



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Eveliina Havinen

Päihdekuntoutujien kokemuksia järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen merkityksestä osana kuntoutumisprosessia

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Eveliina Havinen

Työn nimi alaotsikoineen: Päihdekuntoutujien kokemuksia järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen merkityksestä osana kuntoutumisprosessia.

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen merkitystä osana päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessia päihdekuntoutujan omien kokemusten pohjalta. Opinnäytetyössä tarkastellaan sitä, mitkä asiat ovat järjestöpohjaisissa kohtaamispaikoissa merkityksellisiä päihdekuntoutujille ja minkälaisessa osassa kohtaamispaikat ovat olleet kuntoutumisprosessissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten merkitykselliseksi päihdekuntoutujat kokevat järjestöpohjaisen kohtaamispaikkojen olemassaolon ja toiminnan osana heidän omaa päihdekuntoutumisprosessiaan.

Teoriaosuudessa käydään läpi opinnäytetyön keskeisimpiä ja tutkimuksen kannalta tärkeimpiä käsitteitä, jotta tutkimuksen tuloksia voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisemmin. Teorian pääpaino on päihderiippuvuussairaudessa ja sen ulottuvuuksissa. Sen lisäksi teoriaosuudessa käsitellään Suomen päihdehuoltoa ja eri sektoreiden merkitystä päihdehuollossa. Kerron myös yleisesti, mikä on kohtaamispaikka ja minkälaista niiden toiminta on.

Kyseessä on laadullinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytin teemahaastattelua. Analyysimenetelmänä oli teemoittelu, jonka avulla pystyin hyvin jäsentelemään haastatteluissa saatua aineistoa ja käyttämään sitä hyödyksi tutkimusten tuloksia varten. Haastattelumateriaalista etsin ensiksi yhteisiä yläteemoja ja sen jälkeen alateemoja, joiden pohjalta syntyi kokonaisuuksia, joista on helppo tulkita tutkimuksen tuloksia.

Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että kohtaamispaikoista tekee merkityksellisen päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessin kannalta sosiaalisten tilanteiden harjoittelun mahdollisuus, uusien verkostojen löytäminen, kohdatuksi tuleminen, vertaistuki ja elämän merkityksellisyyden uudelleen löytäminen. Tuloksista voidaan huomata, että järjestöpohjaiset kohtaamispaikoilla on tärkeä paikka päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa ja yhdessä päihdepalveluiden kanssa ne luovat toimivan kokonaisuuden päihdekuntoutujan kuntoutumisen tueksi.

Asiasanat: Kohtaamispaikat, järjestötyö, päihdekuntoutus, päihdetyö, päihderiippuvuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialization: Bachelor of Social Services

Author/s: Eveliina Havinen

Title of thesis: Experiences of Substance Abuse Rehabilitees on Organization-Based Meeting Places as Part of the Rehabilitation Process

Supervisor(s): Katariina Perttula, PhD, Principal Lecturer

Year: 2023

Number of pages: 57

Number of appendices: 2

The purpose of this thesis was to study the impact of NGO sectors meeting places as a part of recovery from substance abuse disorder based on the experience of substance abuse patients. The thesis focuses on the parts of JK that are significant to the substance abuse patients and how JK have affected the recovery process. The aim of the thesis was to determine if the substance abuse patients found the existence and operation of JK to be relevant in their own recovery process.

The theory section discusses the central terms of the thesis to aid in a more thorough understanding of the results of the thesis. The theory focuses on the extent of substance abuse disorder. In addition, the theory section discusses substance abuse services in Finland and the significance of different sectors in substance abuse care. A general description of meeting place and its operations is also given in this section.

The analysis in the thesis is qualitative. The research material of the thesis was gathered using a focused interview. The analysis is done using grouping that worked well in organising the research material for the analysis. First frequent topics were defined from the research material, which were then organised into subcategories that were analysed for the results of the study.

