

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma / Sosionomi AMK

Noora Hannula

**Toiminnallisten ryhmien merkitys päihdekuntoutuksessa – Salmentöyryn asu-
misyksikön toiminnalliset ryhmät**

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

HANNULA, NOORA

Toiminnallisten ryhmien merkitys päihdekuntoutuksessa –
Salmentöyryn asumisyksikön toiminnalliset ryhmät

Opinnäytetyö

38 sivua + 2 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Merja Nurmi

Toimeksiantaja

Kouvolan Kaupunki, Salmentöyryn asumisyksikkö

Huhtikuu 2014

Avainsanat

Päihteet, riippuvuus, ryhmät, toiminnalliset menetelmät

Opinnäytetyöni aiheena on toiminnallisuuden merkitys päihdekuntoutuksessa ja tavoitteenani on tuoda esille, miten päihdekuntoutujat kokevat toiminnallisuuden omassa kuntoutumisprosessissaan.

Tutkimukseni toteutin Kouvolan kaupungin ylläpitämässä Salmentöyryn asumisyksikössä. Tutkimuksessani selvitin Salmentöyryn asiakkaiden kokemuksia yksikön sisäisten ryhmien toimivuudesta. Suoritin tutkimukseni laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmäkseni valitsin teemahaastattelun. Haastattelin tutkimuksessani kahdeksaa Salmentöyryn ryhmään osallistuvaa asiakasta.

Tutkimustulokseni osoittivat, että toiminnalliset ryhmät koettiin pääsääntöisesti toimiviksi ja merkittäviksi. Ohjaajilla oli suuri merkitys ryhmien toimivuuden kannalta. Asiakkaiden mukaan ohjaajat olivat kannustava elementti. Toiminnallisuus koettiin merkitykselliseksi ja asiakkaiden mukaan ryhmät pitävät mielen virkeänä. Esiin nousi joitakin kehittämissuhteita liittyen ryhmien toimintaan, kuten kävijämäärien vähäisyyteen sekä toivottiin strukturoidumpaa ohjelmaa.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Services

HANNULA, NOORA

Significance of functional groups in substance abuse rehabilitation – functional groups in Salmentöyry's housing unit

Bachelor's Thesis

38 pages + 2 pages of appendices

Supervisor

Merja Nurmi, lecturer

Commissioned by

City of Kouvola, Salmentöyry's housing unit

April 2014

Keywords

Intoxicants, addiction, groups, functional methods

My thesis deals with the significance of functional groups in substance abuse rehabilitation, and my aim is to show how the rehabilitation customers experience the functionality in their own rehabilitation process.

I carried out my research in Salmentöyry's housing unit, which is maintained by the city of Kouvola. I studied Salmentöyry's customers' experiences with the unit's internal functioning of the groups. I defined my research as a qualitative research and as a method I used thematical interviews. I interviewed eight customers that participate in functional groups in Salmentöyry.

Results of the present study showed that the functional groups were seen mostly as effective and significant. The employees had a major role in the functional groups. According to the customers, the employees were an encouraging element. The functionality was seen as relevant and the groups keep the customers' mind active. The customers suggested some development proposals. They hoped for more people to show up in groups and a little bit more structured program.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	6
2 PÄIHTEET JA NIIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA	7
2.1 Yleistä	7
2.2 Käyttö	7
2.2.1 Alkoholin käyttö	8
2.2.2 Huumeiden käyttö	8
2.3 Pähteiden käyttötapoja	9
3 ADDIKTIO	11
3.1 Riippuvuudesta yleisesti	11
3.1.1 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus	12
3.1.2 Riippuvuuden synty	12
4 PÄIHDEKUNTOUTUS	14
4.1 Päihdepalvelujärjestelmä	14
4.1.1 Peruspalvelut	14
4.1.2 Erityispalvelut	15
4.2 Kuntoutumissuunnitelma	16
4.3 Motivaatio kuntoutumiseen	17
5 RYHMÄT VÄLINEENÄ KUNTOUTUKSESSA	18
5.1 Ryhmän roolit	18
5.2 Ryhmäkoko	19
6 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TOTEUTUS	21
6.1 Tutkimuskohde	21
6.2 Tutkimuksen tausta	22
6.3 Tutkimuksen tavoite	22
6.4 Tutkimusmenetelmät	23
6.4.1 Haastattelu	24
6.5 Eettisyys	25
6.6 Tutkimuksen toteutus	25
6.7 Analysointi	26
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	28
7.1 Ryhmässä toimiminen	28
7.2 Ryhmien avulla kohti raittiutta	29
7.3 Liikunta ja muu virikkeellinen aktiviteetti arjen tukena	30
7.4 Vertaistuki kuntoutumisen apuna	31
7.5 Kehittämisehdotukset	32

8 YHTEENVETO	34
8.1 Pohdinta	35
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus	36
LÄHTEET	38
LIITTEET	40
Liite 1. Suostumus tutkimushaastatteluun	
Liite 2. Teemahaastattelurunko	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni perehdyn toiminnallisuuden merkitykseen päihdekuntoutuksessa. Idean opinnäytetyöni aiheeseen sain keväällä 2013, kun työskentelin Kouvolan kaupungin ylläpitämässä Salmentöyryn asumisyksikössä. Opinnäytetyön aiheen valinta oli silloin ajankohtainen, joten kysyin olisiko mahdollista saada Salmentöyrystä aihe, jota pääsisin työstämään. Salmentöyryn henkilökunta otti ideani vastaan positiivisesti ja yhteisessä palaverissa otimme puheeksi aiheen muodostamisen. Keskustelujen jälkeen aiheekseni muodostui toiminnan merkitys päihdekuntoutuksessa. Päihdeongelmat ovat aina ajankohtaisia, sillä ne eivät koskaan katoa Suomesta. Päihdetyö on minulle tärkeä ja kiinnostava aihealue, jonka parissa uskon työskenteleväni tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöni koostuu kirjallisuuteen perustuvasta teoreettisesta tiedosta sekä kuvailen tutkimuksen eri vaiheita ja niiden tuloksia. Rajasin opinnäytetyöni asiakaslähtöiseen näkökulmaan, koska toiminnallisten ryhmien tarkoituksena on edistää asiakkaiden kuntoutumista ja palvella heidän tarpeita. Tutkimuskohteessani on sekä päihdeettä mielenterveysasiakkaita, mutta halusin rajata aiheeni päihdekuntoutuksen pariin.

Opinnäytetyön alussa määrittelen päihteitä ja niiden käytöstä yleisesti Suomessa sekä käsittelen riippuvuutta, sen syntymistä ja erilaisia muotoja. Käsittelen myös suomalaista päihdepalvelujärjestelmää, sekä ryhmiä kuntoutuksen välineenä. Käsittelemäni teoriatieto liittyy olennaisesti tutkimuskohteeseeni ja haastateltaviini. Teemahaastattelujen perusteella tuon esille näkemyksiä, miten asiakkaat kokevat toiminnallisuuden päihdekuntoutuksessa. Lopuksi analysoin aineiston ja kokoan siitä yhteenvedon ja pohdin oman opinnäytetyöprosessini etenemistä.

2 PÄIHTEET JA NIIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA

Tässä luvussa esittelen päihteistä yleisesti ja niiden käytöstä Suomessa. Haluan kuvata eri päihteitä ja niiden vaikutuksia, jotta pystymme ymmärtämään paremmin päihteiden ongelmakäyttäjän arkea. Nämä asiat ovat oleellisia myös päihdetyön näkökulmasta. Lisäksi kirjoitan päihteiden käytöstä Suomessa.

2.1 Yleistä

Päihteillä tarkoitetaan erilaisia aineita, joita nautitaan mielihyvän tai huumauksen saavuttamiseksi. Erilaiset päihteet ovat kuuluneet ihmiskunnan historiaan kautta aikojen. Päihteiden avulla on pyritty tietoisuuden muuttamiseen, jolloin on haluttu esimerkiksi tavoitella yhteyttä tuonpuoleiseen tai rikastuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Päihteiden käyttö luo käyttäjälle mahdollisuuden muuttaa tajuntaansa, sekä olla lähempänä sellaisia mielikuvia, jotka eivät oikeasti välttämättä toteudu. Päihteiden avulla päästään usein irti surkeasta arjesta, jolloin unohdetaan raskauttavat vastuut ja velvollisuudet. (Holmberg 2010, 45-46.)

Suomessa yleisimpiä päihteitä ovat alkoholi, tupakka, kannabis, amfetamiini, opiaatit ja keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet. (Päihderiippuvuus. 2009) Edellä mainituista päihteistä ainoastaan alkoholi ja tupakka ovat sallittuja. Laittomista huumausaineista pidetään luetteloa, jota ylläpitää ja päivittää Euroopan Unionin suositusten mukaisesti sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (Holmberg 2010, 11-12)

Päihteiden käyttö on kansainvälistä, mutta eri maiden välillä on eroja päihdekulttuurissa. Muihin maihin verrattuna Suomessa on hyvin tyypillistä alkoholin raju kertakäyttö eli ns. humalahakuinen juominen. Suomessa päihteiden riski- tai liikakulutus on todella yleistä ja usein liittyy yhteiskunnallisiin ilmiöihin, kuten työttömyyteen sekä talousvaikeuksiin. Päihteiden ongelmakäyttö ja -riippuvuus ovat kasvavia ongelmia yhteiskunnassamme. (Holmberg 2010, 12.)

2.2 Käyttö

Päihteiden käytön juuret tulevat kaukaa. Oikeastaan ihmiset ovat kautta aikain käyttäneet päihteitä erilaisiin tarkoituksiin. Motiivit pysyvät vuodesta toiseen melko samantlaisina, eli päihteitä on käytetty rentoutumiseen, erilaisten kokemusten saavuttamiseen

sekä rohkeuden kasvattamiseen. Päihteitä käytetään usein vapaa-aikaan liittyvissä tilanteissa. Täytyy muistaa, että päihteiden normaalikäyttö eroaa ongelmakäytöstä. Niin sanotussa normaalikäytössä alkoholin ja lääkkeiden käytölle on jokin perusteltu syy, kuten juhliminen tai lääke sairauteen. Kaikki tällaiset hyväksyttävätkin perustelut päihteiden käytölle saattavat kuitenkin johtaa väärinkäyttöön. (Saarelainen ym. 2007, 40-41.)

2.2.1 Alkoholin käyttö

Tilastojen perusteella voidaan sanoa, että viimeisten kolmen vuosikymmenen kuluessa alkoholin kulutus on kasvanut yli kaksinkertaiseksi. Täytyy kuitenkin huomioida, että mietojen alkoholijuomien suosio on kasvanut roimasti vuosien saatossa. Mietoja alkoholijuomia käytetään nykyään enemmän kuin väkeviä viinoja, mutta kuitenkin humalahakuinen juominen on säilynyt keskuudessamme. Vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan alkoholia kulutetaan useammin kuin ennen. Tutkimuksesta selviää, että yhä useampi kuluttaa alkoholia enemmän kuin kerran viikossa. Miesten ja naisten alkoholinkulutukset eivät nykyään eroa toisistaan lähes ollenkaan. 2000-luvun aikana alkoholin suurkulutus on myös kasvussa. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 18.)

Alkoholiin liittyvät kuolemantapaukset ovat lisääntyneet vuodesta 2004. Vuoden 2008 tilastojen mukaan alkoholista johtuneisiin ongelmiin ja sairauksiin kuoli 3119 henkilöä. Alkoholin käyttöön liittyvät kuolemat johtuvat erilaisista alkoholin aiheuttamisesta sairauksista, kuten alkoholimyrkytyksestä, maksasairauksista, onnettomuuksista ja väkivallasta. Tilastot kertovat myös sen, että työikäisten yleisin kuolinsyy liittyisi alkoholiperäisiin sairauksiin sekä myrkytykseen. Työikäisiin lasketaan 15-64-vuotiaat. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 19-200.)

