelmän valinta

Itselläni oli jo ennen opinnäytetyön virallista suunnittelun tekemistä ajatuksena tehdä laadullinen tutkimus. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on saada kuva niin sanotusti todellisesta elämästä. Siinä pyritään samaan tutkimuksen kohde esille mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullisessa tutkimuksessa luvut eivät ole pääosassa kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen lailla. Laadullisessa tutkimuksessa sanoilla ja lauseilla on tärkeä merkitys, koska koko tutkimus pohjautuu niille. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole yhtä täsmällisiä säännönmukaisuuksia kuin määrällisessä tutkimuksessa, mietittäessä esimerkiksi analyysivaihetta. Määrällisessä tutkimuksessa tavoitteena on tehdä yleistyksiä, mutta laadullinen tutkimus keskittyy tutkitavan asian syvällisempään ymmärtämiseen ja mielekkäiden tulkintojen tekemiseen, ei niinkään laajoihin yleistyksiin. (Kananen 2008, 24.)

Aluksi en ollut vielä aivan varma, mikä laadullisen tutkimuksen menetelmistä olisi minulle mahdollisesti sopivin. Kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen voidaan käyttää monia erilaisia tutkimusmenetelmiä. Tavallisimmin käytetään haastatteluja, havainnointia, kyselyjä sekä dokumentteihin perustuvaa tietoa. Tutkimusmenetelmä voi muotoutua esimerkiksi sen kautta, kuinka strukturoitu tai vapaa tutkimusasetelma on. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Päädyin kuitenkin melko nopeasti siihen, että toteuttaisin tutkimukseni jonkinlaisen haastattelun muodossa.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 72-74) mukaan haastattelua ja kyselyä on hyvä käyttää silloin, kun haluamme selvittää ihmisen toiminnan tarkoitusta ja ajatuksia. Haastattelun hyväksi puoleksi voi todeta, että sen aikana haastateltavalle voi täsmentää ja avata kysymyksiä, jos hän ei niitä esimerkiksi ymmärrä. Haastattelussa voi myös edetä itse parhaaksi katsomallaan ja tilanteeseen sopivalla tavalla, noudattamatta tarkasti kyselykaavaketta. Haastattelun aikana haastateltavaa pystyy myös koko ajan havainnoimaan. Haastattelut kuitenkin vievät aikaa enemmän kuin kyselyt. Kyselyssä vastaaminen ja kysymysten tulkitseminen taas jää täysin vas-

taajan varaan. Etukäteen ei voida myöskään tietää jaksako kukaan edes vastata kyselyyn.

Itsekin olin siis päättänyt valita juuri laadullisen tutkimuksen määrällisen sijaan, koska halusin saada tutkimuksellani tietoa henkilökohtaisista kokemuksista ja ajatuksista. Hyvänä asiana koin myös sen, että haastattelutilanteessa todella pystyi itse olemaan läsnä ja sen myötä havainnoimaan haastateltavaa. Usein haastattelutilanteissa saa lisää tietoa myös asiakkaan ilmeistä ja eleistä. Myös äänenpaino kertoo usein paljon ajatuksista. Tällä tavoin haastateltavalta saatava tieto syvenyy. Haastattelutilanteen suurena etuna on myös se, että kysymyksiään voi selvittää ja tarkentaa tarvittaessa.

Mielestäni määrällisellä tutkimuksella en olisi omasta tutkimuskohteestani saanut riittävän syvällistä kuvaa esimerkiksi pelkän kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeessa vastausvaihtoehdot on suurimmaksi osaksi annettuja ja omankin kokemukseni mukaan niihin saatetaan vastata hätäisesti, sen suuremmin ajattelematta. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdoista ei myöskään aina löydä juuri itselle sopivaa vastausta. Koin, että omaa tutkimuskohdettani varten sopivin vaihtoehto oli siis laadullisen tutkimuksen teko.

Aloin tutustua tutkimuskirjallisuuden avulla tarkemmin haastattelumenetelmien muotoihin ja mahdollisuuksiin. Haastattelumenetelmiin tutustuttuani jäin miettimään vaihtoehtoisina joko avointa haastattelua tai teemahaastattelua. Mielestäni ne vaikuttivat alustavasti kaikista sopivimmilta vaihtoehdoilta. Avoimessa haastattelussa tilanne voi olla keskustelunomainen. Haastattelijalla ei ole avoimessa haastattelussa välttämättä ohjaavaa otetta haastattelun eteenpäin viemisessä. Haastateltava vie keskustelua eteenpäin ja muuttaa aihetta halutessaan. Avoin haastattelu sopii tilanteisiin, joissa aihe on haastateltavalla esimerkiksi hyvin arka tai hänellä ei ole kunnollista muistikuvaa siitä. (Hirsjärvi & Hurme 1985, 31, Metsämuuronen 2000, 42-43 mukaan.)

Teemahaastattelua voidaan kutsua myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelun nimi kertoo jo haastattelurungosta, joka jaetaan teemoittain. Teemat johtavat haastattelua eteenpäin. Teemahaastatteluissa ihmisten asioille antamat merkitykset nousevat esiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48, Tuomi & Sarajärvi 2009, 75 mukaan.) Teemahaastattelun tulee muodostua tutkimusongelman ympär-

rille. Tutkimuksessa tulee siis pyrkiä saamaan mahdollisimman paljon tietoa ja aineistoa haastateltavalta tutkimusongelmaan pohjaten. Teemat siis määrittyvät pääsääntöisesti tutkimusongelman pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Teemat siis ohjaavat haastattelua eteenpäin, mutta kysymysten esittämisjärjestys ei ole tärkeässä asemassa. Kysymysten muodonkaan ei tarvitse olla etukäteen täsmällisesti ja yksityiskohtaisesti määriteltäviä. (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36, Metsämuuronen 2000, 42 mukaan.)

Päädyin valitsemaan tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun. Koin sen sopivimmaksi vaihtoehdoksi, sillä olin jo muodostanut tutkimusongelmani, jonka ympäriltä pyrin saamaan tietoa. Teemahaastattelu sopi tutkimusmetodikseni, sillä tarkoitukseni oli saada kokemuksellista tietoa ryhmämuotoisen päihdetyön merkityksestä Hunaja-ryhmän asiakkaiden kuntoutumisprosessissa. Halusin saada selville myös ryhmän erilaisten osa-alueiden merkityksen kuntoutumiselle. Muodostinkin teemat mukaillen Hunajaryhmän erilaisia toiminta-alueita. Teemahaastattelun koin myös itseni kannalta sopivimmaksi haastattelun tavaksi, koska siinä pystyin muodostamaan valmiin kysymysrunгон, jonka mukaan haastattelu voisi edetä. Pystyin muodostamaan myös teemojen ympärille paljon apukysymyksiä, mutta kysymysmuoto saattoi hieman vaihdella tilanteen mukaan. Teemahaastattelun etuna oli mielestäni myös se, että ei tarvinnut orjallisesti noudattaa tiettyä kaavaa haastattelun edetessä. Valmiiksi tehty teemarunko ja apukysymykset kuitenkin autoivat haastattelutilanteessa muistamaan kaiken sen, mitä toivoi saavansa selvitettyä.

7.5 Haastattelujen toteutus

Haastattelut voidaan suorittaa joko yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluina. Yleisimmin käytetty tapa on yksilöhaastattelu. Parihaastattelua voidaan käyttää esimerkiksi tilanteissa, joissa haastateltavana on lapsia, lasten vanhempia tai nuorisoa. Parihaastattelun toteutustyyli on samansuuntainen kuin ryhmähaastattelussakin, sillä parihaastattelu on ryhmähaastattelun muoto. (Hirsjärvi ym. 2009, 210.) Ryhmä- tai parihaastatteluissa haastateltavat saattavat olla rentoutuneempia ja kertoa asioista vapautuneemmin, kun paikalla on enemmän kuin yksi henkilö (Grönfors 1982, 109, Hirsjärvi ym. 2009, 210 mukaan). Kuitenkin on todettu, että yksilöhaas-

tattelutilanteetkin voivat yhtä lailla luontua helposti ja vastaavasti kuin ryhmähaastattelut (Hirsjärvi ym. 2009, 210).

Ryhmähaastattelusta saatu tieto on usein hieman erilaista kuin yksilöhaastatteluissa saatu. Ryhmähaastatteluissa ryhmällä on joka tapauksessa jonkinlainen vaikutus tiedon tuottamiseen. Vaikutus voi olla sekä hyvää että huonoa, tietoa lisäävää tai vähentävää. Ryhmässä vaikuttavat kuitenkin erilaiset persoonat ja ryhmän koostumuksella on myös merkitystä. Ryhmähaastatteluilla tutkija pystyy kuitenkin vähentämään omaa työtaakkaansa, koska haastattelukertoja ei tarvitse olla kuin yksi. (Kananen 2008, 75.) Tutkijan tulee pohtia hänen tutkimuksensa kannalta sopivinta haastattelumuotoa. Hänen tulee ottaa huomioon haastateltavat henkilöt, aihe, sekä minkälaista tietoa hän haluaa kerätä. On tärkeää huomioida minkälainen haastattelutilanne aikaansaa parhaiden mahdollisten tulosten syntymisen. (Hirsjärvi ym. 2009, 210.)

Itse halusin toteuttaa haastattelut yksilöhaastatteluina. Koin, että ryhmähaastattelussa ryhmällä olisi voinut olla liiallista vaikutusta toisten sanomisiin. Varsinkin kun halusin saada tietoa yksilökohtaisista kokemuksista, toisten mielipide olisi voinut muokata jonkun muun vastaamaan eri tavalla, kuin hän alun pitäen oli ajatellut. Halusin taata kaikille myös yhtäläiset mahdollisuuden puhua niin paljon kuin he haluavat. Ryhmässä helposti hiljaisemmat jäivät vähemmälle huomiolle.

Ryhmätilanteissa kaikki eivät välttämättä halua tai pysty sanomaan kaikkia asioita toisten kuullen, jolloin jotakin olennaistakin olisi voinut jäädä pois. Haastattelussani kuitenkin kysyttiin joitakin enemmänkin henkilökohtaisia kysymyksiä. Toisaalta ryhmän vaikutus voisi aiheuttaa myös sen, että joitakin voimakkaimpia mielipiteitä ei haluta ilmaista ja pysytään niin sanotusti kaunistelevalle linjalle. Olisin kuitenkin antanut mahdollisuuden pari- tai ryhmähaastatteluunkin, jos joku niin olisi toivonut.

Toteutin kaikki haastatteluni rauhallisissa paikoissa, jotta häiriötekijöitä olisi ollut mahdollisimman vähän. Pystyin ainakin tällä eliminoimaan muiden ihmisten häiritsevyyden tilanteista. Halusin myös varmistaa, että haastateltava voi puhua mahdollisimman luontevasti, ilman pelkoa, että joku kuuntelee. Annoin mahdollisuuden haastateltavan itse valita haluamansa sopivan haastattelupaikan. Usein he myös niin tekivätkin. Lähes kaikki haastattelut toteutuivat suljetun oven takana.

Haastattelujen kesto vaihteli jonkin verran. Keskimääräinen kesto oli noin puolen tunnin vaiheilla. Osalla haastattelu kesti pidempään, mutta kuitenkin alle tunnin. Jollakin haastattelu saattoi jäädä myös hieman alle puoleen tuntiin. Pääsääntöisesti ne kestivät kuitenkin puolisen tuntia. Tallensin kaikki haastattelut nauhurille.

7.6 Tutkimustulosten analysointi

Tutkimusaineiston analysointi on merkittävä vaihe työskentelyssä. Sen myötä löydetään vastaukset asetettuihin tutkimusongelmiin ja saatetaan huomata tutkimusongelmien huono asettelu. Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että aineiston analysointi on pitkin tutkimusta etenevä prosessi. Analyysiä tapahtuu jo aineistonkeruu vaiheessa, eikä vasta sen jälkeen. Analysointi on siis pitkään jatkuva prosessi. (Hirsjärvi ym. 2009, 221-223.) Itsekin kiinnitin huomiota haastateltavien vastauksiin ja niiden mahdollisiin samansuuntaisuuksiin tai eroihin jo haastattelua tehdessäni. Analysointia tapahtui jo siis ennen vastausten litterointia.

Haastattelujen jälkeen ja osin niiden välissä aloin purkaa tallenteita eli litteroimaan. Litteroinnissa erilaiset tallenteet kirjoitetaan ylös mahdollisimman sanatarkasti. Litterointi vie paljon aikaa, joten tutkija voi joutua valitsemaan minkä osan aineistosta hän litteroi. Litterointejakin voi tehdä eri tavalla, tarkemmin tai pääasian tiivistäen. Lopulliseen raporttiin voidaan liittää litteroidusta aineistosta suoria lainauksia haastateltavien puheesta. (Kananen, 2008, 80.)

Itselläni litterointivaihe oli hyvin työläs, koska jo yhden haastattelun puhtaaksi kirjoittamiseen meni todella pitkä aika. Työlään ja aikaa vievän litteroinnista teki myös se, kun välillä puheesta ei meinannut saada millään selvää. Nauhaa joutui kelaamaan edestakaisin monta kertaa. Siksi nauhat olisikin hyvä litteroida mahdollisimman nopeasti haastattelujen jälkeen, jotta asiat ovat vielä jollain tapaa muistissa.