This research indicates that the significance of meeting place in the recovery process of substance abuse patients is the possibility to practice social encounters, building new networks, being encountered, peer support, and rediscovering meaning in life. The results of the study call attention to the importance of JK in the recovery process of substance abuse patients and the active part it has in the process together with substance abuse services.

¹ Keywords: Meeting places, organization work, alcohol and drug rehabilitation, alcohol and drug work, substance addiction

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuviotaulukkoluettelo	6
1 Johdanto	8
2 Opinnäytetyön lähtökohdat	9
2.1 Aikaisemmat tutkimukset	10
3 Riippuvuus	12
3.1 Päihderiippuvuus	12
3.2 Alkoholi	15
3.3 Huumausaineet	17
4 Kuntoutumisprosessi	20
4.1 Raitistumisen vaiheet	20
4.2 Integroituminen	21
4.3 Päihdetyö Suomessa eri sektoreilla	22
4.3.1 Ensimmäinen sektori	22
4.3.2 Toinen sektori	23
4.3.3 Kolmas sektori	24
5 Järjestöpohjaiset kohtaamispaikat ja niiden toiminnan periaatteet	25
6 Tutkimuksen toteutus	27
6.1 Laadullinen tutkimus	27
6.2 Aineiston keruu	28
6.3 Teemahaastattelu	28
6.4 Aineiston analysoiminen	30
6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
7 Tutkimuksen tulokset	33
7.1 Päihderiippuvuuden puhkeamiseen vaikuttaneita tekijöitä	34
7.2 Päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessi	35
7.3 Eri sektoreiden merkitys kuntoutusprosessissa	36

7.4	Järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen merkitys kuntoutumisprosessissa.....	38
7.4.1	Vertaistuen merkitys	38
7.4.2	Elämän merkityksellisyys	40
7.4.3	Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu	41
7.4.4	Kohdatuksi tulemisen merkitys.....	42
8	Johtopäätökset.....	44
9	Loppupohdinta.....	47
LÄHTEET		49
LIITTEET		54

Kuviotaulukkoluetelo

kuvio 1 Alkoholinkäytön useus juotujen annosmäärien eri tasoilla 15–69-vuotiaille sukupuolen mukaan vuonna 2016, %	17
kuvio 2. Kymmenen kaupungin yhteenlasketut vuosittaiset huumeiden käyttömäärät vuosina 2012–2018	19
Kuvio 3. Aineiston analyysin eteneminen vaiheittain.	30
Kuvio 4. Esimerkki aineiston teemoittelusta analyysin teon aikana.	31
Kuvio 5. Esimerkki aineistonanalyysistä. Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle järjestöpohjaisissa kohtaamispaikoissa	39
Kuvio 6. Esimerkki aineistonanalyysistä. Kohtaamispaikat auttavat päihdekuntoutujia löytämään elämänsä merkityksellisyyttä.	40
Kuvio 7. Esimerkki aineistonanalyysistä. Kohtaamispaikoissa päihdekuntoutujat voivat harjoitella sosiaalisia tilanteita.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

”Suuri vaara on, että sieltä löytää elämälleen uuden suunnan”

-Anonyymi päihdekuntoutuja-

1 Johdanto

Päihderiippuvuus on sairaus, josta kärsii Suomessa noin 10 % väestöstä (Nyman, 2021). Nymanin mukaan päihderiippuvuus on niin yleistä, että sitä voidaan kutsua kansansairaudeksi. Häkkinen (2022, 11:15) kertoo, että päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttaa eniten perimä, mutta myös ympäristöllä on suuri vaikutus, sillä ilman sitä kukaan ei voi altistua päihderiippuvuudelle. Häkkisen mukaan riskitekijöitä päihderiippuvuuden synnylle on muun muassa päihteiden aikainen kokeiluikä ja psyykkisen oireilu sekä neuropsykiatriset häiriöt.