2.2.2 Huumeiden käyttö

1900-luvun lopulla kasvanut huumeiden kokeilu ja käyttö eivät ole 2000-luvun puolella kasvussa. Huumeidenkäyttäjistä yhä suuremmalla osalla pääpaihde on 2000-luvun edetessä ollut buprenorfiini, jota pistetään usein suonensisäisesti. Myös amfetamiinia käytetään 2000-luvulla paljon. Kannabiksen käyttö, alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö sekä tupakointi ovat 2000-luvulla olleet vähenemään päin, tai ainakin käyttö on taantunut ajan saatossa. Nuorten keskuudessa liimojen ja liuottimien haistelu on kas-

vanut. Nuorten tyttöjen lääkkeidenkäyttö on lisääntynyt, etenkin rauhoittavien ja unilääkkeiden kokeilu päihtymistarkoituksessa. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 22.)

Miedommista huumeista ylivoimaisesti suosituin on kannabis. Kannabis on Cannabis sativa-ruohokasvista saatava huumausaine, jolla on hallusinogeenisiä sekä stimuloivia vaikutuksia. Kannabistuotteita on kolmea eri tyyppiä: marihuanaa, joka tarkoittaa hamppukasvin kukinnoista ja lehdistä kuivatettua yleensä vihertävää rouhetta, hasista, jota valmistetaan kannabiskasvin hede- tai emikukinnoista erittyvästä pihkasta ja hasis on yleensä tummanruskeaa levyn, palan tai jauheen muodossa. Lisäksi on olemassa kannabisöljyä, joka on hamppukasvin öljymäistä uutetta. Kannabista käytetään eniten polttamalla, joko tupakan seassa tai sellaisenaan. Polttomuotojakin on useita käyttäjien keskuudessa. Kannabiksen vaikutukset ovat käyttäjilleen yksilöllisiä, mutta pääasiassa sillä haetaan mielihyvän tunnetta. Kannabis vaikuttaa yksilön keskushermostoon ja runsas käyttö voi aiheuttaa erilaisia kiihotustiloja: muutoksia oman itsensä kokemisessa sekä vainoharhoja. Jatkuvan käytön seurauksia voi olla esimerkiksi muutokset persoonallisuudessa, tunne-elämässä ja sosiaalisissa suhteissa. Jatkuva käyttö saattaa edistää muistin heikkenemistä, etenkin lähimuistin sekä muuttaa kognitiivista kapasiteettia. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 73.)

2.3 Päihteiden käyttötapa

Päihteiden käyttö voidaan jakaa viiteen erilaiseen käyttötapaan: kokeilu-, satunnais-, tapa-, suur-, sekä riippuvuuskäyttöön. Uteliaisuus herättää kokeilemaan päihteitä. Ensimmäiset kokeilut ovat tavallisimmin alkoholi- ja tupakkakokeilut murrosikäisenä tai nuorena aikuisena. Kokeilukäytöstä puhutaan, kun päihteidenkäyttö liittyy kokeiluihin eikä se pääsääntöisesti johda suurempiin tai pitkäaikaisiin haittoihin. Kokeilutkin saattavat olla kohtalokkaita, mikäli käyttäjä ottaa esimerkiksi yliannostuksen tai saa alkoholimyrkytyksen. Satunnainen kokeilukäyttö saattaa muuttua viihdekäytöksi hyvinkin nopeasti ja pahimmassa tapauksessa ongelmakäytöksi. Käytön jatkuessa voidaan jossain vaiheessa puhua liikakäytöstä ja riippuvuudesta. Osalla päihteiden käyttäjistä käyttö voi olla jatkuvaa ongelmakäyttöä tai eri päihdeaineiden sekakäyttöä. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 63.)

Satunnaiskäytöstä puhutaan silloin, kun päihteet eivät näytele isoa osaa käyttäjälle, vaan käyttöä tapahtuu aika harvoin, eikä päätavoitteena ole runsas päihtyminen. Toisena nimityksenä satunnaiskäytöstä tunnetaan kohtuukäyttö. Kohtuukäyttö liitetään

esimerkiksi ruoan kanssa juotavaan viiniin. Huumeista puhuttaessa kohtuukäyttö tarkoittaa sitä, että huumeita ei pyritä hankkimaan kokoaikaisesti vaan käytetään satunnaisesti, jos niitä on helposti saatavilla. (Havio ym. 2008, 54-60.)

Tapakäyttökin pysyy vielä kohtuullisissa rajoissa. Kohtuukäyttöön verrattuna tapakäyttöön liittyy säännöllisesti tapahtuva päihteidenkäyttö. Tapakäyttäjät ovat omakseen neet normin, että esimerkiksi alkoholi kuuluu saunailtoihin tai pikkujouluihin. Yleensä tapakäyttöön liittyy aina sosiaalinen kanssakäyminen. Tapakäyttäjänkin tulisi kuitenkin tiedostaa omat rajansa, sillä tällainenkin käyttötapa voi johtaa tilanteeseen, jossa päihteiden käyttö ei ole enää hallinnassa. Suomessa tyypillisin tilanne kontrollin menettämiseen on se, että juominen riistäytyy kahden - kolmen viinilasillisen jälkeen humalahakuiseen juomiseen. (Saarelainen ym. 2007, 34-35.)

Suurkulutus ja riippuvuusikäyttö kulkevat melko lähellä toisiaan, mutta suurkuluttaja ei vielä täytä kaikkia riippuvuusikäyttäjän kriteereitä. Suurkuluttajalle on tyypillistä kasvattaa päihteiden sietokykyään, mutta pyrkii pitämään käytön hallinnassaan. Suurkuluttajan käyttöön liittyy myös usein sosiaaliset tilanteet, kuten juhliminen. Suomessa on tavallista, että päihteiden suurkulutus johtaa sosiaalisiin ongelmiin. (Saarelainen ym. 34-35.)

Riippuvuusikäyttäjällä ei ole tilanne enää hallinnassa. Käyttäjä kokee pakottavaa tarvetta käyttää ja saada päihdyttävää ainetta. Tällöin päihhteestä tulee iso osa käyttäjän elämää ja hallitsee häntä. Usein käyttäjän muut elämän osa-alueet kärsivät, esimerkiksi sosiaaliset suhteet vähentyvät. Riippuvuusikäyttö luokitellaan siis ongelmakäyttöön, mutta aina tulee muistaa, että pelkästään satunnais- ja kokeilukäyttökin saattavat altistaa yksilön päihderiippuvuuteen. (Saarelainen ym. 2007, 35.)

3 ADDIKTIO

Jokaisella meistä on riippuvuuksia ja osa niistä voidaan mieltää myös positiivisina. Ihmisinä olemme riippuvaisia hapesta, ravinnosta, juomasta ja unesta. Ilman niitä emme voisi elää. Tarvitsemme myös toisia ihmisiä ympärillemme. Riippuvuudet mielletään usein pelkästään negatiivisiksi, vaikka positiivisia riippuvuuksiakin löytyy. Pakonomaista ja haitallista riippuvuutta kutsutaan usein riippuvuusongelmaksi eli addiktioksi. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 18.)

3.1 Riippuvuudesta yleisesti

Riippuvuudet jaetaan toiminnallisiin sekä aineellisiin riippuvuuksiin. Osa riippuvuuksista voivat tuottaa iloa ja ovat hyväksi yksilölle. Liikunta on tästä hyvä esimerkki. Liikunta on positiivista jokaiselle, mutta osalle siitäkin saattaa muodostua pakkomielle. Vaikka riippuvuus ja addiktio -käsitteitä peilataan usein, niiden välillä on myös eroja. Addiktoitunut henkilö kokee voimakasta riippuvuutta, joka hallitsee hänen elämäänsä. Addiktiosta haetaan nopeaa hyvinolontunnetta, joka kuitenkin saattaa lisätä haittavaikutuksia. Addiktiosta ei ole helppo irtaantua. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 18.) Addiktio johtaa pienin askelin toimintakyvyn heikkenemiseen. Addiktoitunut yksilö ei pysty välttämättä huolehtimaan itsestään samalla tavoin kuin aikaisemmin. Hän ei kykene tekemään omia valintoja ja hänen käytös saattaa muuttua hallitsemattomaksi. Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat monet asiat, kuten eri kulttuureissa hallitsevat arvot ja normit. Siihen voivat vaikuttaa aineen tai toiminnan psyykinen vaikutus ja siitä saatu tyydytys. (Ulmanen 2005, 18-19.)

Aineista johtuva riippuvuus mielletään helpommin kuin toiminnallinen riippuvuus. Esimerkiksi peliriippuvuus on oiva esimerkki toiminnallisesta riippuvuudesta. Riippuvuudesta muodostuu tietynlainen käytösmalli, jota addiktoitunut yksilö toteuttaa. Kun addiktiomaisen käytösmallin katkaisee, syntyy sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita. Tästä seurauksena yksilö pyrkii löytämään erilaisia keinoja, jotta voisi jatkaa addiktoitunutta käytöstään. Riippuvuudesta tulee hänen elämänsä keskipiste, sillä millään muulla asialla ei ole yhtä suurta merkitystä. Addiktoituneella on usein vaikeuksia myöntää ongelmansa. Hän usein kieltää kyseisen ongelman sekä itseltään että läheisiltä. Hän on taitava valehtelija ja uskottelee läheisille, että kaikki on hyvin. Myöhemmässä vaiheessa hän saattaa jopa syyttää muita ongelmastaan, eikä ota vastuuta omasta toiminnastaan. Tämän seurauksena läheiset saattavat kantaa vastuuta addiktoi-

tuneen elämästä, joka johtaa jatkumoon riippuvuuskäyttäytymiselle. (Kujala & Hiltunen 2007, 29.)

3.1.1 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus

Riippuvuudet voidaan jakaa useisiin ulottuvuuksiin, ja ne voivat ilmentyä henkilöllä myös samanaikaisesti. Fyysinen riippuvuus tarkoittaa sitä, kun ihmisen elimistö on tottunut tietynlaiseen toimintaan tai aineeseen ja osaa kaivata sitä saavuttaakseen "normaalin" olotilan. Fyysisessä riippuvuudessa erilaiset vieroitusoireet ovat tyypillisiä. Esimerkiksi päihderiippuvainen kokee usein vapinaa, erilaisia kiputiloja, kouristuksia sekä univaikeuksia, kun hän yrittää päästä irti päihteistä. Päihteet aiheuttavat muutoksia käyttäjän hermostossa, jonka seurauksena himo päihteisiin kasvaa sekä toleranssi suurenee, jolloin annoskoot kasvavat. (Koski-Jännes 1998, 33.)

Psyykkisestä riippuvuudesta on kyse silloin, kun tietyn aineen käyttö tai toiminta on opittua käyttäytymistä. Psyykinen riippuvuus aiheuttaa käyttäjälle tunteen, että ilman riippuvuuden kohdetta ei kykene elämään. Riippuvuutta aiheuttavan aineen tai toiminnan puute voi aiheuttaa esimerkiksi ahdistuneisuutta, masennusta ja passiivisuutta. Riippuvaisesta tulee helposti myös kyvytön tekemään aloitteita. (Holopainen 2001, 41-42.)

