



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Beniitta Huttunen, Moona Bamberg

”Jotenkin elämälle tuli suunta”

Päihdekuntoutujien kokemuksia työkokeilun tai kuntout-
tavan työtoiminnan merkityksestä elämänhallintaan

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

22.1.2020

| | |
|---|--|
| Tekijät Otsikko | Beniitta Huttunen, Moona Bamberg ”Jotenkin elämälle tuli suunta” – Päihdekuntoutujien kokemuksia työkokeiluun ja kuntouttavan työtoiminnan merkityksestä elämänhallintaan |
| Sivumäärä Aika | 30 sivua + 4 liitettä Tammikuu 2020 |
| Tutkinto | Sosionomi (AMK) |
| Tutkinto-ohjelma | Sosiaalialan tutkinto-ohjelma |
| Suuntautumisvaihtoehto | Sosionomi (AMK) |
| Ohjaajat | Lehtori Ulla Saukkonen Lehtori Kirsi Lautala |
| <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päihdekuntoutujien kokemuksia siitä, miten työkokeilu tai kuntouttava työtoiminta Stop Huumeille ry:ssä on tukenut heidän elämänhallintaansa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota Stop Huumeille ry:lle laajempi ymmärrys heidän toimintansa merkityksestä työkokeilijoiden tai kuntouttavan työtoiminnan suorittaneiden elämässä. Stop Huumeille ry tarjoaa vertaistukeen perustuvia matalan kynnyksen palveluita täysi-ikäisille päihdekuntoutujille. Yhdistys on vuosien ajan tarjonnut päihdekuntoutujille mahdollisuuden työkokeiluun tai kuntouttavaan työtoimintaan päiväkeskuksessaan.</p> <p>Opinnäytetyön viitekehystenä toimi elämänhallinta. Elämänhallinta voidaan nähdä kykynä hallita elämää siten, etteivät elämän haasteet kaada sen tasapainoa. Elämänhallinnan avulla ihminen kykenee sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin, saavuttamaan päämääriään, näkemään elämän optimistisesti, sekä muuttamaan ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä siten, että ne vastaisivat paremmin hänen tarpeitaan. Opinnäytetyö on laadullinen ja aineiston keruu toteutettiin yksilömuotoisina teemahaastatteluina. Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä päiväkeskustoiminnassa työkokeilun tai kuntouttavan työtoiminnan suorittanutta päihdekuntoutujaa. Aineiston analysointi toteutettiin teemoittelun avulla.</p> <p>Tuloksista käy ilmi päihteiden käytön vaikuttaneen laaja-alaisesti haastateltavien elämänhallintaan. Työkokeilun ja kuntouttavan työtoiminnan aikana haastateltavilla ilmeni positiivisia muutoksia elämänhallinnassa. Muutokset näkyivät haastateltavien aktiivisuuden lisääntymisenä, positiivisempänä minäkuvana, erilaisten taitojen karttumisenä sekä päämäärien selkeytymisenä. Elämänhallintaa tukevinä tekijöinä nähtiin arjen rytmittyminen, päihteetön ympäristö, päihteettömät ihmissuhteet ja vertaistuki sekä Stop Huumeille ry:n tarjoamat aktiviteetit.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että Stop Huumeille ry:n toiminta on tarjonnut laajan määrän elämänhallintaa tukevia tekijöitä. Työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta on tuonut mukanaan positiivisia muutoksia haastateltavien elämään ja vahvistanut osallistujien elämänhallintaa.</p> | |
| Avainsanat | päihderiippuvuus, elämänhallinta, työkokeilu, kuntouttava työtoiminta |

| | |
|--|--|
| Authors Title | Beniitta Huttunen, Moona Bamberg "Somehow Life Got a New Direction" – Substance Rehabilitees' Experiences of the Importance of the Work Try-out or Rehabilitative Work in Their Life Management |
| Number of Pages Date | 30 pages + 4 appendices January 2020 |
| Degree | Bachelor of Social Services |
| Degree Programme | Social Services |
| Instructors | Ulla Saukkonen, Senior Lecturer Kirsi Lautala, Senior Lecturer |
| <p>The purpose of this Bachelor's thesis was to study substance abuse rehabilitees' experiences on how work try-out or rehabilitative work at Stop Huumeille ry have supported their life management. The association offers peer-support-based low-threshold services to adult substance abuse rehabilitees. For years, they have been offering the possibility for work try-out or rehabilitative work in their day center. The goal was to provide a broader understanding on how their work affects their trainees' life.</p> <p>The theoretical framework for this thesis was life management. Life management can be seen as an ability to control life in such a way that failure does not undermine its balance. It is the ability to adapt to different situations, set and achieve goals, approach life optimistically as well as change external and internal factors so that they correspond better to the individual's needs.</p> <p>The research was conducted as a qualitative study by using individual theme interviews. The interviews were conducted with five substance abuse rehabilitees who have done their work try-out or rehabilitative work at the association's day center. The data were analyzed thematically.</p> <p>The results show that substance abuse has affected the interviewees' life management in different ways. During the work trial, trainees experienced positive changes in their life management skills. The changes appear as increased activity, positive changes in self-image, learning new skills and clarified life goals. Daily routines, substance-free environment and relationships, peer support and activities that the association offers were seen as supporting factors for life management.</p> <p>The results lead to the conclusion that the association provides a large number of factors supporting life management. This has brought a positive change in the interviewees' life and strengthened their life management skills.</p> | |
| Keywords | substance addiction, life management, work try-out, rehabilitative work |

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Päihderiippuvuus | 3 |
| 3 | Elämänhallinta | 5 |
| 4 | Elämänhallinta ja päihderiippuvuus | 7 |
| 5 | Stop Huumeille ry | 10 |
| 6 | Työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta | 11 |
| 7 | Tutkimuksen toteutus | 12 |
| 7.1 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys | 12 |
| 7.2 | Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu | 13 |
| 7.3 | Aineiston analysointi | 15 |
| 8 | Tulokset | 15 |
| 8.1 | Päihteettömyys | 16 |
| 8.2 | Sosiaaliset suhteet | 16 |
| 8.3 | Arjen jäsentyminen | 17 |
| 8.4 | Mielekäs tekeminen | 18 |
| 8.5 | Minäkuva | 19 |
| 8.6 | Ajatusmaailma | 20 |
| 9 | Johtopäätökset | 20 |
| 10 | Pohdinta | 23 |
| | Lähteet | 27 |
| | Liitteet | |
| | Liite 1. Kutsukirje | |
| | Liite 2. Saatekirje | |
| | Liite 3. Tutkimussuostumus | |
| | Liite 4. Haastattelurunko | |

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Stop Huumeille ry:ssä työkokeilun tai kuntouttavan työtoiminnan suorittaneiden päihdekuntoutujien kokemuksia siitä, miten työharjoittelu on tukenut heidän elämänhallintaansa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota yhteistyökumppanille laajempi ymmärrys siitä, millainen merkitys heidän toiminnalla on päihdekuntoutujien elämässä toiminnan mahdolliseksi kehittämiseksi. Työkokeiluun ja kuntouttavaan työtoimintaan viitataan tässä opinnäytetyössä kattotermillä ”työharjoittelu”.

Päihderiippuvuus on laaja yhteiskunnallinen kysymys, jonka vaikutukset näkyvät niin yhteiskunnassa kuin yksilö tasolla. Vuonna 2010 pelkästään alkoholin käyttöön liittyvät haittakustannukset olivat noin 1.3 miljardia euroa, joista noin miljardi euroa tuli julkisen sektorin maksettavaksi. (Warpenius & Holmila & Tigerstedt 2013: 5,181.) Arviolta 270 000 suomalaisista on kokenut alkoholin käyttönsä vuoksi ongelmia ainakin yhdellä elämänaikavälillä: terveys, talous, perhe-elämä, työelämä tai opinnot, sekä muu sosiaalinen elämä (Koetut alkoholihaitat 2018). Yhteiskunnallisesta näkökannasta päihdeettömyyden tukeminen on siis merkityksellistä, koska sen hoitamatta jättäminen käy yhteiskunnalle kalliimmaksi kuin niiden hoito (Huumeongelmaisen hoito 2018).

Päihderiippuvuus horjuttaa usein yksilön elämänhallintaa, joka tuo mukanaan erilaisia ongelmia (Knuuti 2007). Näin ollen päihdekuntoutujien elämänhallinnan tukeminen on tärkeää. Työkokeilua ja kuntouttavaa työtoimintaa käytetään osana päihdekuntoutusta. Tieto niiden merkityksestä päihdekuntoutujan elämänhallinnalle on varsin vähäistä, joten aihetta on tärkeä tutkia. Aihetta tutkimalla saadaan lisää tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat päihdekuntoutujien elämänhallintaan ja kuinka sitä voidaan tukea paremmin. Päihdekuntoutujalla työssämme tarkoitamme henkilöä, jolla on päihderiippuvuus ja joka osallistuu päihdekuntoutukseen, eli tässä tapauksessa työharjoitteluun.

Stop Huumeille ry tarjoaa vertaistukeen perustuvia matalan kynnyksen palveluita, joiden tavoitteena on tukea päihdeettömyyttä. Yhdistys tarjoaa päihdekuntoutujille mahdollisuutta työkokeiluun tai kuntouttavaan työtoimintaan päiväkeskuksessaan. Yhdistyksellä on vuosien varrella ollut suuri määrä päihdekuntoutujia työharjoittelussa. (Stop Huumeille ry 2019.)

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin menetelmin. Aineisto kerättiin yksilömuotoisten teemahaastattelujen avulla. Haastattelimme viittä Stop Huumeille ry:n päiväkeskustoiminnassa työharjoittelun tai kuntouttavan työtoiminnan suorittanutta päihdekuntoutujaa. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Opinnäytetyömme alkaa teoriaosuudella, jossa kuvataan päihderiippuvuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä elämänhallintaa, sen eri osa-alueita ja yhteyttä päihderiippuvuuteen. Tämän jälkeen esittelemme tutkittavan kohteen: Stop Huumeille ry:n sekä työkokeilun ja kuntouttavan työtoiminnan. Seuraavaksi kuvaamme tutkimuksen toteutuksen, tulokset ja johtopäätökset. Lopetamme opinnäytetyömme Pohdinta - osioon.

2 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuus on laaja yhteiskunnallinen ongelma, jonka haittavaikutukset näkyvät esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluissa, työpaikoilla sekä kansantalouteen kohdistuvina kustannuksina. Päihderiippuvuus ei kuitenkaan ole ongelma ainoastaan taloudellisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta, vaan myös yksilön perspektiivistä. Päihteiden haittavaikutukset kuormittavat sekä niiden käyttäjää itseään, että hänen lähiympäristöään, ja päihderiippuvuus voi vaikuttaa merkittävästi muun muassa ihmisen elämänhallintaan. (Warpenius & Holmila & Tigerstedt 2013: 5,139.)

Päihderiippuvuus on pyritty määrittelemään usein eri tavoin, ja se, miten päihderiippuvuus ymmärretään on aina oman aikakautensa ja kulttuurinsa tuotos (Ruisniemi 2006: 15). Päihderiippuvuutta on usein tarkasteltu sairauden näkökulmasta: päihderiippuvuus voidaan nähdä kroonisena sairaustilana, joka aiheuttaa käyttäjälleen niin fyysistä kuin psyykkistä riippuvuutta. (Seppä & Aalto & Alho & Kiiänmaa 2012: 30; Hirschovits-Gerz 2014: 29.) Sairaus-näkökulmaa kritisoi kuitenkin esimerkiksi professori Stanton Peele, jonka mukaan riippuvuus ei ole sairaus. Hän näkee sen sijaan riippuvuuden pakonomaisena käyttytymismallina, jossa riippuvuus on voimakas, ylivoimainen takertuminen johonkin tekijään, josta henkilö hakee turvaa ja tyydytystä kun hän ei ole saanut tarvittavaa tyydytystä muilla keinoilla. Kyse ei ole Peelen mukaan lääketieteellisestä, vaan enemmänkin henkisestä ja sosiaalisesta keinosta hakea turvaa. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007: 18.) Kun tarkastellaan päihderiippuvuuden merkitystä elämänhallintaan, ei ole kuitenkaan keskeistä luokitellaanko päihderiippuvuus sairaudeksi vai ei. Keskeistä on sen sijaan ymmärtää päihderiippuvuuden taustoja ja yhteyttä elämänhallintaan.