Haastattelujenanalysoinnin aloitin teemoittelemalla haastatteluista kerätyn aineiston. Teemoittelua käytetään esimerkiksi analysoitaessa teemahaastatteluja. Vaikka haastattelussa on jo ennalta määritelty tietyt teemat, saattaa vastausten perusteella syntyä myös uusia, erilaisia teemoja. Vastauksista kootaan siis eri teemoihin liittyvät vastaukset yhteen omien teemojensa alle. (Kananen 2008, 91.) Teemoitte-

lussa voidaan nostaa esiin sellaisia asioita, jotka ovat yhteisiä monille haastatelluille. Tutkijan esiin tuomat teemat perustuvat hänen omille tulkinnoilleen vastauksista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.)

7.7 Tutkimuksen luotettavuus

Haastattelujen luotettavuutta voi heikentää esimerkiksi se, että haastateltava ei anna täysin todenmukaisia vastauksia. Haastateltavan vastaukset saattavat olla sellaisia, mitkä hän kokee suotaviksi. Haastateltava voi pyrkiä esiintymään haastattelutilanteessa esimerkiksi niin sanotusti hyvänä kansalaisena, pyrkiä olemaan hyvin tietoinen yhteiskunnan asioista sekä näyttää olevansa hyvä ystävä ja auttavainen. Hieman kielteisemmät ja muut vaikeammat asiat saattavat jäädä täysin mainitsematta. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi rikollisuuteen, seksuaalisuuteen, sairauteen tai talouteen liittyvät asiat. (Hirsjärvi ym. 2009, 206-207.)

Otin tämän myös itse huomioon haastatteluja tehdessä. Pyrinkin haastattelun lomassa havainnoimaan tällaisen käytöksen esiintymistä. Joissakin tilanteissa mieleeni tulikin, että vastaakohan haastateltava henkilö nyt todellisen mielensä mukaan vai kaunistellen. Välillä mietin vaikuttaako vastauksiin halu tuottaa hyvä kuva asiasta, eikä uskalleta sanoa todella mitä ajatellaan. Joissakin tilanteissa tämä saattoikin olla mahdollista. Mielestäni kuitenkin haastateltavat pystyivät olemaan melko avoimia ja totuudenmukaisia haastattelutilanteessa, ja he kertoivat myös arempia ja vaikeampiakin asioita. Pyrin tekemään tilanteen jo alusta asti haastateltavalle mahdollisimman rennoksi ja luonnolliseksi, jottei hänen olisi tarvinnut jännityksen tai muun takia jättää jotakin kertomatta.

Heti aluksi selvitin haastateltaville myös tutkimukseni luotettavuuden ja salassapidon. Kerroin kuinka tulen käsittelemään aineistoa nimettömänä ja luotettavasti. Kerroin myös, ettei kenenkään henkilöllisyys tule paljastumaan lopullisessakaan opinnäytetyössäni. Tällä halusin myös taata sen, että haastattelussa voi kertoa kaiken minkä haluaa, ilman henkilöllisyyden paljastumisen riskiä. Tämä oli myös yksi tekijä miksi halusin tehdä yksilöhaastattelut. Niissä kukaan ei tällöin tiedä mitä toinen on vastannut.

Yksi häiriötekijä osassa tutkimuksia saattoi olla nauhuri, jolla tallensin haastattelun. Osa koki sen hieman jännitystä kasvattavaksi ja he ajattelivat mahdollisesti enemmän mitä ja miten he asiat tuovat esille. Pysin kuitenkin poistamaan nauhurin aiheuttamaa jännitystä kertomalla sen olevan vain apukeino itselleni, jottei kaikkea tarvitse kirjoittaa ylös. Tällöin pystyn itsekin keskittymään haastateltavaan paremmin. Kerroin myös, ettei ollut väliä miten puhuu, vaikka puhe nauhuriin tuleekin. Välttämättä muutoinkaan haastattelutilanteessa eivät kaikki asiat tule mieleen ja asioita jää kertomatta. Myöhemmin saattaa huomata, että olisi halunnut lisätä jotain tai sanoa sittenkin toisin.

Haastateltavien määrä tutkimuksessani oli pieni, joten sen pohjalta ei voi tehdä minkäänlaisia laajempia yleistyksiä asioista. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ollut saada minkäänlaista yleispätevää tietoa, vaan lähinnä tuottaa Hunaja-ryhmälle kuvaa omasta toiminnastaan, sen merkityksestä ja mahdollisista kehittämismahdollisuuksista.

Tutkimuksessani johtopäätöksiin saattoi osaltaan vaikuttaa myös se, että suurin osa haastateltavista oli naisia. Tämän vuoksi tutkimustuloksissani näkyivät enemmän naisten mielipiteet ja kokemusmaailma kuin miehiset näkemykset. Toisaalta johtopäätöksiin saattaa vaikuttaa myös se, että en haastatellut ketään, joka olisi käyttänyt sillä hetkellä päihteitä. Kaikki haastateltavat olivat kuntoutumisvaiheessa niin sanotusti edenneet. Tuloksista jää näin ollen pois näkemys niistä, jotka ovat jatkaneet päihteiden käyttöä ryhmän jälkeen. Tietenkin osalla haastatelluista oli taustallaan useampi kerta ryhmässä, joiden välillä hän oli käyttänyt päihteitä.

Laadullisessa tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi on tärkeää pyrkiä raportoimaan tarkasti tutkimuksen vaiheet ja eteneminen. Tutkijan tulee kuvailla haastattelutilanteet ja paikat, sekä minkä pituisia haastattelut olivat. Kerronnassa tulisi kuvailla myös mahdollisista häiriötekijöistä sekä virhetulkinnoista. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Itse olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimusprosessini vaiheita mahdollisimman tarkasti ja ottamaan huomioon mahdollisia tuloksiin vaikuttavia häiriötekijöitä.

7.8 Reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteetti voidaan määritellä tutkimustulosten toistettavuudella. Tutkimustuloksen pitäisi olla sama tutkittaessa samaa henkilöä kahdesti. Tuloksen voidaan sanoa olevan reliaabeli myös silloin, kun kaksi tutkijaa saa samanlaisen tuloksen. Kummassakin näissä reliabiliteetin määritelmässä on kuitenkin joitakin ongelmia. Aluksikin ihminen voi muuttua ajan saatossa, jolloin hänelle tehty tutkimus kahtena eri kertana voi tämän vuoksi antaa hieman erilaisen tuloksen. Toisaalta myös kaikki tutkijat tekevät tulkintoja omien kokemustensa perusteella, joten tällöin tulokset saattavat taas olla hieman erisuuntaisia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 186.)

Laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetti on siis hieman vaikeasti sovellettava tai siihen tulee suhtautua hieman varauksellisesti. Reliabiliteetti voitaisiin laadullisessa tutkimuksessa määritellä parhaiten ehkä silloin kun kaksi tai useampi tutkija tuloksista keskustelemalla päätyvät samaan tulokseen. Muissa tapauksissa ihmisen muuttuminen ajan ja paikan mukaan kuitenkin vaikuttavat aina tulosten muuttumiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 186.)

Validiteettiin kuuluu tutkittava aineisto. Tutkimus on validi kun tukitaan niitä asioita mitä on pitänytkin tutkia. (Kananen 2008, 123.) Validiteettiin sisältyy myös johtopäätösten ja tulkintojen luotettavuus. Tehtyjen tulkintojen tulisi pitää paikkaansa. (Maxwell 1991, 87, Kananen 2008, 123 mukaan.) Validiteetti voidaan jaotella ulkoiseksi ja sisäiseksi validiteetiksi. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimustulosten yleistettävyyttä ja sisäisellä taas paikkansapitävyyttä tulkinnassa ja käsitteissä. (Kananen 2008, 123.)

Omassa tutkimuksessani pyrin tekemään tulkintoja ja johtopäätöksiä mahdollisimman luotettavasti, saatuun aineistoon perustuen. Tulkinnat voivat kuitenkin aina olla hieman eri sävyisiä riippuen kuka niitä tulkitsee, koska tulkintoja tehdään aina tutkijan lähtökohdista ja kokemuksista käsin. Pyrin kuitenkin perustamaan omat tulkintani mahdollisimman hyvin tutkimalleni aineistolle ja tehdä luotettavia tulkintoja. Oman tutkimukseni tarkoituksena ei ollut kuitenkaan pyrkiä tutkimustulosten tilastolliseen yleistettävyyteen. Pääasiana oli tuottaa tietoa itse Hunajaryhmälle heidän toiminnastaan.

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tuloksia. Olen jakanut tulokset teemoihin. Tutkimuksessani haastattelin yhteensä seitsemää henkilöä, joista kaksi oli ryhmän ohjaajia. Kummatkin ohjaajat olivat eri sukupuolta. Asiakkaista vain yksi oli miespuolinen ja loput olivat naisia. Tästä syystä en ole kertonut vastauksia eritellessäni kumpaa sukupuolta he edustavat, muutoin henkilöllisyys olisi saattanut paljastua. Merkitsin haastatellut asiakkaat H-kirjaimella ja erottelin heidät numerolla kirjaimen perässä. Ohjaajat ovat merkitty samoin lukuun ottamatta kirjaimen muuttumista O-kirjaimeksi. Haastatellut ovat numeroitu täysin sattumanvaraiseen järjestykseen henkilöllisyyden suojaamiseksi.

lältään haastatellut asiakkaat olivat 28-47-vuotiaita. Mukana oli sekä nykyisiä että entisiä Hunaja-ryhmän asiakkaita. Haastatellut asiakkaat olivat olleet ryhmässä vuodesta noin 2,5 vuoteen. Heidän käyttämät päihteet olivat pääsääntöisesti alkoholi ja amfetamiini. Jonkin verran oli ollut myös miedomprien päihteiden ja lääkkeiden käyttöä. Seuraavassa käsittelen vastauksia teemakohtaisesti.

8.1 Ryhmä päihteettömän elämäntavan tukena

Pääsääntöisesti Hunaja-ryhmä on koettu toimivaksi ja ryhmän jäsenet ovat tulleet hyvin toimeen keskenään. Lähes kaikki mainitsivat välillä eteen tulleen joitakin erimielisyyksiä ja yhteenottoja ryhmän sisällä. Nämä koettiin kuitenkin normaaliin ryhmään ja elämään kuuluviksi, joilta ei voida täysin välttyä koskaan. Ristiriidoista voitiin myös oppia. Alku, ryhmään tulo, oli tietenkin aina hieman jännittävä ja omaa paikkaa haettiin. Ryhmäläisten löydettyä paikkansa myös ryhmä oli toimiva. Kokonaisvaltaisesti ryhmä koettiin toimivaksi. Ryhmän aikana oli luotu myös kestäviä ystävyys-suhteita muiden jäsenien kanssa. Tämä kertoi myös osaltaan ryhmän toimivuudesta.

”...Tota, tosi hyvin se (ryhmä) on toiminu, et ei oo tullu kyl mitään niinku erimielisyyksiä, tai ehkä on voinu tullakki, mut ne on kyl sit selvitetty ja niitäkin on harjoiteltu niitä erilaisia tilanteita ja ei täält oo koskaan lähetty niinku suutuspäissä.

Niit on käyny kyl sit läpi, jos on jotain tullu. Kaikki on ollu kannustavia toisiaan kohtaan.” (H 3)

Lähes jokainen mainitsi ryhmän jäsenten suuren vaihtuvuuden olleen jollakin tapaa häiritsevä tekijä ainakin jossakin vaiheessa ryhmässä oloa. Vaihtuvuuden koettiin vaikuttavan ryhmän toimivuuteen ja tiiviyteen. Ryhmän tiiviyys ei päässyt kehittymään vaihtuvuuden myötä. Moni piti ryhmän tiiviyttä tärkeänä asiana, koska silloin ryhmäläisten tuki toisilleen oli myös hyvin vahva. Ryhmän toimintaa ajatellen hyväksi koettiin jonkinlaisen ydinporukan pysyminen ryhmän sisällä, joka vahvisti tällöin osaltaan ryhmän jäsenten välistä tiiviyttä.

Joku haastatelluista koki vaihtuvuuden vaikeuttavan myös luottamuksellisen ilmapiiirin syntymistä. Vaihtuvuus vaikutti myös paljon ryhmän kokoon ja koostumukseen. Aina ei voitu edes puhua ryhmästä kun jäseniä saattoi joskus olla esimerkiksi vain kaksi. Vaihtuvuus ei kuitenkaan ollut pelkästään häiritsevä tekijä ryhmässä. Osa haastatelluista koki vaihtuvuuden myös positiiviseksi ja opettavaiseksi asiaksi. Uusilta ihmisiltä saattoi oppia aina erilaisia asioita ja vaihtuvuus opetti myös kohtaamaan muutoksia myöhempää elämääkin varten.

