



Mira Reponen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Arvo- ja yhteisölähtöinen työn kehittäminen
Sosionomi, YAMK
Opinnäytetyö, 2023

LAPSEN HUUMEIDENKÄYTÖN VAIKUTUKSET ÄITIEN TYÖHYVINVOINTIIN



TIIVISTELMÄ

Reponen, Mira. Lapsen huumeidenkäytön vaikutukset äitien työhyvinvointiin. 50 s, 3 liitettä.

Kevät 2023.

Diakonia- ammattikorkeakoulu.

Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Sosionomi (YAMK).

Arvo ja yhteisölähtöinen työn kehittäminen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esihenkilötyötä ja tavoitteena oli löytää keinoja tukea huumeita käyttävien henkilöiden äitien työhyvinvointia. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössäni toimi valtakunnallinen järjestö Irti Huumeista ry.

Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla kasvotusten ja Teamsin välityksellä. Haastateltavat olivat seitsemän huumeita käyttävien henkilöiden äitejä, joilla oli yli kymmenen vuoden työkokemus. Kerätty aineisto analysoitiin sisällyksenanalyysillä. Huumeidenkäyttö ja siihen liittyvät ilmiöt vaikuttivat äiteihin hyvinvointia heikentävästi.

Tutkimustulosten mukaan äidit jaksoivat työssään haastavassa elämäntilanteessa pitkiä aikoja. Huumeisiin liittyvien elämäntilanteiden vuoksi äidit olivat sairaslomilla pitkiä tai monia lyhyitä ajanjaksoja. Oman työn sisältö ja työyhteisön merkitys olivat merkittäviä työhyvinvointia lisääviä asioita. Esihenkilöiden tuki ja mahdollisuus työn joustavuuteen työvuorosunnittelulla vaikuttivat työhyvinvointia vahvistaen. Esihenkilöiden ohjaus työterveyshuoltoon ja tuki muuhun kuin työn sisältöön liittyen, oli puutteellista. Äidit hakivat itse aktiivisesti tukea itselleen työterveyshuollosta ja järjestötoiminnoista. Työterveyshuollosta äidit saivat hyvää somaattista hoitoa, mutta jatko- ohjausta ei tapahtunut muun tarvittavan tuen piiriin. Äidit olivat kohdanneet lapsensa huumeidenkäyttöön liittyen sosiaali- ja terveysalan sekä viranomaispuolen toimijoita. Äitien toive tulevaisuuteen oli, että ammattilaiset huomioisivat äidit omina yksilöinä, ei lisäresurssina oman lapsen huumeidenkäyttöön liittyen. Vahva toive oli, että ammattilaiset ohjaisivat äitejä lakisääteisiin palveluihin ja vertaistukiryhmiin.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että työ ja sen sisältö sekä työyhteisön merkitys ovat haastavassa elämäntilanteessa oleville äideille tärkeä voimavara. Lähiesihenkilöiden tärkeä asema työssäjaksamisen tukena on merkittävää. Työterveyshuollossa ja esihenkilötoiminnassa tulisi ottaa vaikeatkin asiat herkästi puheeksi. Yhteiskunnassa, työelämässä, työterveyshuollossa, esihenkilötoiminnassa ja sotealalla tarvitaan lisätietoa huumeita käyttävien henkilöiden äitien tilanteesta ja heidän kohtaamisestaan. Kokonaisvaltaisella tuen ja avun tarjoamisella vaikutetaan koko perheen hyvinvointiin.

Asiasanat: läheiset, äidit, huumeet, työhyvinvointi, johtaminen, vertaistuki

ABSTRACT

Reponen, Mira. How child's drug abuse affects mothers' wellbeing at work

50 p, 3 appendices

Spring, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Social Services (Sosionomi YAMK).

Value and Community Based Development of Work.

The purpose of this thesis was to develop managerial work and find out ways to support the wellbeing at work of the mothers of drug abusers. The partner in my thesis was the National Association Free From Drugs.

The material was collected with theme-centered interviews that were conducted face to face and via Teams. The interviewees were the mothers of seven drug abusers with more than ten years of work experience. The data collected was analyzed by content analysis. Drug abuse and the phenomena related to it have an adverse effect on the wellbeing of the mothers.

According to the research results, mothers carried on for a long time in their work in a challenging life situation. Due to drug-related life situations, mothers were on sick leave for long periods or for many short periods. The content of own work and the importance of the work community were significant factors that increase wellbeing at work. The support from managers and the ability to work flexible hours through work scheduling strengthened the wellbeing at work. The referral by the manager to occupational health care and support relating to non-work issues was insufficient. The mothers themselves were actively seeking support for themselves from occupational health care and non-profit organizations. Mothers received good somatic care from occupational health care but were not referred to other needed counselling. Mothers had encountered social and health care personnel and authorities in connection with the drug abuse of their children. The desire of the mothers for the future is that professionals would see mothers as individuals, not as an additional resource in the treatment of their own child's drug abuse. It was a strong wish that professionals would guide mothers to receive statutory services and attend peer support groups.

In conclusion, work, and its content, as well as the meaning of the work community, are important for mothers in a challenging life situation. Immediate managers have an important role in supporting mothers to cope at work. Even difficult issues should be talked about in occupational health care and managerial work. In society, working life, occupational health care, managerial work and in the social and healthcare sector more information is needed about the mothers of drug abusers and how to meet them. Comprehensive support and help affect the wellbeing of the whole family.

Keywords: loved ones, mothers, drugs, wellbeing at work, leadership, peer support

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 HUUMEET JA LÄHEISET	5
2.1 Huumeista ja niiden käytöstä yleisesti.....	5
2.2 Huumeidenkäytön vaikutukset läheisiin	6
2.3 Vertaistuki	10
3 TYÖHYVINVOINTI.....	12
3.1 Työkyky ja työssäjaksaminen.....	12
3.2 Työhyvinvoinnin johtaminen.....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	18
5 TYÖELÄMÄKUMPPANI.....	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
6.1 Laadullinen tutkimus	19
6.2 Teemahaastattelu ja aineiston keruu	20
6.3 Aineiston analyysi	23
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	27
7.1 Lapsen huumeidenkäytön vaikutukset äitien työhyvinvointiin	27
7.2 Äitien työhyvinvointiin tarjottu tuki	30
7.3 Esihenkilön tuki ja ohjaus.....	32
7.4 Muu ohjaus ja tuki.....	36
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	37
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU	39
9.1 Oman lapsen huumeidenkäyttö heikentää äitien työhyvinvointia	39
9.2 Esihenkilöt ja työyhteisö tukevat työhyvinvointia.....	40
9.3 Vertais- ja ammattituki auttavat läheisiä.....	40
10 POHDINTA	42
10.1 Oma pohdinta	42
10.2 Ehdotukset jatkotutkimuksiin.....	44
10.3 Ammatillinen kehittyminen ja asiantuntijuuden kasvu	44

LÄHTEET	46
LIITE 1. Kutsu haastateltaville	51
LIITE 2. Suostumuslomake haastatteluun	52
LIITE 3. Haastattelukysymykset.....	53

1 JOHDANTO

Huumausaineita on saatavilla koko ajan enemmän ja huumekaupan muodot ovat globalisoituneet. Huumehoidon ja haittoja vähentävän työn kehittäminen on ajankohtaista, niin Suomessa kuin Euroopassakin (Euroopan huumeraportti, 2022). Huumeidenkäyttö lisääntyy Suomessa. Kannabiksen lisäksi, myös stimulanttien käyttö on lisääntynyt (THL, 2019). Huumekuolemat ovat kasvaneet 27 % kymmenessä vuodessa (Sedegren, 2021). Suomi johtaa huumekuolematilastoja Euroopassa alle 25-vuotiaiden kohdalla (Euroopan huumeraportti, 2022.) Huumeita käyttävien ja huumekuolemien määrän lisääntyessä, luonnollisesti myös läheisten määrä kasvaa. Läheiset kokevat huumeidenkäytön ja sen tuomat erilaiset ilmiöt heikentävän omaa hyvinvointiansa. (Pitkänen, 2017.)

Irti Huumeista ry teki vuonna 2018 Webropol kyselyn huumeita käyttävien läheisille järjestön omassa Facebookin suljetussa vertaisryhmässä. Kyselyssä esitettiin läheisten hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä kysymyksiä. Vastauksia saatiin 70 (297). Esille nousi, että läheisen sen hetkinen elämäntilanne oli haastava ja se vaikutti heidän työelämäänsä liittyen heikentäen työssäjaksamista. Läheisistä 52 % kokivat omaan työhön liittyen haasteita myös arjessaan ja jaksamisessaan. Vastanneista 82 % olivat huumeita käyttävien äitejä. (Mira Reponen, Huume ja läheistyön vastaava, henkilökohtainen tiedonanto 8.2.2022.)

Huumeet ja niiden käyttö vaikuttavat monella tavalla eri perheenjäseniin. Huoli omasta huumeita käyttävästä läheisestä on monesti suuri ja elämäntilanne on todella stressaavaa. Stressiä lisäävät lisäksi se, että monesti läheisen elämään ovat tulleet mukaan huumemaailmaan liittyvät lieveilmiöt, kuten esimerkiksi väkivallan uhka ja jatkuva epävarmuus sekä huoli. Perheenjäsenistä monesti juuri äideillä oli merkkejä valtavasta rasituksesta. Sen lisäksi, että äideillä oli huoli huumeita käyttävästä, samalla äidit huolehtivat myös siitä, miten huumeidenkäyttö ja elämäntilanne vaikuttavat muihin perheenjäseniin ja läheisiin. (Velleman ym., 2010.)

2 HUUMEET JA LÄHEISET

2.1 Huumeista ja niiden käytöstä yleisesti

Päihdehuoltolain tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteidenkäytöstä syntyviä eri haasteita. Tavoitteena on tukea päihteitä käyttäviä ja heidän läheisiään toimintakyvyn ja turvallisuuden edistämiseksi. Kuntien onkin velvoitettu tarjoamaan päihdehuollon tukipalveluita sen mukaan, kuinka päihteidenkäyttäjän ja hänen läheisensä tilanne sitä vaatii. Palveluita on tarjottava myös päihteitä käyttävän henkilön lisäksi muulle lähipiirille ja perheelle hoidon tarpeen mukaisesti. (L 41/1986.)

Huumeita ovat erilaiset aineet, jotka ovat lueteltuna asetuksessa huumausaineina pidettävistä aineista, kasveista ja valmisteista (A543/2008). Suomessa huumeita käytetään vähemmän kuin alkoholia. Se koskettaa ja vaikuttaa kuitenkin ihmisten elämään, ja huumeidenkäytön seuraamukset koskettavat laajasti myös yhteiskuntaa. Moniammatillinen ja monialainen hoidon keittäminen ja työ auttavat riippuvaisten lisäksi myös heidän läheisiään. (Aalto, ym., 2018.)

Huumeita ongelmallisesti käyttäviä on arvioitu olevan vuonna 2017 noin 31 000–44 000. Ongelmallisesti käytävällä tarkoitetaan henkilöitä, joille aiheutuu huumeidenkäytöstä erilaisia sosiaalisia ja fyysisiä haittoja, esimerkkinä huumeita suonen sisäisesti käyttävät ja monesti myös huumeiden käyttöön syntyy riippuvuus. (Rönkä, 2020.)

Suomessa huumeiden käyttö seuraa luonnollisesti muuta globaalia maailmaa. Huumeita käytetään nykypäivänä huomattavasti enemmän, kuin esimerkiksi 1990-luvulla. (Rönkä ym., 2018, s. 18.) Suomessa yleisin käytetty huumausaine on kannabis, jonka lisäksi käytetään paljon amfetamiinia ja sen johdannaisia sekä korvaushoitolääkkeenäkin tunnettua buprenorfiinia. (Poliisi, i.a.)

Erilaisten lääkkeiden väärinkäyttö on yleistä 25–34-vuotiailla. Suomalaisessa päihdekulttuurissa onkin ominaista sekakäytön kulttuuri. Sekakäytölle on yleistä, että erilaisia päihteitä kuten alkoholia, lääkkeitä ja huumeita käytetään monesti sekaisin samaan aikaan. (Karjalainen, 2020, s. 19–25.)

Yli puolet (53 %) päihdehuollon asiakkaista kertoi hakeutuessaan hoitoon, käyttävänsä enemmän kuin yhtä päihdettä. Noin neljännes suonensisäisesti huumeita käyttäviä on naisia (THL, 2022.) Huumeiden käyttöä ja sen eri muutoksia seurataan kansainvälisesti ja kansallisesti Suomessakin jätevesitutkimuksin. Tutkimusten avulla pysytään ajan tasalla siitä, mitä trendejä tapahtuu ja saadaan nopeaakin tietoa tarvittaessa mahdollisista muutoksista. Tutkimusmenetelmä on tehokas, vaikka sen historia ei ole vielä Suomessa kovinkaan pitkä. (Gunnar & Vuori, i.a.)

Riippuvuussairaus aiheuttaa merkittävää kuormitusta ja stressiä huumeita käyttävän henkilön lisäksi hänen läheisilleen. Monesti aihe koskettaakin koko perhettä. Perheenjäsenet reagoivat aina kukin omalla tavallaan ja huumeidenkäyttö sekä sen esille tuleminen aiheuttavat monesti läheisissä kriisin. Jotkut läheiset eivät hakeudu tuen piiriin, ja toiset taas voivat vaatia monia eri tahoja hoitamaan asiaa. (Tuomola, 2018.)

2.2 Huumeidenkäytön vaikutukset läheisiin

Päihteiden ja huumeidenkäyttö koskettavat aina läheisiä, lähipiiriä ja yhteiskuntaa. Läheiset kokevat usein saavansa vain vähän tukea omalta lähipiiriltään tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta omassa tilanteessaan. Näissä tilanteissa korostuu varsinkin tilanne, jos esimerkiksi huumeita käyttävä ei itse ole hoidon piirissä, niin hänen läheisensä ei koe saavansa juurikaan tukea itselleen. Vertaisuus ja kuulluksi sekä kohdatuksi tuleminen auttaisivat läheistä hänen tilanteessaan. Lähipiirin mahdollinen stigmatisoiva tapa suhtautua tilanteeseen, heikentävät entisestään läheisen hyvinvointia. (Jurvansuu, 2020.)

Läheisiä kohdataan ja hoidetaan osana huumeita käyttävän henkilön hoitoa. Palvelut läheisille ovat Suomessa hajanaisia ja erilaisia valtakunnallisesti. Läheisten tarvitsema tuki ja apu jäävät monesti toteutumatta, eikä sitä tarjota heille aktiivisesti. Palveluiden sisällöt jäävät epäselväksi, koska aiheesta ei ole tehty juurikaan tarvittavia tutkimuksia. (Itäpuisto & Selin, 2013, s. 138–140.)

Läheiset ovat monesti tärkeässä asemassa huumeriippuvaisen rinnalla mahdollisessa kuntoutumisessa. Läheisten oma hyvinvointi jää usein toissijaiseksi tilanteessa, jossa omalla läheisellä on huumeidenkäyttöä. Psykkinen kuormittavuus ja tilanteeseen mukautuminen sen mukaan, kuinka huumeita käyttävällä menee, heikentävät läheisen toimintakykyä ja voimavaroja sekä voivat lisätä sairastuvuutta. Arjen toimintakyky tutkimuksien tuloksissa nousevat esille läheisten unen ja mielialan haasteet. Lisäksi läheisen ei ole helppoa puhua tilanteestaan ulkopuolisille. (Pitkänen, 2017.)