Sosiaalisesta riippuvuudesta puhuessa riippuvuus ilmenee niin kutsuttuna ryhmäriippuvuutena. Ihminen kokee tarvetta kuulua johonkin ryhmään. Jos kyseiseen ryhmään kuuluvat päihteet, niitä on helppo lähteä kokeilemaan. Päihteet saattavat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä. Valitettavasti päihteiden käyttäjien ryhmässä usein esiintyy suostuttelua, johdattelua ja jopa pakottamista. Jos tällaisesta ryhmästä on riippuvainen, voidaan puhua riippuvuussairaudesta. (Holopainen 2001, 41.)

3.1.2 Riippuvuuden synty

Riippuvuuden syntymisessä mielihyvän tunne on ensimmäinen tekijä. Yksilö saa mielihyvän tunteesta itselleen palkinnon ja vahvistaa riippuvuuskäyttäytymistä. Yksilö ei välttämättä tiedosta omia valintojaan, kun hän ajattelee vain palkintoa. Riippuvuuden kohteet eli esimerkiksi päihteet, ruoka, seksi jne. ovat oikeastaan vain välineitä mielihyvän palkinnon saavuttamiseen. Voidaan siis sanoa, että kyiseisillä välineillä saavutetaan tietynlainen psyykinen tila, jota käyttäjä tavoittelee. Riippuvainen saattaa

usein poistaa omaa pahaa oloaan pääsemällä mielihyvän huipulle. (Koski-Jännes 1998, 31-32.)

Tunnetut tutkijat ovat myös luoneet omia teorioitaan riippuvuuksista. Margaret Mahler on kehittänyt oman teoriansa riippuvuuksien syntymiseen. Mahler jakaa riippuvuudet myönteisiin ja kielteisiin riippuvuuksiin psykoanalyttisessä separaatioindividuaatioteoriassaan. Myönteisessä riippuvuudessa ihminen hakee tiedostetusti mielihyvää positiivisista tekijöistä, jonka harjoittelu aloitetaan jo varhaisessa iässä, noin 4-5 kuukauden vanhana. Myönteinen riippuvuuskäyttäytyminen ilmenee siten, että ihminen on sopeutunut omaan tilanteeseensa ja pystyy luottamaan toisiin ihmisiin ja heiltä saamaansa tukeen. Myönteiseen riippuvuuskäyttämiseen kuuluu myös omien heikkouksien hyväksyminen. Kielteinen riippuvuus on päinvastaista. Ihminen ei välttämättä kykene huolehtimaan itsestään toivotulla tavalla. Hän kietoutuu riippuvuudensa kohteen ympärille. Kielteinen riippuvuus muodostaa esteitä persoonallisuuden kehitykselle ja saattaa pahimmassa tapauksessa muuttaa yksilön persoonallisuutta hyvin paljon. (Havio ym. 2008, 40.)

Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan riippuvuuskäyttäytyminen määräytyy siten, kuinka he käyvät läpi kaikki kehitysvaiheet. Kehitys alkaa vauvaikäisen symbioottisesta riippuvuussuhteesta vanhempiinsa ja erinäisten riippuvuustarpeiden tyydyttymisestä. Kun lapsen luottamus vanhempiinsa kasvaa, syntyy terve riippuvuuskäyttäytyminen. Lapsen mennessä kouluun hänen tulisi pystyä muodostamaan riippuvaisia sekä riippumattomia kaverisuhteita. Lasta tulisi myös kannustaa mahdollisimman paljon itsenäiseen toimintaan. Oppimispsykologien mukaan riippuvuuskäyttäytyminen on oppimisen tulosta. Yksilö oppii käyttämään tiettyjä keinoja ja jos kokee ne hyväksi, jatkaa niiden käyttämistä. Esimerkiksi päihteiden käytöstä voi kehittyä yksilölle hyväksi havaittu tapa, sillä hän kokee pääsevänsä niin hyvin arjesta irti. (Havio ym. 2008, 40-41.)

4 PÄIHDEKUNTOUTUS

Kuntoutuksessa pyritään parantamaan ihmisten toimintakykyä sekä kannustamaan itseenäistä selviytymistä erilaisissa elämäntilanteissa. Kuntoutuksen järjestäjiä ovat monet eri tahot, esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuoltolaitokset, yksityiset palveluntuottajat kuten kuntoutuslaitokset sekä työvoimatoimistot. Kuntoutuksessa kaikkein tärkeintä on kokonaisvaltaisuus. Täytyy ottaa huomioon kuntoutuksen kaikki osa-alueet eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 172.)

4.1 Päihdepalvelujärjestelmä

Päihdehuoltolaki määrittää päihdehuollon tavoitteeksi vähentää ja ennaltaehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä ja siihen liittyviä haittoja sekä edistää päihteidenkäyttäjän toimintakykyä ja turvallisuutta. Lain mukaan kunta on velvollinen järjestämään sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalveluja kuntalaisten tarpeita vastaaviksi. Päihdehuoltolain pääperiaatteen mukaan palvelut on järjestettävä siten, että niihin on helppo hakeutua oma-aloitteisesti. Päihdekuntoutuksessa on otettava huomioon ensisijaisesti käyttäjän sekä hänen läheistensä etu. (Päihdehuoltolaki 41/1986.)

Kunnat voivat järjestää päihdekuntoutuksen palvelut tuottamalla ne itse tai hankkimalla palvelut valtiolta, toiselta kunnalta, kuntayhtymältä sekä yksityiseltä palveluntuottajalta. Päihdekuntoutuksessa toimivat yhteistyössä myös seurakunnat, kansalaisjärjestöt sekä erilaiset vertaisryhmätoiminnot. Päihdetyössä tulisi tehdä mahdollisimman paljon yhteistyötä monien eri ammattiryhmien kanssa, jotta varmistetaan päihdekuntoutujan laaja-alainen auttaminen. (Mäkelä & Aalto 2010, 44.) Moniammatilliseen tiimiin kuuluu lähihoitajat, sairaanhoitajat, sosionomit, sosiaalityöntekijät, psykologit, fysioterapeutit, toimintaterapeutit, lääkärit, farmaseutit ja muut ammattilaiset. (Holmberg 2010, 151.)

4.1.1 Peruspalvelut

Laki ohjaa päihdepalveluiden järjestämistä, joka velvoittaa kunnat järjestämään päihdehuoltoa tarpeen mukaan. Päihdehuollon palveluita annetaan henkilölle, jolla on päihteiden ongelmakäyttöä ja siitä aiheutuu hänelle itselleen sekä läheisille haittavai-

kutuksia. Aluksi kartoitetaan palveluntarve ongelmakäyttäjän taustojen, voimavarojen ja hoidon tarpeen perusteella. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 129.)

Päihdetyö on kuntien peruspalveluissa esimerkiksi päihdeiden käytöstä johtuvien ongelmien tunnistamista, hoitoonohjausta, akuuttihoitoa, palveluiden käytön tarpeen arviointia ja päihdekuntoutukseen osallistumista. Sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalvelujen tarjoajia ovat kunnissa terveyskeskukset ja terveysneuvontapisteet, erikoissairaanhoidon osastot ja poliklinikat, kouluterveydenhuolto, neuvolat, sosiaalipalvelut sekä kotisairaanhoidopalvelut. (Holmberg 2010, 24.)

Sosiaalitoimistot ovat keskeisessä roolissa päihdepalveluissa. Sosiaalitoimiston henkilöstön tehtäviin kuuluu esimerkiksi toimeentuloasiat, työhön ja asumiseen liittyvät kysymykset ja yleinen neuvonta. Sosiaalitoimistosta henkilön tulee saada apua ja ohjausta tarvittavien palveluiden piiriin. Monien päihdekuntoutuslaitosten maksusitoumukset käsitellään sosiaalitoimistoissa. (Mäkelä ym. 2010, 46.)

4.1.2 Erityispalvelut

Kunnat järjestävät myös päihdehuollon erityispalveluita. Erityispalvelut järjestetään joko kunnan omasta kapasiteetista ja/tai hankitaan ostopalveluina yksityisiltä palveluntuottajilta. Päihdetyön erityispalvelut sisältävät esimerkiksi hoidon tarpeen arviointia, avohoitoa, katkaisuhoidon, jälkikuntoutusta, asumispalveluiden järjestämistä, päivätoimintaa sekä työtoimintaa. Erityispalveluja tuottavat muun muassa erikoissairaanhoidon yksiköt, yksityinen terveydenhuolto, A-klinikkasäätiö, nuorisoasemat, katkaisuhoidon yksiköt, asumispalvelut, ensisuojat, avo- ja laitospalveluyksiköt sekä päiväkeskukset. Kolmas sektori kuten erilaiset järjestöt toimivat myös avainasemassa päihdetyössä. (Holmberg 2010, 25.)

Avohoidosta puhuttaessa A-klinikkatoiminta on keskeinen. A-klinikat ovat kuntien ylläpitämiä tai ostopalvelusopimuksella järjestettyjä avohoitopalveluja ja ne ovat asiakkaalle maksuttomia. A-klinikoilta voi hakea apua kaikenlaisiin päihdeongelmiin sekä erilaisiin toiminnallisiin riippuvuuksiin. A-klinikan työmuotoina ovat yksilö-, pari-, perhe- ja verkostotyö ja niiden hoitomuotoina ovat muun muassa keskustelu- tai toiminnallinen terapia sekä arviointi- ja neuvontapalvelut. Joissakin yksiköissä saatetaan järjestää myös ryhmäterapiaa. (Inkinen ym. 2000, 89-90.)

Jos henkilö tarvitsee laitoshoidon, se voidaan jakaa lyhytkestoiseen katkaisuhoidon ja pitkäkestoiseen kuntoutushoiton. Katkaisuhoidon tarkoituksena on lyödä piste päih- teiden käytön kierteelle, hoitaa vieroitusoireita ja luoda edellytykset kuntoutumiselle. Katkaisuhoidon hakeudutaan A-klinikan tai terveystieteiden kautta. Kuntouttavaa laitoshoidon tarjoavat erilaiset kunnalliset tai yksityiset laitokset. (Inkinen ym. 2000, 91-92.) Huumeiden ongelmakäyttäjille on huumehoitoon erikoistuneita lai- tosyksiköitä. Esimerkiksi opioidiriippuvaisille on yksiköitä, joissa hoidetaan vieroit- tusoireita sekä annetaan korvaushoitoa. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 137-143.)

4.2 Kuntoutumissuunnitelma

Kuntoutumissuunnitelma on olennainen väline kuntoutumisprosessissa. Suunnitelma on aina yksilöllinen ja se laaditaan yhteistyössä asiakkaan kanssa. Kuntoutumissuun- nitelmaa voidaan pitää eräänlaisena sopimuksena kuntoutujan ja kuntoutusta järjestä- vän organisaation välillä, johon kummatkin osapuolet sitoutuvat. Kaikki lähtee asiak- kaan omista tavoitteista, joista lähdetään rakentamaan suunnitelmaa. Suunnitelmaa on hankala luoda, mikäli asiakkaan oma motivaatio ei ole kohdillaan. Asiakas on kuiten- kin oman itsensä asiantuntija ja suunnitelma laaditaan hänen voimavarojensa mukaan. Huolellisesti tehty kuntoutumissuunnitelma usein takaa paremmat mahdollisuudet kuntoutua. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 29-31.)