Päihteiden käyttö voidaan jakaa viiteen tasoon: raittius, satunnaiskäyttö, tapakäyttö, ongelmakäyttö ja riippuvuuskäyttö. Raittiudesta voidaan puhua kun yksilö ei käytä päihteitä lainkaan, satunnaiskäytössä päihteitä käytetään silloin tällöin kun käyttöön on mahdollisuus. Tapakäyttöä kuvaa päihteiden käyttö toistuvasti tietyissä tilanteissa, esimerkiksi juhlissa, kun taas ongelmakäytössä yksilö ei voi lopettaa päihteiden käyttöä siitä huolimatta, että se vaarantaa käyttäjän hyvinvoinnin, terveyden ja sosiaaliset suhteet. Riippuvuuskäyttöä kuvaa pakonomainen ja jatkuva päihteen käyttö, jonka johdosta käytön hallinta ja lopettaminen on vaikeampaa. (Holmberg 2010: 36.) Päihderiippuvuus voi kehittyä monenlaisiin aineisiin esimerkiksi alkoholiin, bentsodiatsepiineihin, kannabikseen, opiaatteihin sekä amfetamiiniin (Päihderiippuvuus 2019). Päihderiippuvuudessa yleistä

on käyttäjän kykenemättömyys tunnistaa tai myöntää riippuvuuden aiheuttamia haittoja (Päihderiippuvuus 2019), ja riippuvuuden synnyttyä käyttäjä jatkaa aineen käyttöä sosiaalisista ja terveydellisistä haitoista huolimatta (Riippuvuusongelmat n.d). Käyttäjä ei yrityksistään huolimatta kykene hallitsemaan päihteiden käyttöönsä. Toleranssi päihdettä kohtaan kasvaa ja päihteiden käytön lopettamisen yhteydessä ilmenee erilaisia vieroitusoireita. (Holmberg 2010: 36; Aalto & Alho & Niemelä 2018: 31,34.)

Monenlaiset tekijät vaikuttavat siihen muuttuuko päihteiden kohtuukäyttö ongelmakäytöksi. Päihteiden käytön syynä voi olla esimerkiksi tapa yrittää selviytyä vaikeista elämäntilanteista tai muista elämään liittyvistä haasteista, tai päihteiden käyttö voi lievittää yksinäisyyttä, ahdistusta, häpeää, syyllisyyttä ja masennusta. (Holmberg 2010: 45.) Riippuvuuden kehittyminen on usein hidas prosessi (Havio & Inkinen & Partanen 2014: 44), ja riippuvuuden tunnistaminen ja määrittely on haastavaa. Riippuvuutta on eri asteista, eikä runsas päihteiden käyttö itsessään välttämättä tarkoita riippuvuutta. (Knuuti 2007: 20.)

Riippuvuus voi ilmetä fyysisessä, psyykkisessä, sosiaalisessa tai henkisessä ulottuvuudessa. Fyysisestä riippuvuudesta puhutaan silloin kun ihmisen elimistö on tottunut käyttävään päihteeseen. Elimistö mukautuu fysiologisesti päihteiden vaikutuksille ja se näkyy esimerkiksi välittäjäaineiden ja aivotoiminnan muutoksina. Aineen käytön jatkuessa toleranssi kasvaa ja vieroitusoireita voi ilmetä, kun päihteiden käyttöä yritetään lopettaa. (Holmberg 2010: 40.) Psyykinen riippuvuus taas kehittyy usein aiemmin kuin fyysinen riippuvuus (Havio ym. 2014: 43). Holmberg (2010: 40) kuvaa psyykkisen riippuvuuden ilmenevän käyttämisen himona ja pakonomaisena tottumuksena: Psyykkisestä riippuvuudesta voidaan puhua silloin kun aineesta on opittu hakemaan tyydytystä, tai sen avulla pyritään pakenemaan vaikeita asioita.

Sosiaalinen riippuvuus näkyy kiinnittymisenä verkostoihin, joissa päihteiden käytöllä on keskeinen asema (Havio ym. 2014: 43). Sosiaalisella riippuvuudella viitataan riippuvuuteen sellaisista ihmissuhteista, joissa päihteitä käytetään. Riippuvuuden johdosta vanhat ihmissuhteet saattavat jäädä pois ja tilalle tulla uusi verkosto, joka suhtautuu päihteiden käyttöön sallivasti. Henkisellä riippuvuudella tarkoitetaan ajatusmaailmaa, elämänkatso- musta tai ilmapiiriä, joka liittyy päihteiden käyttöön: päihteiden käyttö edustaa tietynlaisia arvoja, uskomuksia, ihanteita ja henkisyttä tai hengellisyyttä, joiden takia niitä käytetään. (Holmberg 2010: 40.)

Päihderiippuvuuden muodostumiseen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät ja jokaisella on omat syynsä ja motiivinsa käyttää päihteitä (Havio ym 2014: 42). Perintötekijät toimivat päihderiippuvuudelle altistavina tekijöinä: erityisesti alkoholiriippuvuuteen altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä noin 50 prosenttia (Päihderiippuvuus 2019). Sosiaalisella, kulttuurisella ja normatiivisella kontekstilla, jossa ihminen elää, on kuitenkin myös vaikutusta riippuvuuden syntyyn (Kuusisto 2010: 34). Huonoilla sosiaalisilla oloilla, lapsuuden turvattomuuden tunteella ja tietyillä persoonallisuuden piirteillä on todettu olevan yhteys päihteiden kokeiluun ja käyttöön, vaikka tarkalleen ei tiedetä, mikä aiheuttaa päihderiippuvuuden. Tiedetään kuitenkin, että kun päihteitä käytetään varhaisessa vaiheessa elämää, riskit riippuvuuden synnylle ovat suuremmat. (Seppä ym. 2012: 9.) Altistavat tekijät eivät silti itsessään tuota riippuvuutta, vaan yksilön oma toiminta (Dahl & Hirschovits 2005: 264).

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin 4 prosenttia yli 29-vuotiaista suomalaisista on alkoholiriippuvaisia. Huumeriippuvuuksien määrän arvioidaan olevan pienempi kuin alkoholiriippuvuuksien. (Päihderiippuvuus 2019.) Vuonna 2012 tehdyssä tutkimuksessa amfetamiinien ja opioidien ongelmakäyttäjää arvioitiin olevan Suomessa 18 000-30 000 (Huumeongelman hoito 2018). Päihderiippuvuus on siis asia, joka koskettaa monia suomalaisia. Tämän vuoksi erilaisten päihderiippuvuuteen liittyvien tekijöiden tutkiminen on tärkeää.

3 Elämänhallinta

Tarve hallita elämää on syvällä ihmismielissä ja elämänhallintaa voidaankin kutsua yhdeksi elämän perustarpeista. Elämänhallinnalla viitataan sisäisen voiman tunteeseen: tavoitteita asettamalla ja päämääriin pyrkimällä ihminen saa tunteen siitä, että hän aktiivisesti elää omaa elämäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2000: 27-28.) Ihminen tarvitsee tunteen siitä, että hän kykenee omien ratkaisujensa avulla säätelemään elämäänsä. Elämänhallinta on paitsi tärkeää kaikille ihmisille, erityisen keskeistä se on päihderiippuvuudesta toipuvien kohdalla, sillä päihderiippuvuus voi olla samaan aikaan sekä elämänhallinnallinen väline, että elämänhallintaa murentava tekijä. Lisää keskustelua päihderiippuvuuden ja elämänhallinnan yhteydestä käydään seuraavassa luvussa. Tässä kappaleessa keskitymme elämänhallinnan määrittelyyn sekä tarkasteluun.

Elämänhallinta voidaan nähdä persoonallisuuteen liittyvänä ominaisuutena, joka näkyy myönteisenä minäkuvana (Jaari 2004: 80). Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä itsestään ja yksilö tekee sen pohjalta merkittäviä ratkaisuja elämässään, esimerkiksi elämäntapojen ja ammatin suhteen (Keltikangas-Järvinen 2000: 17). Positiivinen minäkuva näkyy uskona omiin mahdollisuuksiin. Se auttaa yksilöä asettamaan päämääriä elämässä ja saavuttamaan asettamansa päämäärät. Toisin sanoen, kun yksilö uskoo itseensä, hän asettaa itselleen päämääriä ja mitä vahvempi luottamus hänellä on omiin kykyihinsä, sitä vaativampia tavoitteita hän asettaa. (Martikainen 2009: 16-17) Näin ollen vahva minäkuva sekä hyvä itseluottamus ovat keskeisiä elämänhallinnan kannalta.

Elämänhallinta voidaan jakaa kahteen kategoriaan: sisäiseen ja ulkoisen elämänhallintaan (Roos 1998: 320; Raitasalo 1995: 69; Roos 1987: 65).

Sisäisessä elämänhallinnassa on kyse joustavasta sopeutumiskyvystä (Roos 1998: 320): ihmisen valmiudesta sopeutua vaikeisiin tilanteisiin sekä pysymään positiivisena olosuhteista huolimatta (Roos 1987: 66). Sisäisen elämänhallinnan avulla ihminen pyrkii omien tunteiden ja mielikuvien käsittelyn avulla selviytymään kokemistaan paineista, ahdistuneisuutta aiheuttavista ristiriidoista ja haasteellisina kokemistaan tilanteista. Sisäisen elämänhallinnan avulla yksilö muuttaa omaa kokemustaan ja tapaa tulkita asioita siten että ne olisivat hänelle itselleen suotuisampia (Raitasalo 1995: 61,73), eli toisin sanoen tulkitsemaan asiat positiivisessa valossa. Hyvä sisäinen elämänhallinta auttaa siis selviytymään haastavista tilanteista.

Ulkoinen elämänhallinta puolestaan on välineellistä käyttäytymistä, jolla pyritään samoihin tavoitteisiin kuin sisäisellä elämänhallinnalla. Ulkoiseen elämänhallintaan liittyvän käytöksen tavoitteena on vaikuttaa yksilön elämään, muun muassa elintasoon ja muihin olosuhteisiin, niin, että ulkoiset tekijät vastaavat entistä paremmin yksilön omia tarpeita ja toiveita. (Raitasalo 1995: 61,73.) Ulkoisesta elämänhallinnasta voidaan puhua silloin kun yksilö muuttaa konkreettisia olosuhteita itselleen suotuisammiksi, esimerkiksi hyödyntämällä muiden tukea tai sosiaaliturvaa (Keltikangas-Järvinen 2004: 41). Ulkoiseen elämänhallintaan vaikuttavat keskeisesti sukupolvi, koulutus, ikä ja ammatti sekä aineellinen vauraus (Roos 1987: 65).

Elämänhallinta ja kokemus elämänhallinnasta kehittyvät jo lapsuudessa, ympäristön seurauksena: ympäristö vaikuttaa elämänhallinnan kehittymiseen tarjoamalla selviyty-

mistä tukevia tai sitä estäviä voimavaroja (Jaari 2004: 79). Hallinnan tunnetta on kuitenkin mahdollista kehittää koko elämän ajan. Elämässä kertyvät onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset vaikuttavat kokemukseen omasta kyvykkyydestä elämönhallintaan. (Martikainen 2009: 17.)