”...Välillä siel oli liikkuvuus ihmisissä...elikkä siellä kävi paljon erilaisia ihmisiä, näki ihan hirveesti erilaisia tapahtumia, et niinku oppi kyllä ite paljo, et mistä kannattaa niinku, mitä kannattaa välttää, ettei retkahda ja muuta.” (H 5)

”No alkuun se (ihmisten vaihtuvuus) totta kai vähän niinku häiritsti, mut siihen niinku tottu ja sitte ku kumminki oikeestaan se oli hyvä ku sen takia, koska tota niin kyllähän elämässä muutenkin tilanteet vaihtuu ja ihmiset vaihtuu, nii mun mielest niinku, vähän niinku valmensi tavallaan, ku tulee tällaisia muutoksia...” (H 1)

Osa haastatelluista asiakkaista mainitsi tärkeänä osana Hunaja-ryhmän toimivuutta sen keskustelunomaisuuden. Hyvänä koettiin keskustelun avoimuus ja vastavuoroisuus. Ryhmä eteni siis keskustellen, ja ryhmäläiset eivät ainoastaan kuunnelleet toistensa puheita, vaan pystyivät kommentoimaan ja tuomaan esille omia näkemyksiään asioista.

”Mä tykkään täst tosi vapaamuotonen keskustelu et ei oo sellai et puhutaan yksin ja niinku kymmenen kuuntelee eikä siihen saa kommentoida mun mielestä tää on paljon kivempi tällain.” (H3)

Ryhmän toiminnassa tärkeäksi koettiin tavoitteiden ja suunnitelmien tekeminen. Tärkeänä osana näiden tekemistä koettiin myös niiden purkaminen ryhmässä. Tavoitteita tehtiin sekä viikolle että viikonlopulle. Tavoitteiden ja suunnitelmien teossa merkityksellistä oli elämän hallinnan oppiminen. Esimerkiksi ilman viikonloppu-suunnitelmia ihminen ajautuu helposti takaisin päihteiden käyttöön. Suunnitelmien toteutumisen purkaminen ryhmässä auttoi myös jäsentämään omaa toimintaa. Purkuhetkillä pohdittiin tavoitteiden toteutumista sekä mahdollisia syitä toteutumattomille asioille ja saatiin neuvoja ja palautetta jatkoa varten. Suunnitelmat muodostivat elämään aikataulun, jonka myötä raittiina pysyminen onnistui helpommin.

”Sanotaan just niinku semmoset niinku rakenteelliset ryhmät, että just missä, missä sitä suunnitellaan sitä viikkoa ja asetetaan tavoitteita varmaan sikäli, sikäli niinku tärkeitä, että ne rytmittää sitä, rytmittää sitä viikkoo, laatii sen semmoisen lukujärjestyksen...” (O1)

”No siis totta kai niillä on iso merkitys ku pitää opetella niinku tavallaan koko elämä ihan alusta. Must ne tavoitteet on aika tärkeitä siinä alkuvaiheessa ja sitte palauteryhmät on sillai ku kuitenkin kyl oikeessakin elämässä joutuu vastaanottaa ja antaa sit palautetta ni tai työelämäs varsinkin ni kylhän se on tosi tärkeätä opetella, vaik on se vaikeeta...” (H2)

Haastatteluissa nousi esiin myös palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Kummatkin koettiin hieman vaikeiksi ja haastaviksi, etenkin palautteen vastaanottaminen. Vaikeaksi sen teki se, jos palaute oli hiemankin kielteisemmän sävyistä, rakentavaa. Kuitenkin palaute koettiin myös tärkeäksi ja omaa elämää ohjauvaksi tekijäksi. Palautteenantaminen ja vastaanottaminen koettiin myös hyväksi harjoitukseksi myöhempää elämää varten.

Motivaatio ryhmässä käymiseen haastatelluilta asiakkailta löytyi ensinnäkin päih-teettömänä pysymisestä. Itse ryhmällä oli myös oma roolinsa motivaation säilymisessä. Hyvä ryhmän sisäinen ilmapiiri ja mukavat ihmiset saivat ryhmäläiset tulemaan ryhmään. Tärkeää oli, että ryhmässä ollessa tuli hyvä olo ja siellä tapasi

vertaisiaan. Merkittävä asia ryhmässä käymiselle oli myös kokemus siitä, että teki jotakin hyvää ja arvokasta menemällä ryhmään. Tässä asiassa myös ohjaajilla oli suuri merkitys.

”No kyllä se varmaan oli se halu siihen, että mä pysyn päihteettä, mut sitten taas, no oikeestaan kyllä se hyvä ryhmäkin oli, että meillä oli niinku hyvä porukka eli siel oli ihan kivaaki ja vaikka käsiteltiin joskus todella vaikeita asioita, mitkä täyty käydä läpi, niin tota oli se kivaakin ...” (H4)

Kysyttäessä ohjaajilta motivointikeinoista, esiin nousi asiakkaiden itseyttömyyksen lisääminen omasta tilanteestaan ja tulevaisuuden kuvastaan. Ryhmässä käymisen vastuu on ryhmäläisen omalla vastuulla. Ryhmäläisen tulisi ymmärtää käyvänsä ryhmässä itsensä vuoksi, ei kenenkään muun. Häntä tulisi siis kannustaa ja tukea ymmärryksen syntymiseen ja pienin askelin eteenpäin menemiseen. Motivaatio kasvoi jos pystyi muodostamaan jonkinlaisen kuvan tavoittelemastaan tulevaisuudesta.

”...Kun pystyy osottaan, et jos sä teet jotakin itses takia, niin sä saat palkinnon itselles eli sä et enää lähde raitistuun kenenkään toisen ihmisen takia, et isän, äidin, lasten, kummin, et serkkujen, et sossun, et koulupaikan takia vaan oman ittes takia...” (O2)

Haastatteluissa tuli esiin, että ryhmän ohjaajilla oli suuri merkitys sekä ryhmän toiminnalle, että ryhmän jäsenille. Ohjaajat itse kokivat roolinsa ryhmässä kanssakulkijoina ja kannustajina. He pyrkivät olemaan samalla tasolla asiakkaiden kanssa ja luomaan luottamuksen. Ohjaajat loivat mahdollisuuksia ja veivät erilaisiin paikkoihin, joissa asiakkaan voimavarojen kokeilu onnistui. Ohjaajan tuli myös pitää ryhmä orientoituna tiettyihin asioihin, eikä päästää aiheita rönsyilemään sivupuoleille. Ohjaaja tuki myös asioiden hoidossa ja eteenpäin viennissä, sekä toimi esimerkkinä osallistumalla itse toimintoihin. Hän oli asiakkaan mukana erilaisissa paikoissa luomassa luottamusta sekä varmistamassa, että asiakas tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Ohjaajan tuli ottaa vastaan asiakkaan tunnekokemukset, kuten suru ja kiukku. Hänen tuli myös tunnistaa ryhmässä vallitsevia rooleja, jotta kaikki saisivat mahdollisuuden puhua. Merkittäväksi asiaksi ohjaajan roolissa koettiin läsnäolo.

”...Monet ryhmäläiset sano vaan me ollaan heille niinkun iskä ja äiskä, joille sai kiukutella, jolta sai kuitenkin sen varauksettoman luottamuksen takasipäin.”

(O2)

”Mä voisin sanoo, et se on aika, aika pitkälle semmonen tavallaan kannustajaki, kannustaja ja rinnalla kulkija varmaan. Mä tykkään kuitenkin, että enemmän olla sillai niinku samalla tasolla ku että mä ylhäältä käsini pitäisin jotain luentoo...”

(O1)

Haastatellut asiakkaat kokivat ohjaajat tukena ja turvana. He kokivat ohjaajien olevan samalla tasolla asiakkaiden kanssa ja osalle ryhmäläisistä ohjaajista tuli myös hyvin läheisiä. Ohjaajat olivat kannustavia, empaattisia ja he eivät tyrkyttäneet asiointia asiakkaille. He kuitenkin rohkaisivat asiakkaita eteenpäin. Asiakkaat kokivat hyvänä myös sen, että ohjaajat ymmärsivät erilaisia käyttäytymismalleja ja ottivat vastaan tunteenpurkauksia. Heidän koettiin antavan myös riittävästi tilaa asiakkaille. Ohjaajat koettiin motivoivina ja he tuottivat arvostuksen tunnetta asiakkaalle. He kasvattivat ja vahvistivat asiakkaiden itsetuntoa, ja kannustivat osallisuuteen. Ohjaajien persoonalla ja luonteella oli myös suuri merkitys asiakkaalle esimerkiksi ryhmässä jatkamisen kannalta. Kahden ohjaajan koettiin myös osaltaan täydentävän toisiaan. Ohjaajilta kuitenkin myös vaadittiin tietynlaista ”hyvää” käytöstä. Oli myös tärkeää ryhmän kannalta, että ohjaajat tulevat toimeen keskenään.

”...Tota kauheen sellasii niinku, niinku empaattisii ja niinku kannustavii ja ei sillai niinku, ei liian sellast saarnaavaa asennetta niinku...” (H2)

”...Ohjaajat on kumminki tottunu siihen niinku ihmisten erilaiseen käytökseen, että tota nii mää esimerkiksi sain sillon ensimmäiset puoli vuotta kiukutella, ku mä olin ku uhmaikänen ihan oikeesti. Nii ne anto mulle tilaa, et en kai mä tuolla kiukutellu ihmisille, jotka vastaan käveli kadulla...” (H1)

Pääsääntöisesti Hunaja-ryhmä koettiin paikaksi, jossa opeteltiin päihteettömään elämään. Opeteltiin normaaliin päivärytmiin, esimerkiksi heräämään aamulla ja lähtemään liikkeelle. Siellä pyrittiin tekemään elämästä suunnitelmallisempaa ja harjoiteltiin elämässä eteen tulevia tilanteita. Ryhmä täydensi myös viikkoa. Asiakkaat rakensivat ryhmässä itselleen tulevaisuutta ja ymmärsivät vastuun omasta elämästä olevan omissa käsissä.

8.2 Liikunta ja muu virikkeellinen toiminta luomassa vaihtelua ryhmätyöskentelyyn

Liikunta koettiin hyväksi asiaksi osana ryhmän toimintaa. Välttämättä liikuntaan ei kuitenkaan osallistuttu lähes ollenkaan. Syyt vaihtelivat fyysisen toimintakyvyn puutteesta kiinnostuksen vähäisyyteen. Suurin osa osallistui kuitenkin vähintään toiseen ryhmän harrastamista lajeista eli sählyyn tai sulkapalloon. Mukana mainittiin myös kävelylenkit. Liikunta koettiin merkittäväksi osaksi toimintaa ja kuntoutumista. Se lisäsi esimerkiksi hyvän olon tunnetta ja joku koki sen myös vahvana voimavarana elämässään. Se koettiin myös mukavaksi vaihteluksi ryhmässä työskentelyn lisäksi.

Liikuntaharrastusten merkitys ryhmässä näkyi myös sosiaalisuudessa. Liikuntaan osallistuminen koettiin hyväksi asiaksi, koska pelaamaan tuli ihmisiä myös Hunajaryhmän ulkopuolelta. Tutustuminen uusiin ihmisiin koettiin myös tärkeäksi asiaksi. Toisaalta kanssakäyminen muiden ryhmäläisten kanssa koettiin näiden harrastusten parissa vapaamuotoisemmaksi. Toisiin ryhmäläisiin tutustui niissä tilanteissa jopa paremmin.

”Et sehän niinku monesti jossain sählyssäkin ku oli tullu ryhmään joku uus, niin siihen tavallaan siel pukuhuoneessa tutustu paljon paremmin ku ryhmässä ja kun oli sellanen niinku vapautuneempi meninki.” (H1)

Ohjaajat näkivät liikunnalla olevan suuren merkityksen ryhmän toiminnan ja kuntoutumisen kannalta. Yhtenä tärkeänä tekijänä nähtiin osallistuminen uusiin asioihin. Nekin asiakkaat, jotka eivät olleet liikunnallisia ja eivät olleet pelanneet esimerkiksi joukkuepelejä, pääsivät kokeilemaan näitä asioita. He ylittivät tietyllä tavalla kynnyksen kokeilla uusia asioita. Ryhmäläisille pyrittiin osoittamaan liikunnan positiivinen vaikutus fyysiselle kunnolle, ja sitä kautta mielelle ja sosiaalisuuden kasvulle. Koska ohjaajat pitivät liikuntaa tärkeänä osana kuntoutumista, pyrkivät he saamaan kaikki ryhmäläiset osallistumaan. Uskottiin, että ryhmän mukana ihminen osallistuu helpommin kuin lähtee yksin tekemään mitään.