Suomessa päihderiippuvuuksia hoidetaan pääasiassa avohuollon palveluina terveydenhuollossa ja A-klinikoilla (Mäkelä, 2015). Julkisen sektorin päihdetyön tukena toimii yksityinen sektori ja järjestösektori, mitkä täydentävät julkisen sektorin palveluita ja tekevät yhteistyötä sen kanssa. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan lähemmin järjestösektorin tarjoamien kohtaamispaikkojen merkitystä päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada vastaus siihen, miten suuri merkitys kohtaamispaikoilla on päihdekuntoutujille heidän kuntoutumisprosessissaan. Lähtökohtani tutkimukselleni on, että haluan kuunnella päihdekuntoutujien omia kokemuksia ja saada sitä kautta selkeytettyä kuvaani järjestösektorin sekä kohtaamispaikkojen merkityksestä päihdekuntoutujalle.

Oma mielenkiintoni aihetta kohtaan heräsi toisen opiskeluvuoden harjoittelussa Seinäjoen riippuvuuslinikalla, jossa pääsin tutustumaan riippuvuusklinikan verkostoihin. Riippuvuuslinna tekee paljon yhteistyötä eri järjestöjen kanssa. Harjoitteluni aikana pääsin käymään kohtaamispaikoissa, jotka toimivat osana päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessia. Niiden yhteys ja vaikutus kuntoutumisprosessiin jäi mietityttämään minua. Tämän opinnäytetyöni kautta sain vastauksen siihen, mikä merkitys näillä paikoilla on päihdekuntoutujille.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön aihe valikoitui omasta uteliaisuudesta selvittää, minkälainen merkitys järjestösektorin tarjoamilla kohtaamispaikoilla on päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa. Sosionomikoulutukseen kuuluu sosiaalialan ammattikorkeakoulun kompetenssien (SOAMK, 2023) mukaan se, että osaa työssään edistää tasa-arvoa ja haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten asemaa. Lisäksi kompetensseihin kuuluu muun muassa taito arvioida kriittisesti esimerkiksi valtarakenteita ja yhteiskunnallisia ilmiöitä. Tähän opinnäytetyöhön liittyy päihdekuntoutujien aseman tarkastelemisen yhteiskunnassamme. Tämä opinnäytetyö tuo vähäosaisen ihmisryhmän äänen esiin. Tarkoitus oli tutkia kohtaamispaikkojen merkitystä päihdekuntoutujille heidän omien näkemysten ja kokemusten kautta.

Olen pohtinut opintojeni aikana paljon päihdekuntoutujien asemaa yhteiskunnassamme ja heille tarjolla olevia palveluita. Kokemukseni mukaan päihdekuntoutujien palveluista keskustellaan valtamediassa hyvin vähän verrattuna esimerkiksi mielenterveyspalveluihin, vaikka nämä kaksi asiaa kulkevat lähes aina käsi kädessä (Suomen päihderiippuvaiset ry, 2021). Työharjoitteluni aikana Seinäjoen riippuvuuslinikalla pääsin tutustumaan järjestösektorin voimaan päihdekuntoutumisen tukena ja huomasin, että erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnatut kohtaamispaikat ovat tiivis osa päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessia. Hypoteesini tutkimuksen alussa onkin, että järjestösektorilla ja kohtaamispaikoilla on merkittävä paikka osana päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessia. Hypoteesiani järjestötyön merkityksellisyyttä päihdekuntoutujille puoltaa valtioneuvoston selvitys toimivista mielenterveys- ja päihdepalveluista, jossa kerrotaan, että ihmisten lähellä olevat ja vertaistukeen nojautuvat järjestösektorin matalan kynnyksen palvelut voivat vähentää päivystykseen hakeutumista, koska ne pystyvät tarjoamaan välitöntä apua ihmiselle kriisitilanteessa (Wahlbeck ym., 2018, s. 13).