4 Elämönhallinta ja päihderiippuvuus

Päihderiippuvuudella ja elämönhallinnalla on merkittävä yhteys. Päihteiden käyttö saattaa alkaa yksilön kohdalla elämönhallinnallisena välineenä. Ihminen tarvitsee elämässään onnistumisen, mielihyvän ja elämän hallittavuuden kokemuksia. Kun näitä kokemuksia ei ole, saatetaan negatiivisia tunteita yrittää poistaa esimerkiksi päihteiden käytön avulla. Päihteiden käytöstä voi syntyä käyttäjälleen elämönhallinnan keino, jota ilman hän ei kykene tulemaan toimeen. (Valkonen 2011: 29.) Vaikka päihteet voivat tarjota pakopaikan arjesta, samalla ne voivat kuitenkin tehdä elämästä hallitsematonta ja itse asiassa heikentää merkittäväällä tavalla yksilön elämönhallintaa. Näin ollen keino, jonka piti auttaa elämönhallinnassa muuttuukin itse asiassa elämönhallinnalliseksi ongelmaksi. Tässä kappaleessa kuvataan tarkemmin päihderiippuvuuden ja elämönhallinnan yhteyttä.

Päihderiippuvuus on yksilöllistä, eli se vaikuttaa eri ihmisillä elämän eri osa-alueisiin. Osa päihderiippuvaisista kykenee esimerkiksi työskentelemään ja opiskelemaan säännöllisesti. He kykenevät säätelemään päihteiden käyttöä jonkin verran, eivätkä ole päihteiden käytöstä huolimatta menettäneet sosiaalisia, terveydellisiä tai taloudellisia resurssejaan. Näin ollen päihteiden käyttö ei ole vaikuttanut heidän elämönhallintaansa kokonaisvaltaisen negatiivisella tavalla. Toisilla sen sijaan päihderiippuvuus voi vaikuttaa negatiivisesti jopa kaikkiin elämän osa-alueisiin. (Knuuti 2007: 18-19.)

Yksi syy miksi päihderiippuvuus näyttäytyy eri ihmisillä niin eri tavoin on se, että yksilön persoonallisuuden piirteet vaikuttavat riippuvuuskäyttäytymiseen (Havio ym. 2014: 41). Esimerkiksi ujoudesta kärsivä yksilö voi hakea rohkaisua päihteistä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Päihderiippuvuuden yksilöllisyyden vuoksi myös riippuvuuteen liittyvät elämönhallinnalliset ongelmat ovat yksilökohtaisia. Päihderiippuvuudelle on kuitenkin ominaista, että päihteiden käyttöä jatketaan erilaisista ilmenevistä ongelmista huolimatta (Riippuvuusongelmat n.d). Päihteiden käytön jatkuvuus johtaa monesti siihen, että yksilön resurssit toimia elämän eri osa-alueilla vähentyvät (Ruisniemi 2006: 21). Näin ollen vaikka elämönhallinnalliset ongelmat ovatkin yksilöllisiä, on päihteiden käytöllä yhteys

tietynlaisiin elämänhallinnallisiin ongelmiin. Tällaisia ovat muun muassa työkykyyn, talouteen, arkeen, sosiaalisiin verkostoihin ja tunteiden säätelyyn sekä identiteettiin liittyvät ongelmat.

Päihderiippuvuuden luonteeseen kuuluu, että päihdyttävää ainetta on saatava ja sen käyttöä on jatkettava. Kun aineiden käyttö, hankinta ja muu oheistoiminta täyttää suuren osan ihmisen ajasta, se voi syrjäyttää mukanaan koulutuksen ja työn. Tämä monesti johtaa toimeentulollisiin ongelmiin ja taloudellisten resurssien vähäisyyteen, joka puolestaan voi johtaa sosiaaliturvan varassa elämiseen tai rikollisuuteen turvautumiseen. Osalla päihteiden käyttö johtaa asunnottomuuteen sekä vaikeuksiin elää yhteiskunnan sääntöjen mukaisesti. (Knuuti 2007: 18-19.) Taloudellinen asema, aineellinen vauraus sekä turvatussa asemassa oleminen ovat merkityksellisiä elämänhallinnan kannalta. Näiden tavoittelu nähdäänkin ulkoisen elämänhallinnan tavoitteluna, minkä johdosta esimerkiksi asunnon hankkiminen nähdään keskeisenä edellytyksenä elämänhallinnan saavuttamisessa. (Roos 1987: 65-67.)

Päihteiden käyttö voi muuttaa yksilön elämän tärkeysjärjestystä (Holmberg 2010: 39), esimerkiksi niin, että päihteiden hankinta menee kaiken muun edelle elämässä. Jos päihteiden käytöstä muodostuu niin sanotusti keskipiste elämälle, se voi syrjäyttää mukanaan sosiaaliset suhteet ja harrastukset (Valkonen 2011: 26), sekä vaikuttaa negatiivisesti yksilön kykyyn pitää itsestään huolta ja selviytyä arjen askareista. Päihderiippuvuus voi vaikuttaa siis kokonaisvaltaisesti arkeen, ja päihderiippuvaisilla on usein keinottomuutta selviytyä arjen tehtävistä. (Knuuti 2007: 33.) Kyvyttömyys pitää itsestään huolta, voi näkyä esimerkiksi terveyttä laiminlyöväenä elämäntapana, yksipuolisena ravintona tai itselleen tärkeiden harrastusten pois jäämisenä joka säteilee negatiivisesti elämänhallintaan. Terveet elämäntavat ja aktiivinen harrastaminen tukevatkin elämänhallintaa. (Martikainen 2009: 16, 88-89.)

Päihderiippuvuus voi johtaa sosiaalisten verkostojen kaventumiseen ja tätä kautta perheen, ystävien ja tärkeiden ihmissuhteiden menettämiseen (Särkelä 2009). Mitä enemmän ihmisen elämä pyörii riippuvuuden ympärillä, sitä todennäköisemmin myös hänen sosiaaliset suhteensa alkavat kariutua. Ihminen voi päätyä niin sanotusti riippuvaisten alakulttuuriin tai eristäytyä muista täysin. (Koski-Jännes 1998: 35.) Päihderiippuvuuden mukanaan tuomat uudet sosiaaliset suhteet ja elämäntavat ovat usein sidoksissa päihteiden käyttämiseen ja päihdemyönteiseen elämäntapaan (Dahl & Hirschovits 2005:

266). Sosiaaliset verkostot ovat merkittävä elämänhallintaan vaikuttava tekijä, sillä lähiympäristö, olosuhteet ja sosiaalinen tuki voivat tarjota elämänhallintaa vahvistavia tai rajoittavia tekijöitä (Martikainen 2005: 19-20). Mikäli riippuvaisen sosiaaliset ympyrät koostuvat pääosin muista päihteidenkäyttäjistä, on elämänhallinta ja esimerkiksi päihteiden käytön lopettaminen vaikeampaa kuin päihteettömän sosiaalisen tuen ympäröimänä. Siksi päihteettömät sosiaaliset verkostot ovat elämänhallinnan kannalta tärkeitä.

Päihderiippuvuudessa ongelmana eivät kuitenkaan ole pelkästään ulkoiset tekijät, kuten asunnottomuus tai arjen sujuminen, vaan päihderiippuvaisilla on ongelmia myös ajattelutapojen, käyttäytymismallien ja tunteiden käsittelyn kanssa. Toisin sanoen, päihteiden käyttö vaikuttaa negatiivisesti myös ihmisen tunne-, kokemus- ja ajattelumaailmaan. (Dahl & Hirschovits 2005: 264.) Päihderiippuvaisilla onkin usein yhteneväisiä haasteita näihin liittyen, kuten matala omanarvontunto ja heikko itsetunto (Saukkonen 2008: 6; Koski-Jännes 1998: 47). Näin ollen riippuvuus vaikuttaa yksilön elämänhallintaan negatiivisesti, koska riippuvuus vaikuttaa ihmisen itseluottamukseen ja minäkuvaan. Heikon itseluottamuksen ja minäkuvan vuoksi päihderiippuvainen ei luota itseensä eikä kykynsä selvitä elämän tuomista muutoksista, mikä johtaa heikompaan elämänhallintaan. Päihteiden runsas käyttö voi muuttaa käyttäjän identiteettiä. Syntyy niin sanottu päihteiden käyttäjän identiteetti, josta täytyy osata irrottautua ja rakentaa uudelleen minäkuva, mikäli päihderiippuvuudesta haluaa toipua. (Knuuti 2007: 37.)

Päihteistä irtautuminen edellyttää suuria muutoksia elämässä, mikä puolestaan edistää elämänhallintaa. Toipuminen on pitkä prosessi, joka pitää sisällään paljon muutakin kuin päihdeaineen lopettamisen (Partanen & Holmberg & Inkinen & Kurki & Salo-Chydenius 2015: 316-317). Prosessin avulla yksilö oppii mukautumaan, ajattelemaan ja toimimaan muuttuneessa elämäntilanteessa toisin (Havio ym. 2014: 136). Se pitää sisällään suuren määrän erilaista kasvua, kuten tunne-elämän eheyttämistä, uusien ihmissuhteiden löytämistä, vuorovaikutustaitojen opettelua sekä uuden identiteetin rakentamista. (Tietoa riippuvuuksista n.d.) Sosiaalinen tuki auttaa kiinnittymään toipumiseen (Knuuti: 41), mutta motivaatio muutokseen edellyttää niin ulkoisen kuin sisäisenkin toiminnan vuorovaikutusta (Koski-Jännes & ym. 2008: 19). Pitkään jatkunut päihteiden käyttö loppuu harvoin kerrasta, vaan siitä päästetään irti vähitellen. Yleistä on päihteiden käyttöön palaaminen lyhyiksi tai pitkiksikin ajanjaksoiksi. (Holmberg 2010: 51.)

5 Stop Huumeille ry

Stop Huumeille ry on vuodesta 2000 saakka toiminut voittoa tavoittelematon järjestö, jonka tavoitteena on tukea päihdekuntoutujia kohti päihteetöntä elämää. Yhdistys tukee päihteettömyyttä tarjoamalla vertaistukeen perustuvaa maksutonta ja monipuolista toimintaa täysi-ikäisille päihdekuntoutujille, johon osallistuminen edellyttää päihteettömyyttä. Stop Huumeille ry kuvailee toimintansa tavoitteita niin, että toiminnan avulla pyritään tukemaan asiakkaiden elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti, heidän omista lähtökohdistaan siten, että heidän toiveensa ja tarpeensa otetaan huomioon. (Stop Huumeille ry 2019: 4-6; Stop Huumeille ry n.d.)

Stop Huumeille ry:n toiminta koostuu kolmesta osasta: päiväkeskustoiminnasta, Fattaluuta -toiminnasta sekä Radalta himaan -toiminnasta. Stop Huumeille ry:n päiväkeskus tarjoaa päihdekuntoutujille päihteettömän kohtaamispaikan, jossa järjestetään sekä viikko-ohjelman mukaista säännöllistä toimintaa, että viikoittain vaihtuvia ohjelmia. Toimintoihin lukeutuvat muun muassa erilaiset retket, tapahtumat, liikuntatoiminta sekä vertaistukiryhmät. Päiväkeskuksesta on mahdollista saada monipuolista tukea elämänhallintaan liittyviin asioihin, kuten arjenhallintaan, hoitoon hakeutumiseen sekä virastoasioiden hoitamiseen. Päiväkeskuksessa on myös mahdollisuus hoitaa omia asioita puhelimella ja tietokoneella. (Stop Huumeille ry 2019: 13-14; Stop Huumeille ry n.d.)