”Sanotaan näin, että noin kun me pystytään osottaan, et kun sä liikut sun fyysisen kuntos alkaa nousee, sillo alkaa henkinen kapasiteetti nouseen eli sä jaksat

enemmän, sä jaksat paremmin, sä et hermostu niin herkästi ku sä et oo väsyny...” (O2)

Kaikki haastatellut asiakkaat olivat osallistuneet useampiin erilaisiin viriketoimintoihin säännöllisesti järjestettävän liikunnan lisäksi. Oli käyty muun muassa museossa, keilaamassa, pelaamassa minigolfia, osallistuttu elämysretkelle ja A-killan erilaisiin tapahtumiin, kuten kesäpäiville. Kaikki, sekä ohjaajat että asiakkaat, kokivat nämä toiminnot todella merkittäviksi. Ensinnäkin todettiin, että virikkeellinen toiminta on ehdotonta ryhmäkeskustelujen rinnalle. Syyksi tähän ilmeni päihdeongelmien käsittelyn raskaus. Pelkkä ryhmässä istuminen ja ongelmien vatvominen koettiin jopa mieltä enemmän hajottavaksi. Tämän rinnalle tarvittiin jotakin muutakin toimintaa, joka myös rentouttaa. Tärkeää viriketoiminnassa oli myös se, että voidaan saman ryhmän kanssa raskaidenkin asioiden käsittelyn lisäksi nauraa ja pitää hauskaa yhdessä. Kanssakäyminen viriketoimintojen yhteydessä koettiin niin sanotusti normaalimmaksi.

”...Se on semmosta kuitenkin vähän niinku normaalimpaa kanssakäymistä, ku että istutaan, istutaan tota perseellä ja puhutaan...” (O1)

Tärkeänä viriketoiminta nähtiin myös päihdeettömien elämäntaitojen opettelemissa. Kun yhdessä käytiin kokeilemassa erilaisia asioita, saattoi niistä löytää jotakin sellaista mitä voisi tehdä itseksensäkin vapaa-ajalla. Toiminnoilla voitiin harjoittaa myös pitkäjänteisyyttä, kun harrasteista ei niin vain mielihoiteen tultua lähdetty pois. Ohjaajat näkivät toiminnan tärkeänä kuntoutuksen osana ryhmän ohella, koska kuntoutuksessa tuli ottaa huomioon fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutus tasaveroisesti. Toiminnalla ja yhteisillä harrastuksilla nähtiin olevan enemmän psykososiaalista ulottuvuutta.

”On se tärkeätä, koska tota noin niin, ku on sen 24 tuntii vuorokaudes ollu päihdeet käytössä nii kyllä niinku siin keksii niitä muita harrastuksia ja tällä aikuisiällä vähä helpompi ku siin on muitaki mukana ja aina siitä joku löytää jotaki itelleen, voi niinku ruveta itekki käymään niissä.” (H3)

Useilta haastatelluilta asiakkailta esiin nousi Hunaja-ryhmän vuosittain tekemä elämysretki. Tämä retki koettiin todella mahtavaksi. Tärkeintä siinä oli kokemus ryhmän tiiviiden lisääntymisestä retken aikana. Asiakkaat kokivat lähentyneensä

muiden ryhmäläisten kanssa, kiinnittyneensä ryhmään ja saavuttaneensa luottamuksellisen suhteen ohjaajien kanssa. Elämysretkellä asiakkaat pääsivät kokeilemaan uusia asioita ja rikkomaan omia rajojaan. Tärkeäksi koettiin myös elämyksi- en teko selvin päin. Tällöin tunteet ja kokemukset olivat aitoja ja ne painuivat hyvin mieleen.

”Tällaset ja sitte ehdottomasti nää yhteiset retkethän tuo hirveesti itsenäisyyttä, et jotkut elämysretketkin, nii aivan mahtava idea, että se ehkä teki sen niinku kaikista parhaiten ryhmän niinku kokonaiseks.” (H5)

Haastattelussa selvisi, että ideat toimintaa tulivat sekä ohjaajilta että ryhmäläisiltä. Haastatteluissa kävi ilmi, että asiakkailta kyseltiin paljon ideoita toimintaan. Välttämättä ne eivät kuitenkaan toteutuneet. Osasyynä tähän oli ajan puute, mutta suurimpana ehkä asiakkaiden sitoutumattomuus toimintoihin. Kuitenkin koettiin, että asiakkaiden ideoita kuunneltiin ja pyrittiin toteuttamaan mahdollisuuksien rajoissa.

8.3 Yksilötyöskentely työntekoa syventämässä

Kaikki haastatellut kokivat yksilökohtaisen työskentelyn ryhmätoiminnan ohella hyvin tärkeäksi. Se koettiin jopa ehdottomaksi. Henkilökohtaisen työskentelyn sanottiin olevan merkityksellistä, koska kukaan ei pysty ja halua jakaa kaikkia asioita koko ryhmän kesken. Ohjaajan kanssa kahden kesken välisesti käytäviksi asioiksi saatettiin jättää itselle hyvin arat aiheet, joita on noussut esiin. Toisaalta voitiin kysyä neuvoja myös perheeseen ja ihmissuhteisiin liittyen. Ryhmän jäsenten välille syntyneitä ristiriitoja saatettiin haluta myös selvittää ohjaajan kanssa, purkamatta niitä koko ryhmän sisään. Yksilötyöskentelyn aikana voitiin keskittyä hetken aikaan yksilöihin. Ohjaajan kanssa kahden keskusteltaessa oli myös helpompi tuoda esiin ja myöntää oma paha olo.

”No ainakin mää, vaikka kuinka se ryhmä olis siis semmonen, että jes tää on nyt meidän ryhmä, nii kyllä mulla ainaki, kyllä mulla joku kumminki on semmonen, minkä mä jätän ihan vaan sitte, mää en niinku jaa ihan kaikkia kaikille, et sitte se on sitte taas mun nähdäkseni se tilaisuus sitte, et se pieni, minkä jättää ittelensä, niin sen voi jakaa sitte helpommin kahden kesken.” (H4)

Ohjaajat kokivat henkilökohtaiset keskustelut hetkinä, jolloin asioita voitiin syventää. Ryhmässä asioista kertominen saattoi olla kuitenkin hieman pintapuolisempaa. Yksilötyöskentelyn aikana ohjaaja voi myös kysyä asioita, joita ei koko ryhmän aikana voi välttämättä tuoda esille. Yksilö työskentely kuitenkin onnistui todella hyvin vasta silloin kun luottamussuhde asiakkaan ja ohjaajien välille oli syntynyt. Tällöin asioita voitiin helpommin tuoda ja ottaa esiin keskustelussa. Henkilökohtainen työskentely koettiin myös tietyllä tapaa asioita täsmentäväksi työskentelyksi.

Yksilötyöskentelyssä koettiin hyvin tärkeäksi myös asiakkaiden kuulluksi tuleminen. Ryhmässä nähtiin aina vaikuttavan tietynlaiset roolit, jotka vaikuttivat osaltaan ryhmän toimintaan. Ryhmässä tuli huomioida esimerkiksi kaikista hiljaisimmat henkilöt, jos he eivät esimerkiksi ryhmässä pystyneet puhumaan. Tällöin henkilökohtaiset keskustelut olivat tärkeässä asemassa kuulluksi tulemisen varmistamiseksi.

”Siellähän on, aina on ryhmästä nousee yks ryhmävastaava ja se on ulkopuolella ohjaajien ja sitte on aina on porukassa myöskin porukan pelle. Sit on vastuun kantaja, murehtija. Ne on niinku ne pääsääntöisesti neljä mikkä sieltä löytyy ja nää on niinku sillä tavalla, et ne täytyy niinku ymmärtää ohjaajanaki eli täytyy turvata maan hiljaisillekkin puheenvuoro...” (O2)

Yksilökohtainen työskentely määräytyi vaihdellen ohjaajan ja asiakkaan aloitteesta. Osa asiakkaista halusi itse useammin käydä henkilökohtaisissa keskusteluissa ja pysyi niitä itse. Osa asiakkaista ei ottanut juurikaan itse kontaktia ohjaajiin henkilökohtaisien keskustelujen merkeissä. Tällöin ohjaajat saattoivat ehdottaa asiakkaalle mahdollisuutta tulla keskustelemaan. Ohjaajat kokivat, että heidän täytyy myös seurata asiakkaiden käyttäytymistä ja vointia. Huomattuaan esimerkiksi asiakkaan voivan huonosti, voitiin hänet pyytää henkilökohtaiseen keskusteluun. Aina asiakkaat eivät itse huomanneet tai ottaneet itse kontaktia ohjaajaan, vaikka he olisivat siitä luultavasti hyöttyneet.

Pääsääntöisesti haastatellut asiakkaat kokivat tulleensa kuulluksi ja saaneensa ajatuksensa esiin. Ohjaajatkin kertoivat, ettei ryhmäläisille pyritä väkisin laittamaan tiettyjä ajatuksia päähän. Ohjaajat kokivat pyrkivänsä lähinnä ohjaamaan ajatuksia realistisempaan suuntaan. Haastatellut asiakkaat kokivat saaneensa paljon neuvo-

ja ja vinkkejä elämäänsä varten, mutta kokivat saaneensa kuitenkin itse päättää miten elämänsä toteuttivat.

”...Et ku siel ei just oo sitä, että pakotettais mihinkään, että niinku hirveesti annetaan ehdotuksia, mitä ehkä kannattaiski noudattaa, mut niinku ei pakoteta mihinkään...” (H2)

Jotkut haastateltavista ymmärsivät kuitenkin, että ryhmässä kokonaisvaltaiset ryhmän edut menevät osin yksilöiden edelle. Ohjaajienkin haastatteluissa kävi ilmi, että ryhmäläisillä on tietyt omat tavoitteensa. Kuitenkin yhteisenä tavoitteena kaikilla tulee olla päihteetön elämä. Toisaalta haastatteluissa nousivat esiin siis yksilöiden omat tavoitteet, mutta esiin nousivat myös yhteiset, niin sanotut kollektiiviset tavoitteet.

8.4 Tuki/Vertaistuki merkittävä osa kuntoutumista

Kysyttäessä suurimmista tuen tarpeista esiin nousivat sekä psyykinen tuki että käytännön tuki. Suurin osa haastatelluista koki tarvitsevansa tukea päihteettömänä pysymiseen. Tukea tarvittiin myös entisistä tuttavapiireistä pois pysymiseen. Tärkeänä koettiin myös tuen saaminen itsensä hyväksymiseen, itseensä uskomiseen sekä itseluottamuksen kasvattamiseen. Tuen merkitys näkyi itsensä saamisessa liikkeelle sekä negatiivisten asioiden purkamisessa niiden noustua mieleen. Toisaalta tukea kaivattiin ihmissuhde- ja perheasioihin. Myös käytännön tuki esimerkiksi erilaisten papereiden, kuten hakemusten täyttöön sekä asunto- ja virastoasioihin, nousi esiin. Haastatellut kokivat saaneensa myös sen tuen mitä ryhmästä tarvitsivat.

”... No tukee varmaan siihen, et mä lähdin liikkeelle ja pois sieltä oman napani ympärillä olemisesta ja sit siihen, no varmaan sitä, et mulle, mä rupesin uskoon taas itteeni ja sain sitä itteluottamusta.” (H4)

Kysyttäessä ryhmän ja ohjaajien roolia tuen antajana, ryhmän koettiin olevan suuressa merkityksessä. Ohjaajilla oli toki myös tärkeä asema esimerkiksi silloin, kun oli asioita, joita ei haluttu kaikille jakaa. Hyvän ryhmän koettiin kuitenkin antavan paljon ja kantavan vaikeidenkin aikojen yli. Hyvä ryhmä oli tiivis ja seisoi jäseniensä takana. Ryhmässä merkittävimpana tuen antamisessa koettiin vertaisten ta-

paaminen ja kokemusten vaihto. Myös ohjaajien mukaan ryhmä oli suuressa osassa kuntoutumista. Ryhmä yhdessä haki ratkaisumalleja tilanteisiin ja kuntoutumisen edistämiseen. Hyvä ryhmä pystyi antamaan paljon tukea jäsenilleen.

”...Et siinä oli just hyvä ryhmä sillai, et se kanto eteenpäin ja sitten toi yleensäki semmonen niinkun keitten kanssa oli tutustunu niistä oli paljon apua...” (H5)

Haastatteluissa vertaistuen merkitys korostui todella suurena. Se koettiin äärettömän tärkeänä ja välttämättömänäkin osana kuntoutumista. Tärkeänä vertaistuessa koettiin toisen ymmärtäminen. Voitiin antaa ymmärrystä, koska oli itsekin eletty samankaltaisissa oloissa ja koettu samankaltaisia asioita. Vertaistuessa tärkeää olikin kokemusten jakaminen. Vertaisilla oli kaikilla myös sama tavoite. Toisilta voitiin saada uudenlaista näkökulmaa asioihin. Omaa kuntoutumista tuki myös toisten vertaisten esimerkki. Kun näki toisen selviytyneen, saattoi itsekin uskoa omaan selviytymiseensä. Vertaisia tarvittiin osaksi kuntoutumista, koska yksin ei koettu voivan selviytyä. Yhdessä vertaisten kanssa voitiin löytää ratkaisumalleja ongelmiin ja selviytymiseen. Vertaistuki oli siis hyvin merkityksellinen ja olennainen osa kuntoutumista.