Palveluiden kehittäminen ja läheisille tuen tarjoaminen hyödyttävät läheisen lisäksi koko perhettä ja yhteiskuntaa. Olemassa olevien lakien rinnalla on hyvä tunnistaa läheisten tuen tarve yksilöinä, erillisinä avun tarvitsijoina. Huomioitavaa on, että jokaisen läheisen prosessi on toki erilainen. Toinen hakee tukea itselleen jo alkuvaiheessa, kun toisella se saattaa olla ajankohtaista vasta vuosia myöhemmin. (Järvinen- Tassopoulos & Pirskanen, 2021, s. 263.)

Huumeidenkäyttö herättää läheisissä luonnollisesti monenlaisia tunteita. Huoli, väsymys ja ristiriita omien tunteiden kanssa voi olla hyvin kuormittavaa. Negatiivisten tunnetilojen rinnalla kulkee kuitenkin rakkaus ja huolenpito. Läheisen ymmärrys siitä mihin ja miten hän voi itse vaikuttaa elämäntilanteeseen, auttavat ymmärryksen luomisessa. Perheissä on aina erilaisia rooleja ja tätä myötä myös yhtä monta erilaista odotusta. Ristiriitaa voi luoda se, kun odotukset eivät täyty tai perheen elämässä aletaan elämään huumeita käyttävän elämäntilanteen mukaisesti. Mahdollinen väkivallan uhka kuormittaa entisestään läheisiä. (Tuomola, 2018.)

Huumeidenkäytön seurauksena perheen ja kodin ilmapiiri muuttuu. Huumeiden käytön vaikutukset perheen ja läheisten taloudelliseen hyvinvointiin, saattavat luoda lisää erilaisia ristiriitoja. Myös se, miten huumeita käyttävää kohtaan suhtaudutaan yhdessä perheenä tai vanhempina, saattavat tuoda erilaisia ristiriitoja. Joskus ei toimita samalla tavalla ja se luo riitoja perheenjäsenten kesken. Jos läheiset osallistuvat erilaisiin sosiaalisiin tilaisuuksiin, tuo se etukäteen monesti heille stressiä siitä, miten huumeita käyttävä saattaa käyttäytyä, jos hän ilmaantuu paikalle. Tilanteessa läheiset haluavat suojella muita ihmisiä huumeidenkäyttöön liittyen. Läheiset eivät myöskään halua, että joku ulkopuolinen huomaisi tilanteen tai, että he kuulisivat negatiivista kritiikkiä toisilta ihmisiltä. (Velleman ym., 2010.)

Tilanne rasittaa siis läheisiä ja koko perhettä. Läheiset kuvaavat tunteidenkirjoa moninaiseksi. Tunteista läsnä ovat monesti huoli, levottomuus, avuttomuus, syyllisyys, vihaisuus, katkeruus ja yksinäisyys. Läheiset saattavat kokea huonoa omaatuntoa joistakin esille nousseista omista tunteistaan. Tunteet ja niiden vaihtuminen joskus monta kertaa päivässäkin, saattaa uuvuttaa läheiset. Perheenjäsenten itsetunto ja luottamus kärsivät usein näistä tunteista ja eri kokemuksista. (Velleman ym., 2010.)

Hyvin usein perheet ja vanhemmat yrittävät selviytyä pitkään omin keinoin ja voimin. Häpeä ja syyllisyys voivat olla esteenä avun hakemiselle. Eniten stressiä vanhemmille tuo huoli ja pelko omasta lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan. Voimattomuutta koetaan usein siinä, ettei vanhempana pystytä enempää auttamaan omaa lasta haastavassa tilanteessa. (Torkel, ym., 2018.)

Vanhemmille itselleen avun hakeminen voi olla vaikeaa, sitä ei ole tarpeeksi tarjolla ja vanhemmilla voi olla kokemuksia siitä, että eri viranomaisten kanssa vuorovaikutus ei ole aina ollut onnistunutta. Vanhemmat kokevat epäonnistumisen tunteita ja syyllistävät itseään siitä, etteivät pysty tekemään enempää tilanteen hyväksi. Surun tunnetta tuntee osa vanhemmista, mikä liittyy yhteyden katkeamiseen omaan lapseen tai siihen, että lapsi on menehtynyt. Surua tunnetaan myös siitä, ettei elämä ole omalla lapsella ”normaalia”. Huumeidenkäyttö vaikuttaakin vanhempien jokapäiväiseen elämään ja sosiaalisiin suhteisiin negatiivisesti. Riskitiedot perheen sisällä ja olemassa oleva elämäntilanne vaikuttavat myös läheisten työkykyyn. (Torkel, ym., 2018.)

Pitkittynyt haastava elämäntilanne ja mahdollinen stressi kuormittavat ihmistä niin fyysisesti kuin henkisesti. Jos rentoutumiseen ja palautumiseen ei jää aikaa, se näkyy ihmisessä mahdollisena väsymisenä, se vaikuttaa uneen erilaisilla haasteilla ja lisää somaattista oireilua. Tilanteen pitkittyessä kehon stressireaktio vaimentuu, joka voi näyttäytyä alivirtymisenä ja uupumisena. (Virtanen, 2021.)

Ihminen tarvitsee säännöllistä unta ja lepoa. Jo monesti yhden huonosti nukutun yön jälkeen olo voi olla uupunut. Unettomuus estää aivoja palautumasta kuormituksesta ja saamasta tarvittavan levon. Unen laatu onkin tärkeämpää, kuin unen tuntimäärät. Jotta ihmisen aivot ja mieli voisivat palautua ja saada lepoa hyvin, on tärkeää myös, että unen eri tasot toteutuvat. (Mattila, 2021, s. 25.)

On yksilöllistä mikä saattaa laukaista ihmisessä kriisin. Laukaisijana voi olla esimerkiksi traumaattiset kokemukset, terveyshuolet, ihmissuhdeongelmat tai työhön liittyvät haasteet (Saarelainen, 2021). Miten haastavissa tilanteissa selviydytään ja miten niissä toimitaan sekä miten niistä palaudutaan ovat yksilöllisiä ominaisuuksia (Mieli, 2022). Stressi voi olla kuitenkin ihmisille tärkeä kokemus. Se saattaa suojata meitä tai vaikka pelastaa henkemme. Stressi voi kuitenkin olla hyvin uuvuttavaa. Niiden asioiden tunteminen, mikä aiheuttaa stressiä itselle, ja pahentaa oloa, ovat ensisijaisen tärkeitä tunnistaa. Tässä asiassa auttaa itsetuntemus. (Leino, 2020.)

Itsetuntemus on avain hyvinvointiin, joka jatkuu läpi elämän. Se miten persoonamme kehittyy, siihen vaikuttavat esimerkiksi lapsuuden ja nuoruuden kokemukset, kasvamisen olosuhteet, elämämme varrella koetut erilaiset vuorovaikutussuhteet ja elämäkokemukset. Elämässä tulee aina erilaisia tilanteita ja yllätyksiä vastaan, nämä kokemukset voivatkin muokata meidän omia arvojamme. (Leino, 2020.)

2.3 Vertaistuki

Huumeita käyttävien läheisten elämä on muuttunut, kun huumeet tulevat mukaan elämään. Läheinen tarvitsee itselleen tukea ja erilaisia tapoja tulla kuulluksi sekä päästä jakamaan kuormittavaa elämäntilannetta esimerkiksi vertaistukiryhmissä saman kokeneiden ihmisten kanssa. (Korhonen, 2018, s. 155.)

Kaikki ihmiset kohtaavat jossain elämänsä vaiheessa erilaisia haastavia tilanteita ja niistä nousevia kriisejä. Kriisitilanteessa monesti omat opitut tavat ja keinot selviytyä, eivät välttämättä toimikaan ja tasapaino omassa elämässä saattaa järkkäytyä. Ihmisestä tuntuu, ettei enää hallitse omaa elämäänsä, elämäntilannetta tai tunteitaan. (Ruishalme & Saaristo, 2007, s. 26–27).

Tarve vertaisuudelle ja vertaistuelle alkavat monesti siitä, että ihminen kohtaa elämässään erilaisia tilanteita ja kokemuksia. Kokemuksia voivat olla elämässä tapahtuvat erilaiset kriisit liittyen terveyteen, psyykkiseen kuormittavuuteen tai vaikka omaan työhön. Vertaisuuteen kuuluvat saman kokeneen kanssa löytyvä tuki. Tieto siitä, ettei ole asiansa kanssa yksin, antaa voimavaroja ja osallisuutta ihmiselle. Vertaistuki on aina omaehtoista ja se perustuu saman kokeneiden ihmisten yhteiseen kokemuksen jakamiseen. Luottamuksellisuus korostuu myös vertaistuessa ja vertaistoiminnassa. Luottamuksellisuus luo aidon ympäristön ja kaa itselle tärkeitä asioita muiden kanssa ja tilanteen tulla kuulluksi. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Vertaistuessa yksilöt saavat itselleen monesti uusia näkökulmia, sosiaalisia kohtaamisia, osallisuutta ja toivoa. Vertaiset ovat keskenään samanarvoisia ja jokaisen omakohtainen tilanne on aina kuitenkin henkilökohtainen. Vertaiset kulkevat toistensa rinnalla osan matkaa, tukien ja ymmärtäen toisiaan. Vertaistuen kautta kuullut toisten kokemukset, antavat näkökulman lisäksi toivoa tulevastä. Toivoa siitä, että omallakin kohdalla voi jokin asia edetä tai koettu tilanne helpottua. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Monesti vertaiset jo yhteisellä olemassaolollaan helpottavat toistensa tilannetta esimerkiksi ryhmätilanteessa. Vertaisen nähden voi antaa itsensä olla avoin, haavoittuvainenkin ja antaa eri tunteiden näkyä, naurusta itkuun, toinen ymmärtää. Vertaistukiryhmässä yhdessä luotu turvallinen ilmapiiri mahdollistaa tämän, tunteiden jakamisen turvassa. Jokainen saa edetä omaa tahtiin, siinä missä toinen on alusta asti avoin ja jakaa itsestään heti asioita, voi toinen vertainen olla pidättyväisempi. Tärkeää on huomata se, että vaikka yhteinen tekijä luo vertaisuutta ihmisten välille, on ihmisillä juuri sinä päivänä, kun he kohtaavat toisensa erilaisia tilanteita ja tunteita koettuna, mikä vaikuttaa läsnäoloon. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Vertaistuen piiriin ei ole aina helppo mennä. Kynnys lähteä esimerkiksi vertaistukiryhmään voi olla suuri. Kynnystä saattavat nostaa erilaiset negatiiviset tunteet, väsymys tilanteeseen ja ennakkoluulot. Ryhmissä osallistujat tuovat keskusteluun oman elämäntilanteensa ja yhdessä vertaisuuden kautta jaetaan kokemuksia sekä tilanteita. Ryhmänohjaajalla on ohjausvastuu, mutta ryhmäläiset luovat ryhmän sisällön ja keskustelun. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Vertaistukea tarjoavat monet eri toimijat kuten järjestöt ja kirkot. Erilaisiin toimintoihin ja vertaistukiryhmiin saattaa olla joitakin edellytyksiä osallistumiselle, osa ryhmistä voi olla avoimia ja toiset suljettuja ryhmätoimintoja. Vertaistukea annetaan myös tänä päivänä verkkoympäristössä, mikä luo mahdollisuuden valtakunnallisuudelle ja ihmisten tavoittamiselle sielläkin missä toimintaa ei juurikaan ole. (Mikkonen & Saarinen, 2018.)

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppani Irti Huumeista ry:n läheisten vertaistukitoiminnasta ja sen vaikutuksista on tehty tutkimuksia. Pennanen kertoo omassa pro gradu -tutkielmassaan, että kasvokkain kokoontuvat valtakunnalliset läheisten vertaistukiryhmät antavat läheisille elämäntilanteeseen helpotuksen tunnetta, ne lisäävät osallistujien ymmärrystä ja omat negatiiviset sekä kuluttavat tunteet, kuten esimerkiksi syyllisyys helpottuvat. (Pennanen, 2007.)

Rislakki tutki myös opinnäytetyössään Irti Huumeista ry:n suljettua Facebook ryhmää läheisille. Hän kuvaa suljetun Facebook ryhmän läheisille olevan tukea antava. Ryhmässä jaetaan kokemuksia, kysytään ja saadaan neuvoja toisilta vertaisilta ja saadaan vertaistukea, joka oli suurilta osin emotionaalista. Emotionaalisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä toisen kannustamista, sanallista ja sanatonta tukea, kuten kirjoitukset ja tsemnit sekä verkkoympäristössä käytettävät erilaiset sydän ja muut emojiit. (Rislakki, 2017, s. 33–38.)

Viertorinne kuvaa omassa opinnäytetyössään, että läheisten ammatillisesti ohjatut vertaistukiryhmät toivat helpotusta osallistujille. Luottamuksellinen ilmapiiri auttoi läheisiä vertaistuen saannissa (Viertorinne, 2017, s. 51–53).

3 TYÖHYVINVOINTI

3.1 Työkyky ja työssäjaksaminen

Hyvä työkyky tukee työssä suoriutumista. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen työkyky kuuluvat työkykyyn. Huono työkyky altistaa työntekijän stressille ja jatkuessaan lisäävät mahdollisuutta uupumiseen. Suomessa yleisin syy jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle on psyykkisen työkyvyn aleneminen. Tasapaino työkyvyssä syntyy kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla. Työntekijän oma osaaminen sekä asenteet vaikuttavat työkyvyn ylläpitoon. Hyvinvoiva työntekijä on organisaatiolle kannattava, hän on tuottoisa, hän selviytyy työstään ja on sitoutunut työnantajaan. Työhyvinvoinnin haasteet saattavat näkyä työpaikoilla esimerkiksi

negatiivisena asenteena, mahdollisina eri pituisina poissaoloina ja työn ilon puuttumisella. (Viitala & Jylhä, 2019, s.241–242.)

Mahdolliset erilaiset kuormitustekijät vähentävät ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Ne voivat konkreettisesti olla esimerkiksi asioita, kuten työelämään liittyviä epäselviä tilanteita tai vapaa-ajalla huoli omasta perheestä tai läheisestä. Lisäksi huoli omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta saattavat kuormittaa ihmistä lisää. (Nurmi, 2016.)

Työ ja sen tekeminen ovat muutoksessa monella eri tapaa. Työnteossa tapahtuu muutoksia niin itse työn suorittamisessa, työyhteisöissä kuin organisaatiotasolla. Se miten työntekijä kokee mahdollisen stressin ja alati muuttuvan työympäristön sietämisen, ovat hyvin yksilöllistä. Mahdollinen jatkuva muutos saattaa rasittaa työntekijää, jolloin johtajuuden ja työyhteisön merkitys kasvaa (Sinokki, 2016).