Radalta himaan- toiminnassa sosiaali- ja terveysalan ammattilainen sekä vertaistyöntekijä kiertävät eri päihdehuollon yksiköissä pitämässä vertaistukiryhmää ja esittelemässä Stop Huumeille ry:n toimintaa. Hankkeen tavoitteena on tukea päihdekuntoutujia pohtimaan ja suunnittelemaan hoitojakson jälkeistä elämää, sekä sitä, miten he voivat parhaiten ylläpitää päihteetöntä elämäntapaa hoidon jälkeen. Fattaluuta-toiminnassa vapaaehtoisia koulutetaan toimimaan vertaisohjaajina virastoasioissa apua tarvitseville päihdekuntoutujille. Koulutuksen käyneet Fattaluudat päivystävät eri virastojen auloissa tarjoten asiakkaille neuvoa ja he tarjoavat apua myös Stop Huumeille ry:n päiväkeskuksessa. Stop Huumeille ry tekee myös ennaltaehkäisevää päihdetyötä järjestämällä päihdeinfoja, joissa levitetään tietoa kohderyhmästä ja tiedotetaan nuoria sekä heidän läheisiään päihteisiin liittyvistä asioista. (Stop Huumeille ry 2019: 16-21; Stop Huumeille ry n.d.)

Käytännön tasolla Stop Huumeille ry:n toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, vertaistukeen ja läsnäoloon. Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton järjestö, jonka

perusarvot ovat toisten kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, yhteistyö ja tasavertainen kohtaaminen. Toimintaa toteutetaan asiakaslähtöisesti siten, että asiakkaat pääsevät mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. (Stop Huumeille ry 2019: 4-6; Stop Huumeille ry n.d.)

Stop Huumeille ry:n kaksi pääasiallista rahoituksen lähdettä ovat oma varainhankinta sekä Sosiaali - ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. Yhdistyksen oma varainhankinta toteutetaan Stop Huumeille ry:n infojulkaisujen myynnillä. (Stop Huumeille ry 2019: 4; Stop Huumeille ry n.d.)

6 Työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta

Suomessa kunnilla on velvollisuus järjestää päihdehuoltoa. Laki edellyttää kuntia järjestämään päihdehuoltoa sisällöltään ja laajuudeltaan kunnassa esiintyvän tarpeen mukaisesti (Laki päihdehuollosta 1986/41 § 3). Osa päihderiippuvaisista toipuu ilman hoidon piiriin hakeutumista (Partanen 2015 ym: 317; Kuusisto 2010: 52). Monilla se kuitenkin vaatii pitkiäkin aikoja laitospäihdehuollossa ja avohoidossa (Kotovirta 2009: 21). Päihdehuoltoa toteutetaan laajasti erilaisin menetelmin kuten lääkehoitona, vieroitushoitona ja psykososiaalisin menetelmin (Havio ym. 2014: 126).

Koska päihderiippuvuus on yksilöllinen ongelma, myös kuntoutuksen tavoitteet ovat eritasoisia ja vaihtelevat jokaisen kohdalla. Kuntoutusta ja hoitoa toteutetaan usein samaan aikaan, minkä johdosta niitä voi olla haastavaa eritellä toisistaan. Hoidosta puhutaan silloin kun hoidetaan fyysisiä oireita, erilaisia terveyshaittoja ja riippuvuutta. Kuntoutuksen tavoitteena taas on tukea yksilössä tapahtuvia muutoksia ja lisäämään tai palauttamaan hänen toimintakykyään. (Partanen ym. 2015: 316-317)

Työkokeilua ja kuntouttavaa työtoimintaa käytetään osana päihdekuntoutusta. Sitä voidaan järjestää pitkäaikaistyöttömille, henkilöille joilta puuttuu ammatillinen koulutus tai jotka harkitsevat alan vaihtoa tai yrittäjäksi ryhtymistä. Työkokeilun tarkoituksena on karvoittaa ammatinvalinta ja uravaihtoehtoja tai mahdollisuutta työmarkkinoille paluuseen. (Työkokeilun käytännöt ja säädökset n.d.)

Kuntouttavan työtoiminnan tavoite on laajempi: sillä pyritään vahvistamaan pitkäaikaistyöttömän elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä, ehkäistä syrjäytymistä sekä karsia työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn. (Kuntouttava

työtoiminta n.d.) Kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä vastaa kunta, ja sitä säätelee kuntouttavan työtoiminnan laki. Lain mukaan kunta voi järjestää toimintaa itse, mutta halutessaan sopia sen järjestämisestä toisen kunnan, kuntayhtymän, rekisteröidyn yhdistyksen, rekisteröidyn säätiön, valtion viraston tai rekisteröidyn uskonnollisen yhdistykunnan kanssa. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189 § 6.)

Vuoden 2018 aikana Stop Huumeille ry:n päiväkeskuksessa oli yhteensä 17 henkilöä työkokeilussa ja kaksi henkilöä kuntouttavassa työtoiminnassa. Yhdistyksessä työharjoittelijat vastaavat yhdistyksen päivittäisistä tehtävistä, joka pitää sisällään kahvinkeittoa, ruoanlaittoa, tilojen siisteyden ylläpitämistä, tiskaamista, yhdistysesittelyitä sekä asiakaspalvelutehtäviä. (Stop Huumeille ry 2019: 12.)

7 Tutkimuksen toteutus

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa yhteistyökumppanimme Stop Huumeille ry:n toiveesta selvittää, miten työharjoittelu on tukenut päihdekuntoutujien elämää. Aiheesta sovittiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa, jonka jälkeen se muotoutui lopulliseen muotoonsa opinnäytetyön prosessin aikana.

Stop Huumeille ry on vuosien ajan tarjonnut mahdollisuutta työharjoitteluun. Tämän vuoksi tavoitteenamme oli tuottaa yhdistykselle laajempaa tietoa siitä, mikä merkitys heidän toiminnallaan on ollut työharjoittelijoiden elämään mahdolliseksi toiminnan kehittämiseksi. Selvittämällä työharjoittelijoiden kokemuksia voimme paremmin ymmärtää, millainen merkitys työharjoittelulla on päihdekuntoutujien elämässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää päihdekuntoutujien kokemuksia siitä, miten työharjoittelu Stop Huumeille Ry:ssä on tukenut heidän elämänhallintaansa. Tutkimuskysymykseksi valikoitui:

1. Millainen merkitys työharjoittelulla Stop Huumeille ry:ssä on ollut päihdekuntoutujien elämänhallintaan?

Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat Stop Huumeille ry:n päiväkeskustoiminnassa työkokeilun tai kuntouttavan työtoiminnan suorittaneet päihdekuntoutujat.

7.2 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin menetelmin. Valitsimme laadullisen menetelmän, sillä tavoite oli saada syvempää tietoa tutkimuskysymyksestä ja opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemuksia ja näkemyksiä mahdollisimman syväluotaavasti.

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelujen avulla. Haastattelu toimii aineiston hankinnan menetelmänä silloin, kun tavoitteena on saada tietoa ihmisten mielipiteistä, havainnoista, käsityksistä, asenteista, arvoista tai heidän kokemuksistaan (Laadullinen tutkimus 2015). Silloin, kun haluamme tietoa siitä, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tavalla, on järkevää kysyä häneltä asiaa suoraan (Tuomi & Sarajärvi 2009: 72). Haastattelun etuna on mahdollisuus tarvittaessa selventää vastauksia sekä esittää lisäkysymyksiä (Hirsjärvi & Hurme 2009: 35).

Aineisto kerättiin viideltä Stop Huumeille ry:n päiväkeskustoiminnassa työharjoittelun suorittaneelta päihdekuntoutujalta yksilohaastattelujen avulla. Kaikki haastattelut toteutettiin lokakuun 2019 aikana. Haastattelimme työkokeilun sekä kuntouttavan työtoiminnan suorittaneita, koska Stop Huumeille ry:n työharjoittelussa nämä kaksi ryhmää suorittavat samoja työtehtäviä. Opinnäytetyössämme tarkastelemme Stop Huumeille ry:n työtoimintaa ja tämän merkitystä siihen osallistuneiden elämännäköille, joten haastatteluun osallistuneiden työharjoittelun muoto ei ole tuloksien kannalta merkityksellistä. Haastateltavat olivat suorittaneet työharjoittelunsa vuoden 2018 lopulla tai vuoden 2019 aikana.

Haastattelut toteutettiin Stop Huumeille ry:n tiloissa. Olimme molemmat läsnä haastattelutilanteissa. Toinen otti päävastuun haastattelemisesta, jolloin toinen keskittyi tarkentavien kysymysten esittämiseen sekä muistiinpanojen tekemiseen.

Haastateltavat tavoitettiin kahdella tavalla: Facebookin kautta sekä Stop Huumeille ry:n päiväkeskuksessa. Stop Huumeille ry:n edustaja oli puolestamme yhteydessä potentiaalisiin haastateltaviin Facebookin yksityisviestien kautta: Haastateltaville lähetettiin lyhyt kuvaus haastattelujen tarkoituksesta (Liite 1) ja haastattelusta kiinnostuneiden kanssa sovittiin haastattelun ajankohta puhelimitse. Stop Huumeille ry:n päiväkeskuksesta hankittujen haastateltavien kanssa haastattelujen ajankohdat sovittiin suullisesti

paikan päällä ja heille kerrottiin samat haastatteluita koskevat asiat kuin Facebook-viestissä.

Ennen haastatteluja haastateltavien kanssa käytiin läpi tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, miten ja mihin aineistoa tullaan käyttämään, sekä tarjottiin mahdollisuutta esittää tarkentavia kysymyksiä haastatteluihin liittyen. Haastateltaville kerrottiin heidän oikeudestaan kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin, keskeyttää haastattelu tai kieltäytyä haastattelusta sekä perua jo annettu haastattelu koska tahansa ilman perusteluja. Tämän takaamiseksi osallistujille annettiin kirjallisena (Liite 3) molempien yhteystiedot. Haastattelujen nauhoittamisesta kerrottiin suullisesti ja kirjallisesti. Lisäksi kerroimme opinnäytetyön perustuvan anonymiteettiin. Haastateltavien oikeuksista, anonymiteetistä sekä haastattelujen nauhoittamisesta mainittiin myös saatekirjeessä (Liite 2). Tutkimussuostumus allekirjoitettiin kaikkien haastateltavien kanssa ennen haastattelujen aloittamista.

Haastattelut toteutettiin yksilömuotoisina teemahaastatteluina. Pääteiden käyttö ja siihen liittyvät kysymykset voidaan kokea henkilökohtaisiksi ja aroiksi aiheiksi, minkä vuoksi yksilöhaastattelut valikoituivat haastattelumenetelmäksi. Yksilöhaastatteluiden avulla pystyimme paremmin takaamaan haastateltavien yksityisyydensuojan, sekä keskittymään jokaisen henkilökohtaisiin kokemuksiin.

Teemahaastattelujen luonteen mukaisesti emme luoneet yksityiskohtaista kysymysluetteloa, vaan haastattelut muodostuivat tietyistä teemoista, jotka olivat samat kaikille haastateltaville. Teemoiksi valikoitui: päihteettömyys, arki, henkinen minä, mielekäs tekeminen ja päämäärät.

Valitsimme kyseiset teemat, sillä Stop Huumeille ry pyrkii toiminnassaan edistämään työharjoittelijoidensa elämänhallintaa tarjoamalla näihin osa-alueisiin liittyviä palveluita, tukea ja vaihtuvia työtehtäviä. Yhdistys pyrkii kokonaisvaltaiseen työharjoittelijoiden tukemiseen, jonka päätavoitteena on päihteettömyyden tukeminen ja tätä kautta elämäntilanteen ja elämänhallinnan parantaminen. Stop Huumeille ry tarjoaa esimerkiksi tukea ja neuvoja arjen hallintaan, päihteettömän tapaamispaikan ja viikoittaista harrastustoimintaa sekä vaihtelevia ja taitoja kasvattavia työtehtäviä. Lisäksi halusimme selvittää, millaisia henkisiä muutoksia ja päämäärien muutoksia työharjoittelu tekijöissä aiheuttaa, sillä henkiset voimavarat ovat keskeisiä elämänhallinnan kannalta. Halusimme esimerkiksi selvittää, oliko työharjoittelu herättänyt uusia unelmia, suunnitelmia ja päämääriä tulevaisuuden suhteen.