”...Tulee se tunne siis ollaan samalla viivalla, ollaan tehty samoja virheitä, on eletty samassa paskassa. Tiedetään molemmat mistä puhutaan.” (H4)

8.5 Kehittämisehdotukset

Haastatteluissa esiin nousi joitakin kehittämisehdotuksia. Yksi alue, jota haastattelujen mielestä voitaisiin mahdollisesti kehittää, oli liikunta. Sen suhteen kehittämisehdotuksia tuli esimerkiksi lajeihin liittyen eli toivottiin ohjelmaan mukaan myös kevyempiä lajeja. Toisaalta kokemuksia oli myös siitä, että kun niitä oli yritetty joskus järjestää, juuri kukaan ei ollut kuitenkaan ilmaantunut paikalle. Liikuntaan liittyen esiin nousi kuitenkin myös kilpailuvietti ja pelien rajuus. Toivottiin pelaamisen olevan hieman rennompaa ja vähemmän voitontahtoista. Liikunta koettiin kuitenkin tärkeäksi ja hyväksi osaksi ryhmän toimintaa.

Ryhmän ohjelmaan liittyvät kehittämisehdotukset olivat osittain hieman erisuuntaisia. Toisaalta ohjelmaan toivottiin vielä enemmän järjestelmällisyyttä, strukturoidumpaa ohjelmaa, sekä jopa pidempiä päiviä keskustelulle. Tietynlaisen kaavan

ryhmän toiminnassa, kuten selkeän aloituksen ja lopetuksen, uskottiin luovan lisää turvallisuuden tunnetta ryhmään. Osa kuitenkin piti tärkeänä, ettei jumiuduta täysin tiettyihin kaavoihin ja olisi entistä enemmän toimintaa mukana. Ryhmän toimintaan mietittiin jopa mahdollisia iltatoimintoja.

Tästä voitaisiin vetää yhteenvedona ajatus, että ryhmässä tulisi olla vaihtelevaa toimintaa riittävästi, kuitenkin strukturoidusti järjestettynä. Yhtenä mahdollisesti jollakin tapaa kehitettävänä tekijänä pidettiin myös ryhmän vaihtuvuuden vähentämistä. Mietittiin kuitenkin, että se voisi olla melko vaikea toteuttaa. Pääsääntöisesti ryhmään ja sen toimintaan oltiin kuitenkin tyytyväisiä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Päihderiippuvuus ja –kuntoutus tulee huomioida kokonaisvaltaisesti. Aivan kuten Ulmanen (2005, 18-19) totesikin, riippuvuus on niin fyysistä psyykkistä kuin sosiaalistakin. Päihderiippuvuudessa ja siitä kuntoutumisessa on huomioitava kaikki nämä osa-alueet. Lappalainen-Lehto ym. (2008, 172) kirjoittavatkin teoksessaan, kuinka kuntoutuksessa ihminen tulisi nähdä kokonaisvaltaisesti fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona. Hunaja-ryhmässä kaikki nämä osa-alueet pyritään ottamaan huomioon tasaveroisesti. Kuntoutumisessa koetaan tärkeäksi kaikkien osa-alueiden huomiointi, sillä kaikki ne vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi fyysisen kunnan kohennuttua, myös psyykkiset voimavarat kehittyvät. Tällöin myös ihmisen sosiaalinen vuorovaikutus ja kiinnostuminen toisiin ihmisiin kasvavat.

Fyysistä kuntoutumista pyritään kehittämään toimintaan kuuluvan liikunnan ja toiminnallisen ohjelman avulla. **Sosiaalinen kuntoutus** tapahtuu osittain toimintojen yhteydessä. Toisaalta sosiaalista vuorovaikutusta ja erilaisia vuorovaikutustilanteita harjoitellaan jatkuvasti ryhmässä toimiessa. **Psyykinen kuntoutus** tapahtuu niin ryhmässä kuin yksilötyöskentelyn aikana. Myös erilaiset toiminnot ja virikkeet osaltaan tasapainottavat psyykkistä jaksamista. Kaiken kaikkiaan kaikilla Hunaja-ryhmän toiminnoilla pyritään parantamaan sekä fyysistä psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. Kuten Järvikoski ja Härkäpää (2006, 94-95) toteavat, ihmisen toimintakyky rakentuu lihaskunnosta ja koordinoinnista, psyyken voimavaroista sekä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

Kuntoutumisessa tulee ottaa huomioon myös niin sanottu psykososiaalinen toimintakyky. Tähän kuuluu esimerkiksi tunne elämänhallinnasta, selviytyminen erilaisista vuorovaikutustilanteista sekä arjen ongelmatilanteiden ratkominen. Psykososiaalisen työn tarkoituksena on pyrkiä vahvistamaan voimavaroja ja mahdollistaa toimintaa. Työssä tulee huomioida toimintaympäristö. Ohjaajan tulee tukea asiakasta kuntoutumisessaan ja ohjata kuntoutujan ajatuksia kuntoutumisen kannalta parhaaseen suuntaan. Kuntoutuksessa tulee kuitenkin ottaa huomioon asiakkaan tavoitteet ja ajatukset huomioon. (Kettunen ym. 2009, 47-50, 59.)

Psykososiaalisen työ ja kuntoutus on myös osa Hunaja-ryhmää. Tavoitteena ryhmässä on pyrkiä vahvistamaan asiakkaiden voimavaroja selviytyä arjessa. Ryhmä ja ohjaajat luovat asiakkaille mahdollisuuksia kokeilla voimavarojaan erilaisissa tilanteissa, kuten viriketoiminnan yhteydessä. Ryhmäläisille annetaan tilaa tuottaa itse ratkaisuja ongelmiin, eivätkä ohjaajat pakota ketään mihinkään. Ohjaajat pyrkivät kuitenkin luomaan luotettavan suhteen asiakkaisiin ja ohjaamaan heidän ajatuksiaan oikeille poluille. Kuten tutkimuksenikin osoitti, Hunaja-ryhmän asiakkailla on, ja he tekevät omia tavoitteita, mutta ryhmätyöskentelyssä mukana on tietysti myös niin sanotusti yhteiset tavoitteet. Asiakkaita kuitenkin pyrittiin kuuntelemaan ja heidän ajatuksiaan ottamaan huomioon.

Psykososiaalisella työllä tuetaan arjen selviytymiskeinojen oppimista. Kuten Kettunen ym. (2009, 59) totesi, psykososiaalinen tukeminen kohdistuu osaltaan asiakkaiden sosiaalisiin verkostoihin, persoonan vahvistumiseen ja vaikeiden aikojen läpikäymiseen. Tukeen kuuluu myös arjessa selviytymisen vahvistaminen. Tällaista tukea tarjottiin myös Hunaja-ryhmässä. Ryhmästä saatu tuki auttoi pysymään erossa päihdemaailmasta. Ryhmässä harjoiteltiin arjessakin tarvittavia taitoja, kuten vuorovaikutusta ja ongelmien ratkaisua. Tuki kasvatti myös itseluotamusta ja uskoa itseän ja omiin kykyihin. Itseymmärryksen lisääntyttyä kasvaa myös tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja tilanteeseensa.

Hunaja-ryhmä tukee asiakasta elämänsä uudelleen rakentamisessa ja opettamisessa. Elämää joudutaan rakentamaan uudelleen, koska riippuvuus jostakin aiheuttaa riippuvaisen henkilön muun elämän köyhtymistä. Jos ihminen on esimerkiksi riippuvainen jostakin aineesta, siitä tulee hänen koko elämänsä keskipiste. Kaikki aika muulta elämältä, kuten perheeltä tai harrastuksilta menee ainoastaan aineen käyttöön, etsintään ja sen vaikutuksista toipumiseen. (Kujala & Hiltunen 2007, 30.).

Sosiaalisen kuntoutuksen avulla opitaan ihmissuhdetaitoja ja vahvistetaan sosiaalisia verkostoja. Hunaja-ryhmän toiminta on myös sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia verkostoja ja ihmissuhteita. Kuntoutujaa kannustetaan myös ottamaan apua vastaan. Toisaalta muiden huomioon ottamisen oppiminen on tärkeä osa sosiaalista kuntoutusta. Pyritään kasvamaan yhteiskunnan toimivaksi jäseneksi. (Ruisniemi 2003,

Lahti & Pienimäki 2004, 138 mukaan.) Hunaja-ryhmässä asiakkaat kokevat luoneensa hyviä ja kestäviä ihmissuhteita, joten näin heidän sosiaalinen verkostonsa kasvaa osaltaan. Ryhmältä saa myös tukea perhe ja ihmissuhdeasioihin. Ryhmässä toimiessa tulee oppia huomioimaan muita, koska ryhmässä kaikkien tulee saada vaikuttaa tasavertaisina.

Päihitteettömyyteen kannustavat ihmiset ovat tärkeitä päihdeongelmasta kuntoutumisessa. Lahden ja Pienimäen (2004, 137) mukaan päihdeongelmasta toipumista ei helpota pieni ja mahdollisesti vain muista päihdeidenkäyttäjistä muodostunut sosiaalinen verkosto. Elämässä ei ole muutenkaan välttämättä työtä eikä harrastuksia. Jotta ihminen toipuisi päihdeongelmasta, hän tarvitsee ympärilleen päihitteettömyyteen ja raittiuteen kannustavia ihmisiä. Hunaja-ryhmässä asiakkaat ovat myös kokeneet yhdeksi hyvin tärkeäksi tekijäksi ryhmässä sen jäsenet. Ryhmään on mukava tulla, koska siellä oli muita ihmisiä, joilla oli sama tavoite. Ryhmässä voidaan muodostaa myös hyviä ystävyysuhteita. Ryhmä tukee päihitteetön elämän löytämisessä. Toisaalta Hunaja-ryhmän mukana saa kokeilla uusia harrastuksia, joita pystyi jatkamaan ja harrastamaan myös omalla vapaa-ajalla.

Virikkeellisellä toiminnalla on suuri merkitys toimintakyvyn parantamisessa ja ylläpidossa (Kähäri-Wiik ym. 2007, 150-151). Tekemisen tulisi olla mielekästä ja merkityksellistä, jotta se aktivoisi ihmistä. Aktivoivalla tekemisellä tuotetaan elämyksiä ja tunteita sekä tuodaan sisältöä elämään. Tärkeää toiminnassa on myös yhdessäolo ja onnistumisen kokemuksien syntyminen. Tutkimukseni osoitti, että Hunaja-ryhmässä toiminnallisuus koetaan hyvin merkitykselliseksi osaksi kuntoutumista. Sen koetaan parantavan ryhmän keskinäistä henkeä ja tiiviyttä. Toiminnan koetaan osaltaan myös tasapainottavan mieltä ja tuottavan hyvänolon tunnetta. Hyvin merkityksellisinä uusia kokemuksia tuottavana ja ryhmää tiivistävänä koetaan elämysretket. Toiminnan avulla voidaan kokea myös onnistumisia ja yhdessäoloa muiden kanssa. Virikkeet tuovat myös sisältöä elämään.

Kaikki Hunaja-ryhmässä tehty toiminta ei ole jokaisen mielestä mielekästä, jolloin tietyt toiminnot saatetaan pyrkiä jättämään väliin. Tällöin niiden tekeminen ei myöskään aina tunnu niin mukavalta. Ryhmätoiminnassa eteen tulee kuitenkin aina tilanteita, joista kaikki eivät pidä. Hunaja-ryhmässä tällainen vähemmän mielekäs toiminta liittyy usein johonkin liikunnan muotoon. Haastatellut Hunaja-

ryhmän asiakkaat kokevat toiminnan kuitenkin hyvin merkitykselliseksi, vaikkei se aina niin miellyttävää olisikaan.

Liikunnan merkitys päihteistä kuntoutumisessa näkyy sekä fyysisen kunnon kohoamisessa, että ihmisen sosiaalisella ja psyykkisellä puolella. Liikunnalla on tärkeä merkitys kokonaisvaltaisen terveyden edistämisessä ja ylläpitämisessä. Liikunnan kautta sosiaalinen vuorovaikutus on usein sujuvaa ja luontevaa. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 153-154.) Liikuntatilanteiden oli koettu myös Hunajassa tuovan mukanaan paitsi hyvää oloa, myös luontevampaa kanssakäymistä. Liikunnan parissa muihin ryhmäläisiin saattoi tutustua aivan uudella tavalla ja syvemmin. Vuorenkin (2003, 30-31) mukaan liikunnassa yhtenä tärkeänä tekijänä on irrottautuminen arjesta. Hänen mukaansa liikunnalla voi olla myös itsetuntoa kasvattavia piirteitä ja sen avulla voidaan harjoitella sosiaalisia taitoja, terveitä elämäntapoja, sekä itsensä kehittämistä. Myös Hunaja-ryhmässä tarkoituksena on kehittää edellä mainittuja asioita ja liikunta on osana niiden harjoittamisessa.

Ryhmällä on suuri vaikutus liikunnan harrastamiseen, aloittamiseen ja jatkamiseen (Vuori 2003, 151-153). Tutkimuksessani ilmeni myös, että Hunaja-ryhmässä uskotaan ryhmän vaikuttavan liikuntaan ja myös muuhun toimintaan osallistumiseen. Ryhmän uskotaan helpottavan liikuntaan ja muuhun toimintaan mukaan lähtöä. Ryhmässä ihminen tekee asioita muiden mukana ja esimerkiksi, kun taas yksin ei niin helposti lähde esimerkiksi lenkille. Uusiin toimintoihin on helpompaa mennä ja aloittaa ne, kun mukana on muitakin ihmisiä.