Työelämä on tänä päivänä nopeasti muuttuvaa ja hektistä. Työn muutokset vaativat työntekijältä sopeutumiskykyä ja monesti vahvaa itseohjautuvuutta. Työhyvinvoinnin arvioinnin on työpaikoilla hyvä olla systemaattista. Tunnuslukuja seuraamalla pystytään seuraamaan mahdollisia riskejä, onnistumisia ja muutoksia. Tunnusluvut voivat olla numeraalisia, mutta niiden rinnalle on hyvä rakentaa laadullisia mittareita esimerkiksi kyselyiden ja itsearviointien keinoin. Näihin mittareihin olisi henkilöstön osallistaminen tärkeää. Arviointi tulee olla suunniteltua ja aikataulutettua niin, että työntekijä ja työnantaja ovat tietoisia mitä on milloinkin odotettavissa. Tulokset on hyvä käydä läpi yhdessä työyhteisön kanssa, tämä lisää avoimuutta ja mahdollistaa yhteisen keskustelun tuloksista sekä mahdollisista muutoksista. (Manka & Manka, 2016.)

Muuttuvassa työelämässä tänä päivänä on monikulttuurisuus osa työn moninaisuutta. Useassa työyhteisössä on mukana monia eri uskontoihin ja kulttuureihin kuuluvia työntekijöitä. Vaikka taustat ovat ihmisillä erilaisia on heille yhteistä kuitenkin se, että jokainen työntekijä haluaa tietää omaan työhönsä liittyvät odotukset ja vaatimukset. Työntekijät haluavat saada palautetta työnteosta ja olla osa työyhteisöä. Johtamisella luodaan avointa suhtautumista ja

henkilöstökäytänteitä, jotka tukevat työn tekemistä ja mahdollistaa yksilöiden integroitumisen työyhteisöön. (Viitala & Jylhä, 2019, s. 229–230.)

Työyhteisötasolla on tärkeää, että henkilökunta pääsee osallistumaan oman ja tiimien työn sekä toiminnan kehittämiseen. Oman työn kokeminen tärkeäksi ja arvostetuksi auttavat työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Organisaatiossa on yhteisön lisäksi monia eri yksilöitä, jotka ajattelevat ja tuntevat asioita eri tavalla kuin toiset. Yhteisen näkemyksen selväksi tekeminen kaikille, edesauttavat työhyvinvointia ja helpottavat yhteistä työyhteisön kehitystä. Samalla syntyy organisaation yhteinen toimintakulttuuri. (Työturvallisuuslaitos, 2010.)

Työssä vallitseva ilmapiiri kuvaa organisaation yleistä tunnelmaa. Yksilöt kokevat sen aina henkilökohtaisesti ja monesti se liittyy oman työn läheisyyteen. Näin ollen isoissa organisaatioissa voikin olla monia erilaisia työilmapiirejä. Työilmapiiri on organisaation toimintakulttuuria ja se voi vaihdella hyvinkin muodollisesta kannustavaan tai avoimesta lannistavaan. Ilmapiirillä on aina merkitystä. Se vaikuttaa työhyvinvointiin, työkykyyn ja työmotivaatioon sekä tätä kautta työn suorittamisen tuloksiin. Turvallinen ilmapiiri kannustaa ja ottaa toiset huomioon. Silloin työntekijä uskaltaa olla oma itsensä eikä hänen tarvitse pelätä sitä, että saisi ajatuksistaan negatiivista kritiikkiä tai tulisi jossakin työtilanteessa nolatuksi. Luotettavassa ilmapiirissä työntekijä uskaltaa tuoda esille nekin ajatukset, jotka eivät ole ehkä valmiita tai ne ovat organisaatiolle täysin uusia. (Viitala & Jylhä, 2019, s. 299.)

Työ antaa toimeentulon lisäksi ihmisille monesti uusia sosiaalisia suhteita, uusia kavereita ja ystäviä sekä mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen. Hyvinvoiva työyhteisö ja sen jäsenet ovat sitoutuneet työhön ja työstä palautuminen sekä yhteinen työn kehittäminen luonnistuu hyvin. Työyhteisön yhteenkuuluvuus ja kannustava sekä turvallinen ilmapiiri tukee jokaista sen eri jäsentä. (Työelämän mielen-terveysohjelma, 2022).

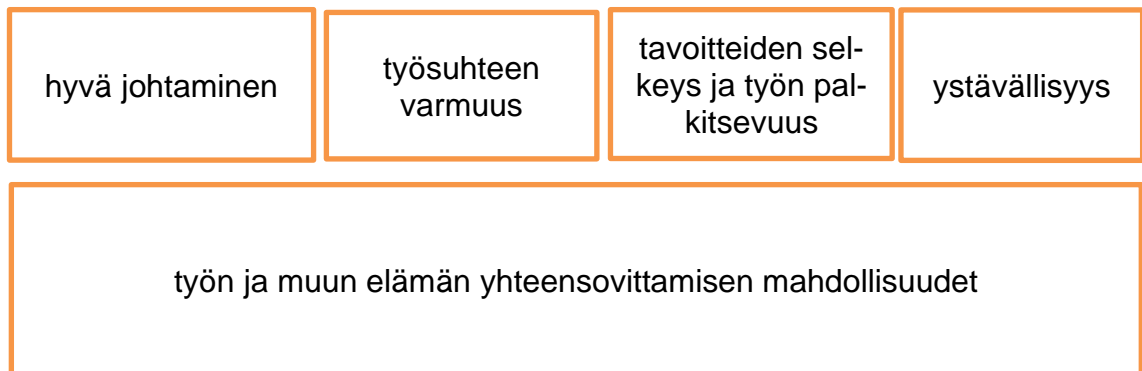
3.2 Työhyvinvoinnin johtaminen

Hyvä työhyvinvointi on työnantajan ja työntekijän sekä koko organisaation etu. Hyvinvointi tukee työntekijää ja vähentää poissaoloja ja luo positiivista ilmapiiriä. Henkilöstön kokonaisvaltainen hyvinvointi tukee organisaation tuottavuutta ja motivoi työntekijöitä. Työssä vietetään iso aika elämästä. Ilmapiiri ja hyvinvoiva työyhteisö kannustaa työssä ja tukee näin jaksamisessa. Esihenkilöt ovat tärkeässä roolissa mukana luomassa yhteistä toimintakulttuuria. Työhyvinvointiin vaikutetaan työpaikalla, mutta, myös yksilön oma vastuu henkilökohtaisen elämän tasapainosta ja hyvinvoinnista ovat tärkeitä. (Rauramo, 2020.)

Työnantajalla on velvollisuus huolehtia henkilöstön turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Työnantajan on otettava huomioon työolosuhteet ja toimintaympäristö sekä seurata niitä aktiivisesti. Turvallisuuteen, terveelliseen työhön ja henkilöstön työkykyyn liittyen on työnantajalla oltava työsuojelun toimintaohjelma, joka pitää sisällään mahdolliset kehittämistarpeet ja johdettavat tavoitteet. Työnantaja arvioi ja seuraa toimintaohjelmaa niin, että se käydään myös työntekijöiden sekä heidän edustajien kanssa yhdessä läpi. (L 738/2002 1. §, 8. §, 9. §.)

Hyvä johtaminen, työilmapiiri ja innostava työ ovat avaimet työntekijöiden hyvään työhyvinvointiin. Työhyvinvointia voi ja pitää johtaa. Siihen pystyvät vaikuttamaan niin työnantaja, kuin työntekijäkin. Työnantajan vastuulla ovat kuitenkin työhön liittyvä turvallisuus, henkilöstön yhdenvertainen kohtelu ja työn johtaminen. Työyhteisön, johtajan ja yksittäisen työntekijän yhteinen asia on yhteisen hyvän työilmapiirin rakentaminen ja sen ylläpito. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Esihenkilön johtamistyyllillä on merkitystä. Osallistava johtaminen tukee työntekijän hyvinvointia, kun taas passiivinen ja ei vastuuta kantava tyyli lisää pahoinvointia (Tampereen yliopisto, i.a.).

Taulukko 1. Työhyvinvoinnin voimavaratekijät mukaillen Viitalaa ja Jylhää. (Viitala ja Jylhä, 2019, s. 244.)



Työhyvinvointia ei voida kuitenkaan ajatella vain johdettavan ylhäältä käsin. Jokaisen oma vastuu omasta työstään ja ilmapiiristä on siis asiassa tärkeää. Työntekijä, joka havaitsee joko itsessään tai kollegassaan mahdollisen kuormittumisen tai uupumisen merkkejä, tulisi aina kääntyä aina oman esihenkilön puoleen asiasta. Näin asiaan pystytään reagoimaan oikea-aikaisesti. (Österberg, 2015, s. 181.) Työyhteisössä yhdessä sovitut pelisäännöt ja yhteinen työn kehittäminen ovat tärkeitä jokaiselle. Silloin kun koko yhteisö sitoutuu näihin, johtajista ja lähiesihenkilöistä lähtien, on tuloksena toimiva ja luotettava työyhteisö. (Österberg, 2015, s.178.)

Esihenkilön vastuulla on toimivan työilmapiirin lisäksi työn ja ihmisten johtaminen niin, että hän on aidosti läsnä ja että hän kuulee työntekijöitä. Esihenkilön on hyvä tuntea, niin työntekijät kuin olemassa oleva työ- ja toimintaympäristö missä organisaatio toimii. Esihenkilön rooli ja vastuu on oleellinen, kun luodaan avointa, toisia kunnioittavaa ja luotettavaa työilmapiiriä. (Työterveyslaitos, i.a.). Henkilöstön johtaminen pitääkin sisällään hallinnollisten asioiden lisäksi työntekijöiden työhyvinvoinnin ylläpitämistä ja sen kehittämistä. Työntekijöiden hyvinvointiin panostaminen tuottaa organisaatiolle hyvää ja lisää sen tuottavuutta (Kesti & Pietikäinen, 2019, s.181).

Henkilöstö koostuu niin monesti erilaisesta yksilöstä, kuin työntekijöitä on olemassa. Jokaisella on omat vahvuudet ja osaaminen. Samalla jokaisella yksilöllä on omat tarpeet ja erilaiset odotukset työhön liittyen. Monimuotoinen työyhteisö on rikkautta, mutta johtajan näkökulmasta se saattaa tuoda myös johtamiseen erilaisia haasteita. Eri aloilla on selkeästi sukupuolinen jakauma henkilöstössä. Esimerkiksi kuljetus- ja rakennusalalla on miesvoittoinen, sosiaali- ja terveydenhuollossa naisvoittoinen työyhteisö. Sukupuolinäkökulmassa on huomioitava, että vielä tänäkin päivänä, johtajina toimivat enemmän miehet kuin naiset. (Viitala & Jylhä, 2019, s. 226–227.)

Esihenkilöt ja organisaatioiden johtajat voivat edistää työpaikkojen tunnetaitoja kysymällä aktiivisesti työyhteisössä ja työntekijöiltä miltä jokin asia tuntuu sekä mitä sinulle kuuluu. Vaikka johtaja toimisi esimerkillisesti, on muistettava, että on jokaisen omalla vastuulla tunnistaa ja vastata omista tunteistaan. Se, että työpaikoilla uskalletaan keskustella tunteista, siihen vaaditaan henkistä turvallisuutta ja toimintakulttuuria. (Erkko, 2021.) Esihenkilön tulisi seurata, olla läsnä työn arjessa, kysyä mitä kuuluu ja kuulla herkällä korvalla yhteisöä ja yksittäisiä työntekijöitä. Rohkeasti asioiden esille nostaminen tarvittaessa, niin yksilö kuin yhteisötasolla mahdollistavat varhaisen tuen ja lisää turvallisuuden tunnetta organisaatiossa (Karjalainen, 2020, s. 52–53).

Organisaatiossa toimivat käytänteet on hyvä arvioida tietyin väliajoin, ja esihenkilöiden on sitouduttava yhdessä työyhteisön kanssa työhyvinvointia ylläpitäviin ohjelmiin ja käytännön työhön. Työkykyä ja hyvinvointia ylläpitävään toimintaan on hyvä osallistaa mukaan myös työterveyshuolto. Vuoropuhelu onkin tärkeää näiden eri toimijoiden kesken. Työntekijöiden tilanteet niin työssä, kuin siviilielämässä saattavat muuttua joskus äkillisestikin, mikä voi heijastua työssä suoriutumiseen ja työntekijän jaksamisen kysymyksiin. Johtajan ja esihenkilön on mahdollisuus varhaisen tuen mallin avulla ottaa asiat puheeksi ajoissa. (Työturvallisuuslaitos, 2015.)

Työhyvinvoinnin johtamisessa esihenkilön rooli on merkittävä. Johtajuus on arjen tekoja ja valintoja, esihenkilötyötä voi myös kehittää (Työterveyslaitos, i.a.). Työhyvinvointi ei synny itsestään, vaan se vaatii suunnittelua, arviointia ja selkeää

johtamista. Nykypäivän johtamisessa esihenkilö on työn tekemisen ja tilanteiden hermoilla sekä hän on jatkuvassa vuorovaikutuksessa henkilöstön kanssa. Hän siis tietää mitä työn arkeen kuuluu. Johtaja osallistaa henkilöstöä mukaan oikeasti työn kehittämiseen ja varsinkin muutostilanteissa, kuulee henkilöstöä herkillä korvalla. Muutostilanteissa henkilöstön mukaan ottaminen sitouttaa heitä tuleviin muutoksiin sekä lisää henkilöstön ymmärrystä tulevasta muutostarpeesta. Hyvä johtaminen vahvistaa aina työyhteisöä ja luo lisää työyhteisötaitoja kaikille osapuolille. (Manka & Manka, 2016.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää esihenkilötyötä ja tavoitteena oli löytää keinoja tukea huumeita käyttävien henkilöiden äitien työhyvinvointia. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössäni toimi valtakunnallinen järjestö Irti Huumeista ry. Irti Huumeista ry toimii tarjoten ammatti- ja vertaistukitoimintaa huumeita käyttäville, toipuville ja heidän läheisilleen. Järjestö toimii vahvasti ammatillisen työn lisäksi vapaaehtois- vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan keinoin (Irti Huumeista, 2021). Opinnäytetyöstä saadaan tietoa ja kokemuksia siitä, onko huumeita käyttävien henkilöiden äidit saaneet tukea työhyvinvointiinsa ja minkälainen tuki ylläpitää työssäjaksamista haastavassa elämäntilanteessa.

Tutkimuskysymykseni ovat

1. Miten oman lapsen huumeidenkäyttö vaikuttaa äidin työhyvinvointiin?
2. Minkälaista tukea äidit ovat saaneet työhyvinvointinsa?
3. Miten huumeita käyttävien henkilöiden äitejä tulisi tukea?

5 TYÖELÄMÄKUMPPANI

Irti Huumeista ry on vuonna 1984 perustettu valtakunnallinen ehkäisevän huumeiden kansalais- ja vapaaehtoisjärjestö. Järjestön perustajina toimivat huumeita käyttävien henkilöiden vanhemmat. Järjestö tarjoaa vertais- ja ammattitukitoimintaa huumeita käyttäville, toipuville ja heidän läheisilleen. Irti Huumeista ry vaikuttaa ehkäisevään, korjaavaan ja haittoja vähentävään huumeidenkäyttöön. Järjestö toimii valtakunnallisesti ja kotipaikkana on Helsinki.

Järjestö kouluttaa toimijoitaan ja tekee työelämäyhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Vapaaehtoistoiminnan valtakunnallisia muotoja ovat läheisten vertaistukiryhmät, verkkovertaistuki, läheiskokemusasiantuntijatoiminta, Irti Huumeista-puhelin, CHAT, tukihenkilötoiminta, ja ennalta ehkäisevä huumeidenkäyttö, esimerkiksi vanhempainillat. Järjestö on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. (Toimintasuunnitelma, 2021.)