Suomen päihde- ja riippuvuusstrategiaa linjaa yhteiset toimintatavat ja painopisteet päihde- ja riippuvuustyölle vuoteen 2030 saakka (Kotovirta & Markkula, 2021). Linjauksen mukaan päihderiippuvaisten asemaa pyritään parantamaan muun muassa siten, että varmistetaan tarvittavat ja tarpeenmukaiset palvelut myös erityisryhmät huomioiden: lisätään tiedonkulun sujuvuutta eri toimijoiden välillä ja pidetään huolta laaja-alaisesta osaamisesta päihdetyössä. Tässä opinnäytetyössä pystyn havaitsemaan itse päihdekuntoutujien kokemusten perusteella, miten tämänhetkinen Suomalainen yhteiskunta toimii päihdekuntoutujien hyväksi ja mitä kehitettävää heidän mielestään siinä on.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, minkälainen merkitys järjestöpohjaisilla kohtaamispaikoilla on päihdekuntoutujien kuntoutumisen prosessille päihdekuntoutujien omien kokemusten pohjalta. Halusin alusta asti antaa haastateltaville mahdollisimman vapaat kädet kertoa siitä, mitkä asiat ovat olleet merkityksellisiä heidän kuntoutumisen matkallaan ja minkälaisena osana kohtaamispaikat ovat siinä olleet. Tutkimuksesta selviää myös, minkälaisia yhdistäviä tekijöitä päihderiippuvuuden syntyyn haastateltavilla on ollut, minkälaisia asioita liittyy päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessiin, millainen merkitys on eri sektoreilla kuntoutumisprosessissa ja minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet siihen, että kuntoutumisprosessi on edennyt.

Tutkimuksen toimeksiantajana toimii Kokemus- ja vertaistoimijat ry eli Olkkari. Olkkari on Seinäjoella sijaitseva kohtaamispaikka (Olkkari, 2023). Olkkari on ollut apuna rekrytoimassa haastateltavia. Olkkari ja samanlaiset vastaavat kohtaamispaikat pystyvät hyödyntämään tutkimuksen tuloksia muun muassa rahoituksen hakemiseen.

Tutkimuskysymys on:

- Millainen merkitys järjestöpohjaisilla kohtaamispaikoilla on päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa?

2.1 Aikaisemmat tutkimukset

Kohtaamispaikkojen merkitystä päihdekuntoutujien kuntoutumiselle ei ole tutkittu tietojeni mukaan ennen tätä opinnäytetyötä. Kohtaamispaikkojen merkityksestä ja toiminnasta löytyy kuitenkin muutamia opinnäytetöitä ja tutkimuksia. Niissä on tutkittu muun muassa vertaistuen ja osallisuuden merkitystä kohtaamispaikoissa eri kohderyhmille. Esimerkiksi Forth ja Laine (2015) ovat tutkineet opinnäytetyössään kohtaamispaikan merkitystä nuorille aikuisille heidän arjessaan. Tutkimuksesta selviää, miten kohtaamispaikassa käyminen vaikuttaa nuorten arjen jäsentymiseen ja hyvinvointiin sekä millainen merkitys kohtaamispaikalla on nuorten sen hetkisessä elämässä. Holm (2016) on paneutunut kohtaamispaikassa toteutetun yksittäisen ryhmän merkitykseen päihdekuntoutujille. Holmin tutkimuksesta selviää, millainen merkitys ja vaikutus kohtaamispaikassa toteutetulla ryhmällä on ollut päihdekuntoutujille.

Huomasin, että kohtaamispaikkoja koskevat edelliset tutkimukset oli tehty pääasiassa vuosina 2014–2016. Päihdekuntoutujien kokemuksia kohtaamispaikkojen toiminnasta ei ole tutkittu 2020-luvulla, joten siinäkin mielessä tämä opinnäytetyö oli nyt ajankohtaista toteuttaa.

Päihdekuntoutumisprosessia ja sitä tukevia tekijöitä on kuitenkin tutkinut muun muassa Kolari (2022) tällä vuosikymmenellä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut vuonna 2014 tutkimuksen, jossa tutkitaan mielenterveyshaasteista kärsivien ja päihderiippuvaisten osallisuutta järjestö- ja harrastetoimintaan. Tutkimuksesta ilmenee, että mielenterveydellisistä haasteista kärsivät hakeutuvat päihderiippuvaisia enemmän harraste- ja järjestötoimintaan. Tutkimuksesta selviää myös, että järjestötoimintaan osallistuttiin vertaistuen ja avun saamiseksi, mikä on myös tätä opinnäytetyötä ajatellen mielenkiintoista tietoa, koska opinnäytetyössäni tutkin myös sitä, mitkä asiat tekevät kohtaamispaikoista merkityksellisiä päihdekuntoutujille.