Kuntoutumissuunnitelmaa laadittaessa asiakkaalta tiedustellaan hänen taustojaan, jotta saadaan selville miten hän on tilanteeseen päätenyt. Asiakkaan tulee itse miettiä, mit- kä hänen tavoitteensa ovat. Aluksi itsenäiset ratkaisut voivat tuntua asiakkaasta vai- keilta, mutta niiden tekeminen edistää motivaatiota. Suunnitelmaa tulee seurata ja ar- vioida ns. välikatsauksissa. Välikatsauksissa asiakas sekä organisaatio keskustelevat kuntoutuksen etenemisestä ja asettavat jatkotavoitteita. Suunnitelma on usein laadittu vaiheittain, mutta kuntoutuminen ei aina etene täysin suunnitelman mukaisesti. Esi- merkiksi päihdekuntoutuja usein retkahtaa, jolloin tavoitteita tulee muokata realisti- semmiksi ja kannattaa asettaa välitavoitteita. Tavoitteena voi olla vaikka viikko ilman päihteitä ja sen saavuttaminen on jo riemuvoitto. Suunnitelma tulee pitää ajan tasalla ja huomioida, että se soveltuu yhteen muiden palveluiden kanssa, joita asiakas käyttää. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 30-32.)

4.3 Motivaatio kuntoutumiseen

Päihdekuntoutuksen onnistumisessa kuntoutujan oma sisäinen motivaatio on avainasemassa. Päihderiippuvaisella voi olla taustalla moninaisia ongelmia ja hänellä saattaa olla takanaan useita yrityksiä lopettaa päihteidenkäyttö. Tällöin hänellä voi olla useita kuntoutusjaksoja. (Holopainen 2008, 218.) Motivaatio on dynaaminen tila, jota säätelee useat eri tekijät. Mikäli kuntoutuja voi pahoin, hänen motivaationsa saattaa kärsiä ja paluu päihteiden polulle kuulostaa helpolta vaihtoehdolta. Motivaatio kasvaa, kun kuntoutuja kokee saavuttavansa tavoitteita ja saa kuntoutumiseensa tukea esimerkiksi lähipiiriltään. Sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset ovat keskeisessä roolissa kuntoutujan motivaation ylläpitämisen kannalta. Kuntoutujaa tulee kannustaa ja kehua tavoitteiden täyttymiseksi. Mahdollisissa retkahduksissa kuntoutujaa ei pitäisi lannistaa, vaan retkahdus tulisi tulkita opetuksena. (Miller 2008, 16-19.)

Motivaatiolla on monenlaisia ulottuvuuksia. Muutosprosessi vaatii voimavarojen tunnistamista, sillä usein päihteidenkäyttäjälle on vaikeinta myöntää omat ongelmat. Kuntoutujan tulee tarkastella omaa elämäntapaa kokonaisvaltaisesti. Aikaa, jota käytetään omaan itseen, läheisiin ja työhön on suositeltavaa tarkastella. Ihmissuhteiden vaaliminen on tärkeää, sillä sosiaaliset suhteet kasvattavat yksilön voimavaroja. Läheisten tuki on tärkeässä roolissa kuntoutujan motivaation kannalta. Jos kuntoutuja on päätenyt yksin, hänen saattaa olla vaikeaa löytää syy kuntoutumiseen. Riippuvuuskäyttäytymisen korvaaminen vaatii erilaisten toimintatapojen kokeilemistä ja niiden harjoittelusta. Korvaavan toiminnan täytyy olla mielekästä, vapaaehtoista sekä merkityksellistä. Muutos edellyttää motivaatiota eli todellista halua muutokseen. (Havio ym. 2010, 47.)

5 RYHMÄT VÄLINEENÄ KUNTOUTUKSESSA

Ryhmähoitoa on sovellettu Suomessa 1950-luvulta lähtien päihdekuntoutuksessa. Ryhmän muodostaa useamman ihmisen joukko, jonka jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmää ei ole olemassa ilman vuorovaikutusta, sillä se käynnistää ja ylläpitää ryhmän toimintaa. Päihderiippuvaisten kuntoutuksessa ryhmämuotoisella toiminnalla on todettu olevan tehokkaita vaikutuksia. Ryhmissä jaetaan yhteisiä kokemuksia ja muilta ryhmäläisiltä saatu palaute on merkittävässä roolissa. Ryhmähoidon vahvuuksina ovat sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä yhteenkuuluvuuden tunne. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 112.)

Ryhmän jäsenet tuovat ryhmään omat odotuksensa ja tavoitteensa. On tärkeää tarkastella yhdessä jäsenten henkilökohtaisia tarpeita ja asettaa yhteiset päämäärät, johon kaikki pystyvät sitoutua. On myös hyvin tärkeää, että ryhmän jäsenet kokevat ryhmän palkitsevana ja kokevat kuuluvansa ryhmään. Ryhmässä täytyy ottaa kaikki osapuolet huomioon ja siellä onkin tärkeää hioa omia vuorovaikutustaitoja. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 112.)

Ryhmät voivat olla joko avoimia tai suljettuja. Avoimissa ryhmissä on eri aikaan ryhmässä aloittaneita. Ryhmään voi siis tulla missä vaiheessa tahansa ja näin ollen ryhmäkokokin vaihtelee. Avoimessa ryhmässä yhden tai parin jäsenen poistuminen ei aiheuta ryhmän loppumista, sillä sinne saa tulla jatkuvasti uusia jäseniä. Usein uusi jäsen joutuu hieman hakemaan paikkaansa ryhmässä, koska siellä on jo valmiiksi muokkautuneet normit ja vuorovaikutuselementit. Uusien jäsenten myötä ryhmä voi kuitenkin rikastua, sillä saadaan uusia näkökulmia ja vuorovaikutuksen muotoja kehiin. (Muhonen 2003. 163-166.)

5.1 Ryhmän roolit

Ryhmän roolit muotoutuvat tietynlaisista odotuksista, jotka muodostuvat henkilön iän, sukupuolen, ammatin tai käyttäytymismallin mukaan. Ihmisillä on jonkinlainen rooli jo heti ryhmään tullessaan, esimerkiksi vanhemman rooli. Ryhmä alkaa kuitenkin heti muodostamaan sisäisiä rooleja, jotka muodostuvat jäsenten käytöksen tai aseman perusteella. Rooleihin vaikuttavat myös muiden jäsenten odotukset ja tavoitteet. Ryhmän jäsen ei välttämättä pysty määrittämään omaa rooliaan itse, vaan koko ryhmällä on siihen vaikutusta. Roolien muodostuminen on osa identiteetin muodostumista erilai-

sisä tilanteissa. Ihmiset käyttäytyvät erilaisissa toimintaympäristöissä erilaisten roolien mukaisesti, mutta oma persoona on kuitenkin vahvasti mukana. Ihmisellä on mahdollisuus tuoda oma minänsä esiin erilaisista rooleista huolimatta. Päihdekuntoutujilla on yksi yhdistävä rooli, sillä heillä kaikilla on yhteinen ongelma. Ryhmän myötä tätä roolia ja käyttäytymistä pyritään muokkaamaan päihdeettömään elämään suuntaavaksi käyttäytymiseksi. (Järvinen ym. 2009, 90.)

Kun ihmiset tulevat uuteen ryhmään, he saattavat olla alussa hieman epävarmoja. Etenkin jos kaikki ryhmän jäsenet ovat entuudestaan tuntemattomia. Varsinkin päihdekuntoutujalla voi olla muutenkin vaikeuksia sopeutua ryhmään, koska hän usein kokee häpeää ongelmistaan ja niitä voi olla vaikea käsitellä tuntemattomien kanssa. Muualla aikaisemmin omaksutut roolit voivat tuntua uudessa tilanteessa epäsopivilta. (Kopakkala 2005, 108.)

Ryhmän ohjaajalla täytyy olla selkeä käsitys siitä, mikä on hänen roolinsa työntekijänä. Ohjaajan on otettava vastuu, että ryhmä etenisi tavoitteellisesti. Ohjaaja luo ryhmähenkeä joukkoon ja hänen tulee tukea ryhmän jäseniä, jotta he onnistuisivat. Ohjaajalla täytyy olla valmiuksia ratkomaan erilaisia ristiriitoja, jotta ryhmä olisi rakentava. Hänen tulee kuunnella jäsenten tarpeita ja pyrkiä sovittamaan ne yhteen ryhmän tarpeiden kanssa. Ohjaajan täytyy kohdella kaikkia ryhmän jäseniä tasavertaisesti. Vaikeammissa tilanteissa voidaan tarvita kahtakin ohjaajaa. Toisaalta, jos ryhmässä vaaditaan tarkkaa havainnointia, kaksi ohjaajaa on välttämättömyys. Jos ohjaajia on kaksi, he pystyvät toimimaan voimavaroina myös toisilleen ryhmän jäsenten lisäksi. Kaksi ohjaajaa tuovat myös enemmän näkökulmia ryhmään. (Himberg & Jauhiainen 1998, 180.)

5.2 Ryhmäkoko

Ryhmän jäsenten määrällä sanotaan olevan vaikutusta ryhmän luonteeseen, mutta laatu ratkaisee. Ryhmän toimintaa ajatellessa huomio pitää kiinnittää pikemminkin vuorovaikutukseen. Sen myötä muodostuvilla vuorovaikutussuhteilla on isompi merkitys ryhmän sujuvuuden kannalta. Pienemmissä ryhmissä sitoutuminen ja aktiivisempi osallistuminen toimintaan ovat tyypillisiä. Pienissä ryhmissä on myös vahvempi kontrolli ja ne ovat usein yksimielisempiä kuin suuremmat ryhmät. Isossa ryhmässä yhdellä jäsenellä ei välttämättä ole kovin suurta merkitystä eikä sitoutuminen ole niin vahvaa kuin pienemmässä ryhmässä. Suuremmat ryhmät tarvitsevat tarkempaa kontrol-

lontia. Suuremmissa ryhmissä saattaa myös esiintyä ns. vapaamatkustajia, jotka eivät täysillä keskity ryhmän toimintaan vaan ovat mukana velvoitteesta. (Himberg & Jauhiainen 1998, 117.)

6 TUTKIMUKSEN TAUSTA JA TOTEUTUS

6.1 Tutkimuskohde

Teen tutkimustani Salmentöyryn asumisyksikköön. Kerron tässä yksikössä yleisesti sekä yksikön toiminnasta.

Salmentöyryn asumisyksikkö on Kouvolan kaupungin ylläpitämä päihde- ja mielen-terveyskuntoutujien kuntouttava avohuollon yksikkö. Yksikkö on tarkoitettu täysi-ikäisille päihdekuntoutujille sekä henkilöille, joilla on sekä päihde- että mielenterveysongelmia. Asukkaaksi hakeudutaan palveluohjauksen kautta. Usein asukkaat jatkavat kuntoutustaan Salmentöyryssä esimerkiksi katkaisuhuoltoasema-jakson jälkeen. Salmentöyryntien asumisyksikössä on 44 asuntoa. Asumisyksikössä on työssä 15 työntekijää. Henkilökuntaan kuuluvat vastaava ohjaaja, sairaanhoitaja, sosionomi AMK ja 12 ohjaajaa. Toiminnan tarkoituksena on tarjota omatoimisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevaa palveluasumista. Asumisyksikkö tarjoaa asukkailleen turvallisen, aktiivisen ja kodikkaan asumisympäristön. Asumisyksikössä on kuntosali sekä useita yhteisiä tiloja yhdessäolon ja aktiivisen vapaa-ajan viettämiseen.