Vahvasti vapaaehtois- ja vertaistoiminnalla Irti Huumeista ry tukee valtakunnallisesti huumeidenkäyttävien läheisiä vertaistukiryhmätoiminnalla yli 20 paikkakunnalla. Läheisten tukena toimivat myös sosiaalisen median ryhmät Facebookissa, joiden osallistujamäärä on lisääntynyt tasaisesti vuosien varrella. Suurin osa järjestön toimintaan osallistuvista ovat naisia, äitejä (Toimintakertomus, 2021).

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Laadullinen tutkimus

Oma opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Se on vakiintunut ja sitä käytetäänkin hyvin laajasti opinnäytöissä. Laadullinen tutkimus on prosessi. Kerätyn aineiston ymmärtäminen ja tulkitseminen kehittyy tutkimusprosessin eri vaiheissa ja työn edetessä. Tutkimustehtävää koskevat ratkaisut syntyvät

vähitellen ja kun tutkimustoimintaa ymmärtää, samalla se mahdollistaa oman oppimisen prosessin. (Valli, 2018, s. 73.)

Kvalitatiivinen tutkimus on tulkintaan perustuvaa tutkimusta, joka kertoo ihmisten aidoista eletyistä kokemuksista ja elämäntilanteista. Laadullinen tutkimus sopii käytettäväksi, kun halutaan kuulla tutkittavana olevaa kohderyhmää heidän aidoista kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Kiinnostus tutkittavaan teemaan ja ihmisiin sekä heidän kokemuksiinsa ovat osa laadullista tutkimusta. (Vilkka, 2021).

Laadulliselle tutkimukselle onkin yleistä kohderyhmän kuulemisen lisäksi heidän kokemuksensa ja näkökulmien ymmärtäminen liittyen tutkittuun aiheeseen. Eri-laisilla menetelmillä saadaan tietoa tutkittavasta aiheesta. Menetelmät ovat erilaisia keinoja, joilla aihetta lähestytään ja niillä saadaan syvempää tietoa tutkittavasta aiheesta sekä lopulta vastauksia tutkimuskysymyksiin. Laadullinen tutkimus joustaa ja sille onkin tyypillistä, että sen eri vaiheet menevät välillä päällekkäin. (Juuti & Puusa, 2020).

6.2 Teemahaastattelu ja aineiston keruu

Tutkijana on hyvä muistaa, että vaikka työ ja haastattelut ovat rakennettu tiettyjen teemojen ympärille, voi esille nousta jokin yllättävä aihekokonaisuus haastattelujen ja kohtaamisten kautta. Myös etukäteen hankittu tieto voi muuttua ja muok-kaantua työn edetessä (Kallinen ym., 2021). Tein opinnäytetyöni laadullisena puolistrukturoituna teemahaastatteluina. Laadin haastattelukysymykset ennak-koon ja esitin ne samassa muodossa haastateltaville (Liite 3). Otin huomioon sen, että haastattelutilanteissa tein tarkentavia kysymyksiä. Tutustuin tutkimusaiheen jo olemassa oleviin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen etukäteen.

Sain tutkimusluvan keväällä 2022 ja aloitin aineistonkeruun haastatteluilla. Haas-tatteluihin kutsuin mukaan Irti Huumeista ry:n kautta huumeita käyttävien henki-löiden äitejä (Liite 1 ja 2), joiden lapsella on tai on ollut huumeaineiden käyttöä. Kutsut tein ja lähetin sähköpostitse, kasvokkain tapaamisella ja puhelimitse. Haastattelin toukokuussa 2022 seitsemän huumeita käyttävän henkilön äitiä jär-jestön toimipaikassa ja Teams alustalla. Kasvokkain tapahtui kaksi haastattelua

ja viisi niistä toteutui Teamsin kautta. Haastattelumateriaalia eli nauhoitettua puhetta kertyi seitsemästä haastattelusta yhteensä 12,5 tuntia.

Ennen haastatteluja tein itselleni työkaluksi Excel taulukon, jossa oli kirjattuna haastattelupäivämäärät, haastattelun kesto, millä tavalla haastattelu tehtiin, kasvokkain vai Teamsilla, ja milloin haastattelu oli kokonaisuudessaan valmis sekä litteroitu. Annoin kullekin haastateltavalle numeron, näin pidin kiinni myös anonyymiteettistä ja sen toteutumisesta. Numerot kulkivat niin, että ensimmäinen haastateltu sai numeron 1 ja siitä eteenpäin niin, että viimeinen haastateltava sai numeron 7.

Kerroin haastatteluun osallistuville vielä ennen haastattelun alkua suullisesti opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteen, lisäksi kerroin heille, että he saavat tiedon, kun opinnäytetyö valmistuu. Kerroin osallistujille myös itse opinnäytetyön prosessista, miten haastatteluista muodostuu teksti ja miten analysoin haastattelumateriaalia sekä mitä teen äänitteille, sitten kun niitä ei enää tarvita. Kävimme yhdessä läpi myös sen, että osallistujat voivat missä vaiheessa tahansa jäädä pois tutkimuksesta ilmoittamalla siitä minulle. (Vilkkä, 2021.)

Kasvotusten tehdyt haastattelut äänitin OLYMPUS VN-541PC nauhurilla ja Teams haastattelut tallensin Teamsiin. Molemmat tavat toimivat hyvin. Haastatteluihin varasin hyvin aikaa (2–2,5 h). Vaikka kysymykseni olivat puolistrukturoidussa haastattelussa etukäteen teemoitettuja, halusin antaa haastateltavalle mahdollisuuden tulla kuulluksi sekä tunteen hänen kokemuksensa tärkeydestä. Näin myös halusin varmistaa sen, että tulokset eivät ole minun näköisiäni tai minun tapaani ajatella, vaan ne perustuvat haastateltavan omaan aitoon kokemukseen. Aikaa oli varattuna myös siihen, että haastattelun jälkeen oli mahdollisuus jäädä yhteiseen keskusteluun, jos jokin tema tai asia jäi haastateltavaa mietityttämään.

Haastatteluihin oli mahdollisuus osallistua nimettömänä, jolloin anonymiteetti mahdollistui, tämä loi lisää turvaa ja luottamusta. Haastattelutilanteissa osallistujilla oli tarve puhua ja kertoa omaa kokemustaan huumemaailman tuomista ilmiöistä äiteinä sekä sen vaikutuksista omaan työssäjaksamiseen. Keskustelu oli avointa ja osallistuja sai itse tuottaa juuri sen minkä halusi jakaa siinä tilanteessa. (Valli, 2018).

Litterointi, eli haastattelujen kirjoittaminen tekstiksi, antaa mahdollisuuden syventyä materiaaliin ja havainnoida niistä olennaiset asiat sekä esille nousseet teemat. Litterointi itsessään vaatii paljon aikaa, tarkkuuta ja keskittymistä (Kallinen ym., 2021). Tämän opinnäytetyön haastatteluissa litterointi tuotti yhteensä 40 sivua haastattelumateriaalia. Kirjainmerkkinä oli käytössä Ariel ja fontti oli 12. Litteroinnissa kirjoitin äänitetyn puheen tekstiksi, kuitenkin jättämällä pois sellaisia kohtia, missä ei ollut tutkittavaan aiheeseen ja sen sisältöön liittyvää materiaalia. Myös haastattelutilanteissa esille nousseet muut erittäin henkilökohtaiset asiat eivät litteroinnissa nousseet tekstiksi. Näitä asioita saattoivat olla henkilökohtaiseen elämään liittyvät muut kuin tutkittuun teemaan liittyvät arkaluontoiset asiat.

Haastattelun etuna on, että haastateltavien tuottama tieto on yhdistettävissä suuremman ja laajempaan kokonaisuuteen sekä tutkittaviin teemoihin. Haastattelulla halutaan tietää mitä ja miten ihminen on kokenut tutkitun aiheen. Haastattelu on joustava menetelmä, se mahdollistaa kysymyksen esittämisen uudelleen, mikä ei ole mahdollista esimerkiksi kyselyissä. Haastattelujen tulokset voivat yllättää. Niissä voi olla samoja teemoja, eroavaisuuksia ja uusia aiheita, mutta kaikki tulokset nivoutuvat valittuun tutkimusaiheeseen. (Tuomi, yms. 2018, s. 84–86.)

Aineiston keruu ja analysointivaiheet menevät monesti päällekkäin. Opinnäytetyöntekijällä on aktiivinen rooli, tulkita ja harkita koko prosessin ajan (Puusa, 2020). Haastattelukysymyksen sisälsivät tarkoituksella avoimia kohtia, jolloin haastateltavan omat kokemukset pääsivät esille, eikä kysymyksen asettelulla tuotettu tiettyä lopputulosta. (Hyvärinen ym., 2021).

6.3 Aineiston analyysi

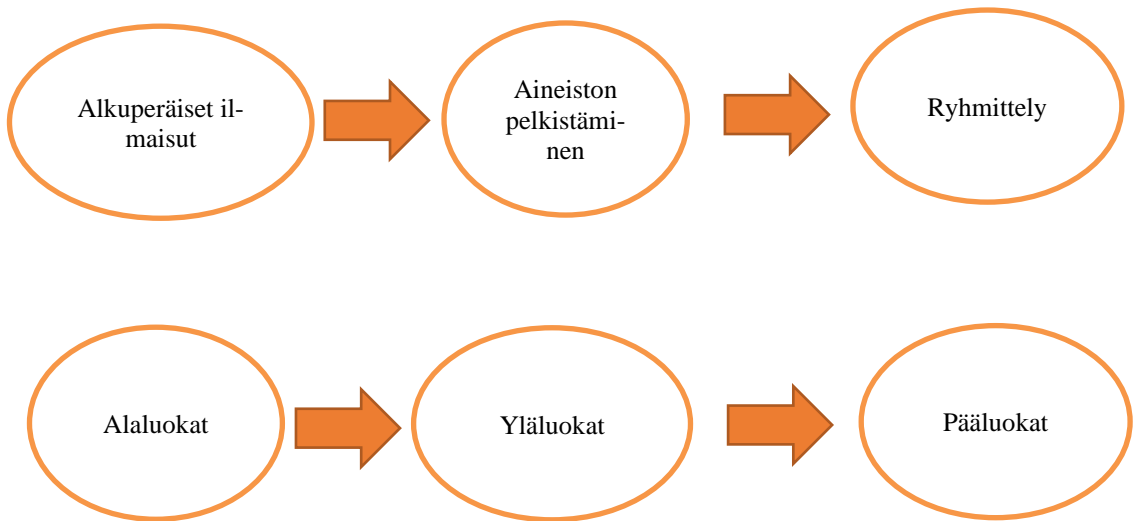
Aineistonanalyysiin tavoitteena on tuottaa eheä kokonaisuus isostakin tekstimäärästä, tehdä perusteltu tulkinta kaikista tuloksista ja siihen liittyvistä johtopäätöksistä. Sisällönanalyysi soveltuu käytettäväksi hyvin laadullisessa tutkimuksessa ja se onkin siinä yleisesti käytetty (Puusa, 2020).

Tutkimusaineiston kerättyäni siirryin aineiston analyysiin. Aloitin analyysin avoimesti ja ilman minkäänlaisia ennakoasetelmia tai ajatuksia. Tein aineiston analyysin sisällönanalyysilla. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Sisällönanalyysi kuvaa mennyttä ja inhimillisiä kokemuksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 121–124.)

Sisällönanalyysissa keskitytään siihen, mitä aiheita, teemoja ja asioita kerätystä aineistosta nousee esille. Tutkijan on oltava herkkä huomaamaan myös ne yllättävät tai uudetkin aiheet, joita voi nousta materiaalista esille. (Kallinen ym., 2021.) Tutkija havainnoi, yhdistelee ja tulkitsee. Analyysiprosessi onkin monivaiheinen. Aineistosta syntyy tutkittavaa ilmiötä kuvaava kokonaisuus. (Puusa & Juuti, 2020.) Sisällönanalyysilla järjestin aineiston tiivistettyyn ja selkeään muotoon, kuitenkin niin, ettei mitään aineiston kannalta oleellista putoa pois. Tutkijalla on koko prosessin ajan aktiivinen rooli ja luin materiaalin moneen kertaan läpi, myös pitäen taukoa niin, että palasin tuloksiin takaisin tauon jälkeen.

Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa pelkistin tekstiä ja etsin tutkimuksen kannalta oleellisia ilmaisuja. Samalla tekstini jäsentyi ja kävin aineiston läpi vielä useaan kertaan. Pelkistäminen on välttämätöntä, se tiivistää hyvin runsaan aineiston ja sitä ohjaa tutkimustehtävä (Puusa & Juuti, 2020). Käytin itse apuna erivärisiä yliviivauskyniä tekstin samankaltaisten ilmaisujen löytämiseksi tulostetulla paperilla ja näin samalla erottelin eri väreillä eri ilmaisut omiksi ryhmikseen. Taulukko 1. kuvaa analyysin eri vaiheet.

Taulukko 1. Analyysin eri vaiheet.



Näin sain tekstin alkuperäisestä ilmaisuista luotua pelkistetyt (reduointi) ilmaisut. Aineiston alkuperäisten ilmaisujen pelkistämisen vaihe on hyvin tärkeä. On huolehdittava, että kaikki ilmaisut tulevat ilmaistua aitoina ja alkuperäisinä kirjattuna tekstinä, ilman minkäänlaisia muutoksia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 114.)

Laitoin pelkistetyt ilmaisut allekkain ja samaa teemaa kuvaavat ilmaisut loin omiksi ryhmiksi (klusterointi). Ryhmittelin samankaltaiset käsitteet ja niistä muodostui yhdistelemällä omat alaluokat. Ryhmittely puuttuu alla olevaista taulukoista, sillä ryhmittelyn seurauksena syntyi samat alaluokat kuin taulukossa on lueteltu. Seuraavaksi nimesin alaluokat aineistoa kuvaavilla nimillä ja yhdistelin ne. Näin niistä muodostuivat yläluokat. Tämän jälkeen yläluokkia yhdistelemällä muodostuivat itse pääluokat, jotka vastaavat ja kuvaavat itse tutkimustehtävää, esimerkkitaulukot 2–3. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123–125).

Taulukko 2. Esimerkkitaulukko teemoittelusta

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Inhimillistä suhtautumista, ymmärrettäisiin et ihmisillä on muutakin kuin työ.	Yksilölliset tarpeet.	Ymmärryksen ja tiedon lisääminen työyhteisöissä ja yhteiskunnassa.	Huumeidenkäytön vaikutukset läheisiin laajemmin esille.	
Työn vaatavuutta voisi pudottaa ja paremmin tauottaa, ettei puristettaisiin ihmisiä niin tiukuille.	Työn joustavuus.		Työyhteisön ja esihenkilötyön tärkeys työssäjakamisessa.	Esihenkilöiden ja työterveyshuollon tiedon lisääminen ja ihmisten johtaminen.
Työterveyden tulee olla toimiva ja siellä tulee olla vahvaa ammattitaitoa.	Työterveys palveluiden toimivuus.			
Työterveyshuollossa olisikin hyvä ottaa väsyneen ihmisen kanssa puheeksi oman läheisen päihteiden käyttö.	Työterveyshuollon palveluiden toimivuus ja tietotaito.	Työterveyshuollon toimivuus.		
Kaikkein tärkeintä on työn joustavuus. Varsinkin tällaisessa huumemaailmassa liittyvissä kriiseissä, tilanteet muuttuvat radikaalisti ja nopeasti.	Työn joustavuus haastavassa elämäntilanteessa			
Työssä pitäisi kunnioitetaan ihmisen tilannetta, jos hän ei halua puhua niin se on enemmän kuin ok.	Työyhteisön ja esihenkilön ymmärrys ja sensitiivisyys.	Työyhteisön ja esihenkilön tuen ja ymmärryksen tärkeys.		
Organisaation pitää olla kunnossa, ja työkuvat pitää olla kunnossa.	Organisaation toimivuus ja työn selkeys.			
Esihenkilöille kuitenkin koulutusta vielä lisää.	Esihenkilöiden lisäkoulutus aiheesta.			