7.3 Aineiston analysointi

Kaikki haastattelut nauhoitettiin, kuunneltiin ja sen jälkeen litteroitiin. Litteroinnilla tarkoitetaan tekstin puhtaaksikirjoittamista sanasta sanaan (Hirsjärvi & Hurme 2009: 138). Aloitimme aineiston läpikäymisen litteroimalla haastattelut sanatarkasti, jättäen kuitenkin pois osan täytesanoista esimerkiksi ”niinkun” ja ”silleen”. Litteroitu aineisto käytiin useaan kertaan läpi ennen varsinaista aineiston analysoinnin aloittamista.

Litteroitu aineisto tulostettiin ja aineiston sisältöön perehdyttiin perusteellisesti. Tämän jälkeen aineisto pelkistettiin koodaamalla. Koodaamisen avulla aineistosta kaivetaan esille oleellinen ja aineisto tiivistetään ymmärrettävään muotoon (Kananen 2008: 89). Koodaaminen toteutettiin värikynien avulla niin, että poimimme haastatteluissa toistuneet tietyt teemat, eli tulosten kannalta olennaiset asiat. Koodaaminen voi tapahtua esimerkiksi niin, että alle- tai päälle viivataan aineistosta toistuvat asiat (Tuomi & Sarajärvi 2009: 109).

Koodaamisen jälkeen lähdimme tekemään teemoittelua. Kyseessä on laadullisen aineiston pilkkominen sekä ryhmittely erilaisten aihepiirien mukaan. Tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa voi tällöin vertailla. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 93.) Aineisto käytiin läpi haastattelu teemojen avulla. Teemoista erityisesti arjen merkitys korostui lähes jokaisessa haastattelussa. Lähdimme ensin hahmottamaan arkeen liittyvät sanat, josta siirryimme muihin teemoihin. Aineistossa nousi myös uusia teemoja kuten sosiaaliset suhteet, mikä kuuluu menetelmän luonteeseen (Kananen 2008: 91). Teemoittelun avulla etsittiin vastausta tutkimuskysymykseen. Sen avulla aineisto saatiin tiivistettyä, jonka avulla lopulliset tulokset kirjattiin opinnäytetyöhön.

8 Tulokset

Haastatteluihin osallistui viisi työharjoittelijaa, joista neljä oli suorittanut työharjoittelun ja yksi kuntouttavan työtoiminnan Stop Huumeille ry:n päiväkeskuksessa. Työharjoittelun kesto vaihteli haastateltavien kohdalla kolmesta kuuteen kuukauteen. Osa työharjoittelijoista oli yhdistyksen entisiä asiakkaita tai suorittaneet työharjoittelujakson Stop Huumeille ry:ssä jo aikaisemmin. Keskityimme tarkastelemaan viimeisintä työharjoittelujaksoa.

Työharjoitteluun oltiin hakeuduttu eri syistä. Haastatteluissa korostui kuitenkin työharjoitteluun keskeiseksi hakeutumisen syyksi oman elämäntilanteen parantaminen sekä vapaan päihteettömyyden saavuttaminen. Työharjoittelu oli tuonut haastateltavien elämään paljon muutoksia elämän eri osa-alueilla ja vahvistanut haastateltavien elämänhallintaa eri tavoin. Työharjoittelu oltiin koettu tärkeänä tukevana tekijänä kohti päihteettömyyttä.

Esittelemme tulokset teemoittain.

8.1 Päihteettömyys

Haastateltavia yhdistävät eri pituiset päihdetaustat. Päihteiden käytön nähtiin tuoneen erilaisia haasteita elämänhallintaan. Päihteiden käytön kerrottiin kaventaneen arkielämää ja tämän sisältöä, sekä sosiaalisia suhteita. Päihteiden tuomiksi haasteiksi kerrottiin myös toimeentuloon liittyvät ongelmat kuten velkaantuminen ja työttömyys. Elämänhallinnalliset ongelmat vaihtelivat haastateltavien välillä.

Se, kuinka pitkään ennen työharjoittelua haastateltavat olivat lopettaneet päihteiden käytön vaihteli. Vaikka päihteiden käyttö oltiin lopetettu ennen työharjoittelua, elämässä ilmeni silti samanlaisia ongelmia kuin päihteiden käytön aikana.

Aineistossa nousi ilmi, että työharjoittelun aikana oli herännyt satunnaisia houkutuksia lähteä käyttämään päihteitä. Stop Huumeille ry:n toiminnan kuvataan kuitenkin tukeneen päihteettömyydessä pysymistä eri keinoin, joka auttoi houkutusien vastustamista. Eri-tyisesti päihteettömyyttä tuki päihteetön ympäristö, päihteettömät ihmissuhteet, arjen rytmi sekä vertaistuki.

8.2 Sosiaaliset suhteet

Haastatteluissa korostui useiden haastateltavien kohdalla päihteettömien ystävyssuhteiden puute ennen työharjoittelua. Päihteiden käyttö oli tuonut mukanaan päihdemyönteisiä ihmissuhteita, joista haluttiin päästä irrottautumaan. Aineistossa nousi ilmi päihteellisten ihmissuhteiden irtautumisen vaikuttaneen kaventavasti sosiaalisen verkoston. Päihteettömät ihmissuhteet nähtiin tärkeänä päihteettömyyttä tukevana tekijänä, sillä päihteitä käyttävät ihmissuhteet voivat edistää houkutusta palata takaisin päihteiden käyttöön.

”Kun voi vaan olla siinä selvien ihmisten ympäröimänä. Se on jo helvetin iso tuki sille päihteettömyydelle. Et jos mä menisin tohon Piritorille hengaa niiden kaikkien ihmisten kanssa ketkä käyttää huumeita, niin mä oisin tosi nopeesti käyttää niitä.”

Haastateltavat kuvasivat saaneensa uusia ystävyysuhteita työharjoittelun kautta. Sosiaalinen tuki eli vertaistuki ja muiden kannustaminen tuotiin esille merkittävänä elämänhallintaa tukevana tekijöinä. Stop Huumeille ry:ssä haastateltavat olivat saaneet vertaistukea niin päiväkeskuksessa työntekijöiltä kuin asiakkailta. Kerran viikossa järjestettävä Radalta Himaan -vertaistukiryhmä nousi esille turvallisena ympäristönä, jossa oli helppo keskustella omista ongelmista.

”En mä vois ees kuvitella että mä oisin missään tutustunut näin paljon ihmisiin, niinkun sit taas tätä kautta. Varsinkin silleen toipuvin ja raittiisiin ihmisiin.”

Toisilta saatu vertaistuki oli myös auttanut ymmärtämään omaa riippuvuuttaan paremmin. Samankaltaisten ongelmien kanssa painivien seuran koettiin vähentävän omista ongelmista seuraavaa stressiä. Tärkeäksi nähtiin sellaiset ihmissuhteet, joissa ei tarvitse selitellä omaa menneisyyttään. Sosiaaliset suhteet tukivat myös päihteettömyyttä: tieto siitä, ettei tarvitse olla yksin ongelmiansa kanssa auttoi pysymään päihteettömänä myös vapaa-ajalla, koska aina oli joku, joka välittää siitä jos ei ilmesty työharjoitteluun seuraavana päivänä.

”Sellaista seuraa ja ihmissuhteita keille ei tarvii selitellä sitä menneisyyttä, koska kaikilla oli ollut enemmän tai vähemmän vaikeeta ennen tänne tuloa. Niin sit oli sellanen olo että saa olla oma ittensä.”

Uusien ihmissuhteiden myötä haastateltavat olivat päässeet kehittämään sosiaalisia taitoja, jolloin ihmisten lähestyminen helpottui. Sosiaalisessa kanssakäymisessä oli ilmennyt kuitenkin myös haasteita. Haasteita toi omien voimavarojen vähäisyys, joka vaikutti negatiivisesti haluun olla tekemisissä muiden kanssa. Tärkeänä nähtiin se, että huonoina päivinä oltiin saatu vertaistukea, mutta myös se että halutessaan sai olla omillaan.

8.3 Arjen jäsentyminen

Arjen muutoksista kysyttäessä suuri osa haastateltavista nosti esille erilaisia arjenhallinnan ongelmia ennen työharjoittelua. Ongelmiksi mainittiin kyvyttömyys hoitaa arjen askareita sekä tekemisen ja arkirytmien puute. Arjen askareet jäivät helposti kesken, eikä näiden hoitoon ollut voimavaroja. Osa kuvasi selkeää arkielämän sisällön kapeutumista, jolloin arjen tekeminen koostui pitkälti television katsomisesta ja kotona makaamisesta.

Työharjoittelun kuvattiin vaikuttaneen positiivisesti arjen rytmiin ja sisältöön. Työharjoittelun myötä elämään tuli selkeä päivärytmi, sekä arki- ja viikonloppurytmi. Aikataulujen jäsentymisen kerrottiin auttaneen ylläpitämään muuta elämää työharjoittelun ulkopuolella. Ne, joilla arjessa oli arjenhallinnallisia ongelmia kuvaavat työharjoittelun auttaneen sitoutumaan arjen tehtäviin myös kotona, mikä näkyi aktiivisuutena kotiaskareiden hoidossa kuten ruuanlaitossa ja siivoamisessa. Työharjoittelun aikana saavutettu arjen rytmi nähtiin elämänhallintaa tukevana tekijänä.

”Mä sain päivärytmistä kiinni. Alko se elämä sijoittuu niinkun arkielämä justiinsa siihen, että aamulla herätään ennen yhdeksää ja tullaan Stoppiin. Ei oo silleen, että tulee istuttua ja katsottua jotain telkkaria viipäissään läpi yön ja sitten kun aamulla aukee kauppa niin käy ostaa sieltä kaljat. Tälleen näin. Se on niinkun karstiunut kokonaan.”

Kehittyneiksi arjentaidoksi kuvattiin ruuanlaittoon ja siivoamiseen liittyviä taitoja, sekä halua näiden toteuttamiseen. Osa haastateltavista oli suorittanut Fattaluuta -koulutuksen, jonka myötä he olivat oppineet tukien hakuun ja lomakkeiden täyttämiseen liittyviä keskeisiä asioita.

8.4 Mielekäs tekeminen

Aineisto osoitti, että moni haastateltavista kärsi mielekkään tekemisen puutteesta ennen työharjoittelua. Päihteiden vaikutus elämän sisältöön oli ollut kaventava ja tätä kautta vaikuttanut myös harrastuksiin ja elämän mielekkyyteen. Stop Huumeille ry:n järjestämien toimintojen kuvataan tuoneen sisältöä elämään ja tätä kautta luoneen uskoa siihen, että elämää on myös kodin ulkopuolella. Toiminnot olivat tuoneet elämään sellaisia kokemuksia, joita ei olisi tullut ilman Stop Huumeille ry:tä.

”Jos mä en ois tullut tänne työkokeiluun, niin ei mulla ainakaan mitenkään kivaa ois. Et mä varmaan sit makaisin himassa ja tuijottaisin kelloa ja venaisin et tulee seuraava päivä.”