Yksikön toiminnan tavoitteena on asukkaiden arjen- ja elämänhallinnan tukeminen ja kuntoutus. Päivittäisiin yksikön toimintoihin osallistuvat kaikki asukkaat voimavarojensa mukaan. Päivittäisten toimintojen raamiksi on rakennettu viikko-ohjelma, joka muodostuu ryhmä-toiminnoista ja päivittäisistä askareista. Asukkaat osallistuvat yksikössä itsenäisen asumisen valmennukseen, jonka lisäksi osa asukkaista käy päivä- tai työtoiminnassa yksikön ulkopuolella. Asukkaiden kuntoutumisen tukemiseksi talo on päihtetön. Asukkaiden edellytetään motivoituvan omaan kuntoutumiseensa ja sitoutuvan yhdessä sovittuihin sääntöihin. Yksikön asukkaat käyttävät yleisiä sosiaali- ja terveystoimen palveluja sekä lisäksi tarvittaessa A-klinikan ja aikuispsykiatrian palveluja. Asukkailla on mahdollisuus osallistua työ-toiminnan lisäksi avo- ja kuntouttavaan työtoimintaan sekä päivätoimintaan.

Salmentöyryn asumisyksikössä on tehostettua palveluasumista, palveluasumista ja tuettua asumista sekä viisi intervallipaikkaa. Tehostetussa palveluasumisessa annetaan monipuolista tukea ja apua ympärivuorokautisesti. Palveluasumisessa tarjotaan säännöllisesti päivittäin henkilökunnan apua ja ohjausta, mutta ei ympärivuorokautisesti. Tuetussa asumisessa palvelut ovat lähinnä tukea ja ohjausta asioiden hoidossa, raha-

asioissa jne. Asukkailla on myös mahdollisuus osallistua talon yhteiseen toimintaan. Tavoitteena on tarjota yleistä asumistasoa vastaava asunto, joustavasti etenevä asumiskuntoutus, tarpeen mukainen tuki ja ohjaus sekä mahdollisuus itsenäiseen asumiseen silloin, kun asukkaalla on siihen edellytykset.

Talon ryhmiä ovat mm. rentoutus-, kuntosali-, musiikki-, liikunta-, taide- ja ruokaryhmät. Talossa kokoontuu myös AA-ryhmä kerran viikossa. Salmentöyryn asumisyksikössä toimii talon sisäinen kiinteistöryhmä, joka tekee yksikön kiinteistöön liittyviä työtehtäviä. Kiinteistöryhmässä toimivat valitaan avotyö- ja kuntouttavan työtoiminnan kautta. Työpäiviä kiinteistöryhmässä tehdään kahdesta viiteen päivään viikossa. Kiinteistöryhmän työtehtäviin kuuluvat mm. talon kevyistä kiinteistöistä vastaaminen (esim. pihatyöt ja asukkaiden muutoissa avustaminen). Talossa tehtävien kiinteistöiden lisäksi ryhmä ottaa vastaan talon ulkopuolisia työtehtäviä, joita voivat olla esim. kevyet muutot ja pihatyöt. Talon ulkopuolisista töistä laskutetaan työn tilaaja. Tulot käytetään talon asukkaiden virkistystoimintaan.

6.2 Tutkimuksen tausta

Olen suorittanut kaksi viimeistä työharjoitteluani Salmentöyryssä ja lisäksi olen tehnyt siellä sijaisuuksia. Tutkimusprosessini lähti liikkeelle keväällä 2013, kun sain tutkimusaiheen yksiköstä ja hyväksyitin sen sosiaalialan koulutuksessa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia toiminnallisten ryhmien merkitystä päihdekuntoutujien kuntoutumisen kannalta Salmentöyryssä.

Alustavasti suunnittelin tekeväni tutkimuksen syksyn 2013 aikana ja silloin sainkin tutkimukseen liittyvät haastattelut tehtyä, mutta varsinainen kirjoitusvaihe siirtyi keväälle 2014. Haastatteluita varten olin laatinut teemahaastattelurungon ja marraskuun lopulla 2013 kävin haastattelut tekemässä. Keskustelin haastattelurungosta yksikön työntekijöiden kanssa tiedustellakseni mahdollisia kehitysehdotuksia. Sain kaikki haastattelut tehtyä 26.11.2013.

6.3 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksellani halusin selvittää ryhmätoiminnan merkitystä osana päihdekuntoutusta. Tutkimuksessani halusin selvittää millainen merkitys toiminnallisten ryhmien eri-

laisilla osa-alueilla on kuntoutumista ajatellen. Halusin selvittää asiakkaiden kokemuksia ryhmien toimivuudesta ja merkityksestä.

Tutkimuksen pääkysymykseksi muodostui:

- *Millainen merkitys toiminnallisilla ryhmillä on päihdetyön kuntoutumisprosessissa?*

Tutkimuksen alakysymyksiksi muodostuivat:

- *Mikä merkitys on ryhmien ohjaajilla?*
- *Miten ryhmien vuorovaikutuksellisuus vaikuttaa?*

Halusin kartoittaa asiakkaiden näkemyksiä ja mielipiteitä ryhmien toimivuudesta osa-alueittain. Kaikki kysymykset ovat nähtävillä teemahaastattelurungossa (Liite 2.)

6.4 Tutkimusmenetelmät

Suoritin tutkimustani toiminnallisten ryhmien kautta, joita olen itsekin pitänyt päihdekuntoutujille Salmentöyryssä työsuhteen aikana. Tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua kerätäkseni tutkimusaineistoa. Haastatteluni pidin yksilöhaastatteluina vapaaehtoisille asiakkaille Salmentöyryssä.

Minulla oli ajatus tehdä laadullinen tutkimus jo ennen opinnäytetyöni aiheen varmistamista. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on saada tutkimuksen kohde esille mahdollisimman laajasti. Laadullisessa tutkimuksessa luvut eivät näyttele pääroolia niin kuin kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa sanoilla ja lauseilla on hyvin tärkeä merkitys, sillä tutkimus pohjautuu niihin. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole yhtä täsmällisiä säännönmukaisuuksia kuin määrällisessä tutkimuksessa, kun mietitään esimerkiksi analysointivaihetta. Määrällisessä tutkimuksessa tavoitteena on tehdä yleistyksiä, mutta laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tutkittavan asian ymmärtämiseen ja syvällisten tulkin-
tojen tekemiseen laajojen yleistysten sijaan. (Kananen 2008, 24.)

Mielestäni kvantitatiivisella tutkimuksella en olisi omasta tutkimuskohteestani saanut tarpeeksi syvällistä näkemystä esimerkiksi kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeessa vastausvaihtoehdot ovat yleensä valmiiksi annettuja ja oman kokemukseni mukaan niihin saatetaan vastata turhan hätäisesti, kun vain saisi sen pois alta. Kyselylomakkeen vastausvaihtoehdoista ei välttämättä löydy itselle sopivaa vaihtoehtoa. Koin, että tutkimuskohteestani oli sopivinta tehdä laadullinen tutkimus.

6.4.1 Haastattelu

Päädyttyäni laadulliseen tutkimukseen aloin tutustumaan tarkemmin tutkimusmenetelmiin. Päädyin käyttämään haastattelua. Haastattelumenetelmiin tutustuttuani mietin joko avointa tai teemahaastattelua. Alustavasti ne vaikuttivat sopivilta vaihtoehdoilta. Avoimessa haastattelussa tilanne saisi olla keskustelunomainen eikä haastattelu olisi johdattelleva. Haastateltava vie keskustelua eteenpäin ja saisi tarvittaessa muuttaa keskustelun aihetta. Teemahaastattelua voidaan kutsua toisella nimellä myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelun nimi kertoo jo paljon haastattelurungosta, sillä haastattelu jaetaan teemoittain. Teemat vievät haastattelua eteenpäin ja teemojen merkitykset nousevat esiin. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Teemahaastattelujen tulee muotoutua tutkimusongelman ympärille. Tutkimuksessa on tarkoituksena saada mahdollisimman paljon tietoa asiakkaalta. Teemat määrittyvät pääasiallisesti tutkimusongelman pohjalta. Teemat ohjaavat haastattelua eteenpäin, mutta kysymysten esittämisjärjestyksellä ei ole suurta merkitystä. Tärkeintä on saada asiakkaalta mahdollisimman laajasti tietoa tutkimusongelmaan liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

Tutkittuani erilaisia haastatteluvaihtoehtoja päädyin valitsemaan tutkimusmenetelmäkseni teemahaastattelun. Koin sen itselleni ja tutkimuskohdetta ajatellen sopivimmaksi vaihtoehdoksi. Teemahaastattelu sopi minulle hyvin, sillä tarkoitukseni oli saada kokemuksellista tietoa ryhmämuotoisen päihdetyön merkityksessä Salmen-töyryn asiakkaiden kuntoutumisprosessissa. Halusin saada selville ryhmien erilaisten osa-alueiden merkityksen kuntoutumiselle. Teemahaastattelussa pystyin muodostamaan valmiin kysymysrunгон, jonka mukaan haastattelu etenisi. Pystyin muodostamaan teemojen sisään paljon apukysymyksiä, mutta kysymismuoto vaihteli haastattelutilanteen mukaan. Teemahaastattelun etuna oli myös se, ettei minun tarvinnut orjal-lisesti noudattaa tiettyä kaavaa. Valmiiksi tehty teemahaastattelurunko ja apukysy-

mykset auttoivat minua muistamaan kaiken sen, mitä toivoin saavani haastatteluissa selvitettyä.

6.5 Eettisyys

Tutkimusprosessi sisältää paljon eettisiä kysymyksiä, joihin ei ole valmiita vastauksia vaan tutkijan on itse tehtävä eettiset ratkaisunsa. Tämä ilmiö koettelee tutkijan etiikkaa useamman kerran tutkimusprosessin aikana. Eettinen sitoutuneisuus on hyvän tutkimuksen kulmakivi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Olen kaikille haastateltaville en-tuudestaan tuttu yksikön työntekijänä. Ennen haastattelua esittelin tutkimukseni tarkoitus ja kerroin sen luotettavuudesta. Kerroin, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Olin iloinen siitä, että haastateltavat olivat pääosin mielissään päästessään osaksi tutkimusaineistoa. He olivat myös henkilökohtaisella tasolla iloisia puolestani, että he pystyivät vaikuttamaan opiskeluprosessiini. Haastatteluissa pyrin luomaan rennon ja luottamuksellisen tunnelman asiakkaille. Halusin olla helposti lähestyttävä ja annoin asiakkaille tilaa puhua tuntemuksistaan. Minulle oli todella tärkeää luoda haastattelutilanteista rentoja ja kiireettömiä kohtaamisia.

Lupasin kaikille haastatteluun osallistuville asiakkaille, että hävitän tutkimusaineistoni välittömästi valmistumiseni jälkeen. Kerroin heille, etten missään vaiheessa tutkimustani tulisi paljastamaan haastateltavien henkilöllisyyttä. Osa haastateltavista oli asiasta hyvin tarkka ja jouduin osaa heistä vakuuttelemaan hieman. Suorissa lainauksissa ei paljastu sellaisia seikkoja haastateltavista, joista heidät voisi tunnistaa.

6.6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin syksyn 2013 ja kevään 2014 aikana. Tutkimuksen tiedonkeruu menetelmänä käytin teemahaastattelua. Tutkimusta varten haastattelin kahdeksaa Salmentöyryn asumisyksikön asiakasta, jotka olivat osallistuneet talon tarjoamiin ryhmiin. Haastateltavien ikäjakauma oli laaja. Nuorin heistä oli noin 30-vuotias ja vanhin noin 60-vuotias ja loput siltä väliltä. Useimmilla heistä on takanaan pitkä päihdehistoria, alkaen nuoruusiästä. Osalla heistä on alkoholiongelmien lisäksi myös huumeongelmia menneisyydessään. Haastateltavien henkilöiden ryhmäaktiivisuus oli vaihtelevaa. Osa heistä kävi kaikissa ryhmissä ja osa vain satunnaisesti. Haastateltavista noin puolet ovat Salmentöyryn pitkäaikaisasiakkaita.