Taulukko 3. Esimerkkitaulukko teemoittelusta

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Äänimmäisen tärkeitä on et tulee kuulluksi ja et sanottuja lauseita ei käytetä ikinä sinua vastaan.	Kuulluksi tuleminen ja aito kohtaaminen	Vertaistuki	Vertais- ja ammattituki	Läheistyön erilaisten tukien ja hoitomuotojen kehittäminen sekä tiedon lisääminen
Faktatietoa tarvitaan, se lapsi ei piinaa sinua tahallaan, vaan huumausaine menee ohi kaiken.	Tiedon lisääminen huumeriippuvuudesta	Ammatillinen yksilötuki	Tiedon lisääminen huumeisiin liittyen	
Tietysti sitä vertaistukea, ymmärrystä. Henkilökohtaista keskustelua ihmisten kanssa	Vertaistuki ja aito kohtaaminen	Tiedon lisääminen huumeriippuvuudesta ja huumemaailmasta	Eri tuen muodot	
Toinen läheinen antaa hyvää vertaistukea ja sitten se et läheiset tarvitsevat kyllä tietoa, se on auttanut minua.	Vertaistuki ja tiedon lisääminen	Erilaiset tukimuodot		
Tuki olisi keskustelu tukea, puhelin tai livenä. Läheisleirit ja vertaistukiryhmät.	Yksilöllinen ja vertaistuki			
Olemme kaikki yksilöitä, joten kaipaamme yksilöllistä tukea	Yksilöllinen tuki			
Jotkut tarvitsevat lääkkeitä, jotkut vertaistukea, joku psykiatrista tukea, pitää olla erilaisia tukimuotoja tarjolla.	Eri tukimuodot			
Keskustelutukea, läheisten ryhmät, joskus toki myös kriisitukea	Yksilö ja vertaistuki, kriisituki			
Tietoa näistä asioista, siismistä hakea ja saa apua, millaisia hoitopaikkoja on edes olemassa, millainen on siis huumemaailma	Tiedon lisääminen			
Omista kokemuksista oppinut et kaipasin vertaistukea. Ammattiapukin on toki hyvä	Ammatti- ja vertaistuki			

7 TUTKIMUSTULOKSET

Haastatteluun osallistui suunnitellusti seitsemän huumeita käyttävän henkilön äitiä. Äideillä oli takanaan työelämäkokemusta kasvatus-, opetus-, sosiaali- ja terveydenhuollon ja yrittäjyyden aloilta. Kaikilla äideillä oli yli kymmenen vuoden työkokemus omalta alaltaan. Äitien tilanne oli haastatteluun osallistuessa hyvin erilainen. Omat aikuiset lapset olivat osa lopettaneet käytön, osa käytti aktiivisesti, osa oli vankilassa ja osa oli menehtynyt. Tuloksissa esitetyt sitaatit ovat kaikilta tutkimukseen osallistuvilta äideiltä.

7.1 Lapsen huumeidenkäytön vaikutukset äitien työhyvinvointiin

Haastattelujen aikana toukokuussa vuonna 2022 haastatteluun osallistuvat äidit kertoivat, että heidän sen hetkinen työelämäjaksaminen ja työhyvinvointi olivat vähintään keski- tai jopa hyvällä tasolla.

Äidit olivat jossakin vaiheessa työuraansa joutunut jäämään sairauslomalle oman lapsen huumeiden käyttämiseen liittyvän stressin, kriisin ja oman jaksamisen haasteiden takia. Työssä pyrittiin selviytymään mahdollisimman pitkään, sillä työ itsessään oli kaikille vastaajille ehdottomasti myös voimavaroja antava asia. Voimavaroja saatiin omasta työstä, mutta kun oma jaksaminen jossain vaiheessa heikkeni, työn antama voimavara ei enää tuntunut voimavaralta. Tähän vaikutti myös työnkuva, oman työn vaativuus ja myös tarkkuutta vaativat työtehtävät koettiin tuolloin haastavaksi. Ennen sairauslomaa, äidit olivat ennen sitä olleet pitkiä aikoja työssään tilanteessa, mikä kuormitti heitä, toisinaan heillä saattoikin olla työstä lyhytaikaisia poissaoloja.

Jouduin olemaan aina välillä sairauslomalla ja silloin kun olin töissä hoidin lapsen asioita...tosi paljon kyllä vaikutti oman työn tekemiseen, kun ajatukset olivat ihan muualla. Joitain kertoja olen joutunut lähteä kesken työpäivän.

Ehdottomasti työ antaa minulle kyllä voimavaroja. Vaikka tällä hetkellä on välillä todella haastavaa, niin silti koen, että työni antaa minulle paljon, minulla on kyllä upeat työkaverit ja työni muutenkin pitää minut käynnissä.

Pitkään jatkunut kuormittava tilanne toi työn suoriutumiseen liittyen haasteita äideille. Muisti alkoi pätkiä ja väsymyksen tunteiden huomattiin olevan läsnä työn arjessa. Äidit ei akuutissa tilanteessaan juurikaan nukkuneet tai saaneet levätyä omalla vapaa- ajalla. Työ oli sellainen paikka, jossa huumeisiin liittyvää omaa tilannettaan ei tarvinnut koko ajan ajatella, vaikka asia mielessä olisikin. Työnkuvat vaikuttivat siihen, pystyikö asiaa täysin ulkopuolelle jättämään. Työ, jossa äidit kohtasivat itse huumeisiin liittyviä ilmiöitä, elämäntilanne oli mielessä myös työssä.

Huomaan et tässä kyllä muisti pätkee, vuosia ollut stressi ja pelko kyllä vaikuttaa minun aivotoimintaani, olen kyllä hömelö, joudun kirjoittamaan asioita ylös, että tee näin ja näin.

Olihan se, olin kyllä tosi väsynyt, kun joka yö valvoin, teen vielä hyvin vaativaa työtä sairaalassa. Töissäkään ei voinut siis olla rauhassa tältä asialta. Työn sisältö kyllä vaikutti ja raskasta kyllä oli.

Itsestä huolehtiminen haastavassa ja stressaavassa elämäntilanteessa voi olla hankalaa, jos voimavaroja ei juurikaan ole. Haastateltavat kertoivat, että riippuen sen hetkisestä elämäntilanteesta keinot oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaihtelivat. Liikunta, harrastukset, lepo, ruokavalio ja ystävät nousivat kaikilta haastateltaville tärkeiksi asioiksi esille, kun kysyttiin mikä lisää heidän hyvinvointiansa. Elämäntilanteiden ollessa haastava, moni jaksoi ja panosti kuitenkin liikuntaan ja harrastuksiin. Toisaalta toisille äideille tilanne oli niin paha, ettei jaksanut lähteä liikkeelle juuri siinä tilanteessa ollenkaan.

Silloin kun romahdin niin en kyennyt silloin tekee juurikaan mitään. Muuten urheilu on aina ollut minulle tärkeää, muulloinkin elämässä, kun on ollut vaikeaa tai haastavia aikoja. Siinä voi hetkeksi jättää tilanteen taakseen, hetken hengähtää.

Tekemällä itselle tärkeitä asioita, rajaamalla ne asiat pois mitkä vievät voimavaroja. Ei pidä olla liian ankara itselle. Minä voin paremmin, kun liikun, aina en kykene siihen. Joskus on vaan levättävä.

Huumeiden käyttöön liittyy valitettavasti myös lapsen menehtymisen mahdollisuus. Osalla äideistä oli kokemus oman lapsen menettämisestä. Ennen menetyksiä, oli oman lapsen huumeisiin liittyvä tilanne jatkunut jo pidemmän aikaa. Menetyksen jälkeen paluu työhön tapahtui asteittain, ja äidit olivatkin jonkin aikaa poissa työstä. Äitien stressiä lisäsi se, että sijaisten saaminen oli hankalaa lyhyiden sairauslomien takia.

Koen todella raskaana sen, että ensimmäisellä kerralla kun jäin pitkälle sairauslomalle, sain vain viikon tai kaksi kerralla sairauslomaa. Tämä on ehkä järjestelmän vika. Tämä kuormittaa ja hankaloittaa sijaisen saamista työpaikalle. Otin tästä itse stressiä, vaikka eihän se ollut minun asiani.

Työnkuva vaikutti siihen, miten äitien tuli opetella laittamaan myös itselleen rajoja, milloin työpuhelinta voi pitää päällä ja milloin on työasioiden kanssa tekemisessä, vaikka ei työpaikalla olisikaan fyysisesti. Äidit keillä oli sellainen työnkuva, että oma työaika ei ollut normaali viikkotyöaika, kertoivat edellä mainituista rajoitusten tarpeesta itseään kohtaan. Työnkuvan ollessa normaali viikkotyöaika, äidit kertoivat työn ja siviilielämän erotuksen olevan heille helppoa.

Töissä sellainen ajattelu, et vaikka työ on tärkeä, niin siellä jos pystyy ajattelemaan et se on työtä ja ne jäisivät sitten työpaikalle ne asiat. Ettei vie niitä kotiin, tässä rajaaminen on kyllä tärkeitä.

Itselleni on tärkeää se, et pystyn erottamaan työn ja siviilielämän toisistaan. Kun voin huonosti jouduin opettelemaan tätä asiaa kyllä paljon, puhelin ja hälytykset pois päältä, etten rupea töitä tekemään iltaisin.

Työn ja siviilielämän erottaminen toisistaan ylläpitävät äitien työhyvinvointia. Työstä irtautuminen ja vapaa-ajan tasapaino lisäsivät äitien rentoutumista ja leppäämistä, mikä vaikutti jaksamiseen positiivisesti.

7.2 Äitien työhyvinvointiin tarjottu tuki

Äidit kertoivat omalle työyhteisölle haastavasta elämätilanteesta, kuitenkin osa ei halunnut kertoa työyhteisölleen asiasta juurikaan mitään. Työyhteisöjen toimintakulttuurissa oli jossain työpaikoissa puhumattomuuden ilmapiiri. Äidit kertoivat tilanteestaan vähitellen ja joillekin lähikollegoilleen enemmän kuin toisille työkavereilleen. Äidit olivat kertoneet koko työyhteisölle tilanteestaan eri yhteyksissä, oman valinnan mukaan.

Meillä ei työyhteisössä kukaan puhu mistään ikävistä asioista tai tunteistaan omasta elämästään. Se on vaan meillä niin, halutaanko suojella itseään vai mitä se on.

Yksi työyhteisön jäsen joskus töksäyttelee, silloin käyn keskustelua tai annan asian olla. Sellaiset kommentit, kun et miksi ei vaan lopeta huumeita tai mene töihin, niin joudun kyllä kertomaan riippuvuussairaudesta.

Organisaatioissa ja työyhteisöissä olikin erilaisia tapoja ja kulttuureita. Kuitenkin äidit kertoivat, että he eivät ns. työpaikan kahvipöytäkeskusteluissa halua puhua omista asioistaan, vaan silloin työstä palaudutaan ja puhutaan aivan muista asioista, kuin niistä mitkä itseään kuormittavat.

Kyllä meillä toki paljon puhutaan ja joku avaa jotain asiaa, mutta ei kahvipöydässä kyllä kuule mitään sellaista, et ”hei minä en jaksa enää”.

Työyhteisössä jaetaan monesti omaan siviilielämään liittyä asioita, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Äidit kokivat, että he voivat puhua suoraan ja valita mitä he halusivat kertoa muille näissä tilanteissa. Myös monenlaiset tunteet olivat läsnä tilanteessa, joissa kerrottiin omista lapsista ja heidän kuulumisistaan työyhteisön yhteisissä tilanteissa.

Oli kyllä häpeä läsnä, kun toiset puhuivat omista lapsistaan, kerroin itse muista lapsistani, mutta en kylläkään huumeita käyttävästä lapsestani.

Työyhteisössä oman elämäntilanteesta kertominen tuotti sen, että muut työyhteisön jäsenet olivat tulleet kertomaan äideille omasta läheiskokemuksestaan.

Joskus työyhteisössä joku on tullut sanomaan et mullakin on sisar kuka käyttää.

Kun sitä koko asiaa ei ikinä kukaan ääneen sano, niin ei kukaan muukaan uskalla sanoa, jonkun pitäisi avata tätä teemaa. Monet muutkin asiat ovat sellaisia mitä ei tuoda työyhteisössä esiin, kun niistä ei työyhteisössä puhuta.

Äidit kokivat, että työpaikoilla on hyvä pystyä ilmaisemaan tunteita. Tunteet ovat osa ihmistä, niin vapaalla kuin työssäkin. Työyhteisön merkitys työssäjaksamisessa ja työhyvinvoinnissa oli merkittävää. Työyhteisöön kuuluminen ja kollegoiden kanssa tehty arjen työ olivat merkittäviä voimaannuttavia tekijöitä. Työssä myös muodostuu läheisiä työsuhteita, jolloin lähikollegat ovat niitä keille omaa elämäntilannetta jaetaan ensisijaisesti. Kollegoista syntyi ystävyys- ja kaverisuhteita, jolloin myös työn ulkopuolella oltiin tekemisessä.

Kuulun työyhteisöön enkä halua pudota pois siitä. Olen todella onneksaassa asemassa et mulla on työssä hyvät kollegat ja esihenkilöt.

Työssä oman yhteisön merkitys oli tärkeää ja esihenkilöiden tärkeys ja merkitys korostui työssäjaksamisessa. Poikkeuksena haastateltavista oli yksityisyrittäjä, joka toimi yrityksensä esihenkilönä. Esihenkilön suhtautuminen ja tuki oli tärkeää ja merkittävää, se koettiin hyvänä johtamisena ja henkilöstön hyvinvointia tukevana. Toisaalta myös asioiden rajaaminen kuului työhön, eräs esihenkilö olikin rajannut mitä työpaikalla saa ja voi puhua, niin että henkilökohtaiset asiat keskustellaan työn ulkopuolella.

Esihenkilö rajasi asiaa niin, että tämä on kyllä työpaikka ja täällä ei puhuta noista asioista ollenkaan, vaan keskitytään työntekoon.

Esihenkilö ei ole toki psykiatri, mutta olen voinut puhua hänen kanssaan, aina. Hän otti vastaan minun tilanteeni ja tunteeni, tuki minua kyllä, kulki vierelläni.

Esihenkilöt olivat työssä tukevia ja yrittivät ottaa huomioon olemassa olevan haastavan tilanteen. Se mitä äidit kertoivat esihenkilöille, oli yksilöllistä. Osa kertoi paljon omasta tilanteestaan ja osa kertoi enemmän, kun tilanne kriisiytyi oman lapsen kanssa. Tilanne vaatii molemminpuolista luottamusta ja sensitiivisyyttä esihenkilöltä.

Työtä pystyttiin pääasiassa suunnittelemaan vuorojen osalta niin, et oli enemmän sitten kerralla vapaata. Toipuminen työstä auttoi, kun sai pitää kerralla pitkiä vapaita.