”No siis kyl mä sanon niinkun et just nää päihteettömät tapahtumapäivät. Ne on niinkun tosi sellainen hyödyllinen. Joskus viikoittain kerran kahden viikon kuukausittain on jotain tommosta mukavaa toimintaa, nii siit riittää niinkun iloa ja sitä niinkun jaksamista taas niinkun moneks viikkoo tai ihan jopa kuukausiksi.”

Vain pieni osa haastateltavista kertoi löytäneensä työharjoittelun kautta vapaa-ajan harrastuksia. Stop Huumeille ry:n ulkopuolisia harrastuksia kuvattiin, mutta samalla tuotiin esille, etteivät nämä ole tulleet Stop Huumeille ry:n toiminnan kautta.

8.5 Minäkuva

Työharjoittelun aikana minäkuvassa oltiin koettu muutoksia. Muutoksia koettiin niin itsetunnossa, itsetuntemuksessa, identiteetissä, kuin asenteissakin. Haastatteluissa ilmeni, että aiemmat kokemukset töiden ja koulujen kesken jättämisestä ovat vaikuttaneet negatiivisesti käsitykseen omista kyvyistä. Työharjoittelu oli toiminut tapana näyttää itselleen ja muille, että kykenee saattamaan asiat loppuun. Haastateltavilla oli kasvanut itsetuottamus sekä usko omaan kykyihin. Näihin on vaikuttanut esimerkiksi muilta saatu tuki, sekä onnistumisen kokemukset, kuten työharjoittelun ja Fattaluuta - koulutuksen suorittaminen loppuun asti, sekä rohkaistuminen hakemaan opiskelupaikkaa. Itsetuottamuksen kasvu oli myös näkynyt rohkeutena lähteä suunnittelemaan tulevaisuutta, tehdä itseään koskevia päätöksiä ja tavoitella unelmia. Haastateltaville oli herännyt tyytyväisyys itseensä ja omaan saavutukseen, kun asioita saatiin vietyä loppuun asti ja arkeen liittyviä tehtäviä oli saatu hoidettua. Itsevarmuuden kasvu oli auttanut suhtautumaan itseensä myönteisemmin ja työharjoittelun aikana on myös havaittu omia vahvuuksia, kuten hyvät vuorovaikutustaidot. Aineistossa kuvattiin tunteiden ilmaisun taitojen kehittymistä, jolloin tunteita opittiin tuomaan paremmin esille. Haastatteluissa tuotiin esille oman merkityksellisuuden ymmärtäminen, joka on tarkoittanut sen ymmärtämistä, että riittää juuri sellaisena kuin on.

”Et se kun pysty olee täällä sen työkokeilun alusta loppuun asti sovitusti ja sit vielä suorittaa siihen päälle sen fattaluuta koulutuksen. Et mä sain niinkun itsevarmuutta siitä.”

Työharjoittelun myötä oltiin saatu uskallusta kokeilla uusia asioita ja uusiin asioihin sekä muutoksiin suhtauduttiin positiivisemmin ja avoimemmin. Aineistossa kuvattiin, että ennen työharjoittelua oltiin pysytellyt mukavuusalueilla, mutta työharjoittelun aikana itseään on haluttu lähteä haastamaan. Tämä on näkynyt esimerkiksi uusiin työtehtäviin tarttumisenä ja haluna oppia uutta. Heittäytymiskyky oli myös kehittynyt esimerkiksi yhdistyksen järjestämien aktiviteettien myötä, jolloin uusia aktiviteetteja on lähdetty kokeilemaan. Suhtautuminen vastoinkäymisiin on muuttunut niin, että niihin suhtaudutaan oppimisen kannalta. Haastatteluissa kuvattiin epävarmuuden sietokyvyn kasvua, jolloin esimerkiksi työtehtäviä on ryhdytty tekemään silloinkin, kun ei olla oltu varmoja kuinka ne tulisi hoitaa. Ymmärrys siihen, että virheet on sallittuja heräsi.

”Et sit jotenkin et osaa käsitellä kaikkee stressiä. Aluks mä olin et okei mun pitäis salee hoitaa tää tehtävä, mut en oo täysin satavarma et miten tää tehdään. Sit mä vaan sluibailin. Niin sit ottaa vähän sitä vastuuta. Et hoitaa sen homman ja vaikka mokais niin ei se oo maailmanloppu.”

Työharjoittelu loi uskoa tulevaisuuteen ja elämässä selviytymiseen, kuten siihen, että raha-asiat on mahdollista saada vielä kuntoon. Tulevaisuutta kohtaan heräsi positiivisia ajatuksia. Haastateltavat kuvaavat, että päämäärät ovat vahvistuneet ja selkiytyneet työharjoittelun myötä. Työharjoittelu on auttanut selkeyttämään sitä, mitä tulevaisuudelta haluaa ja mitä ei. Opiskelu tai työ mainittiin haaveina ja päämäärinä. Lisäksi halutaan myös kehittää läheisiä ihmissuhteita sekä saada velka-asiat kuntoon.

”On mulla aina ollut ne kunnolliset päämäärät, että saisi vakkariduunin. Et joskus vois vaikka ostaa asunnon tai vaikka auton tai tämmöstä näin. Sanotaan että Stopissa on tullut taas sinne takaraivoon se ajatus, että nää vois vielä joskus olla mahdollista.”

8.6 Ajatusmaailma

Haastatteluissa mainittiin myös, että muutoksia oli tapahtunut asenteissa, ajattelutavoissa ja suhtautumisena maailmaa kohtaan. Nöyryys on tullut ylpeyden tilalle niin ihmisiä kuin maailmaakin kohtaan ja elämään suhtaudutaan tällä hetkellä stressittömämmin. Työharjoittelun aikana kuvataan myös suhtautumisen muihin ihmisiin muuttuneen ja tätä myötä opittiin tulemaan paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Ennen työharjoittelua erilaisten ihmisten hyväksyminen on ollut haastavampaa mutta työharjoittelun myötä erilaisiin ihmisiin on lähdetty tutustumaan ennakkoluulottomammin ja hyväksymään erilaisia ihmisiä.

Aineistossa kuvattiin ammatillisen otteen kasvaneen. Tämä näkyi rajojen vetämisen kehittymisenä, sekä työntekijän roolin omaksumisena. Työaikana oli opittu ottamaan niin sanottu työntekijän rooli, eikä silloin käyttäydytä samalla tavalla kuin vapaa-ajalla. Tunollisuus oli näkynyt niin, että paikalle on ilmestytty sovittuna aikana. Työharjoittelun myötä opittiin että omista rajoista saa myös pitää kiinni ja jos jokin häiritsee, siitä kannattaa mainita. Kehittyneestä ammatillisuudesta uskottiin olevan hyötyä tulevaisuudessa työelämässä.

9 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön avulla etsittiin vastausta kysymykseen: Millainen merkitys työharjoittelulla Stop Huumeille ry:ssä on ollut päihdekuntoutujien elämänhallintaan?

Knuutin (2007: 18-19) mukaan päihderiippuvuus on yksilöllistä, jonka seuraukset näkyvät eri ihmisillä eri tavoin, minkä johdosta myös elämänhallinnan ongelmat vaihtelevat.

Päihteidenkäytön vaikutus elämänhallintaan on kuitenkin keskeinen, sillä se tuo elämänhallintaan erilaisia haasteita. Tämä näkyi myös haastatteluissa. Päihderiippuvuus voi kaventaa ihmisen elämän päihteiden ympärille: sosiaaliset verkostot vaihtuvat päihde-myönteisiin, arki muodostuu päihteisiin liittyvän oheistoiminnan ympärille ja itsestä huolehtiminen jää paitsioon, jonka seurauksena se voi muuttaa ihmisen elämää ja sen hallintaa suuresti. Valkosen (2011: 26) mukaan päihteiden käytöstä voikin syntyä niin sanottu keskipiste elämälle.

Stop Huumeille ry:n työharjoittelun ehtona on päihteettömyys, joten kaikki haastateltavat olivat lopettaneet päihteiden käytön ennen työharjoittelua. Tulokset osoittavat, ettei päihteiden käytön lopettaminen itsessään poista elämänhallinnan ongelmia, vaan samankaltaiset elämänhallinnan ongelmat jatkuivat päihteiden käytön lopettamisesta huolimatta. Toipuminen onkin pitkä elämänhallintaa edistävä prosessi, joka pitää sisällään suuren määrän monipuolista kasvua ja edellyttää suurien muutosten tekoa elämässä (Tietoa riippuvuuksista n.d; Havio ym. 2014: 136). Elämänmuutos ja elämänhallinnan kehittyminen vievät aikaa. Haastateltava, joka oli ollut selkeästi pidemmän aikaa päihteettömänä kuin muut, kuvasi muita vähemmän elämänhallinnan ongelmia ennen työharjoittelua ja myös työharjoittelun jälkeen.

Päihteidenkäytön lopettaminen tuo mukanaan myös uuden haasteen: päihteettömänä pysymisen. Stop Huumeille ry:n toiminnan avulla haastateltavat kertoivat saaneensa mahdollisuuden tutustua muihin päihdekuntoutujiin. Päihteellisistä ihmissuhteista irtautuminen ja työharjoittelun kautta saadut uudet päihteettömät ihmissuhteet nähtiin merkittävänä päihteettömyyttä tukevana tekijänä, koska päihde myönteiset ihmissuhteet lisäävät houkutusta päihteiden käytölle. Stop Huumeille ry tukee päihteettömyyttä tarjoamalla vertaistukeen perustuvaa toimintaa (Stop Huumeille ry 2019: 4; Stop Huumeille ry n.d) ja haastateltavien mukaan vertaistuki toimi tukevana tekijänä heikkoina hetkinä ja auttoi ymmärtämään omaa riippuvuuttaan paremmin. Sosiaalinen tuki voikin auttaa kiinnittymään toipumiseen (Knuuti 2007: 41) ja vaikuttaa elämänhallinnan kehittymiseen tarjoamalla sitä tukevia tekijöitä (Jaari 2004: 79). Työharjoittelun vaikutus päihteettömyyteen ylsi myös vapaa-ajalle: Työharjoitteluun osallistuminen nähtiin itselle tärkeänä, mikä vaikutti halun pysyä päihteettömänä, koska työharjoitteluun osallistuminen edellyttää päihteettömyyttä.

Toipumisen tukeminen on siis myös elämänhallinnan kasvun tukemista. Toipumisen avulla yksilö opettelee ohjaamaan elämäänsä mahdollisimman täysimääräisesti. (Nordling 2013) ja elämänhallinta onkin kykyä pystyä ohjaamaan omaa elämäänsä, siten että se vastaisi paremmin omia tarpeita (Keltikangas-Järvinen 2004: 41; Raitasalo 1995: 61,73). Näin ollen toipumisen tukeminen näkyy myös positiivisina muutoksina elämänhallinnassa.

Knuutin (2007: 41) mukaan sosiaalinen ympäristö tukee elämänmuutosta. Vaikka elämänhallintaa voidaan tukea ulkoapäin, muutos tapahtuu yksilön omasta halusta muuttaa käytöstään. Elämänhallinnan kasvu näkyi haastateltavilla keskeisesti arkeen liittyvinä muutoksina. Työharjoittelu on aikataulutettua toimintaa, joka luo ulkoista painetta arjen rytmittymiselle. Yksilön oma halu ylläpitää arjen rutiinia on kuitenkin se tekijä, joka vaikuttaa rutiineihin sitoutumiseen. Ulkoisen elämänhallinnan kasvu korostui haluna vaikuttaa omaan arkeen, joka näyttäytyi sekä sitoutumisena työharjoitteluun, että vapaa-ajalla muuttuneena aktiivisuutena. Ulkoisen elämänhallinnan kautta pyritäänkin elämän muuttamiseen siten että olosuhteet vastaavat paremmin omia toiveita (Raitasalo 1995: 61,73).