Päihdetyössä onnistumisia saavutetaan parhaiten silloin, kun asiakkaan ja työntekijän keskinäinen suhde on mahdollisimman hyvä. Työntekijän kokemus ja koulutus eivät ole niin suuressa asemassa kuin esimerkiksi työntekijän ominaisuudet. **Työntekijän persoona ja ihmissuhdetaidot ovat tärkeässä osassa tukisuhteen luomiselle ja ylläpitämiselle.** (Najavits & Weiss 1994, Miller 2001, 21 mukaan.) Tämä asia nousi esiin myös omassa tutkimuksessani. Ryhmässä pysymisen yhtenä tärkeänä tekijänä ovat ohjaajien persoonat. Kun ohjaajat koetaan niin sanotusti hyväksi tyypeiksi, lisää se entisestään motivaatiota ryhmässä käymiselle. Motivaation lisääminen on Millerin (2001, 121-23.) mukaan tärkeää tulosten kohentumiseksi. Muutostyötä tehdessä ohjaajan ei tulisikaan liiaksi opettaa ja kyseenalaistaa asiakasta, vaan olla asiakkaan tukena ja kannustajana. Hu-

naja-ryhmässä ohjaajat ja asiakkaat kokevatkin ohjaajien olevan enemmän kannustajia ja kanssakulkijoita kuin asioita sanelevia auktoriteetteja.

Asiakkaan kuuleminen sekä tavoitteiden ja suunnitelmien teko on hyvin tärkeää kuntoutumisen ja motivaationkin paranemisen kannalta (Kähäri-Wiik ym. 2007, 29). Hunaja-ryhmässä, ohjaajien mukaan, koetaan hyvin tärkeäksi asiakkaan kuuleminen. Tärkeää on myös se, että asiakas tuntee itse tulleensa kuulluksi. Tutkimukseni mukaan ryhmän asiakkaat kokevat, että heitä kuunnellaan ryhmässä ja heidän tarpeitaan otetaan huomioon. Hunaja-ryhmässä asiakkaat tekevät myös itselleen tavoitteita ja suunnitelmia. Näiden teko, tutkimukseeni osallistuneiden asiakkaiden mielestä, on hyvin merkityksellistä kuntoutumisen kannalta. Järvisen ja Härkäpään (2006, 140) mukaan motivaation voimakkuuteen voi vaikuttaa myös tavoitteiden suunta. Hunaja-ryhmässä ohjaajat kokevatkin tärkeäksi ohjata asiakkaiden tavoitteita realistiseen suuntaan, jotta niiden saavuttaminen onnistuisi. Tärkeää ryhmässä on myös tavoitteiden purkaminen ja niiden tarkastelu, jotta voidaan saada hyviä näkökulmia ja neuvoja tulevaa varten.

Ohjaajan tehtävänä on tukea ryhmän jäseniä tavoitteissaan. Hänen tulee myös luoda ryhmähenkeä, pitää ryhmän keskittyminen tehtävässä ja pyrkiä selvittämään jäsenien välisiä suhteita ja ristiriitoja. Yksittäisten jäsenten tarpeet tulisi pyrkiä yhteen sovittamaan ryhmän tarpeiden kanssa. Ryhmän ohjaajan voidaan sanoa olevan ryhmän yksi voimavara. (Himberg & Jauhiainen 1998, 176-177.) Hunaja-ryhmässä ohjaajat koetaan hyvin tärkeiksi ja merkittäväksi osaksi ryhmän toimintaa. He olivat ryhmän voimavara. He tukevat ryhmäläisiä tavoitteissaan ja pitävät keskusteluissa aiheen oikealla polulla. Yksittäisiä jäseniä pyritään kuulemaan ryhmän ohella. Ohjaajien pitää osata tunnistaa ryhmässä vallitsevia rooleja ja pyrkiä antamaan kaikille aikaa.

Ohjaaja ja ryhmä ovat tärkeässä asemassa ottamassa vastaan myös asiakkaiden tunnekokemuksia. Päihderiippuvuus voi kuitenkin kehittyä peittämään joitakin tunteita tai tapahtumia, kuten häpeää, vihaa tai erimuotoista hyväksikäyttöä. Riippuvainen henkilö ei ole voinut paljastaa esimerkiksi tunteitaan ja joutunut piilottamaan ne. Peittämällä tunteitaan ihminen ei voi käsitellä niitä, mutta kuitenkin niiden vaikutus ei katoa mihinkään. (Kujala & Hiltunen 2007, 31-32.) Holopaisen mukaan (2001, 41) psyykinen riippuvuus aineesta aiheuttaa myös tunteen,

että ilman sitä ei kykene elämään. Tästä syystä Hunaja-ryhmällä ja sen ohjaajilla on merkittävä rooli näiden peiteltyjen tunteiden sallimisessa ja vastaanottamisessa. Tärkeää on myös oppia tuntemaan näitä tunteita ja näin ollen elämään ilman päihteitä.

Kaksi ohjaajaa ryhmässä voivat vahvistaa ryhmän toimivuutta. Jauhaisen ja Eskolan (1994, 142) mukaan kaksi ryhmän ohjaajaa voi tukea toisiaan ja tarkastella tapojaan. Ohjaajat voivat tuoda esiin myös erilaisia näkökulmia, varsinkin jos he ovat eri sukupuolta. Ohjaajien keskinäisen suhteen ja yhteistyön tulisi olla kuitenkin kunnossa, sillä kumpikin ohjaajista vaikuttaa ryhmään ja sen toimintaan. Hunaja-ryhmän asiakkaat kokevat ryhmän kaksi ohjaajaa toisiaan tasapainottaviksi. Heidän mielestään on kuitenkin myös tärkeää, että ohjaajat tulevat hyvin toimeen keskenään. Tämä johtuu siitä, että ohjaajien keskinäisen huono ilmapiirin koetaan vaikuttavan myös ryhmään negatiivisesti.

Myös ryhmän jäsenet vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Ryhmän jäsenet vaikuttavat toisiinsa viestinnän avulla ja sen myötä ryhmään kehittyä erilaisia suhteita ja rakenteita. Ryhmän jäsenille muodostuu tietynlainen riippuvuussuhde, koska päämäärän tavoittelu vaatii yhteistoimintaa. (Lintunen & Rovio 2009, 21-22.) Hunaja-ryhmässä nähdään myös ryhmäläisten vaikutus toisiinsa. Siellä on huomattu erilaisten roolien syntyminen, jotka vaikuttavat ryhmän toimintaan. Tärkeäksi koetaan esimerkiksi hiljaisten jäsenten esille nostaminen, jotteivät vain dominoivimmat jäsenet tule kuulluiksi. Toisaalta ryhmän ja sen jäsenten koetaan myös vaikuttavan toisiinsa. Ryhmä toimii esimerkiksi eteenpäin kantavana voimana. Uusi jäsen joutuu hakemaan paikkaansa ja rooliaan ryhmässä, koska siinä on jo valmiiksi muodostuneet normit ja vuorovaikutussuhteet. Uusi jäsen voi tuoda kuitenkin ryhmään uusia vuorovaikutuksen muotoja. (Muhonen 2003, 163-166.)

Yksilötyöskentely on merkityksellistä ryhmässä työskentelyn rinnalla. Ryhmässä kaikkien asioiden jakaminen ei onnistu, joten henkilökohtainen työskentely on tärkeää. Yksilötyöskentelyn merkittävyyteen vaikuttavat osaltaan ryhmässä muodostuvat roolit. Laineen ym. (2009, 65) mukaan esimerkiksi kommunikaatioon liittyvät roolit muodostuvat ihmisen vuorovaikutuksen mukaan. Tällaisia rooleja voivat olla puhelias tai syrjäänvetäytynyt. Hiljaisimmille ryhmäläisille yksilötyöskentely tuo lisää mahdollisuuksia tuoda esiin omia tunteita ja ajatuksiaan.

Ryhmän kiinteys on tärkeässä osassa sen toimivuuden ja niin sanotun kantavuuden kannalta. Laineen ym. (2009, 62-63) mukaan ryhmän kiinteydellä on vaikutusta jäsenten aktiivisuuteen ja ryhmään sitoutumiseen. Heidän mukaansa kiinteyden vahvistuttua myös yhteenkuuluvuuden tunne voimistuu. Kiinteyteen vaikuttaa myös jäsenten kiinnostus ryhmän tekemisiä kohtaan. Näin ollen avoimessa ryhmässä ryhmäläisen on helppo luopua ryhmästä, jos hän ei koe sitä kiinnostavaksi. Sitoutumiseen vaikuttavat myös selkeät tavoitteet, ja ryhmän sääntöjen tulisi olla toiminnan mukaiset. Tutkimukseni osoitti myös ryhmän kiinteyden hyvin merkitykselliseksi. Se vahvistaa kantavuuden lisäksi luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. Välillä Hunaja-ryhmä koetaankin liian hajanaiseksi, kun siinä vaihtuvat jäsenet useasti. Kehitettävänä asioina, ryhmään sitoutumisenkin kannalta, esitetään esimerkiksi ryhmän ohjelman ja sääntöjen selkiyttämistä. Selkeyttä edistäisi esimerkiksi tarkemmin määritelty ryhmän aloitus ja lopetus, sekä selkeämpi ja tiiviimpi päiväohjelma.

Ryhmän kiinteys vaikuttaa myös niin kutsuttuun vapaamatkustamiseen ryhmässä. Se vähenee yleensä, kun ryhmän kiinteys kasvaa. Vapaamatkustaja välttelee vastuuta ja vetäytyy syrjään. (Himberg & Jauhiainen 1998, 110-111.) Ihmiset vetäytyvät omaan kuoreensa, kun he kokevat, ettei heitä kuunnella tai edes huomata. (Laine ym. 2009, 57.) Tästä syystä Hunaja-ryhmässä ohjaajat kokevat myös hyvin tärkeäksi, että kaikki ryhmäläiset tulevat kuulluksi. Heillä voi olla kuitenkin taustallaan kokemuksia siitä, etteivät he ikinä ole tulleet kuulluiksi. Näin ollen he saattavat ajatella, ettei heitä myöskään koskaan oteta huomioon. Tästä syystä Hunaja-ryhmän ohjaajat pyrkivät huomioimaan hiljaisimmatkin ryhmän jäsenet.

Ryhmä kehittää yksilöissä itsensä tutkimisen taitoja (Himberg & Jauhiainen 1998, 97). Ryhmän muuttuminen vaikuttaa yksilöön siten, että hän joutuu tekemään valintoja ja sopeutumaan tilanteisiin. Omaan itseä peilataan muihin ryhmäläisiin ja persoona, toimintakyky ja itsemäärääminen kehittyvät. Ryhmä antaa jäsenille erilaisia näkökulmia, auttaa tekemään valintoja ja ottamaan vastuuta toimistaan. Hunaja-ryhmän asiakkaissakin vaihtuvuus koetaan häiriötekijän lisäksi elämää opettavana ja itseä kasvattavana tekijänä. Ryhmäläisiltä koetaan saavan uusia näkökulmia omaan elämään ja ratkaisujen tekoon. Vastuun ottaminen omista asioista on yksi osa ryhmän toiminnassa.

Omasta elämästään vastuun ottamisen oppiminen on tärkeää päihderiippuvuudesta kuntoutumisessa. Kujalan ja Hiltusen (2007, 30) mukaan riippuvainen ei ota vastuuta omasta elämästään. Hunaja-ryhmässä asiakkaat oppivat ottamaan tätä vastuuta elämästään ja toipumisestaan. Mikään tai kukaan muu ei pakota ryhmäläistä esimerkiksi heräämään aamulla ja lähtemään ryhmään. Ryhmäläisten on itse löydettävä se tahto itsestään, jonka avulla he etenevät kuntoutumisessaan. Tietenkin kuntoutumiseen saa tukea ja kannustusta. Kuitenkin kuntoutujan tulee itse ymmärtää, että hän ei ole toipumassa ketään muuta varten kuin itseään. Tämän oivalluksen avulla hän voi onnistua tavoitteissaan.

Vertaistuella on hyvin suuri merkitys päihteistä kuntoutumiseen myös Hunaja-ryhmässä. Vertaistuen tarkoituksena onkin tuoda esiin kokemustietoa ja kokemuksista muodostunut asiantuntijuus. Kokemustieto on aina ainutlaatuista ja niin syvää tietoutta asioista ei muuten voi saada. Vertaistukeen osallistuvat ovat tasarvoisia ja tuki voi olla keskustelunomaista tai toiminnallista. (Vuorinen 1995, 77-78.) Tutkimuksessani esiin nousi vertaisuudessa myös kokemuksista muodostunut asiantuntijuus ja syvä tietous asiasta. Koetaan, että joskus tarvitaan kuntoutumisessa niin sanotusta todellista ymmärrystä toisen ihmisen taholta. Todellinen ymmärrys muodostuu samankaltaisista kokemuksista.