Esihenkilö tuki minua tosi hyvin alusta asti. Olen saanut kaiken mahdollisen tuen mitä on mahdollista saada työpaikalla ja työyhteisöstä.

Esihenkilöni oli mahtava, kiitos hänelle. Sain lähteä hoitamaan asioita ilman että tarvitsi kokea minkäänlaista syyllisyyttä. Työni on kuitenkin sellaista, että se ei jousta juurikaan, työssä ei ole ns. joustavuutta. Esihenkilöni tuki minua tosi hyvin alusta asti.

Työn mahdollista mukauttamista, joustamista ja työvuorosuunnittelua tehtiin esihenkilöiden toimesta niin, että työ ei itsessään rasittaisi lisää äitien jo olemassa olevaa haastavaa elämäntilannetta. Tämä toiminta tuki työssäjaksamista ja mahdollisti äitien työstä palautumista.

7.3 Esihenkilön tuki ja ohjaus

Tutkimuksessa korostui vahvasti se, että äitejä ei juurikaan ohjattu minkään palveluiden piiriin esihenkilön toimesta. Yksi kokemus oli ohjauksesta työterveyshuoltoon. Muut työyhteisön jäsenet ohjasivat kerran työterveyteen erään haasteltavan.

Esihenkilö ei ohjannut. Mutta hänen alaisensa, hän muutamaan kertaan ehdotti et mitäs, jos menisit työterveyteen ja jäisit sairauslomalle.

Ei ole ohjattu mihinkään työpaikassani. Itse aloin etsiä apua, ja tukea. Olisin kyllä toivonut, et ohjausta olisi tapahtunut. Silloinen pomo tai työkaveri olisi voinut kyllä kysyä tarvitsenko apua tai tukea. Ohjata jonnekin, kertonut että mistä voisi saada tukea itselleen.

Vaikka esihenkilöt tukivat työntekijöitä ja olivat läsnä haastavassa elämäntilanteessa, ohjausta tukipalveluihin ei siis juurikaan tapahtunut. Äidit kuvasivatkin asiaa niin, että heidän piti jaksaa etsiä itselleen apua ja tukea. Tämän koki moni vaikeaksi, kun elämäntilanne oli muutenkin hyvin haastava. Äidit kokivat esihenkilöiden ohjauksen puutteelliseksi, vaikka itse esihenkilöiden antama muu tuki ja ymmärrys olivat äitien mukaan todella hyvää.

Esihenkilön olisi kyllä hyvä ohjata tuen piiriin. Itse olen ollut aktiivinen toiset eivät kyllä ole, eivät he vaan jaksaa.

Työterveyshuoltoon hakeutuneet äidit saivat somaattisiin oireisiin apua ja sairauslomaa niissä tilanteissa, joissa oman jaksamisen kanssa oli haasteita. Muuten äidit kokivat palvelun tai jatko-ohjauksen työterveyshuollosta vähäiseksi tai olemattomaksi. Yksi ohjaus lakisääteisiin palveluihin oli tapahtunut.

Työterveyslääkäri kanssa puhuimme, et uupuminen ei ole työstä johtuvaa, niin he ohjasivat kunnalliselle mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Kuitenkin työterveydestä olen saanut somaattisiin asioihin apua, nukkumiseen yms. Sieltä voisi kyllä ohjata sitten kyllä eteenpäin, vaikka vertaistuen piiriin.

Kun hakeuduin ensimmäistä kertaa työterveyteen niin en itsellenikään myöntänyt miten huonosti voin, en osannut pyytää apua ja tukea heiltä. Siinä vaiheessa, kun totaalaisesti romahdin, sain hyvää apua ja tukea työterveyshuollostani.

Osa äideistä oli käynyt työterveyspsykologin vastaanotolla, mutta se ei vastannut heidän tukensa tarpeeseen. Haastava tilanne ei johtunut työstä, vaan muusta elämäntilanteesta, mikä vaikutti työssä suoriutumiseen. Äidit kertoivat kokemuksestaan siinä tilanteessa, kun työterveyspsykologin kanssa oli tullut puheeksi oma haastava elämäntilanne ja oman lapsen huumeidenkäyttö.

Työterveyspsykologi osaa työperäisiä asioita, mutta huumemaailman liittyen ei hän osannut minua auttaa kyllä mitenkään. Ei ollut semmoista, eikä sitä tarjottu.

Työterveyspsykologi sanoi minulle kerran ”että kyllä lapsille pitää asettaa rajat”, niin sen jälkeen minun korvani meni kyllä lukkoon. Ymmärrys oli kyllä sillä tasolla....lähdeppä siinä sitten keskustelemaan ja avautumaan tästä aiheesta, vaikka olisivat kuinka sotealan ammattilaisia. Keski-ikäisen miehen ei tarvitse opastaa minua rajojen laittamisessa...on mulla muitakin lapsia. Ei syntynyt kyllä mitään keskustelua tuon takia.

Yleisesti työterveydestä sai apua työterveyspsykologilta ja lääkäriltä sekä työterveyshoitajalta somaattisiin oireiluihin. Vastaajat kokivat kuitenkin, ettei somaattisten oireiden hoito ja työperäinen keskustelu riitä tukemaan heitä tilanteessa, jossa tarvitaan laajempaa ja asiantuntevampaa tukea itse huumemaailman tuomiin kysymyksiin. Jatko ohjausta ei tapahtunut esimerkiksi järjestöihin tai kunnan palveluihin, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta.

Ei osata ohjata läheisiä mihinkään. Vaikka lapsi olisi 18 vuotta täytynyt, silti. Ymmärrystä ammattilaisille tarvitaan niissä tilanteissa, kun äiti on siinä, kun he näkevät et huumeet on kuvioissa, et hei tarvitsetko sinä apua tai tukea. Voisi antaa ihan vaikka käyntikortin, jossa joku numero. Tarvitaan myös henkilökohtaista keskustelua, koska voi viedä vuosia et on valmis vertaistukiryhmiin.

Työterveyshuollossa olisikin hyvä ottaa väsyneen ihmisen kanssa puheeksi hänen läheisten päihteiden käyttö. Sitä kautta voitaisiin päästä tukemaan ja auttamaan läheisiä ehkä aiemmin kuin tällä hetkellä.

Työssä korostui jo edellisessä luvussa esihenkilön, työterveyspalveluiden ja työyhteisön tärkeys hyvinvoinnissa. Äidit toivoivat työelämässä olevan mahdollisuus työn joustamiseen, työntekijöiden vahvuuksien kautta työtehtävien mukauttamisen ja johtamisen tärkeyteen. Esihenkilöiden ja johtajien tiedon lisääminen läheisten tuen tarpeesta olisi kannattavaa. Vaikka esihenkilöt tukivat työntekijöitä kiitettävästi työpaikalla, oli tietämys jatko- ohjaus palveluista ja toiminnoista heillä vähäistä. Myös työterveyshuoltoon ohjausta ei juurikaan tapahtunut, vaan sinne äidit olivat hakeutuneet pääasiassa omatoimisesti, esimerkiksi unettomuuden ja oman jaksamisen takia.

Kaikkein tärkeintä on työn joustavuus. Varsinkin tällaisessa huume-
maailmassa liittyvissä kriiseissä, tilanteet muuttuvat radikaalisti ja
nopeasti, tulisi olla joustavuutta. Ymmärrän toki, että työt ovat toki
erilaisia, mutta työ kuin työ, tulisi suhtautua ihminen ensin periaat-
teella.

Hyvä johtaminen on tärkeää ja korostuu kyllä tänä päivänä. Organi-
saation pitää olla kunnossa, ja työkuvat pitää olla kunnossa.

Työntekijöinä ihmiset ovat erilaisia, kun toiset kertovat avoimesti omasta elämän-
tilanteestaan, toiset voivat ja haluavat olla hiljaa. Esihenkilön tärkeys korostui
myös mahdollisessa työyhteisön rajaamisen tilanteessa, jos joku vie liikaa tilaa
työyhteisössä omalla henkilökohtaisella asiallaan.

Pitäisi kunnioitetaan ihmisen tilannetta, jos hän ei halua puhua niin
se on enemmän kuin ok. Esihenkilöllä pitäisi olla rohkeutta puuttua
kuitenkin, jos joku vie koko ajan tilan työyhteisössä, ihan missä vain
asioissa.

Tietenkin se, että kun on yleensä ne kehityskeskustelut, niin voisi olla
joku muu tukikeskustelu vapaamuotoisesti, et mitä sinulle kuuluu ja
miten perheesi jaksaa jne. Varsinkin, jos on tullut esille huumeet, niin
pitäisi kysyä olisiko aihetta mennä esim. työterveyshuoltoon. Alkuun
se voisi olla se lähiesihenkilö ja kyllä esihenkilön kannustus olisi mer-
kittävää jaksamisen kannalta.

Äidit kokivat, että varhainen työntekijän tukeminen on työssäjaksamisessa tär-
keää. Mitä aikaisemmin asioista keskustellaan ja ne otetaan puheeksi, niin sen
nopeammin asiaan saadaan tehtyä mahdollinen suunnitelma, miten asiassa ede-
tään.

7.4 Muu ohjaus ja tuki

Äidit kertoivat saaneensa apua ja tukea läheisten vertaistukiryhmistä, joissa he pääsivät jakamaan oman elämäntilannettaan samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Äidit olivat olleet läheisten vertaistukiryhmässä, joku ihan oman tilanteen alussa, kun toisella saattoi mennä vuosia ennen kuin hän meni ensimmäistä kertaa ryhmään mukaan. Ryhmät missä läheiset kävivät, olivat järjestöjen tarjoamia maksuttomia ja kynnyksettömiä vertaisuuteen perustuvia ryhmiä kuten Irti Huumeista ry:n läheisryhmät.

Vertaisuuden ja vertaistukiryhmien lisäksi äidit toivoivat, että oli tuki ja palvelu mikä tahansa, pitäisi siinä ottaa huomioon yksilölliset tarpeet. Keskustelu- ja kriisituki ammattilaisen kanssa koettiin tärkeäksi. Kasvotusten tapaamiset sotealan tai järjestötyön ammattilaisen kanssa, olivat olleet ensisijaisen tärkeitä äideille. Tukea äidit olivat löytäneet Irti Huumeista ry:n ammattilaisilta, joiden kanssa psykososiaaliset tukitapaamiset olivat olleet elämäntilannetta helpottavia.

Äidit olivat kaikki itse etsineet itselleen apua ja tukea. Voimavarojen ollessa vähäisiä ei läheisellä välttämättä riitä voimavaroja tuen etsimiseen, jos kukaan ei heitä ohjaa niiden pariin. Äidit kokivat, että myös tietoisuutta tulisi lisätä olemassa olevista tukimuodoista.

Tietoa näistä asioista kaikille, siis mistä hakea ja saa apua, millaisia hoitopaikkoja on edes olemassa, millainen on siis huumeaailma. Tälle asialle tarvitaan näkyvyyttä yhteiskunnassa. Tarvitaan myös henkilökohtaista keskustelua, koska voi viedä vuosia et on valmis vertaistukiryhmään, kaipasin itse et sain jutella puhelimitse säännöllisesti saman ihmisen kanssa. Sitten ryhmästä sai kyllä kanssa tosi paljon irti.

Äidit olivat kohdanneet sotealan ammattilaisia niin työterveyshuollossa kuin muissa sotepalveluissa. Äidit olivat olleet lapsiensa kanssa sairaalan päivystyksissä, selvittäneet aikuisen lapsensa asioita sosiaali- ja viranomaispuolen kanssa ja päihdehuollon palvelut olivat osalle tuttuja. Kaikilla äideiltä nousi esille sama toive siitä, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle pitäisi jakaa tietoa

läheisten asemasta ja siitä, kuinka pienelläkin ohjauksella voidaan vaikuttaa suuresti läheisen hyvinvointiin.

Sotealan ammattilaisten tietämystä tulisi lisätä koko maassa liittyen läheisten tilanteeseen ja siihen, että heitäkin tulisi ohjata hoitoon ja tuen piiriin. Ihan perusterveydenhuoltoonkin ja siis perustasolle tarvitaan tätä tietoa lisää.

Mulla meni ainakin se 5 vuotta siihen, et joku ammattilainen kysyi multa et mitä kuuluu ja miten minä voin.

Lisäämällä koulutusta ja jakamalla asianmukaista tietoa läheisten tilanteesta, äidit toivoivat, että sitten tulevaisuudessa muut äidit saisivat tukea tilanteeseensa jo alkuvaiheessa. Lisäksi palvelut ja tukitoimet tulisivat näkyvämmäksi, niin että läheiset ja äidit löytäisivät tuen piiriin helpommin, kuin tänä päivänä.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Hyvästä eettisyydestä, toimintavoista ja tutkimuksen luotettavuudesta vastaa jokainen tutkija luonnollisesti työssään ensisijaisesti itse. Opinnäytetyössä toimitaan aina hyvää eettistä toimintatapaa noudattaen, kunnioittaen tutkittavien ihmisarvoa, mielipiteitä ja yksityisyyttä. (Varantola ym., 2012.)

Hyvä tieteellinen käytäntö ja tutkimus tarkoittavat, että joka vaiheessa opinnäytetyönprosessia ollaan avoimia ja rehellisiä sekä toimitaan vastuullisesti, huolellisesti ja oikeudenmukaisesti. Avoimuus prosessin eri kohdissa lisää tutkimuksen luotettavuutta. Avoimuus tehdyistä ratkaisuista ja tuloksista sekä niiden vaikutuksesta itse lopputulokseen liittyen, ovat ensisijaisen tärkeitä. (Vuori, 2021).

Tutkimukseen osallistujilla on oikeus saada lisätietoa, missä vaiheessa tahansa tutkimusprosessia. Tutkija toimii eettisesti kestävästi, totuudenmukaisesti, avoimesti ja kunnioittavasti haastateltavia kohtaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, s. 6).

Eettisesti kestävä tutkimus huolehtii haastateltavan itsemääräämisoikeudesta ja yksityisyydestä sekä kunnioittaa niitä. Tutkimuksen ja haastattelujen suunnittelu sekä niiden toteutukset tehdään niin, ettei niistä koidu missään vaiheessa haastateltaville tai työelämätaholle osallistumisesta minkäänlaista haittaa. Turvallisuuden tunnetta lisätään avoimuudella koko prosessin aikana. Näiden asioiden kertominen on haastateltaville ja tutkijalle itselleen työn eri vaiheissa tärkeitä (Vuori, 2021).

Tutkija huolehtii opinnäytetyöhön osallistujien yksityisyyden suojasta. Suomessa yksityisyyden suojasta on säädetty eri laissa ja tutkijan on opinnäytetyötä tehdessä pidettävä kiinni siitä, ettei osallistujien identiteettiä voida tunnistaa tai yhdistää toisiin ihmisiin, myöskään tulosten ja työn valmistuttua. (Kettunen, ym. 2019, s. 13.)