Ennen haastattelua hain Kouvolan kaupungilta tutkimuslupaa, jonka jälkeen sovin haastatteluajan yksikön kanssa. Yksikön henkilökunta kartoitti alustavasti asiakkaiden sopivuuden ja heidän halukkuutensa haastatteluun.

Kaikki haastateltaviksi pyydetty asiakkaat suostuivat haastatteluun. Varasin aikaa noin puolesta tunnista tuntiin yhtä haastattelua kohden. Suoritin haastattelut asiakkaiden omissa huoneistoissaan turvallisessa ympäristössä. Pisin haastattelu kesti melkein tunnin ja lyhyin 15 minuuttia. Haastateltavat saivat yksikön ohjaajilta etukäteen tiedotteen, mitä haastatteluni tulisi koskemaan. Kun tulin paikalle, annoin heille ensimmäiseksi suostumusasiakirjan tutkimushaastatteluun (Liite 1.) Asiakkaat antoivat suostumuksensa siihen, että nauhoitin haastattelut. Keskustelu eteni helpommin, kun minun ei tarvinnut tehdä muistiinpanoja. Minä sitouduin siihen, että aineistot tuhotaan valmistumisen jälkeen, eikä haastateltavien henkilöllisyys tulisi tutkimuksessa esille.

Haastattelujen aikana pyrin olemaan vaikuttamatta asiakkaiden antamiin vastauksiin millään lailla, jotta tutkimustulokset olisivat luotettavia. Haastattelujen aikana pyrin siihen, etten johdatellut keskustelua. Osa asiakkaista oli kuitenkin hieman haastavia, että minun oli välillä pakko palauttaa keskustelu takaisin aiheeseen. Haastattelun aikana saatoin pyytää asiakasta tarkentamaan jotakin asiaa, mikäli asia oli jäänyt minulle epäselväksi. Pyytämällä asiakasta tarkentamaan jotakin asiaa pienensin tulkintavirheiden määrää ja lisäsin luotettavuutta tutkimukseen.

6.7 Analysointi

Tutkimusaineiston analysointi on tärkeä vaihe tutkimuksen edetessä. Analysoinnin myötä löydetään vastaukset tutkimusongelmiin ja saatetaan huomata tutkimusongelmien mahdollinen heikko asettelu. Laadullisessa tutkimuksessa on tavallista, että aineiston analysointi on pitkin tutkimusta etenevä prosessi. Analysointia tapahtuu jo aineistonkeruun aikana sekä sen jälkeen. (Hirsjärvi ym. 2009, 221-223.) Perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen menetelmissä, on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi on metodi, jonka avulla voidaan analysoida aineistoa systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysillä saadaan kerättyä aineisto kuitenkin vain johtopäätöksen tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 16-20.)

Haastattelujen jälkeen aloin purkamaan äänitallenteita eli litteroimaan. Litterointivaiheessa äänitallenteet kirjoitetaan ylös mahdollisimman sanatarkasti. Litterointejakin

voi tehdä usealla eri tavalla, osa tekee tarkemmin ja osa valitsee pääasian tiivistämällä. Lopulliseen tutkimusraporttiin voidaan liittää suoria lainauksia haastateltavien asiakkaiden puheesta. (Kananen 2008, 80.) Itselleni litterointivaihe oli hyvin työläs ja vei paljon aikaani. Äänitallenteista oli välillä vaikeaa saada puheesta selvää ja jouduin kelaamaan tallenteita edestakaisin useamman kerran. Jatkoa ajatellen jos joudun vielä litteroimaan, teen litteroinnin heti haastattelutilanteen jälkeen, jotta asiat olisivat vielä tuoreemmassa muistissani. Äänitallenteiden puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen luin haastatteluaineiston useampaan kertaan läpi, jotta saisin siitä tarkan kokonaiskuvan. Tavoitteena oli nostaa esille haastatteluissa nousseet keskeisimmät pääkohdat. Ensimmäisten lukukertojen jälkeen pelkistin aineiston eli yhdistelin sisällöltään vasvaavia asioita yhteen. Pelkistämisen jälkeen ryhmittelin aineiston, jotta minun olisi helpompi poimia tietoja tutkimusraporttiini.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Seuraavaksi esittelen tutkimukseni tuloksia. Olen jakanut tulokset erilaisiin teemoihin. Tutkimuksessani haastattelin yhteensä kahdeksaa asiakasta, jotka ovat päihdekuntoutujia. Asiakkaista kaksi oli naispuolista osallistujaa ja loput miespuolisia. Iältään haastatellut asiakkaat olivat 29-62-vuotiaita. Haastatellut asiakkaat olivat käyneet Salmen-töyryn ryhmissä vaihtelevasti. Osa heistä osallistuu ryhmiin aktiivisesti ja osa heistä olivat satunnaiskävijöitä.

7.1 Ryhmässä toimiminen

Kaikki asiakkaat kokivat ryhmissä käymisen pääsääntöisesti mukavaksi. Osa asikkaisista koki, että heidän ryhmätaitonsa olisivat kasvaneet ryhmissä käydessään. Asiakkaat kokivat saavansa ryhmistä tukea sekä niissä pystyi kehittämään vuorovaikutuksellisia taitoja. Suurin osa asiakkaista oli sitä mieltä, että ryhmät ovat mainio kanava sosiaaliselle kanssakäymiselle. Ryhmissä on kuitenkin konkreettista tekemistä ja on helppoa samaistua muihin asiakkaisiin.

”Onhan tässä talossa asuessa jo muutenkin kavereita muiden asukkaiden kanssa, ja sekin osalta helpottaa ryhmiin menemistä kun tuntee sieltä edes jonkun. Mulle nuo ryhmät ovat vähän niinku sellain sosiaalinen tapahtuma ryhmätyöskentelyn lomassa.”

Haastatteluista ilmeni, että asiakkaiden samankaltaiset lähtökohdat helpottivat ryhmiin osallistumista. Kaikilla asiakkailla oli jonkin asteinen päihdeongelma. Ryhmiin on helppo tulla omana itseään eikä omaa olemusta tarvitse hävetä. Pääasiallisesti ryhmässä vallitsee positiivinen ilmapiiri ja haastateltavien vastausten perusteella ryhmissä kävijät tulevat pääsääntöisesti hyvin toimeen keskenään. Jotkut asiakkaista mainitsivat välillä eteen tulevan joitakin erimielisyyksiä, mutta nämä koettiin kuitenkin normaaliin elämään kuuluviksi, joilta ei voida täysin välttyä. Ristiriidoista voidaan myös oppia. Ensimmäisen kerran ryhmään tuleminen tuntuu jännittävältä ja aluksi haetaan omaa paikkaa.

”Jos mie menisin iha tuntemattomien kanssa jotain räpeltämään niin ei kiinnostaisi. Tässä kuitenkin ollaa tutuks tultu ni tiian etten oo aino, jolla täällä on jonkinlainen ongelma.”

Ryhmässä ei ole aina kiinteitä osallistujia. Moni asiakkaista mainitsi, että ryhmien jäsenten vaihtuvuus vaikuttaa jollakin tapaa häiritsevästi ryhmädynamiikkaan. Ryhmistä ei tule tiiviitä vaihtuvuuden myötä. Osa asiakkaista piti ryhmien tiiviyttä tärkeänä asiana, koska silloin ryhmäläisten tuki olisi vahvassa roolissa.

Kysyin asiakkailta heidän ryhmäaktiivisuuttaan ja se oli vaihtelevaa. Suurin osa asiakkaista oli sitä mieltä, että he eivät kuitenkaan ole ryhmistä riippuvaisia. Ainoastaan yksi asiakas koki, että ilman ryhmiä hänen päiväjärjestyksensä menisi ihan sekaisin.

”Ei mua sillai harmita, jos en joskus ryhmiin osallistukkaan. En koe jääväni mistään paitsi. Osallistun sillon kun mieli tekee.”

7.2 Ryhmien avulla kohti raittiutta

Motivaatio ryhmässä käymiseen asiakkailta löytyi ensinnäkin päihteettömänä pysymisestä. Virikkeellisellä toiminnalla on tärkeä merkitys toimintakyvyn edistämisessä ja ylläpidossa. Aktivoiva tekeminen tuottaa ihmiselle sisältöä elämään. (Kähäri-Wiik ym. 2007, 150-152). Lähes kaikki haastateltavat asiakkaat olivat tyytyväisiä siihen, että Salmentöyry tarjoaa paljon päihteetöntä tekemistä. Osalla asiakkaista on ollut niin pitkä päihdehistoria, että heidän on vaikeaa keksiä itselleen tekemistä päihteiden ulkopuolelta. Useat heistä kertoivat, että ilman ryhmätoimintaa aika voisi käydä pitkäksi. Osa asiakkaista tiedosti myös sen, että ryhmässä käyminen on heidän omalla vastuulla ja heidän tulisi ymmärtää ryhmässä käymisen tärkeyden itsensä vuoksi, ei muiden.

”Täytyy myöntää, että kun oon useemman vuoden viettänyt viinan kanssa niin ei oo ihan itsestänselvyys keksii tekemistä ilman viinaa.”

Kaikki asiakkaat olivat yhtä mieltä siitä, että ryhmät ovat helposti lähestyttäviä. Ryhmiin on helppo hakeutua, koska ne ovat yksikön sisäistä toimintaa. Useat asiakkaat mainitsivat, että ryhmiin voisi olla hankalaa mennä, jos tarvitsisi liikkua kauemmas pelkästään ryhmän takia.

”Tuskin mie kävisin missään tämmöisessä, jos pitäisi johonkin kauemaksi lähteä. On helppoa avata kämpän ovi ja osallistua ryhmiin, jos kiinnostaa.”

Suurin osa asiakkaista oli erittäin mieltyneitä ruokaryhmään. Ryhmässä on siis ideana valmistaa itse pää- ja jälkiruoka, jonka jälkeen ryhmäläiset saavat nauttia valmistamansa ateriansa itse. Osalla asiakkaista olemassa olevat ruoanlaittotaidot ovat vähäiset tai lähes olemattomat ja he ovat kokeneet saavansa ruokaryhmistä tukea ja innostusta itsenäiseen ruoanlaittoon.

”Enhän mie pahemmin ruokaa ittekseni laittele. Yleensä helpointa on laittaa valmisateria mikroon ja nauttia se samantien tai ruokailla talon yhteisessä ruokailussa. On ollut mukavaa tulla ruokaryhmään kokeilemaan omia kykyjään ja oon jopa omassa kämpässäkin pari kertaa soveltanut. Eihän se niin paha olekaan!”

Haastatteluissa tuli esiin, että ryhmien ohjaajilla on suuri merkitys ryhmien toimivuuden kannalta. Ohjaajat toimivat kannustajina ryhmissä. Osa asiakkaista ilmaisi, että ohjaajat eivät nosta itseään tarkoituksella jalustalle vaan ovat kanssakulkijoina toiminnan edetessä. Ohjaajat luovat asiakkaille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia aktiviteetteja ja vievät erilaisiin paikkoihin, joissa asiakkaan voimavarojen kokeilu onnistuu. Ohjaajat osallistuvat myös itse ryhmätoimintaan, eivätkä pysyttele taka-alalla. Merkittäväksi asiaksi ohjaajan roolissa koettiin aito läsnäolo. Suurin osa asiakkaista kertoi, että ohjaajat onnistuvat hyvin asiakkaiden osallistamisessa.

”Ohjaajat hoitavat homman iha hienosti eivätkä luo turhaa painetta ryhmiin. Ne kertoo mitä tehään ja ovat itekki mukana tekemisessä. Täytyy kyl myöntää et jotkuu niist hoitaa homman ehkä vähä paremmi ku toiset.”