Vertaisuudessa on tärkeää tuen ja kokemusten jakaminen sekä niin sanottu aito ymmärtäminen. Vertaisuuden yhtenä tärkeimpänä tehtävänä on tuoda toivoa samoissa tilanteissa oleville ihmisille. Kuntoutujat voivat nähdä eri vaiheessa olevilta ihmisiltä esimerkiksi, kuinka vaikeidenkin asioiden yli voi edetä. Vertaiset auttavat näkemään myös, etteivät he ole ainoita ja yksin ongelmiansa kanssa. (Risänen 2007, 173-175.) Hunaja-ryhmässä vertaisuudesta kysyttäessä esiin nousi tärkeänä tekijänä kokemusten jakaminen ja omaa elämää uusien näkökulmien saaminen. **Vertaisen esimerkki koetaan tärkeäksi kuntoutujan uskon kasvattajaksi omiin mahdollisuuksiin.** Tärkeä tekijä vertaisuudessa on myös kokemus, että toinen ymmärsi. Vertaisten keskellä saattaa tuntea itsensä niin sanotusti normaaliksi. Vuorisen (1995, 79) mukaan vertaisryhmässä ihminen voi kokea olonsa turvallisemmaksi kuin muualla yhteisöissä, joissa hänen tilannettaan ei välttämättä ymmärretä ja hyväksytä yhtä hyvin kuin vertaisryhmässä. Hunaja-ryhmässä esiin nousi tämän asian lisäksi oma ymmärrys, eli että on vaikea ymmärtää niin sanotusti normaalia elämää ja ajattelua.

Vertaisryhmässä luottamus voidaan liittää jäsenien kokemuksiin omasta kuntoutumisestaan. Ryhmäläisen luottamus omaan kuntoutumiseensa voi heiketä, jos esimerkiksi joku ryhmäläinen menee kuntoutumisessaan askeleita taaksepäin. (Jantunen 2008, 71-72.) Hunaja-ryhmässä ryhmäläisten vaikutus koetaan osin myös hyvin voimakkaaksi, jolloin esimerkiksi päihteiden käyttöä ihannoiva henkilö voisi vaikuttaa huonosti koko ryhmään. Tässä tilanteessa useammankin ryhmäläisen retkahdus voisi olla mahdollinen. Tästä syystä koetaan tärkeäksi osaltaan myös ohjaajien rooli ryhmän oikeassa suunnassa pitämiseen tärkeänä.

Vertaiset eivät rankaise suoralta kädeltä epäonnistumisista ja voimavarojen vaihtelevasta määrästä, vaan he ymmärtävät ne muita yhteisöjä paremmin **Vertaisryhmässä ihmiset voivat taustoistaan huolimatta kokea olevansa niin sanotusti tavallisia ihmisiä.** Hän voi tuntea iloa ja surua sekä saa tukea yksinkertaisiinkin asioihin elämässään vertaistensa joukossa. (Vuorinen 1995, 79-81.) Tällaiset tunteet ja niiden jakaminen on tärkeää myös Hunaja-ryhmässä.

Vertaisryhmästä saa erilaisia välineitä ratkaisujen tekoon ja ongelmista selviytymiseen. Joillekin vertaisryhmä itsessään ja siellä oleminen voivat olla eräänlainen henkireikä ja elinvoimaa lisäävä tekijä. **Vertaisryhmässä annettu ja saatu tuki ovat jotakin, mitä muualta ei ole mahdollista saada.** (Malin 2000, 17-18.) Myös Hunaja-ryhmäläiset kokevat vertaistuen välttämättömänä osana kuntoutumista. Sitä tarvitaan oman jaksamisen lisäämiseksi.

Myös sosionomeilla on mahdollisuuksia ja osaamista työskennellä päihdetyön kentällä. Päihdetyössä tärkeänä tekijänä on asiakkaan ja työntekijän välinen suhde. Se vaikuttaa sekä asiakkaan motivoitumiseen, että parempien tulosten saavuttamiseen. Asiakassuhteesta tulee muodostaa mahdollisimman luotettava, jotta asiakas uskaltaa puhua avoimesti. Asiakkaan kanssa tulisi pyrkiä myös olemaan tasaveroinen ja kuunnella asiakasta. **Sosionomin ydinosaamiseen kuuluvat asiakastyön taidot.** Sosionomi kykenee muodostamaan asiakassuhteen, joka perustu tasavertaiseen ja osallistavaan vuorovaikutukseen. Hän osaa myös käyttää asiakassuhteessa sopivia teoriaan perustuvia työmenetelmiä. Sosionomi osaa toimia erilaisten asiakasryhmien kanssa. Hänen osaamiseensa kuuluu tukeminen erilaisissa tilanteissa olevia asiakkaita ja heidän ohjaaminen tarpeiden mukaan. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2006, [viitattu 30.3.2010].)

Sosionomi kykenee ymmärtämään yksilöiden ainutkertaisuuden. Hän pystyy käsittelemään ja toimimaan tilanteissa, jotka käsittävät arvostiriitoja. Sosionomi pyrkii vähentämään huono-osaisuutta ja kehittämään tasa-arvoa. Hän pystyy myös olemaan mukana palveluiden kehittämistyössä, ohjata asiakkaita heille sopiviin palveluihin ja toimia yhteistyössä muiden ammattilaisten kanssa. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2006, [viitattu 30.3.2010].) Päihdetyössä on myös tärkeää tuntea muut toimijat, jotka vaikuttavat asiakkaan elämässä. Tärkeää työssä on myös pyrkiä vähentämään syrjäytymisen tunnetta ja huono-osaisuutta.

Sosionomit kykenevät paitsi yksilökohtaiseen työskentelyyn, myös ryhmien ohjaukseen. Opinnot tarjoavat myös opetusta ryhmään, sen toimintaan ja ohjaukseen liittyen. Päihdeongelmiin ja niiden hoitomenetelmiin sosiaalialan opinnoissa voi suuntautua Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman tarjoamassa päihde- ja rikollisuussektorissa. Tähän opintojaksoon kuuluu sekä teoriaosuus että harjoittelu sektoriin liittyvässä omavalintaisessa työharjoittelupai-kassa. Opinnoissaan voi suunnata muitakin harjoitteluita haluamaansa suuntaan, kuten päihdesektorille. Sosionomi voi tehdä myös opinnäytetyönsä päihdealaan liittyen. Näin ollen sosionomilta löytyy valmiuksia toimia myös päihdealalla.

Sosiaalialan koulutusohjelmassa tarjottavissa opintojaksoissa otetaan huomioon myös ihmisen toimintakyky sekä fyysiseltä, psyykkiseltä että sosiaaliselta kannalta. Näin ollen **sosionomeilla on myös hyvä näkemys ihmisen kokonaisvaltaisuudesta.** Sosionomi pystyy ymmärtämään kaikkien näiden osa-alueiden tärkeyden kuntoutumisen kannalta.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöni toteuttamiseen yksin ei ollut mitään tiettyä syytä. Mietin pitkään, että olisin tehnyt työn mahdollisesti parin kanssa. Aihetta valitessani huomasin kuitenkin, että sillä hetkellä muilla opinnäytetyön tekijöillä oli kuitenkin hieman erilaiset aihealueet. Tämä oli yksi syy, miksi päätin tehdä opinnäytetyöni itsenäisesti, yksin. Yksin työskentelyssä oli muitakin sitä puoltavia piirteitä.

Parin kanssa työskentely olisi voinut hieman helpottaa opinnäytetyön aiheuttamaa taakkaa, ja pari olisi voinut myös tuoda erilaisia näkökulmia työhön. Toisaalta kuitenkin koin yksin työskentelyn helpommaksi. Yksin työskennellessä pystyin itse määrittelemään oman aikatauluni työn tekemiseen ja etenemään omassa tahdissani. Tiedän myös, että minulla on tietynlainen tyyli työskennellä, joten parin kanssa olisi voinut tulla hankaluuksia sovitella erilaisia tapoja yhteen. Vaikka välillä mielessäni olikin, että parin kanssa opinnäytetyön teko olisi voinut olla helpompaa, niin kuitenkin loppujen lopuksi yksin työskentely oli varmasti minulle paras ratkaisu.

Opinnäytetyön tekeminen tuntui usein haastavalta ja työläältä. Välillä eteenpäin meno tuntui olevan hyvin vaikeaa. Pääsääntöisesti kuitenkin huomasin, että asiat alkoivat edetä kun vain pääsi alkuun. Itse olen huomannut, että parhaiten saan edistettyä asioita pienen paineen alaisena. Opinnäytetyöni alkuaikoina työ edistyi hyvin hitaasti ja vain vähän kerrallaan. Ajan kuluessa ja paineen noustessa työhön pääsi kuitenkin paremmin sisään. Opinnäytetyöni teko alkoi olla paljon intensiivisempää. Opinnäytetyöprosessin edetessä myös kuva omasta työstä selkiytyi aina vain paremmin. Alkuvaiheessa työ tuntui hyvin hajanaiselta, eikä siinä tuntunut olevan vielä kovin selkeää suuntaa. Eteenpäin mennessä työ kuitenkin selkeni ja hahmottui paremmin.

Tutkimuksessani oli tietenkin joitakin asioita, joita olisi voinut tehdä toisin tai paremmin. Haastateltavien määrä oli esimerkiksi melko pieni, joten vastauksetkaan eivät antaneet välttämättä niin laajaa kuvaa ryhmästä. Useammilta haastateltavilta olisi voinut saada vielä lisää näkökulmia. Koin teemahaastattelun kuitenkin metodina sopivaksi tavaksi toteuttaa tutkimukseni. Mielestäni oli hyvä, että minulla oli

tietty kysymysrunko, jonka mukaan pystyin etenemään. Siihen oli kuitenkin laitettu ehkä hieman liian paljon kysymyksiä haastateltavan taustasta. Toki se oli tärkeä osa, jotta sai kuvan millaiset taustat haastatelluilla oli. Huomasin kuitenkin, etten olisi tarvinnut välttämättä aivan niin tarkkaa ja laajaa kuvausta näistä asioista. Haastatteluita purkaessani huomasin myös sen, että välillä olisin voinut kysyä vielä tarkemmin perusteluja joihinkin kohtiin.

Haastattelujen teko oli kuitenkin hyvin mielenkiintoista ja sujui mielestäni oikein hyvin. Ennen haastattelujen aloittamista mietin kuinka paljon jännitys vaikuttaa haastatteluun, sekä oma että haastateltavan jännittyneisyys. Koin kuitenkin, että jännitystä ei näkynyt kauheasti itse tilanteissa. Huomasin kuitenkin myös, että haastattelut olivat aina hieman erilaisia. Tietenkin jokainen haastateltava oli yksilönä ainutlaatuinen, mutta myös itse oppi varmasti jatkuvasti jotakin prosessin edetessä. Alussa kysymykset ja niihin perustelujen haku oli ehkä hieman suppeampaa kuin loppuvaiheessa. Kaikki haastateltavat vastasivat kuitenkin hyvin kysymyksiin.

Vaikka opinnäytetyön tekeminen tuntuikin osin työläältä, oli se myös mielenkiintoista. Opinnäytetyöprosessi opetti paljon. Siinä oppi aikataulutusta ja yleensäkin sitä millainen määrä työtä tällaiseen vaaditaan. Tutkimuksen teko oli kiintoisaa, koska kovin paljon tutkimuksia en ole aikaisemmin tehnyt. Tutkimusprosessi sai ymmärtämään myös kuinka paljon aikaa tarvittaisiinkaan laajempien tutkimusten tekoon, jotta saataisiin yleistettävämpiä tuloksia. Opinnäytetyöni mukana pystyin perehtymään lisää päihdealaan ja siihen liittyviin asioihin. Vaikka eteneminen välillä siis olikin vaikeaa, sai työn tekemisestä myös paljon.

Nyt kun miettii päihdealan ja laajemminkin sosiaalialan tulevaisuuden näkymiä, niin ryhmätyöskentely ja vertaistuki tulevat luultavasti olemaan tärkeässä roolissa. Nykyään keskustellaan paljon yhteiskunnan yhä enemmän yksilöllistymiseen suuntaavasta kehityskulusta. Näin ollen uskon, että yhä enemmän, vastapainona yksilöllistymiselle, aletaan sosiaali- ja terveystieteidenkin käyttää erilaisia ryhmätyöskentelyn muotoja. Näin ollen sosionomeillakin on luultavasti yhä enemmän mahdollisuuksia toimia ryhmänohjaajan tehtävissä eri sosiaalialan sektoreilla, kuten päihdealalla. Yksilöllistyminen vaikuttaa osaltaan varmasti myös vertaistuen merkityksen lisääntymiseen. Ihmiset tulevat tarvitsemaan vertaistukea ongelmista yli

pääsemiseen ja elämässä jaksamiseen. Vertaisten läsnäolo elämässä luo myös hieman lisää yhteisöllisyyttä ja verkostoja ihmisten elämään. Tämä on tärkeässä osassa myös päihdeongelmasta kuntoutumisessa.