Uuden identiteetin ja päämäärien rakentaminen on osa toipumisen prosessia (Tietoa riippuvuudesta n.d). Työharjoittelun kautta koetut onnistumisen kokemukset ja sosiaalinen tuki edistivät positiivisen minäkuvan muodostumista. Positiivisen minäkuvan avulla usko omiin mahdollisuuksiin päämäärien saavuttamiseen kasvoi. Tämä näkyi kasvaneena haluna päästä työllistymään tai opiskelemaan, eli haluna päästä eteenpäin elämässä. Martikaisen (2009: 16-17) mukaan positiivinen minäkuva onkin keskeisessä asemassa elämänhallinnan kanssa, koska sen avulla yksilö asettaa ja saavuttaa elämässään erilaisia päämääriä. Itsensä positiivisessa valossa näkeminen voidaan nähdä myös sisäisen elämänhallinnan keinona. Sisäisen elämänhallinnan avulla yksilö muuttaa kokemustaan asioista itselleen suotuisammaksi (Raitasalo 1995: 61,73) eli tässä tapauksessa kokemusta itsestään.

Aineiston perusteella työharjoittelu oli kaikin puolin positiivinen kokemus, eivätkä haastateltavat juurikaan nähneet huonoja puolia kokemuksessaan. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että haastateltavien elämänhallinnan kasvu näkyi niin ulkoisina kuin sisäisinä muutoksina. Elämänhallinnan ongelmat eivät kuitenkaan poistuneet kokonaan työharjoittelun aikana. Niitä näyttäytyi myös työharjoittelun jälkeen. Päihderiippuvuus ja siitä toipuminen ovat monimuotoisia ilmiöitä ja toipuminen vie aikaa (Partanen ym. 2015: 316-

317). Aineiston perusteella työharjoittelun merkitys toipumiselle on tukeva: haastateltavien mukaan työharjoittelussa oli paljon elämänhallintaa tukevia elementtejä. Vaikka työharjoittelun aikana ja sen jälkeen oli ilmennyt joitakin haasteita esimerkiksi päihitteettömänä pysymisessä, kaikki haastateltavat olivat vakuuttuneita siitä, että työharjoittelu oli kuitenkin toiminut tukena päihderiippuvuudesta toipumisessa.

10 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Stop Huumeille ry:lle tietoa siitä, millainen merkitys työharjoittelulla on ollut päihdekuntoutujien elämänhallintaan. Opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusmetodia käyttäen. Aineisto kerättiin yksilömuotoisten teema-haastattelujen avulla. Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä Stop Huumeille ry:n päiväkeskuksessa työharjoittelun suorittanutta päihdekuntoutujaa. Saatu aineisto analysoitiin teemoittelun avulla.

Opinnäytetyön selkeyttämiseksi opinnäytetyössä käytettiin työkokeilijoista ja kuntouttavan työtoiminnan suorittaneista termiä ”työharjoittelija”. Näiden kahden eroa ei ollut tarpeellista korostaa. Termiin päätyminen pohjautui Stop Huumeille ry:n toimintakertomukseen (Stop Huumeille ry 2019), jossa kaikista työkokeilun, kuntouttavan työtoiminnan, yhdyskuntapalvelun, koevapauden ja opintoihin liittyvän työharjoittelun suorittaneista käytetään sanaa ”harjoittelija”. Lisäsimme sanaan etuliitteen ”työ” selkeyttääksemme sitä, että kyseessä on työtoiminta.

Opinnäytetyön viitekehyksenä toimi elämänhallinta. Viitekehyksen muodostuminen ei ollut mutkatonta ja se tarkentui lopulliseen muotoonsa vasta prosessin jälkipuolella. Elämänhallinnan käsite ei ole yksiselitteinen ja ihmiset ymmärtävät sen monin tavoin. Tästä syystä jaoin haastattelut teemoihin, jotka liittyvät Stop Huumeille ry:hyn ja elämänhallinnan käsitteeseen läheisesti, jotta voisimme saada mahdollisimman kattavan kuvan elämänhallintaan liittyvistä muutoksista. Ulkoisen ja sisäisen elämänhallinnan jako ei ole yksioikoinen, jonka takia nämä jätettiin pois.

Haastattelujen avulla selvitettiin, millaisena elämänhallinta näyttäytyi ennen työharjoittelua, sen aikana ja jälkeen. Lisäksi kysyimme palautetta Stop Huumeille ry:n toiminnasta. Lopullisesta opinnäytetyöstä poistettiin kuitenkin lähes kokonaan palaute ja jälkeenaspekti, koska nämä eivät vastanneet opinnäytetyömme tarkoitusta. Jälkeen-aspektilla tar-

koitamme niitä elämänhallinnan muutoksia, jotka olivat tapahtuneet työharjoittelun jälkeen. Ihmisen elämään vaikuttavat monet tekijät, joten juuri Stop Huumeille ry:n merkitystä työharjoittelun jälkeen on mahdotonta todentaa.

Palaute- osiosta saatuja vastauksia käytettiin lopullisten tulosten seassa, koska vastauksissa ilmeni, että Stop Huumeille ry:n toiminnassa oli paljon tukevia tekijöitä. Kehitysideoita tuli kahdelta haastateltavalta, jotka toivoivat enemmän ohjausta sekä työtehtäviä. Aineisto oli lähes poikkeuksetta positiivinen, joka herättää kysymyksen siitä, antaako se kattavan kuvan elämänhallinnan muutoksista ja toiminnan merkityksestä tälle. Yksi mahdollinen syy miksi aineisto oli niin positiivinen voi olla se, että haastatteluissa oli suljettuja kysymyksiä. Koska työharjoittelulla oli ollut niin selkeä positiivinen merkitys päihdekuntoutujan elämään, suljetut kysymykset ovat voineet mahdollisesti johdatella vastaamaan myöntyvästi. Haastateltavat vastasivat usein automaattisesti suljettuihin kysymyksiin kertomalla laajasti kokemuksistaan. Toimme haastatteluissa esille, että negatiivisia asioita saa yhtä lailla tuoda esille. Toinen mahdollinen syy aineiston positiivisuuteen voi olla se, etteivät haastateltavat halunneet tuoda niin sanottuja negatiivisia tai kriittisiä asioita esiin haastatteluissa. Aihetta tulisikin tutkia lisää tämä näkökulma huomioon ottaen.

Aloitimme elämänhallinnan muutoksista kysymisen yleiskysymyksellä: ”Miten työkokeilu vaikutti elämääsi?”, jotta harjoittelijat pääsisivät itse ensin tuomaan ilmi keskeisenä mieleen jääneet asiat. Tämän jälkeen lähdimme paneutumaan asiaan laajemmin valittujen teemojen avulla. Ottamalla haastatteluun vahvemmin ennen ja aikana aspektia jokaisen kysymyksen kohdalla, muutokset olisivat saattaneet näkyä vielä selkeämmin.

Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnitimme huomiota eettisyyteen. Haastattelut toteutettiin yksilömuotoisina mahdollisimman hyvän yksityisyyden suojan takaamiseksi. Haastatteluissa ei kerätty henkilötietoja. Opinnäytetyössä käytetyt lainaukset valittiin harkiten, siten ettei ulkopuolinen pystyisi tunnistamaan niistä kuka on kyseessä. Haastateltavan täytyy luottaa siihen, että annetut tiedot on käsitelty luottamuksellisesti (Hirsjärvi ja Hurme: 2009: 43). Tämän takaamiseksi kävimme asiat läpi suullisesti, ja jokainen haastateltava sai luettavaksi sekä mukaansa tutkimussuostumuksen ja saatekirjeen, jotta näihin on mahdollista palata myös myöhemmin. Haastattelumateriaali ja litteroinnit säilytettiin niin, ettei kukaan ulkopuolinen pääsyt niihin käsiksi.

Opinnäytetyö pohjautui ajatukseen siitä, että päihderiippuvuus vaikuttaa elämänhallintaan. Haastateltavien kuvaamissa elämänhallinnan ongelmassa oli paljon yhteneväisyyksiä päihderiippuvuuden ja elämänhallinnan teorian kanssa. Näitä tyypillisiä ongelmia oli työttömyys, keinottomuus selviytyä arjesta, sekä sosiaalisten suhteiden kaventuminen. Koska näyttää siltä, että työharjoittelijoilla oli samanlaisia ongelmia kuin päihderiippuvuuden teoriassa, päihderiippuvuuden teoriaa voitaisiin mahdollisesti käyttää myös toiminnan kehittämisen tukena.

Päädyimme yhdistämään päihderiippuvuuden ja elämänhallinnan termin joukkoon myös toipumisen termin. Toipuminen on merkittävä tekijä, koska päiheteettömyyden tukeminen on paljon muuta kuin pelkän päihdyttävän aineen lopettamisen tukeminen. Päihteistä irtautuminen ja toipuminen edellyttävät taas uudenlaista elämänhallinnan kasvua: Kykyä hallita ja ohjata elämää uudella tavalla.

Tulokset osoittavat, että työharjoittelijat olivat kokeneet niin ulkoisia kuin sisäisiä elämänhallinnan muutoksia, joiden kasvuun ovat vaikuttaneet monet eri tekijät. Keskeisinä muutoksen mahdollistajina toimi päihteen ympäristö, päiheteettömät ihmissuhteet, vertais-tuki sekä arjen rytmittyminen. Muutokset näkyivät haastateltavien kertomuksissa eri tavalla. Osa painotti selkeästi enemmän arjen muutoksia ja toisilla taas korostui henkinen puoli. Tästä voidaan päätellä, että eri elämänhallinnan muutosten merkitys haastateltavien elämässä vaihtelee. Yhteneväisyyksiä kuitenkin näkyi, joista selkeimpänä oli positiivisemmän minäkuvan kehitys. Yllätyksenä tuli se, kuinka paljon haastateltavat painottivat henkisiä muutoksia. Tämä näkyi niin sisäisistä muutoksista kysyttäessä sekä karttuneista taidoissa, jossa usein kuvattiin juuri henkisiä taitoja.

Aineistosta voidaan nähdä, että niin työharjoittelu itsessään kuin myös Stop Huumeille ry:n toiminta ovat tukeneet elämänhallintaa. Työharjoittelu luo rytmiä ja sisältöä arkeen. Stop Huumeille ry työharjoittelupaikkana on kuitenkin merkityksellinen päihdekuntoutujiin näkökannasta: se tarjoaa päihderiippuvuuteen tukea mahdollistamalla vertaistuen sekä päiheteettömän ympäristön jossa toipua, joka korostui haastatteluisissa. Stop Huumeille ry:n (2019) tavoitteena on tukea päiheteettömyyttä eri keinoin. Voidaan siis nähdä, että tämä tavoite oli toteutunut haastateltavien kohdalla.

Tuloksia tarkastellessa on kuitenkin tärkeää huomioida, että on mahdotonta todentaa haastateltavien kokemien elämänhallinnan muutosten olevan pelkästään Stop Huu-

meille ry:n ansiota. Ihmiseen vaikuttaa jatkuvasti monet tekijät, joten myös elämänhallinnan muutokseen vaikuttaa niin Stop Huumeille ry:n toiminnan lisäksi ulkopuoliset seikat, sekä keskeisesti yksilön oma halu muuttaa asioita.

Stop Huumeille ry:lle on vuonna 2014 tehty opinnäytetyö (Kukkonen 2014), jonka tarkoituksena oli selvittää yhdistyksen asiakkaiden kokemuksia Stop Huumeille ry:n toiminnasta. Vaikka aihe eroaa opinnäytetyöstämme, siitä löytyy selkeä yhteneväisyys: vertaistuen merkitys päihdekuntoutujille. Tekemiemme haastattelujen valossa vertaistuki olikin yksi merkittävin elämänhallintaa tukevista tekijöistä. Tähän olisi hyvä kiinnittää huomiota toiminnan kehittämisessä niin Stop Huumeille ry:ssä kuin myös mahdollisesti muissa päihdekuntoutusta tarjoavissa paikoissa. Työharjoittelijoiden näkökannasta kokemusten selvittäminen on tärkeää, koska se mahdollistaa asiakaslähtöisen toiminnan kehittämisen.