3 Riippuvuus

Koski-Jänneksen ja Korkeilan (2009) mukaan riippuvuudet jaetaan kahteen eri kategoriaan: aineellisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Riippuvuudet voidaan luetella myös haitallisiin ja ei-haitallisiin riippuvuuksiin. Tässä opinnäytetyössä käsitellään aineellisia riippuvuuksia, joista syvemmin keskityn päihderiippuvuuksiin. Kaikilla haastattelemallani henkilöillä oli päihderiippuvuustausta. Päihdehuoltolain (41/1981) mukaan päihtellä tarkoitetaan alkoholijuomaa sekä muuta ainetta, mitä käytetään päihtymistarkoitukseen. Opinnäytetyöstä on rajattu pois kaikki toiminnalliset riippuvuudet kuten peli- ja seksiriippuvuus.

3.1 Päihderiippuvuus

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan päihderiippuvuus luokitellaan aineelliseksi riippuvuudeksi ja sillä tarkoitetaan pakonomaista tarvetta käyttää päihdyttäviä aineita kuten alkoholia, amfetamiinia, kannabista tai opiaatteja. Suomen päihderiippuvaiset ry:n (2021) sivustolla todetaan, että päihderiippuvuus on kroonistunut aivosairaus, joka hoitamattomana todennäköisesti johtaa ennenaikaiseen kuolemaan. Sivuston mukaan päihderiippuvuudesta voi toipua, mutta ei täysin parantua. Toipumon (i.a.) nettisivuilla anonyymi päihdepsykiatri kertoo, että päihderiippuvuuden tunnistamiselle on olemassa diagnosijärjestelmä ICD-10, jonka mukaan päihderiippuvuuden diagnosoimiseksi vähintään kolme seuraavista kuudesta kriteeristä tulee täyttyä:

1. Voimakas himo tai pakonomainen halu käyttää päihdettä.
2. Heikentynyt kyky hallita käytön aloittamista, määrää tai lopettamista.
3. Vieroitusoireita käytön päättyessä tai vähentyessä.
 -tyypillinen vieroitusoireyhtymä
 -Muun samankaltaisesti vaikuttavan päihteen käyttö vieroitusoireiden lievittämiseksi
4. Sietokyvyn kasvu (toleranssi).
 -Käytettyä annosta suurennetaan päihtymyksen tai entisen vaikutuksen saavuttamiseksi
 -Entinen annos tuottaa selvästi heikomman vaikutuksen käytön jatkuessa
5. Käytön muodostuminen elämän keskeiseksi asiaksi.
 -Muista merkittävistä kiinnostuksen kohteista tai tyydytyksen lähteistä luopuminen, joko osittain tai kokonaan

-Tuntuva osa ajasta kuluu hankkimiseen, käyttöön ja sen käytön vaikutuksista toimimiseen

6. Käyttö jatkuu huolimatta sen aiheuttamista kiistattomista haitoista, joista käyttäjä on tietoinen tai joista hänen voidaan olettaa olevan tietoinen.

Yleensä päihderiippuvuus muodostuu vähitellen, minkä takia riippuvuuden syntyä voi olla vaikea huomata (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2019). Päihderiippuvaisen läheiset voivat huomata sairauden ennen kuin päihderiippuvainen itse tunnistaa olevansa riippuvainen päihteestä. Tämä voi ilmetä esimerkiksi siten, että päihteiden käyttö alkaa vaikuttaa töissä käymiseen tai perheen kanssa vietettyyn aikaan. Riippuvuuden syntyyn voi vaikuttaa muun muassa traumat, mielenterveydelliset haasteet tai elämäntilanne. Perinnöllisten tekijöiden on tutkittu vaikuttavan riippuvuuden kehittymisen riskiin jopa 50 %. Päihderiippuvaiset Ry:n (2021) sivuston mukaan päihderiippuvuus voidaan luokitella Suomessa kansansairauksiksi sen yleisyyden vuoksi. Holmberg (2010) toteaa, että päihderiippuvuuden synnylle ei voida kuitenkaan löytää yhtä teoriaa, vaan taustalla voi vaikuttaa todella monet erilaiset seikat perimän lisäksi.