LÄHTEET:

- Ahlström, S., Metso, L. & Tuovinen, E.-L. 2003. Nuorten juominen vähentynyt, usein humaltuminen ei. *Yhteiskuntapolitiikka* 68 (6), 597–602.
- Ahlström, S., Metso, L., & Huhtanen, P. 2008. Missä nuorisoryhmissä päihteiden käyttö on vähentynyt. *Suomen ESPAD-aineiston tuloksia 2007. Yhteiskuntapolitiikka* 73 (1), 73–83.
- Ainslie, G. 1986. Beyond microeconomics: Conflict among interests in a multible self as a determinant of values. Teoksessa: J. Elster (toim.) *The multible self*. Cambridge (MA): Cambridge University Press, 133-175.
- Drug-related deaths. “Ei päiväystä”. [Verkkosivu]. European Monitoring Centre of Drugs and Drug Addiction. [Viitattu 14.1.2010]. Saatavana: <http://www.emcdda.europa.eu/publications/country-overviews/fi#drd>
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 20.3.2006. ECTS –kompetenssit. [Verkkosivu]. Sosiaaliportti. [Viitattu 30.3.2010]. Saatavana: http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_ammattitutkinto/ects_kompetenssit/
- Fabritius, C & Salaspuro, M. 2003. Kannabis päihteenä. Teoksessa: M. Salaspuro, K. Kiianmaa & K. Seppä (toim.) *Päihdelääketiede*. Helsinki: Duodecim. 453-457.
- Fabritius, C. & Salaspuro, M. 2003. Amfetamiinin, kokaiinin ja hallusinogeenien päihdekäyttö. Teoksessa: M. Salaspuro, K. Kiianmaa & K. Seppä (toim.) *Päihdelääketiede*. Helsinki: Duodecim. 458- 467.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiivisen kenttätutkimuksen menetelmät. Porvoo: WSOY.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Himberg, L. & Jauhianen, R. 1998. Suhteita: Minä, me ja muut. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. 3. painos. Helsinki: Kyriiri Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, A. 2001. Päihdeongelmat: Päihteet terveystöröinä. Teoksessa: T. Kallanranta, P. Rissanen & I. Vilkkumaa (toim.) *Kuntoutus*. Helsinki: Duodecim. 186-200.
- Holopainen, A. 2001. Riippuvuus. Teoksessa: *Suomi ja huumeet: Tietopaketti huumeista*. Irti Huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Stakes. Kirjapaino West Point Oy. 41-42.

- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa: M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä Gummerus. 214-235.
- Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substansiivinen teoria. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisu: A Tutkimuksia 18.
- Jauhianen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. .Juva: WSOY.
- Järvinen, K., Tontti, J., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R. & Päivänsalo, T.-M. 2009. PS: Sosiaalipsykologia. Helsinki: Otava.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2006. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.
- Kananen, J. 2008. Kvali: Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY/Oppimateriaalit.
- Kivistö, K. & Hoppu, K. 2003. Liuottimet ja muut huumaavat aineet. Teoksessa: M. Salaspuro, K. Kiianmaa & K. Seppä (toim.) Päihdelääketiede. Helsinki: Duodecim. 490-494.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.
- Kujala, V. & Hiltunen, T. 2007. Minä kasvan: Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen. Keuruu: Otava.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lahti, J. & Pienimäki, A. 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa: V. Karjalainen & I. Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: STAKES. 137-151.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet: Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin: Sosiaalipsykologia ja ryhmät. Teoksessa: E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu 163. 13-27.

- Lääkkeet: mitä se on? 2006. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. [Viitattu 14.1.2010]. Saatavana: <http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Laakkeet>
- Malin, M.-L. 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa: M.-L. Malin (toim.) Verkostot ja vertaiset. Kuntoutumisen edistämisyhdistys ry. 17-21.
- Maxwell, J. 1991. Qualitative Research Design: An Interactive Approach. USA: Sage Publications Ltd. Applied Social Research Methods Series, Volume 41.
- Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia –sarja 4.
- Miller, W. 2008. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa: A. Koski-Jännes, L. Riittinen & P. Saarnio (toim.) Kohti muutosta: Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi. 16-40.
- Muhonen, L. 2003. Täydentyvä ja suljettu ryhmä – teoreettista ja käytännöllistä tarkastelua. Teoksessa: R. Pölonen & T. Sitolahti (toim.) Ryhmä hoitaa: teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino. 163-171.
- Mäkelä, R. 2003. Hoitojärjestelmät. Teoksessa: M. Salaspuro, K. Kiiänmaa & K. Seppä (toim.) Päihdelääketiede. Helsinki: Duodecim.193-199.
- Mäkelä, P., Mustonen, H. & Huhtanen, P. 2009. Suomalaisten alkoholinkäyttötapojen muutokset 2000-luvun alussa. Yhteiskuntapolitiikka 74 (3), 268-289.
- Najavits, L. & Weiss, R. 1994. Variations in therapist effectiveness in the treatment of patients with substance use disorders: An empirical review. Addiction 89 (6), 679-688.
- Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.
- Nurminen, M.-L. 2008. Lääkehoito. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa: M. Nylund & A. Yeung (toim.) Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä Gummerus. 195-213.
- Orford, J. 1985. Excessive appetites: A psychological view of addictions. Chichester (U.K.): John Wiley & Sons.
- Paatero, H., Kivekäs, J. & Vilkkumaa, I. 2001. Kuntoutusjärjestelmä: Kuntoutuksen tavoitteet ja toimintamallit. Teoksessa: T. Kallaranta, P. Rissanen & I. Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim. 109-126.
- Partanen, J. 2002. Huumeet maailmalla ja Suomessa: Erilaisia huumeiden käytön tapoja. Teoksessa: O. Kaukonen & P. Hakkarainen (toim.) Huumeidenkäyttäjät hyvinvointivaltiossa. Helsinki: Gaudeamus, 13-37.
- Partanen, P., Hakkarainen, P., Hankilanoja, A., Kuussaari, K., Rönkä, S., Salminen, M., Seppälä, T. & Virtanen, A. 2007. Amfetamiinien ja opiaattien ongelmakäytön yleisyys Suomessa 2005. Yhteiskuntapolitiikka 72 (5), 553–561.

- Päihdetilastollinen vuosikirja 2008. Alkoholi ja huumeet. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. SVT Sosiaaliturva 2009.
- Raunio, K. 2004. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere, L. & Rimpelä, M. 2007. Nuorten terveystapatutkimus 2007: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:63.
- Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Mielenterveyden keskusliitto.
- Ruisniemi, A. 2003. Sosiaalinen kuntoutus päihdetyössä kannattaa. Tiimi 2, 8-10.
- Rönkä, S. & Virtanen, A. (toim.) 2009. Huumetilanne Suomessa 2009. Kansallinen huumevuosisraportti EMCDDA:lle. Raportti 40/2009. THL.
- Saarelainen, R. & Annala, T. 2007. Päihdetyö: Riippuvuuskäyttö. Teoksessa: A. Vuori-Kemilä, E. Stengård, R. Saarelainen & T. Annala (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy. 33-44.
- Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Seppälä, P. & Mikkola, T. 2004. Huumeet Internetissä ja nuorisokulttuureissa: Havaintoja huumeiden merkityksistä ja riskikäsitteistä käyttäjäpiireissä. Helsinki: Stakes. Raportteja 287.
- Seppälä, T. 2001. Lääkkeet ja sekakäyttö. Teoksessa: Suomi ja huumeet: Tietopaketti huumeista. Irti Huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen vakuutusyhtiöiden Keskusliitto, Stakes. Kirjapaino West Point Oy. 29-34.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 15.6.2007. Päihderiippuvuus: Päihderiippuvuus on sairaus. [Verkkosivu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 16.10.2009]. Saatavana: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Ulmanen, A. 2005. Huumereitiltä hoitopolulle: yhteisön kautta yhteiskuntaan. Mikeli: Interkopio Oy.
- Verttaistuki. Ei päiväystä. Verttaistuki: Verttaistukiryhmien periaatteet. [Verkkosivu]. Mielenterveyden keskusliitto. [Viitattu 12.3.2010]. Saatavana: <http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/verttaistuki/>
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.
- Vuorinen, M. 1995. Mitä on vertaistukitoiminta? Teoksessa: Fountain house: Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Helsinki: Vajaakuntoisten työllistämisen edistämissäätö. 77-81.

Vuorinen, M.. & Helasti, K. 1999. Juttukeppi kiertämään: kokemuksia oma-aputoiminnasta vuosilta 1994-1997. Mielenterveyden keskusliitto.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa-anomus

Riika Salmenaho

29.6.2009

Aleksanterinkatu 6 H 9

33100 Tampere

p. 050-543 8343

riika.salmenaho@seamk.fi

Tampereen A-kilta ry

Toimitusjohtaja Vesa Vaittinen

Kuokkamaantie 2 C

33800 Tampere

p. 03-212 1290

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olen sosionomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikössä. Tällä hetkellä opinnoissani olen tekemässä opinnäytetyötä, jonka aiheeksi olen valinnut ryhmämuotoisen päihdekuntoutuksen.

Tarkoituksenani on tehdä laadullinen tutkimus osana opinnäytetyötäni, jossa haastattelisin Tampereen A-kilta ry:hyn kuuluvan Hunaja-ryhmän asiakkaita. Tutkimuksella pyritään selvittämään Hunaja-ryhmän asiakkaiden kokemuksia ryhmän toimivuudesta ja merkityksestä osana heidän kuntoutumisprosessiaan. Tarkoituksenani olisi toteuttaa tutkimus syksyn 2009 aikana. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys pidetään salassa ja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Pyytäisin teiltä lupaa suorittaa tutkimukseni Hunaja-ryhmässä.

Opinnäytetyöni ohjaava opettaja on Arja Hemminki (arja.hemminki@seamk.fi, p.040-830 2223). Minulta voi kysyä lisätietoja opinnäytetyöstäni.

Ystävällisin terveisin

Riika Salmenaho

Teemahaastattelurunko asiakkaille

Taustaa:

- Ikä
- Millainen päihdehistoria
 - kuinka kauan käyttänyt päihteitä
 - ”pääpäihde”
- Aiempi hoitohistoria
- Miten nämä muut paikat eroavat Hunajasta (mitä mahd. huonoa/hyvää)
- Mikä sai tulemaan Hunajaan
- Kuinka kauan ollut Hunajassa

Ryhmät

- Miten ryhmä toimii yleensä, kokonaisuutena
- Keskustelu (tavoitteiden teko), palaute ym. ryhmät, mitä merkitsevät
- Teemat, mitkä itselle tärkeimpiä/mitkä ei
- Ohjaajien rooli ryhmässä
- Mitkä tekijät motivoivat sinua käymään ryhmässä

Liikunta

- Osallistuuko ja kuinka paljon
- Kokeeko kuinka merkitykselliseksi ja millä tavoin

Muu toiminta

- Virikkeellinen toiminta (elämysretket, ruokaryhmä, A-kiltojen toiminnot ym.)
- Millainen merkitys näillä on

Yksilötyöskentely

- Miten toimii
- Käyttääkö itse ja kuinka paljon
- Millaista apua/tukea siitä on; mitä koet saavasi siitä
- Mitä merkitsee
- Kuinka koet, että tarpeesi ja ajatuksesi otetaan huomioon; miten se näkyy

Tuki/Vertaistuki

- Millaista tukea eniten tarvitset/millaisiin asioihin
- Onko saatava tuki riittävää
- Millainen on ohjaajien panos/ohjaajilta saatava tuki
- Vertaistuen merkitys ja saako sitä yleensäkin ryhmästä

Kehitettävää

- Mitä/miten hunajan toimintaa voisi vielä kehittää
- Mikä ryhmän osa-alueista vaatii mahdollisesti eniten kehitettävää
- Millä mahd. suurin merkitys

Lopuksi

- Mikä on oma tilanteesi tällä hetkellä
- Mitä muuta haluat sanoa

Teemahaastattelurunko ohjaajille

Taustaa

- Kuinka kauan toiminut Hunajassa

Ryhmät

- Miten ryhmä toimii
 - mitkä ovat ryhmän tavoitteet
 - teemat, palaute ym.
 - osallistujien sitoutuminen
- mikä on ohjaajan rooli ryhmässä
- Miten asiakkaita motivoidaan käymään ryhmässä/sitoutumaan

Liikunta

- Mikä merkitys liikunnalla on ryhmässä
- Osallistutko itse

Muu toiminta

- Kuinka paljon muuta toimintaa järjestetään (elämysretket, ruokaryhmä ym.)
- Kuinka järjestetään/kuka päättää
- Mikä tarkoitus/merkitys

Yksilötyöskentely

- Kuinka aktiivisesti toteutetaan
- Päättääkö asiakas vai ohjaaja
- Mikä merkitys/tarve
- Kuinka asiakkaan tarpeet ja ajatukset otetaan huomioon

Tuki/Vertaistuki

- Minkälaista tukea asiakkaat pääsääntöisesti tarvitsevat
- Mikä rooli ryhmällä/ohjaajalla on tuen antamisessa
- Mikä merkitys vertaistuellalla on ryhmässä

Kehitettävää

- Minkä koet ryhmässä toimivan
- Missä eniten kehitettävää

Lopuksi

- Mitä muuta sanottavaa