Luotettavuuden arviointi liittyy koko opinnäytetyön ja tutkimuksen eri vaiheisiin. Hyvä on arvioida eri vaiheiden tarkoitusta tutkimukseen liittyen. Luotettavuuteen vaikuttavat myös tutkijan oma rooli ja lähtökohdat sekä itsetuntemus. Muut tutkitun teeman ympärillä olevat tehdyt tutkimukset ovat tärkeitä tunnistaa ja tietää jo ennen tutkimusprosessin alkua. Ne eivät kuitenkaan määritä opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia. Tärkeää on ymmärtää laadullisessa työssä haastateltavien todellinen elämäntilanne. Tutkijan itsereflektio työn äärellä korostuu, rehellisyys itseä ja tutkimusta kohtaan takaavat luotettavuuden ja uskottavuuden rakentumisen. Laadullisessa työssä anonymiteetti voi olla haastatteluun osallistuville tärkeää. Tutkimuksessa ja sen eri vaiheissa on hyvä muistaa selkokieli, ettei tutkimusta tehdessä ja kirjoittaessa käytetä sellaista keiltä, mitä eivät muut työn lukijat ymmärrä. (Elo, 2019.)

Tietosuoja ja siitä huolehtiminen ovat avainasemassa luotettavuudessa ja eettisyydessä. Tutkimukseen osallistuvien ihmisten tiedot täytyy turvata tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkija pitää huolta tietosuojan ylläpitämisestä. Jos opinnäytetyöhön osallistutaan anonymisti, tietosuojasäännökset eivät koske silloin sitä opinnäytetyötä. Läpinäkyvyys itse prosessista luo turvallisuuden tunnetta haastateltaville sekä antaa luotettavuutta tutkijaa ja tutkimustyötä kohtaan. (Tietosuojavaltuutetun toimisto i.a.)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU

9.1 Oman lapsen huumeidenkäyttö heikentää äitien työhyvinvointia

Tutkimuskysymykseeni, miten oman lapsen huumeidenkäyttö vaikuttaa äidin työhyvinvointiin sain tässä tutkimuksessa vastaukseksi sen, että lapsen huumeidenkäyttö vaikutti äitien työhyvinvointiin heikentävästi. Eroavaisuuksia oli siinä, miten ja millä ajanjaksolla vaikutus näkyi työhyvinvoinnissa. Työ antoi äideille voimavaroja ja paikan, jossa sai ajatella jotain ihan muuta, kuin omaa ja lapsen elämäntilannetta. Työ antoi äideille tärkeän työyhteisön, johon kuuluminen oli merkittävää. Oman jaksamisen rajat tulivat äideille vastaan, kun oma tilanne pitkittyi tai tilanne kriisiytyi johonkin, mitä tapahtui omalle lapselle. Tällöin äitien työssäjaksamisessa tuli aika, jolloin he jäivät sairauslomalle. Sairauslomien pituus vaihteli, toisilla äideillä sairausloma oli pitkäaikaista ja toisilla saattoi olla monta lyhyempää jaksoa. Välillä äidit joutuivat lähtemään kesken työpäivän pois oman jaksamisen tai lapseen liittyvän tilanteen vuoksi.

Osallisuus ja kuuluminen yhteisöön oli työn ja hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Tuloksista nousi esille se, että työ on voimavara silloinkin, kun äidin oma elämäntilanne on kuormittava. Tilanteen pitkittyessä tai elämässä tapahtuneen äkillisen tapahtuman takia, jaksaminen ja hyvinvointi heikentyy ja näin ollen myös äidit tarvitsivat tukea tilanteeseen. Nämä tulokset kuvaavat samansuuntaisesti kuin (Torkel ym., 2018 & Velleman, ym., 2010), että oman läheisen huumeidenkäyttö kuormittaa ja vaikuttaa äitien hyvinvointia alentavasti. Äidin oma elämä järkkyy lapsensa huumeidenkäytöstä ja sen tuomista huumemaailman lieveilmiöistä. Huumeidenkäytön jatkuessa, myös äitien oma hyvinvointiin vaikuttava tilanne syvenee, ja heidän jaksamisensa heikentyy. Tämä tulos kulkee samassa linjassa myös Arjen toimintakyky tuloksien kanssa. (Pitkänen, 2017.)

9.2 Esihenkilöt ja työyhteisö tukevat työhyvinvointia

Tutkimuskysymykseeni minkälaista tukea äidit ovat saaneet työhyvinvointinsa, vastauksissa korostui esihenkilöiden tärkeys ja työyhteisön merkitys työhyvinvoinnissa ja työssäjaksamisessa. Työn joustaminen siviilielämän haasteissa vaikuttivat työhyvinvointia kohentavasti. Esihenkilöiden tuki koettiin ensisijaisen tärkeäksi. Työn tekeminen oli äideille arjessa merkittävää. Työn muotoja ja esimerkiksi työvuorosuunnittelulla pystyttiin auttamaan jaksamisen kysymyksissä työelämässä äitejä, niin että palautumiseen jäi enemmän aikaa. Esihenkilöiltä odotettiin ohjausta työterveyshuoltoon tai muihin palveluihin, mitä ei tässä tutkimuksessa osallistuvilla tapahtunut.

Työyhteisö ja hyvä johtaminen työssä nousivat tuloksissa hyvinvointia vahvistavina asioina esille. Korjattavaa on tuloksien mukaan esihenkilöiden tietotaidossa jatko-ohjaukseen liittyen organisaatioiden työterveyshuoltoon. Sama koskee työterveyshuoltoa, koska äitien ohjaus eteenpäin tuen ja avun piiriin parantavat äitien työssäjaksamista ja heidän hyvinvointiaan. Tuloksissa nousi esille hyvä johtaminen, esihenkilöiden, ja työyhteisön tärkeys. Viitala ja Jylhä kuvaavatkin johtamisen ja esihenkilötoiminnan tärkeyttä työhyvinvoinnissa. Niiden merkitys organisaatiolle korostuvat tämän päivän työelämässä (Viitala & Jylhä, 2019). Samoin Tampereen yliopiston johtamisen ja työhyvinvoinnin kuvaamisessa korostui johtamisen tärkeys ja esihenkilön rooli työhyvinvoinnin edistäjänä (Tampereen yliopisto, i.a.) Arjen johtajuutta ja esihenkilötyön tärkeyttä korostaa myös työterveyslaitos (Työterveyslaitos, i.a.). Tutkimuskysymyksen tuloksen johtamisen ja esihenkilötyön tärkeydestä on samansuuntainen näiden kanssa.

9.3 Vertais- ja ammattituki auttavat läheisiä

Tutkimuskysymykseeni miten huumeita käyttävien henkilöiden äitejä tulisi tukea tuloksena nousivat esille eri tuen muodot. Esille nousi myös tarve tulla kohdatuksi yksilönä, ei hoitoressurssina oman lapsen huumeidenkäyttöön liittyen. Tukea ei juurikaan tarjottu äideille, tuen saanti vaatii omaa aktiivisuutta tilanteessa, jossa voimavarat olivat jo vähäiset. Äidit kertoivat, että olivat itse hakeutuneet hoidon ja tuen piiriin joko työterveyshuoltoon tai hakeneet vertais- ja kriisitukea Irti

Huumeista ry:stä. Äidit kertoivatkin vertaistuen olevan heille tuen muoto, joka antoi ja lisäsi hyvinvointia, niin kuin myös yksilölliset keskustelut Irti Huumeista ry:n työntekijän kanssa. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia Rislakin opinnäytetyön ja Pennasen pro gradu -tutkielman kanssa vertaistuen tärkeydestä läheisille. Vertaistuki on Rislakin ja Pennasen mukaan merkittävä voimavaroja nostava ja uusia näkökulmia tuova tuen muoto läheisille (Rislakki, 2017 & Pennanen, 2007). Samaa kuvaa myös Viertorinne omassa opinnäytetyössään vertaistuen olevan läheisille merkittävää (Viertorinne, 2017).

Työterveyshuollossa äidit kokivat saaneensa somaattisiin oireisiin hyvin apua, sairauslomaa ja lääkitystä esimerkiksi unettomuuteen. Työterveyspsykologin vastaanotolla käydessään eräs äiti koki vahvaa syyllistämistä liittyen vanhemmuuteensa ja rajojen asetteluun suhteessa omiin lapsiinsa. Toisen äidin kohdalla oli yhdessä todettu, ettei jaksamisen kysymykset liity työhön, vaan muuhun siviilielämään, jolloin psykologi oli ohjannut hänet kunnan tarjoamaan päihde- ja psykiatrian vastaanotolle. Muita työterveyshuollossa käyneitä äitejä ei ohjattu eteenpäin mihinkään kunnan tai kolmannen sektorin tukitoimintoihin. Itäpuisto & Selin kuvaavat palveluissa olevan haasteita läheisille, sekä sitä, ettei tukea ja palveluita aktiivisesti tarjota heille (Itäpuisto & Selin, 2013, s. 138–140.) Tutkimuskysymykseni tulos on hyvin samansuuntainen ja kertoi samaa, ettei ohjausta juuri tapahdu tänä päivänäkään.

Äidit toivoivat lisää tietoisuuden jakamista sotealan ammattilaisille sekä työterveyshuoltoon. Jo pieni elekin auttaisi äitejä siinä, että he saisivat itselleen mahdollisuuden hakeutua tuen piiriin, tulla kuulluksi ja huomioituksi. Äidit tulisi kohdata näissä tilanteissa omina hoidon tarpeen hakijoina, tarjoten heille olemassa olevia lakisääteisiä palveluita tai ohjata heitä eteenpäin järjestöjen tarjoaman tuen piiriin. Resurssit sotealalla ovat kovilla ja äidit ymmärtävät tämän. He kuitenkin toivoivatkin vaikka ihan käyntikortin antamista sairaalan päivystyksessä niin, että äidin oma tuen saanti mahdollistuisi. Äidit olivat kohdanneet terveydenhuollon ja sosiaalipuolen sekä viranomaispuolen toimijoita oman lapsensa huumeidenkäyttöön liittyen esimerkiksi sairaaloiden päivystyksissä ja sosiaalityössä sekä poliisissa. Kohtaamiset olivat olleet asiallisia, mutta äitejä ei huomioitu juurikaan omana yksilönä, vaan aikuisen lapsen asioissa toimivana äitinä. Tämä

tulos on samoilla linjoilla (Jurvansuu, 2020) tutkimustuloksien kanssa siinä, että läheiset nähdään palveluissa monesti resurssina, ei omana yksilöllisenä avun tarvitsijana.

10 POHDINTA

10.1 Oma pohdinta

Yhteiskunnallisesti opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Huumeiden käyttö lisääntyy Suomessa (THL, 2019) ja näin ollen myös läheisten määrä kasvaa. Työelämän muutokset tulevaisuudessa korostavat johtamisen ja yhteisöjen tärkeyttä. Hyvinvointialueiden palvelut ovat mahdollisuuksien äärellä, miten turvataan päihdeasiakkaiden ja heidän läheistensä tarvittavat hoito ja tuki. Opinnäytetyön tulokset antavat tuloksina työelämälle mahdollisuuden huomioida läheiset varhaisessa vaiheessa. Haastavien tilanteiden varhainen puheeksi otto edesauttaa työelämää siinä, että työntekijän jaksaminen ja hyvinvoinnin tukeminen mahdollistuu aiemmin. Mitä aiemmin pystytään asioihin puuttumaan sitä aikaisemmin, on mahdollista työntekijän saada itselleen tarvittavat apu ja tuki. Tämä vaikuttaa kokonaisvaltaisesti työntekijän työssä suoriutumiseen ja työhön sitoutumiseen.

Työ ja sen sisältö olivat tuloksissa merkittävä voimavara haastavassa elämäntilanteessa oleville äideille. Tämä kertoo työn tärkeydestä ihmisen elämässä ylipäätään, ihminen haluaa olla aktiivinen toimija, kuulua yhteisöön ja tuntea itsensä arvokkaaksi sekä tuottavaksi yksilöksi.

Tulevaisuudessa tulisi työpaikkojen varhaisen tuen malleihin lisätä mukaan läheisten näkökulma vahvemmin. Uskallus ottaa vaikeitakin asioita puheeksi, niin työterveyshuollossa kuin esihenkilötoiminnassa ovat tärkeitä sille, että työssä pystytään huomioimaan erilaiset haastavat elämäntilanteet ja läheiset sekä heidän jaksamisensa. Varhaisella tuella pystytään ehkäisemään työstä tulevat lisäkuormitukset sekä näin ylläpitämään työkykyä. Organisaatioiden varhaisen tuen malliin tulisi laatia selkeä ohjeistus tai toimintaohjelma siihen tilanteeseen, kun

esihenkilö tai työterveyshuolto kohtaavat läheisen. Ohjeistuksella tuettaisiin myös esihenkilöiden mahdollisuutta tukea työntekijää ja työterveyshuoltoa siinä, että somaattisten oireiden lisäksi myös muut tuen muodot olisivat ohjeistuksen kautta selkeästi esillä. Tiedon lisäämisellä varmistetaan, että läheisnäkökulman tietoisuus kasvaa, ja saatettaisiin tavoittaa myös ne läheiset, jotka eivät itse jaksakaan hakea tukea itselleen.

Työterveyshuollossa tulisi olla myös uskallusta ja tietoa siitä, että kun läheinen käy somaattisten oireiden takia hakemassa apua, ja itse ottaa puheeksi kuormittavan elämäntilanteen, tulisi ammattilaisella olla kyky kuulla ja ohjata häntä. Vaikkakin kyseessä ei olekaan suoraan työhön liittyvä rasittava tilanne. Rasitus siviilielämässä, kun heijastuu työhön ja siinä suoriutumiseen. Haastateltavat äidit itse toivoivat myös työterveyshuollolta uskallusta kysyä suoraan, miten omassa siviilielämässä menee. Näin äitien oman jaksamisen kysymykset eivät hautaudu somaattisten oireiden alle, vaan päästään kiinni siihen mikä niitä oireita synnyttää. Tämä koettiin tärkeäksi varsinkin silloin, jos äiti ei itse puhu asiasta mitään vastaanotolla, niin ammattilaisen keskustelunavaus olisi ensisijaisen tärkeää.

Läheisteemaisten koulutusten lisääminen sotealan toimijoille lisäisi asioiden tunnettavuutta ja lisäisi tietoa siitä, miten huumeita käyttävän läheisiä voidaan tukea. Miten voimme yhteiskunnassa tukea heitä myös tulevaisuudessa niin, että läheiset voivat pysyä toimintakuntoisina, työkykyisinä ja saada heille kuuluvia palveluita. Tässä tuleva soteuudistus onkin tärkeän paikan edessä.

Soteuudistus astui voimaan 2023 vuoden alussa. Suomen historiassa tämä on uutta ja siinä hyvinvointialueilla on vastattavana myös päihde- ja mielenterveyspalvelut. Soteuudistuksessa on otettu huomioon se, että ihminen saisi samantalon alta tarvitsemansa palvelut. Tässä on nyt hyvä tilaisuus niin läheisten kuin muiden avun tarvitsevien laadukkaiden ja yhdenvertaisten palveluiden saatavuuden parantamiseen (THL, i.a.).

10.2 Ehdotukset jatkotutkimuksiin

Tulevaisuudessa tutkimuksia olisi hyvä tehdä siitä, kuinka pitkään jatkunut haastava elämäntilanne vaikuttaa sisaruksiin. Tässä työssä keskityttiin työhyvinvointiin ja äitien jaksamisen kysymyksiin, mutta perheen sisällä, varsinkin sisarusten näkökulma on joskus ristiriitainen ja aihe kaipaisikin lisää tutkimusta. Myös vanhemmuuden näkökulmasta isien jaksaminen ja hyvinvointi olisi aiheena mielenkiintoinen, sillä vertaistoiminoissa kävijät ja avun hakijat ovat suurimmalta osin naisia.