Häkkisen (2022) mukaan päihteiden käytön kierteessä ensiksi ihminen päihtyy ja hänelle jää siitä muistijälki. Mikäli muistijälki on miellyttävä, eli päihteestä on tullut käyttäjän mielestä miellyttävä tunne ja kokemus, niin muistijälki aiheuttaa aivoissa käyttöhimon, mikä johtaa taas retkahdukseen ja uudelleen päihtymiseen. Pitkäaikainen päihteiden käyttö johtaa tällaiseen päihteiden käytön ketjuun, koska pitkäaikaisen käytön seurauksena aivoihin tulee muutoksia motivaatio-, palkitsemis-, stressijärjestelmien sekä otsolohkojen toimintaan. Aivoissa tapahtuvat muutokset vähentävät ihmisen toiminnanohjausta ja impulssikontrollia, mikä lisää riskiä uudelleen retkahtamiseen.

Häkkinen (2022) jakaa riippuvuuden kolmeen eri osa-alueeseen: biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. Biologisella riippuvuudella tarkoitetaan sitä, että aivoissa on tapahtunut kemiallisia muutoksia, mitkä ylläpitävät käyttäjän himoa sekä ihminen kärsii käytöstä tulleista keskushermoston häiriöistä. Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan, että ihminen ajattelee, ettei pärjää ilman päihdettä, koska siitä on päässyt tulemaan käyttäytymismalli, jolla paetaan esimerkiksi epämiellyttäviä tilanteita ja tunteita. Sosiaalisella riippuvuudella taas tarkoitetaan, että riippuvuutta ylläpitää tietynlaiset tilanteet ja ympäristön vaikutukset.

Päihteitä käyttävän ihmisen toleranssi kasvaa sitä myötä mitä enemmän päihteitä hän käyttää (Kylmänen, 2016). Toleranssilla tarkoitetaan, että käyttäjän aivot alkavat sietää entistä enemmän päihdettä, jolloin käyttäjän täytyy lisätä päihteen määrää saavuttaakseen halumansa olotilan päihteen avulla. Esimerkiksi jos ihminen käyttää päihteitä tarkoituksenaan vähentää ahdistuneisuuden tunnetta, joutuu hän pikkuhiljaa alkaa käyttää päihdettä kerta annoksena entistä enemmän päästäkseen tunteesta eroon.

Vieroitusoireiden vuoksi päihteiden lopettaminen on usein käyttäjälle haastavaa (Kylmänen, 15.7.2016). Vieroitusoireet ovat sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita kuten esimerkiksi erilaiset kivun tunteet, ahdistuneisuus, hikoilu, univaikeudet ja levottomuus. Mitä enemmän ihminen käyttää päihdettä, sitä voimakkaammat vieroitusoireet käyttäjälle tulee päihteen lopetettua. Raitistumisen esteenä päihderiippuvaisella on yleensä pelko vieroitusoireiden voimakkuudesta. Huttusen (2018) mukaan vieroitusoireet saavat päihderiippuvaisen yleensä jatkamaan päihteiden käyttöä. Huttunen toteaa, että fyysisten vieroitusoireiden lisäksi oireet voivat olla myös psyykkisiä, jolloin päihteiden käyttäjä on riippuvuudessa päihteestä tulevaan hyvinvoinnin tunteeseen. Vieroitusoireet voidaan tiivistää siten, että ihmisen kehon pitää oppia olemaan taas normaalitilassa, ilman päihteitä (Päihdelinkki, i.a.b).