On huomioitava, ettei viiden henkilön otanta mahdollista kattavia tai yleistettäviä tuloksia. Haastattelemalla samasta aiheesta useampaa työharjoittelijaa, voitaisiin saada vielä kattavampi näkökanta. Jatkotutkimuksena olisi hyvä selvittää työharjoittelijoiden näkemyksiä siitä, miten heidän elämänhallintaa voitaisiin tukea parhaiten. Näin saataisiin laajempaa tietoa siitä, millaista tukea työharjoittelijat itse toiminnalta toivoisivat.

Lähteet

Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja 2018. Huume - ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.

Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2005. Tästä on kyse - tietoa päihteistä. YAD Youth Against Drugs ry. Helsinki: Hakapaino Oy.

Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen, Airi 2014. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Hirschovits-Gerz, Tanja 2014. Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat. Tampere: Tampere University press.

Hirsjärvi Sirkka & Hurme Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.

Huumeongelman hoito, Käypä hoito -suositus 2018. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla osoitteessa: <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50041#K1>>. Luettu 30.12.2019.

Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen tausta suomalaisilla työikäisillä. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Kananen, Jorma 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY

Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Väitöskirja. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen tutkimuksia 1/2007. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Koetut alkoholihaitat 2017. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Päivitetty 5.9.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo/koetut-alkoholihaitat>>. Luettu 1.1.2020

Koski-Jännes Anja & Jussila Antti & Hänninen Vilma 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Koski-Jännes, Anja & Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka 2008. Kohti muutosta: Motivointimenetelmiä päihde - ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi.

Kotovirta, Elina 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen nimettömien narkomaanien toveriseurassa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kukkonen, Sanna 2014. Stop Huumeille ry:n vaikuttavuus: Vertaistuellla eteenpäin elämässä. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83896/Kukkonen_Sanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 20.12.2019

Kuntouttava työtoiminta n.d. Sosiaali - ja terveysministeriö. Saatavissa osoitteessa: <<https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>> 12.11.2019.

Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press. Saatavilla osoitteessa: <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66569/978-951-44-7957-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 30.12.2019

Laadullinen tutkimus 2015. Jyväskylän yliopisto. Päivitetty 23.4.2015. Saatavana osoitteessa: <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>>. Luettu 14.11.2019.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189. Annettu Helsingissä 2.3.2011. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>>. Luettu 2.11.2019.

Lappalainen-Lehto, Riitta & Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis 2007. Haasteena päihde. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.

Martikainen, Liisa 2009. Kaaosta vai hallintaa: Nuoren aikuisen elämän haasteet. Kuopio: Unipress.

Nordling, Esa 2018. Toipumisorientaation perusteet. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Saatavana osoitteessa: <<http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/recovery/tapahtumat/041218-esa-nordling>>.

Partanen, Airi & Holmberg, Jan & Inkinen, Maria & Kurki, Marjo & Salo-Chydenius 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Päihdehuoltolaki 1986/41. Annettu Helsingissä 17.1.1986. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>>. Luettu 2.11.2019.

Päihderiippuvuus 2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 11.10.2019. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>>. Luettu 13.10.2019.

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveyturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Riippuvuusongelmat n.d. Suomen mielenterveys ry. Saatavana osoitteessa: <[https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-häiriöt/riippuvuusongelmat](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-hairiot/riippuvuusongelmat)>. Luettu 6.10.2019.

Riippuvuusongelmat n.d. Suomen Mielenterveys ry. Saatavana osoitteessa: <[https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-häiriöt/riippuvuusongelmat](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-hairiot/riippuvuusongelmat)>. Luettu 10.12.2019.

Roos, J.P & Hoikkala, Tommi 1998. Elämänpolitiikka. Tampere: Gaudeamus

Roos, J.P 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkeroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454. Helsinki. Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Väitöskirja. Tampere: Tampere University press.

Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo 2012. Huume - ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.

Stop Huumeille ry 2019. Stop Huumeille ry:n toimintakertomus 2018. Helsinki.

Stop Huumeille ry n.d. Saatavissa osoitteessa: <<https://stophuumeille.fi>>. Luettu 20.9.2019.

Särkelä, Mona 2009. Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. Päihdelinkki. Saatavana osoitteessa: <<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>>. Luettu 10.10.2019

Tammi, Tuukka & Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja 2009. Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita.

Tietoa riippuvuudesta n.d. Sininauhaliitto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/esteeton-mielenterveys-ja-paihdeetyo/tietoa-riippuvuuksista/>> 12.10.2019.

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

Työkokeilun käytännöt ja säädökset n.d. Te-palvelut. Saatavana osoitteessa: <https://www.te-palvelut.fi/te/fi/erikoissivut/kaytannot_ja_saannokset/index.html> Luettu 2.10.2019

Valkonen Sanna, 2011. Mahdollisuuksia muutokseen: Päihde - ja mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Warpenius, Katariina & Holmila, Marja & Tigersted, Christoffer 2013. Alkoholi ja päihdehaitat läheisille, muille ja yhteiskunnalle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1> Luettu 12.12.2019.

Kutsukirje

Hei sinä!

Täällä Beniitta ja Moona, viimeisen vuoden sosionomiopiskelijat Metropoliaa. Teemme parhaillaan opinnäytetyötä, jossa haluamme selvittää juuri sinun kokemuksia työkokeilusta Stop Huumeille Ry:ssä. Tavoitteenamme on selvittää haastattelujen avulla, miten toiminta on tukenut elämääsi.

Haastattelut toteutetaan yksilohaastatteluina Stop Huumeille Ry:n tiloissa rennolla meinillä eikä sinun tarvitse valmistautua siihen. Opinnäytetyöstä julkaistaan raportti Theseus - nimisellä sivustolla, johon julkaistaan opinnäytetöitä. Työssä ei tule ilmi henkilötietojasi. Haastattelut äänitetään ja äänitteet tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Äänitteet päätyvät vain meidän kuultavaksi.

Ajatuksesi ovat meille ja Stop Huumeille Ry:lle tärkeitä. Tavoitteenamme on, että äänesi pääsee mahdollisimman paljon kuuluviin. Vastaa tähän viestiin, mikäli pääset haastateltavaksi.

Saatekirje

Olemme Beniitta Huttunen ja Moona Bamberg sosionomiopiskelijat Metropoliaista. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää päihdekuntoutujien kokemuksia työkokeilusta Stop Huumeille ry:ssä. Selvitämme millaisena työkokeilu on koettu sekä millaisia muutoksia tämä on saanut aikaan haastateltavien elämässä. Opinnäytetyön tavoitteena on tarjota Stop Huumeille ry:lle laajempi ymmärrys siitä, mikä merkitys työkokeilulla on ollut heidän työkokeilijoidensa elämässä.

Tutkimuksen kohderyhmänä toimii Stop Huumeille ry:ssä työkokeilun suorittaneet päihdekuntoutujat. Haastatteluihin valikoitui ne henkilöt jotka ovat suorittaneet työkokeilun tämän vuoden puolella, koska heillä on vielä työkokeilu tuoreessa muistissa.

Kyseessä on opinnäytetyötä varten tehty haastattelututkimus. Aineiston keruu toteutetaan yksilö haastatteluiden avulla. Haastattelut äänitetään ja äänitteet tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. Äänitteet päätyvät vain opinnäytetyön tekijöiden kuultavaksi. Haastatteluilla on haastatteluihin liittyen vaitiolovelvollisuus ja salassapitovelvollisuus.

Tutkimuksen tuloksista kootaan raportti, joka on julkinen. Opinnäytetyö raportti julkaistaan Theseus nimisellä verkkosivulla. Tulokset raportoidaan haastateltavien anonymiteettiä kunnioittaen. Anonymiteetin suojaamiseksi osallistujien henkilöllisyys ja tunnistetiedot eivät tule esille lopullisessa opinnäytetyössä. Lopulliseen opinnäytetyöhön tulee lainauksia haastatteluista, mutta ei sellaisia tietoja joista haastateltavat voitaisiin tunnistaa (esim. nimi, ikä, sukupuoli.) Yhteistyökumppani eli Stop Huumeille ry tullaan mainitsemaan lopullisessa opinnäytetyössä.

Haastateltavilla on oikeus keskeyttää haastattelu tai perua jo annettu haastattelu, milloin tahansa ilman perusteluja

Tutkimussuostumus

Minä _____ osallistun vapaaehtoisesti Beniitta Huttusen ja Moona Bambergin opinnäytetyön haastatteluun. Minulle on selvää, mikä on opinnäytetyön tarkoitus ja sen tavoitteet.

Olen tietoinen, että haastattelu äänitetään, äänitteet tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua ja että äänitemateriaali päätyy vain haastattelu parin kuunneltavaksi. Olen myös tietoinen, että henkilötietojani ei julkaista lopullisessa työssä, jotta tunnistamattomuuteni säilyy. Ymmärrän, että Stop Huumeille Ry tullaan mainitsemaan opinnäytetyössä. Tiedän, että tutkimuksen toteuttajilla on vaitiolo - ja salassapitovelvollisuus. Tiedostan, että lopullinen työ julkaistaan Theseus -nettisivulla.

Ymmärrän, että minulla on oikeus keskeyttää haastattelu tai perua jo annettu haastattelu, milloin tahansa ilman perusteluja. Olen saanut tarpeeksi tietoa haastatteluun liittyen ja olen saanut esittää avoimesti kysymyksiä haastatteluun ja opinnäytetyöhön liittyen.

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys aika ja paikka

Haastattelijan allekirjoitus ja nimenselvennysaika ja paikka

Haastattelijan allekirjoitus ja nimenselvennysaika ja paikka

Haastattelurunko

1. Taustatiedot

- Kuinka pitkään olit työharjoittelussa?
- Kuinka kauan työharjoittelusta on?

2. Elämä ennen työkokeilua

- Kuvaile elämäntilannettasi ennen työharjoittelua?
- Millaisena koit elämänhallintasi ennen työharjoittelua?
- Mitkä tekijät motivoivat hakemaan työharjoitteluun?
- Millaisia odotuksia sinulla oli työharjoittelun suhteen?

Aihe 3. Elämänhallinta ja muutokset

- Miten työharjoittelu vaikutti elämääsi?
- Millaisia muutoksia ilmeni työharjoittelun aikana?
- Millaisia taitoja karttui?
- Miten työharjoittelu vaikutti arkeesi?
- Löytyikö työharjoittelun kautta uusia harrastuksia tai mielekästä tekemistä, jos löytyi, niin mitä?
- Miten työharjoittelu vaikutti toipumiseen?
- Ilmenikö henkisiä muutoksia, jos kyllä niin, mitä?
- Muuttuiko tulevaisuuden suunnitelmasi työharjoittelun aikana?

4. Elämä työkokeilun jälkeen

- Minkälainen elämäntilanteesi on nyt?
- Mistä arki koostuu?
- Minkälaisia muutoksia elämässä on tapahtunut työkokeilun jälkeen?
- Minkälaisia tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on?
- Miten suhtaudut tulevaisuuteen

5. Työkokeilu Stop Huumeille ry:ssä

- Mitkä tekijät toiminnassa koit merkityksellisenä?
- Mitkä asiat työharjoittelussa jäi sinulle päällimmäisenä mieleen?
- Ilmenikö haasteita työharjoittelun aikana?
- Mitkä tekijät tukivat sinua parhaiten?
- Kuinka Stop Huumeille ry voisi kehittää toimintaansa?