Tässä tutkimuksessa nousi esille myös yksinyrittäjien tilanne. Yrittäjäyys ja läheisenä olo ovat sellainen teema, mikä kaipaisi lisää tutkimusta. Yrittäjänä toimiessa on työhön liittyen mielenkiintoista se, miten näitä läheisiä voidaan tukea haastavassa tilanteessa. Tilanne on yrittäjillä aivan toisenlainen yksin toimiessa, kuin palkkatyössä olevalla. Yksinyrittäjät kun monesti toimivat ilman mahdollisia työyhteisöjä ja esihenkilön tukea. Vastuu työstä ja toimeentulosta on kiinni hänen omasta jaksamisestaan. Yksinyrittäjien määrä oli Suomessa vuonna 2022 194 000 kpl. (Yrittäjät, 2022.)

Kolmantena jatkotutkimusaiheena nostaisin esille työterveyshuollon. Työterveyshuollossa työskentelee monen alan ammattilaisia. Lisää tutkimusta tarvittaisiin siitä, onko jatko- ohjauksen puutteellisuuden syynä tietämättömyys olemasta olevista tukitoiminnoista läheisin liittyen vai jokin muu syy, se ei tässä tutkimuksessa käynyt ilmi.

10.3 Ammatillinen kehittyminen ja asiantuntijuuden kasvu

Ammatillisuuden kehittyminen opinnäytetyöni prosessissa oli monivaiheinen. Pitkä työhistoria huumeita käyttävien ja heidän läheistensä tukena antoi pohjaa työlle, mutta opin paljon uutta prosessin aikana. Tutuksi tulivat uudet tutkimukset ja koskettavat kohtaamiset huumeita käyttävien henkilöiden äitien kanssa. Työelämän ja johtamisen tärkeys sekä työhyvinvointi nousivat esille vahvasti työväni. Tutkijana pystyin toteuttamaan sen, mikä oli oman työni tavoite ja toteamaan sen, että yksin tehty opinnäytetyö oli välillä haastavaa. Rajallisuus siinä,

että kaikkea ei voi tehdä ja tutkimus tulee rajata johonkin, oli itselleni alussa haastavaa, mutta lopulta helpottavaa. Kaikkea kun ei voi samassa tutkimuksessa tutkia (Jokinen, i.a.).

Asiantuntijuus vahvistui opinnäytetyönprosessissa, uusien näkökulmien, tutkimusten ja ohjauksen keinoin. Varsinkin kansainväliset tutkimukset läheisten tilanteesta antoivat näkökulmia huumeita käyttävien henkilöiden äitien tilanteeseen. Näistä tutkimuksista löytyi myös työelämän näkökulmaa. Työssäni käytin tarkkaan harkittuja lähteitä ja tutkimuksia, mikä vahvisti opinnäytetyötäni ja sen prosessia. Opinnäytetyön seminaarien opponoinnit antoivat uusia näkökulmia ja ohjasivat työtä eteenpäin. Oman asiantuntijuuden vahvistumisen myötä kasvoi tietotaito tutkimusten ja arvioinnin merkityksestä omassa ammatillisuudessani. Jatkuva oppimisen prosessi mahdollistui oman opinnäytetyön tekemisen yhteydessä.

Omaa ammatillisuuden kasvua pystyn hyödyntämään työssäni tulevaisuudessakin. Läheisten ja työelämän eri teemojen kanssa työskentelyn jatkuessa, pystyn hyödyntämään oppimaani niin omassa työnkuvassani, kuin työnantajan eri toiminnoissa tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- A 543/2008. Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista 01.09.2008. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080543>
- Aalto, M., Alho, H., & Niemelä, S. (toim). (2018). Huume- ja lääkeriippuvuudet. Huumeiden ja lääkkeiden ongelmakäyttö. Duodecim <https://www.oppiportti.fi/op/hlr00001/do>
- Elo, Satu. (2.8.2022). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. [Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=wgZSxMqt8HY>
- Erkko, A. (2021). Kun ilo katosi. Miten jaksaisimme työelämässä paremmin. Atena.
- Euroopan huumeraportti. *Suuntauksia ja muutoksia*. (2022). https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/2022.2419_FI_02_wm.pdf.
- Gunnar, T & Vuori, E. (i.a.). Huumausaineet suomessa- jäteveden rooli käytön osoittajana. Duodecim <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13805.pdf>
- Irti Huumeista ry. Toimintakertomus 2021. https://irtihuumeista.fi/wp-content/uploads/IH_Toimintakertomus2021_hyva%CC%88ksytty_kevatkokous2304202225865.pdf
- Itäpuisto, M., & Selin, J. (2013). Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten avuntarpeisiin? Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M., & Tigersted., C., (toim). Alkoholi ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle (s. 38–40). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf
- Jokinen, A. (i.a.) Laadulliset tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>

- Jurvansuu, S., & Ringbom, H., (2020). *Mielenterveys- ja päihdeomaisten saama sosiaalinen tuki ja sen yhteydet mielen hyvinvointiin*. https://tietopuu.a-klinikkasaatio.fi/tutkittua/julkaisu/mielenterveys_ ja_paihdeomaisten_saama_sosiaalinen_tuki_ ja_sen_yhteydet_mielen_hyvinvointiin
- Juuti, P., & Puusa, A. (2020) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.
- Järvinen- Tassopoulos, J., & Pirskanen, H. (Toim.). (2021). *Riippuvuus perheessä*. Gaudeamus.
- Kallinen, T., Kinnunen, T., & Vuori, J., (22.10.2021) Etnografia. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>
- Karjalainen, K. (2020). *Huumeiden käyttö ja kokeilu väestökyselyissä*. Teoksessa Rönkä, S & Markkula, J (toim). *Huümetilanne Suomessa 2020* (s. 19–25). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Karjalainen, M. (2020). *Jaksamisen rajat. Psykososiaalinen kuormitus, työuupumus ja työsuojelu*. Basam Books.
- Kesti, M., & Pietiläinen, V. (2019). *Henkilöstöjohtaminen ja asiantuntijuuden tilanneherkistyminen*. Teoksessa Pietiläinen., V & Syväjärvi, A., (toim). *Johtamisen psykologia* (s. 181). PS kustannus.
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S., & Päällysaho, S. (2019). *Opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Arene ry https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Korhonen, U. (2018). *Maailma, jota kukaan ei tavoittele. Huumeriippuvuus sairautena, josta voi toipua*. BoD.
- L 41/1986. *Päihdehuoltolaki*. 17.1.1986/41. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- L 738/2002. *Työturvallisuuslaki*.23.8.2002/738. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>
- Leino, S. (2020). *Stressitohtori. Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä*. S&S. Helsinki.

- Manka, M., & Manka, M. (2016). *Työhyvinvointi*. Talentum Pro.
- Mattila, J. (2021). *Uupumuksesta takaisin elämään*. Kirjapaja.
- Mieli ry. (15.10.2021). *Resilienssi auttaa selviytymään*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Mikkonen, I & Saarinen, A. (2018). Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tietosanomana.
- MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto, (12.4.2019). *Vanhemmuus ja kasvatus*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>
- Nurmi, H. (2016). Työuupumuksen itsehoito. Kuinka kierrän karikot. Duodecim.
- Pennanen, J. (2007). Vertaistuen vaikuttavuus. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa vertaistukiryhmissä [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12790/URN_NBN_fi_jyu-2007476.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pitkänen, T. (2017). *Läheinen tarvitsee tukea jaksamiseen*. <https://irtihuumeista.fi/wp-content/uploads/taite-1-2019.pdf>
- Poliisi. (i.a). Huumausainerikokset. <https://poliisi.fi/huumausainerikokset>
- Rauramo, P. (2020). *Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät*. Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/tyohyvinvointiin-vaikuttavia-tekijoita/>
- Rislakki, P. (2017). Huumeidenkäyttäjien läheisten vertaistuki salaisessa Facebook ryhmässä [opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135390/Rislakki_Pinja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruishalme, O., & Saaristo, L. (2007). Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Tammi.
- Rönkä, S., & Markkula, J. (toim.). (2020). *Huumetilanne Suomessa*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-576-6>
- Saarelainen, E. (2021). *Resilienssi. Organisaation selviytymistaidot*. Books of Demand. GmbH.

- Sinokki, M. (2016). Työmotivaatio. Innostusta, laatua ja tuottavuutta. Tietosana.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Työhyvinvointi*. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>
- Tampereen yliopisto (i.a.). Johtaminen ja hyvinvointi. <https://sites.tuni.fi/kehitytyhyvinvointia/johtaminen-tyohyvinvointi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (20.4.2022). Huumeet. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet#Espad>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). Mikä on sote uudistus? <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti->
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (23.10.2021). Suomalaisten huumeidenkäyttö ja asenteet 2018. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/huumeet/suomalaisten-huumeiden-kaytto-ja-huumeasenteet>
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. (i.a.). Tieteellinen tutkimus ja tietosuoja. Saatavilla 14.8.2022 <https://tietosuoja.fi/tieteellinen-tutkimus>
- Toimintasuunnitelma. (2021) saatavilla 21.10.2021 <https://irtihuumeista.fi/jasennille/toimintasuunnitelmat-ja-kertomukset/>
- Torkel, R., Johnson, B., & Svensson, B. (2018). *Journal of family issues*. <http://mau.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1401014&dswid=-8991>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi
- Tuomola, Pekka. (2018). *Päihteet ja perhe*. Duodecim.
- Tuomola, Pekka. (2018). Päihteidenkäyttö koskettaa suurta määrää läheisiä. Duodecim.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2009). Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>
- Työelämän mielenterveysohjelma. (2022). <https://hyvatyo.ttl.fi/mielityo/>
- Työterveyslaitos. (i.a.). *Hyvä johtaminen on tietoinen valinta*. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/hyva-johtaminen-on-tietoinen-valinta>
- Työterveyslaitos. (2022). *Esihenkilö työkyvyn tukijana*. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/strateginen-tyokykyjohtaminen/esihenkilo-tyokyvyn-tukijana>

- Työturvallisuuskeskus. (2015). *Työkyvyn hallinta, seuranta ja varhainen tuki*.
https://ttk.fi/oppaat_ja_ohjeet/ladattavat_julkaisut/tyokyvyn_hallinta_seuranta_ja_varhainen_tuki#3304a163
- Työturvallisuuskeskus. (2010). *Työstä hyvinvointia*. https://ttk.fi/oppaat_ja_ohjeet/ladattavat_julkaisut/tyosta_hyvinvointia#3304a163
- Unkila, K, 2019. *Monialaista tukea tarvitsevan työikäisen palvelupolku vaatii sujuvoittamista*. Lainattu 2.10.2021 <https://www.ttl.fi/monialaista-tukea-tilavitsevan-tyoikaisen-palvelupolku-vaatii-sujuvoittamista/>
- Valli, R. (toim.). (2018). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS- kustannus.
- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof., S & Jäppinen, S. (21.10.2021). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012 (tekstiversio). <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Velleman, R., Copello, A., Templeton, L. & Ibang, A. (2010). *The experiences of affected family members: A summary of two decades of qualitative research*. <http://dx.doi.org/10.3109/09687637.2010.514192>
- Viertorinne, M. (2017). Läheisten kokemuksia elämästä huumeita käyttävän rinnalla. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135388/Viertorinne_Minna.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Viitala, R., & Jylhä, E. (2019) Johtaminen. Keskeiset käsitteet, teoriat ja trendit. Edita.
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS- kustannus.
- Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS- kustannus.
- Virtanen, A. (2021). Psykologinen palautuminen. Tuuma-kustannus.
- Österberg, M. (2015). *Henkilöstöasiantuntijan käsikirja*. Kauppakamari.
- Yrittäjät. (2022). <https://www.yrittajat.fi/yrittajajarjesto/tietoa-yrittajista/yrittajyyssuomessa/>

LIITE 1. Kutsu haastateltaville

Hei

Teen ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötäni huumeita käyttävien läheisten työssäjaksamisesta ja sen tukemisesta yhteistyössä Irti Huumeista ry:n kanssa ja kutsun sinut mukaan haastatteluun kanssani. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia keinoja työhyvinvoinnin tukemiseen silloin, kun oma läheinen käyttää huumeaineita ja miten tämä vaikuttaa läheisenä sinun omaan työssäjaksamisesi. Tuloksia hyödynnetään myös myöhemmin Irti Huumeista ry:n läheistyön ja koulutustoiminnan kehittämisessä.

Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina sensitiivisyyden ja yksityisyyden ja anonymiteetin takaamiseksi. Haastattelu tehdään Irti Huumeista ry:n toimitilassa, tai sinulle sopivassa paikassa, jossa keskustelu on mahdollista. Myös Team yhteys on mahdollinen. Haastattelut äänitetään ja äänite hävitetään heti työn valmistuttua.

Opinnäytetyön valmistuttua se on luettavissa Theseus tietokannassa <https://www.theseus.fi/>.

Toivon, että osallistuisit haastatteluun, annan lisätietoja sinulle mielelläni ja voit soittaa tai laittaa minulle sähköpostia, yhteystietoni löytyvät alta.

Ystävällisesti

Mira Reponen

Irti Huumeista ry

Huume- ja läheistyön vastaava

p. 0503713466

mira.reponen@irtihuumeista.fi

LIITE 2. Suostumuslomake haastatteluun

Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Tämän sopimuksen allekirjoittamalla olen suostunut ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyöhön aiheena huumeita käyttävien läheisten työhyvinvointi ja sen tukeminen ja tiedän, että se toteutetaan yksilöhaastattelulla.

Haastattelut tehdään 04-05/2022. Olen tietoinen tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta. Tiedän, että haastattelussa antamani tietoja käytetään osana opinnäytetyötä. Olen tietoinen, että haastattelu nauhoitetaan ja voin perua osallistumisenä opinnäytetyöhön missä vaiheessa tahansa. Allekirjoittaessani suostumuksen voin osallistua haastatteluun myös nimimerkillä sensitiivisyyden ja yksityisyyden sekä anonyymiteetin huomioiden.

Opinnäytetyön tekijä on Mira Reponen ja työelämätahona toimii Irti Huumeista ry.

Haastateltavan allekirjoitus

tai nimimerkki

Aika, paikka ja nimenselvennys

Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

Aika ja paikka

LIITE 3. Haastattelukysymykset

Miten kuvailet omaa työhyvinvointiasi tällä hetkellä?

Huumeidenkäytön tultua ilmi, miten asia vaikutti sinun työhösi ja työhyvinvointiisi?

Miten olet keskustellut esihenkilösi kanssa tästä elämäntilanteestasi?

Miten olet voinut keskustella tai kertoa kollegallesi tai työyhteisölle elämäntilanteestasi?

Millä tavalla sinua on ohjattu tuen piiriin esihenkilön toimesta? Tai jonkun muun toimesta?

(jos ei niin olisitko tarvinnut ohjausta)?

Minkälaista tukea olet saanut työterveyshuollosta, jos olet sitä hakenut?

Miten arvioit tällä hetkellä, saatko voimavaroja työstäsi vai viekö työ voimavarojasi?

Millaista tukea huumeita käyttävien läheiset mielestäsi tarvitsevat?

Miten työelämässä voitaisiin tukea työntekijöiden työhyvinvointia?

Miten työntekijä itse voi ylläpitää jaksamista vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta?

Mitä muuta haluat sanoa, liittyen työhyvinvointiin ja läheisten jaksamiseen?