”Kylhän nuo hoitajat jatkuvasti kertoo, milloin on mitäkii. Se täytyy kyl sanoo, että osataan myö itekkii lukee mitä ilmoitustaululla sattuu olemaa.”

7.3 Liikunta ja muu virikkeellinen aktiviteetti arjen tukena

Osa asiakkaista oli tyytyväisiä siihen, että talossa on tarjolla liikunnallisia ryhmäaktiviteetteja. Liikunta koetaan hyväksi osa-alueeksi ryhmätoiminnassa. Liikuntaryhmien osallistuvuus vaihtelee kuitenkin suuresti. Joskus liikunnallisiin ryhmiin esimerkiksi kävelyryhmiin ei saatu ollenkaan osallistujia. Syyt vaihtelivat kiinnostuksen puuttees-

ta fyysiseen toimintakyvyn kapasiteettiin. Liikunta koetaan kuitenkin tärkeäksi osaksi toimintaa ja kuntoutumista. Se lisää hyvänolon tunnetta ja tuo mukavaa vaihtelua talon sisällä työskentelyn lisäksi. Osa asiakkaista oli kuitenkin hieman tyytymätön yksikön liikuntaryhmätarjontaan. Esimerkiksi kävelyryhmissä osallistujat koetaan epätasaväkisiksi. Alla oleva siteeraus selventää ilmiötä.

”Jos mie meen lenkille ni kyl mie haluan kävellä omaa tahtiani enkä jatkuvasti ootella muita, jotka on hitaampia.”

Muutama asiakas mainitsi, että kokevat liikunnan heille tärkeäksi, mutta heillä ei ole liikunnallisia ystäviä. Päähteidenkäyttäjien piireissä huomio harvoin keskittyy liikunnasta saatavaan mielihyvään.

”Ei vaa oo oikee kaveria, jonka kanssa menis vaikka lenkille. Se on yksinää aika tylsää.”

Kaikki ryhmäaktiiviteetit eivät suinkaan tapahdu yksikön omissa tiloissa tai lähiympäristössä. Yksiköllä on käytössään oma auto, jonka avulla kulkeminen muualle on helppoa. Silloin tällöin yksikön asukkaille tarjotaan mahdollisuus lähteä esimerkiksi keilaamaan, uimaan ja ratsastustakin on kokeiltu. Ulkopuolella tapahtuviin ryhmäaktiiviteetteihin osallistuneet kehuivat toimintaa ja pitivät sitä merkittävänä. Kynnys kokeilla uusia asioita pienenee, kun saa yksikön tuen rinnalle. Esimerkiksi ratsastuskokeilu osoittautui onnistuneeksi ja asiakas kertoi, ettei välttämättä lähtisi omatoimisesti hakeutumaan ratsastustunnille.

”Mie iha yllätyin että ylipäättään uskalsin mennä sen hevosen selkään! Oon kiitollinen että sain mahollisuuden kokeilla ni onpahan sekin nyt kokeiltu ja voisin mennä toistekkin.”

7.4 Vertaistuki & sosiaaliset suhteet kuntoutumisen tukena

Haastattelutilanteissa suurimmiksi tuen tarpeiksi nousivat esiin psyykinen ja käytännön tuki. Suurin osa asiakkaista koki tarvitsevansa tukea päähteettömänä pysymiseen. Tukea tarvittiin myös entisistä päihdetuttavapiireistä pois pysymiseen. Vertaistuen merkitys korostui suurena. Se koettiin tärkeänä ja jopa välttämättömänäkin osana kuntoutumista. Tärkeänä vertaistuessa koettiin toisten ymmärtäminen. Ymmärrys kulki

molempiin suuntiin, kun asiakkaat olivat itsekkin eläneet samankaltaisessa tilanteessa. Vaikka ryhmien sisältö onkin suurimmaksi osaksi toiminnallista, asiakkaat kokivat tärkeäksi, että ryhmien osallistujat olivat niin sanotusti samalla viivalla. Vertaisilla on sama tavoite: kuntoutua ja löytää toimintaa päihteiden ulkopuolelta. Omaa kuntoutumista tuki myös toisilta saatu esimerkki. Kun nähtiin, että toinenkin on pystynyt selviytymään niin usko omaan itseensä kasvoi. Vertaistuki oli siis hyvin tärkeä ja merkityksellinen osa kuntoutumista.

”Se kun näkee että joku samantyyppinen on selvinnyt ni itelleeki tulee enemmän motivaatiota. Ei semmone voi sua täysin ymmärtää joka ei oo kokenu vastaavaa.”

Päihdeongelmasta kuntoutumisessa on tärkeää, että kuntoutujan ympärillä on päihteettömyyteen kannustavia ihmisiä. Jos päihteidenkäyttäjän ainoa sosiaalinen verkosto käsittää muut päihteidenkäyttäjät, mahdollisuudet kuntoutua eivät näytä kovin kirkkailta. (Lahti & Pienimäki 2004, 136-137). Salmentöyryssä kannustetaan asiakkaita pitämään yhteyttä läheisiinsä ja ohjaajat ovat tärkeässä roolissa päihteettömyyteen kannustamisessa. Suurin osa asiakkaista oli sitä mieltä, että ohjaajien tuki näyttelee suurta roolia kokonaisvaltaisesti ja myös ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa.

7.5 Kehittämisehdotukset

Haastatteluissa nousi esiin joitakin kehittämisehdotuksia. Kaikki asiakkaat olivat sitä mieltä, että ryhmissä on liian vähän kävijöitä. Asiakkaat toivoisivat kanssaeläjiltään enemmän aktiivisuutta osallistua ryhmiin. Ohjaajien toiminnasta heillä ei ollut valitettavaa. Ohjaajat ovat tehneet kaiken minkä pystyvät saadakseen ryhmiin osallistujia. Ketään ei voi kuitenkaan pakottaa osallistumaan vaan kaikki ryhmätoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Turhauttavia tilanteita ovat ne, kun toimintaa yritetään järjestää ja kävijöitä ei ilmaannu tarpeeksi paikalle. Esimerkiksi muutama asiakas ilmaisi kiinnostuksensa salibandyn pelaamiseen, mutta vähäisen osallistujamäärän vuoksi se on hankalaa toteuttaa.

”Sählyä pelaisin mielelläni mut se on vaikeeta ku osallistujii ei oo tarpeeks. Harmittaa kun kaikil talon asukkail ei oo samanlaist motivaatioo ku meikäläisel. Se vähä rajottaa.”

Taideryhmästä osa asiakkaista antoi vähän rankempaa palautetta. Taideryhmä on koontunut perinteisesti kerran viikossa ja siellä on päässyt käsillään puuhaamaan.

”Välillä kun sinne menee nii tuntuu ku ois lastentarhassa. En ymmärrä miks aikuisten ihmisten pitäis askarrella jotain sydänkuvioisia juttuja, eikös se kuulu sinne lastentarhaan? Joulukortteja on kiva tehdä, siitä on jotain hyötyä. Mut noin muuten toivoisin että taideryhmäs pääsis tekemää jotai yleishyödyllistä. Tykkään tehdä käsitöitä, mutta haluisin tehdä jotai järkevää.”

Kehittämissuhteista yhteenvetona voitaisiin sanoa, että kävijöitä toivottaisiin enemmän. Asiakkaiden mukaan ryhmistä tiedottaminen toimii nykyisellä tasollaan hyvin, mutta he toivovat enemmän innostusta osallistumiseen. Ryhmistä osa nousi suosituimmiksi kuin toiset, esimerkiksi ruoanlaittoryhmä todettiin hyödylliseksi ja mielekkääksi. Pääsääntöisesti ryhmiin ja niiden toimintaan oltiin kuitenkin tyytyväisiä.

8 YHTEENVETO

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys toiminnallisilla ryhmillä on asiakkaan kuntoutumisen kannalta. Tutkimuksellani halusin selvittää, millaisia ulottuvuuksia Salmentöyryn asumisyksikön sisäiset ryhmätoiminnot tarjoavat asiakkailleen. Kohderyhmän haastateltavat asiakkaat yllättivät minut positiivisesti. He suhtautuivat haastatteluun hyvin myönteisesti. Kukaan asiakkaista ei kieltäytynyt haastattelusta tai keskeyttänyt sitä. Tärkeänä ajatuksena oli tuoda yksikön asiakkaiden ääntä kuuluviin. Seuraavaksi esittelen johtopäätöksiä tutkimukseni tuloksista.

Päihdekuntoutuksessa on tärkeää, että asiakkaille tarjotaan päihteetöntä toimintaa ja virikkeitä. Etenkin päihteettömyyteen kannustavat ihmiset ovat tärkeitä päihdeongelmasta kuntoutumisessa. Ihminen tarvitsee raittiuteen kannustavia henkilöitä toipuakseen päihdeongelmasta ja löytääkseen elämän ilon päihteiden ulkopuolelta. Salmentöyryn asumisyksikössä ohjaajat koetaan kannustaviksi ja innostaviksi ryhmätoiminnassa. Myös ryhmien toiset asiakkaat koetaan positiivisena, sillä heillä on sama tavoite. Ryhmissä voidaan muodostaa myös uusia ystävyys-suhteita tai vahvistaa niitä, jotka ovat jo entuudestaan olemassa. Ryhmät tukevat päihteettömän elämäntavan löytymisessä. Salmentöyryn tarjoamien ryhmien myötä asiakkaat saavat kokeilla uusia asioita ja kenties he löytävät siitä innostusta jatkaakseen toimintaa vapaa-ajallakin yksikön ulkopuolella.

Virikkeellinen toiminta luo suuren merkityksen toimintakyvyn parantamiseen. Tekemisen täytyisi olla mielekästä ja merkityksellistä, jotta se aktivoisi asiakasta. Aktivoivalla tekemisellä saadaan elämyksiä ja tuodaan enemmän sisältöä elämään. Tärkeää toiminnassa on myös onnistumisen ilon kokeminen. Tutkimukseni osoitti, että Salmentöyryn ryhmissä toiminnallisuus koetaan erittäin tärkeäksi osana kuntoutumista. Ryhmien koetaan parantavan asiakkaiden keskinäistä ryhmähenkeä ja tasapainottavan mieltä. Ryhmien ansiosta asiakkaat saavat päiväjärjestykseensä tekemistä ja pitävät heidän mielensä virkeänä.

Haastateltavat asiakkaat totesivat, että kaikki toiminta ei tietenkään ole aina mielekästä. Kaikkia on vaikea miellyttää yhtäaikaaisesti ja asiakkaat ymmärsivät sen itsekkin. Ryhmätilanteissa eteen tulee kuitenkin aina tilanteita, joista kaikki eivät välttämättä pidä. Haastatellut Salmentöyryn asiakkaat kokevat kaikenlaisen toiminnan kuitenkin hyvin merkitykselliseksi, vaikkei se aina olisikaan niin miellyttävää. Vertaistuella on

tärkeä merkitys päihteistä kuntoutumiseen ja se näkyy asiakkaiden haastatteluiden perusteella myös Salmentöyryn järjestämissä ryhmissä. Asiakkaat kokivat, että he pystyivät tukeutumaan myös toisiinsa ohjaajan lisäksi.

8.1 Pohdinta

Aluksi mietin, haluaisinko toteuttaa opinnäytetyöni yksin vai ystävän kanssa. Aluksi minulla ja eräällä opiskelutoverillani oli suunnitelmia tehdä opinnäytetyö yhdessä. Aihetta valitessani huomasin kuitenkin, että sillä hetkellä ystävälläni ei ollut samanlaista mielenkiintoa kyseiseen aiheeseen kuin minulla. Päätin tehdä opinnäytetyöni yksin, sillä en halunnut sivuuttaa minulle mielenkiintoista aihetta. Toisaalta on hyvä, että olen tehnyt työni yksin, sillä vain minä otan vastuun työn arvosanasta ja kokonaisuudesta. Minulle on myös aina ollut vaikeaa sovittaa aikatauluja opiskelijatovereideni kanssa, joten yksin työstäminen oli tästäkin syystä hedelmällisempää.

Opinnäytetyön tekeminen tuntui usein todella työläältä ja minun oli välillä vaikeaa löytää motivaatio sen tekemiseen. Aloittaminen oli kaikkein vaikeinta minun kohdallani. Kuitenkin alkuun päästessäni asiat alkoivat edetä. Opinnäytetyön alkuaikoina tekeminen oli hidasta ja verkkaista. Sitten aloin keräämään itselleni painetta ja innostin itseäni valmistumaan, sillä haluan palavasti työelämään kiinni. Tästä sain uutta puhtia tekemiseen ja opinnäytetyöni kirjoittaminen muuttui intensiivisemmäksi. Alkuvaiheessa työni tuntui hyvin hajanaiselta enkä ollut varma, osaisinko sovittaa kaiken yhteen järkeväksi kokonaisuudeksi. Työn edetessä tutkimus kuitenkin selkeni ja alkoi vaikuttamaan taas hyvältä.

Tutkimuksessani oli joitakin asioita, joita olisin voinut tehdä toisin. Haastateltavieni määrä oli ensinnäkin aika pieni, kun ottaa huomioon Salmentöyryn kokonaisasiakasmäärän: 40 asiakasta. Olisin voinut saada lisää näkökulmia työhöni, jos minulla olisi ollut enemmän haastateltavia. Tutkimusmenetelmänä koin teemahaastattelun itselleni toimivaksi. Pidin siitä, että minulla oli tietty kysymysrunko, jonka mukaan etenin. Tutkimuksen tekemisessä on auttanut myös paljon se, että olen työskennellyt Salmentöyryssä useita kuukausia.

Haastattelujen tekeminen oli kuitenkin mielekästä ja mielestäni se sujui todella hyvin. Haastatteluilmapiiri oli tarpeeksi rento useimpien asiakkaiden kanssa. Vain yhden asiakkaan kanssa jouduin ensin rentouttamaan ilmapiiriä, jotta saisin hänet unohtamaan

äänitysnauhurin. Olin varautunut siihen, että haastatteluani jännitettäisiin paljon enemmän. Yllätys oli positiivinen.

Opinnäytetyön tekeminen tuntui pääosin työläältä ja ajoittain motivaationi oli hukassa. Saatuaani työn kirjoitettua, huokaisin helpotuksesta. Opinnäytetyöprosessi opetti minua kuitenkin paljon. Minulle tuli ehkä yllätyksenäkin, kuinka iso työmäärä opinnäytetyön tekemiseen tarvitaan. Tutkimuksen tekeminen oli kuitenkin kiintoisaa varsinkin, kun sain itse vaikuttaa aiheen luomiseen. En ole aikaisemmin tehnyt vastaavanlaista tutkimusta, mutta uskon, että tämä antaa minulle eväitä jatkoa ajatellen. Opinnäytetyöni myötä perehdyin syvemmin päihdetyöhön ja siihen liittyviin ilmiöihin. Vaikka tutkimuksen tekeminen tuntui ajoittain vaikealta, sain siitä myös todella paljon irti. Olen myös erittäin tyytyväinen käyttämäni lähdemateriaaliin. Melkein kaikki lähteeni perustuivat kirjallisuuteen. Opiskeluvuosiinani olen sortunut käyttämään liian usein internetlähteitä, mutta opinnäytetyössäni halusin panostaa laadukkaaseen kirjallisuuteen ja olen kiitollinen tuttavilleni, jotka lainasivat aiheeseen liittyvää kirjallisuutta myös muilta paikkakunnilta.

Olen joutunut kohtaamaan elämässäni alkoholismia myös henkilökohtaisella tasolla, sillä sitä on ollut suvussani jonkin verran. Omakohtaiset kokemukset alkoholismista vierestä seuranneena on lisännyt mielenkiintoani päihdetyötä kohtaan. Päihderiippuvuutta on hankalaa ymmärtää, vaikka asian parissa työskentelisikin paljon. Mielestäni päihderiippuvuuden ulottuvuuksia ei pysty täysin ymmärtämään, ellei itse ole kokenut samaa. Haluan kehittyä päihdetyöntekijänä, jotta pääsisin lähemmäksi tällaista ymmärrystä.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Haastattelujen luotettavuutta saattaa heikentää se, että haastateltava ei anna täysin todenmukaisia vastauksia haastattelijalle. Haastateltavan vastaukset saattavat olla sellaisia, jotka hän kokee itselleen sopiviksi. Haastateltava saattaa pyrkiä esiintymään haastattelussa niin kutsuttuna hyvänä kansalaisena, jolloin hän saattaa jättää kielteisemmät asiat mainitsematta. (Hirsjärvi ym. 2009, 206-207.) Otin tämän asian huomioon myös itse haastattelua tehdessäni. Haastattelujen lomassa pyrin havaitsemaan tällaisia tilanteita ja ennakoimaan niitä. Etunani oli myös se, että tunsin osan asiakkaista entuudestaan hyvin ja pystyin havaitsemaan, jos he eksyivät kyseiseen käytösmalliin. Mieles-

täni haastateltavat pystyivät olemaan kohtuullisen avoimia ja totuudenmukaisia haastattelutilanteessa.

Ääninauhuri saattoi toimia häiriönä osalle asiakkaista haastattelutilanteessa. Suurin osa asiakkaista pystyi unohtamaan ääninauhurin läsnäolon täysin, kun he pääsivät vauhtiin keskustelussa. Muutama asiakas koki ääninauhurin jännitystä lisääväksi elementiksi, mutta pyrin kuitenkin poistamaan jännitystä kertomalla nauhurin olevan vain apukeino itselleni. Kerroin, että ääninauhurin avulla minun ei tarvitsisi kirjoittaa kaikkea ylös ja pystyin paremmin keskittymään haastateltavaan asiakkaaseen. Ilmaisin myös sen, ettei minulle ollut väliä miten puhuu, vaikka nauhuri kaiken äänittäisikin. Minä kuitenkin olin ainoa henkilö, joka niitä tallenteita kuuntelisi. Yhdestä haastateltavasta minulle jäi sellainen tunne, että hänellä olisi ollut paljon enemmänkin sanottavaa, mutta ei päässyt jännityksestään yli. Olisin saattanut saada kyseiseltä asiakkaalta enemmän irti ja jälkeempään minua harmittaa kyseinen tilanne, sillä kyseinen asiakas oli kaikista aktiivisin ryhmiin osallistuja.

Haastateltavien määrä oli tutkimuksessani pieni, joten sen pohjalta en pystynyt tekemään minkäänlaisia laajempia yleistyksiä. Tutkimukseeni osallistui kahdeksan asiakasta Salmentöyrystä. Tarkoitukseni ei kuitenkaan ollut saada yleispätevää tietoa, vaan lähinnä tuottaa Salmentöyryn ryhmätoiminnalle kuvaa omasta toiminnastaan, sen merkityksestä ja mahdollisista kehittämismahdollisuuksista.

LÄHTEET

- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Himberg, L. & Jauhianen, R. 1998. Suhteita: Minä, me ja muut. Porvoo: WSOY.
- Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.
- Holopainen, A. 2001. Päihdeongelmat: Päihteet terveysriskinä. Kailanranta T., Rissanen P., Vilkkumaa I. (toim.) Helsinki: Duodecim.
- Inkinen, M., Partanen, A., Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Tampere: Tammi.
- Järvinen, K., Tontti, J., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R. & Päivänsalo, T.-M. 2009. Sosiaalipsykologia. Helsinki: Otava.
- Kananen J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu.
- 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 riippuvuudesta toipumiseen. Keuruu: Otava.
- Kähäri-Wiik, K., Niemi, A. & Rantanen, A. 2007. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- L 17.1.1986/41. Päihdehuoltolaki.

Lahti, J. & Pienimäki, A. 2004. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Helsinki: Stakes.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet: Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.

Miller, W. 2008. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Kohti muutosta: Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi.

Muhonen, L. 2003. Täydentyvä ja suljettu ryhmä - teoreettista ja käytännöllistä tarkastelua. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkelä, R. & Aalto, M. 2010. Päihdehoidon palvelujärjestelmä.

Seppä, K., Alho, H & Kiiänmaa, K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö. Porvoo: WSOY.

Päihdetilastollinen vuosikirja 2008. Alkoholit ja huumeet. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Ulmanen, A. 2005. Huumereitiltä hoitopolulle: yhteisön kautta yhteiskuntaan. Mikkelä: Interkopio Oy.

LIITTEET

Liite 1.

SUOSTUMUS TUTKIMUSHAASTATTELUUN

Minä, Noora Hannula, teen tutkimusta Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytettäni varten. Tutkimukseni perustuu Salmentöyryn asumisyksikön toiminnallisten ryhmien merkitykseen kuntoutusprosessissa. Toteutan tutkimustani teemahaastattelulla ja avoimilla kysymyksillä selvittäen asiakkaiden kokemuksia ryhmien toimivuudesta ja ryhmiin liittyvistä ilmiöistä. Tulen äänittämään haastatteluni. kaikki tutkimukseen liittyvät materiaalit luottamuksellisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Tulen säilyttämään tutkimusaineistot opinnäytetyön hyväksymiseen asti, jonka jälkeen hävitän kaikki siihen liittyvät materiaalit. Opinnäytteessäni ei tule ilmi asiakkaiden tunnistetietoja, sillä kokoon haastatteluvastaukset tiivistelmänä opinnäytetyöhöni. Tällöin Sinua ei voida opinnäytetyöstäni tunnistaa.

Olen lukenut yllä olevan kuvauksen tutkimusvaiheesta ja suostun teemahaastatteluun tutkimusmateriaalia varten.

Kouvolassa _____

Allekirjoitus _____

Liite 2.

TEEMAHAASTATTELURUNKO ASIAKKAILLE

Taustaa

1. Millainen päihdehistoria?
2. Millainen hoitohistoria?
3. Kauan olet ollut Salmentöyryssä?
4. Kauan olet käynyt ryhmissä Salmentöyryssä?

Ryhmien merkitys

1. Mitkä tekijät motivoivat sinua käymään ryhmissä?
2. Miten koet ryhmätoiminnan vaikutuksen kuntoutumisesi kannalta?
3. Miten sinuun itseesi vaikuttaa, jos et osallistu ryhmään?
4. Miten ryhmätoiminta vaikuttaa vapaa-aikaasi?

Ohjaajien merkitys

1. Tekevätkö ohjaajat ryhmistä luotettavia?
2. Miten ohjaajien vaihtuvuus vaikuttaa ryhmien toimivuuteen?
3. Miten muuttaisit ohjaajien toimintaa ryhmätilanteissa? (Vapaaehtoinen)
4. Miten koet ohjaajien vastaanottavan palautetta ryhmistä?

Ryhmädynamiikka

1. Miten oma osallistumisesi vaikuttaa ryhmän toimintaan?
2. Miten toisten toiminta vaikuttaa sinuun?
3. Mikä yhteisössä edistää ryhmien toimintaa?
4. Mikä yhteisössä haittaa ryhmien toimintaa?

Lopuksi

1. Mitä muuta haluat sanoa ryhmistä ja niiden toimivuudesta?