Päihteiden käyttö ja riippuvuus niihin lisäävät Jasonin (2016, s. 6) mukaan rikollisuutta kuten seksuaalirikoksia, ryöstöjä ja pahoinpitelyitä. Päihteet myös lisäävät riskiä joutua rikoksen tekijäksi ja niiden uhriksi (Rikoksentorjunta.fi, i.a.). Mitä nuorempa päihteiden käyttö alkaa, niin sitä suurempi riski on, että siitä tulee ongelmia. Väisäsen (2015) toteaa esityksessään, että päihteet kuuluvat dynaamisiin riskitekijöihin, jotka ylläpitävät rikollista käyttäytymistä tai laukaisevat sen. Väisänen kertoo, että tyypillisimpiä rikoksia päihtyneenä on liikennejuopumukset, väkivaltarikokset, henkirikokset ja huumausaineiden myyminen ja välittäminen. Päihteiden käyttö lisää rikoksien riskiä, koska päihtyneessä tilassa ihmisen harkintakyky ja kyky säädellä omaa toimintaansa heikkenee (Päihdelinkki.fi, i.a.b).

Päihderiippuvuus voi aina koskettaa aina koko perhettä (Nyman, 2021, 10:39). Päihderiippuvuus aiheuttaa fyysistä ja psyykkistä oireilua myös lähipiirille. Läheiset voivat kokea inhimillistä hätää, huolta ja kärsimystä. Päihderiippuvuus muuttaa koko perheen dynamiikkaa ja on voinut vahingoittaa jo pitkään päihderiippuvaisen ihmissuhteita lähipiirissä. Läheiset voivat

myös kokea neuvottomuutta päihderiippuvuuden kanssa. Näiden asioiden vuoksi on tärkeää, että myös läheiset saavat samalla apua ja ymmärrystä, kun päihderiippuvaista hoidetaan.

3.2 Alkoholi

Alkoholista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä etanolia, mitä syntyy käymisprosessin seurauksena (Päihdelinkki, i.a.a). Alkoholijuomat jaotellaan väkeviin ja mietoihin juomiin, joista Suomessa suosituimpia ovat miedot juomat kuten olut. Alkoholi on Suomessa laillinen päihde, jota saavat lain mukaan käyttää yli 18-vuotta täyttäneet. Väkeviä juomia eivät pysty ostamaan alle 20-vuotiaat henkilöt. Suomessa alkoholin ongelmakäyttö on yleistä ja alkoholin käytöstä aiheutuvat ongelmat aiheuttavat valtiolle vuodessa jopa miljardin euron haittakustannukset.

Vaikka alkoholi on laillinen päihde, niin se aiheuttaa eniten sairauksia ja kuolleisuutta kaikista päihteistä, mikäli tupakkaa ei oteta laskuihin mukaan (Päihdelinkki, i.a.a). Pahimmassa tapauksessa alkoholin liialliset kerta-annokset voivat johtaa koomaan, aiheuttaa hengitysteiden lamaantumisen ja kuoleman. Vahva humalatila on jo myrkytystila. Suomessa jopa puolet myrkytyskuolemista johtuu alkoholista. Alkoholista aiheutuva humalatila heikentää muun muassa ihmisen huomiokykyä, reaktiokykyä ja päätöksentekokykyä, mikä lisää merkittävästi tapaturmariskiä. Alkoholin vaikutuksen alaisena tapahtuu noin kaksi kolmasosa väkivaltarikoksista, koska alkoholi heikentää myös harkintakykyä ja kykyä säädellä omaa toimintaa.

Runsas käyttö voi vaurioittaa kaikkia kehon elimiä, mutta eniten se aiheuttaa vahinkoa aivoille ja maksalle (Päihdelinkki, i.a.b). Yksi yleisimmistä alkoholista aiheutuneista sairauksista on maksakirroosi. Kaikista haitallisinta alkoholin käyttö on nuorille, sillä käytöllä on haitallisia vaikutuksia seksuaalisuuteen, hormonitoimintaan ja puolustusjärjestelmään.

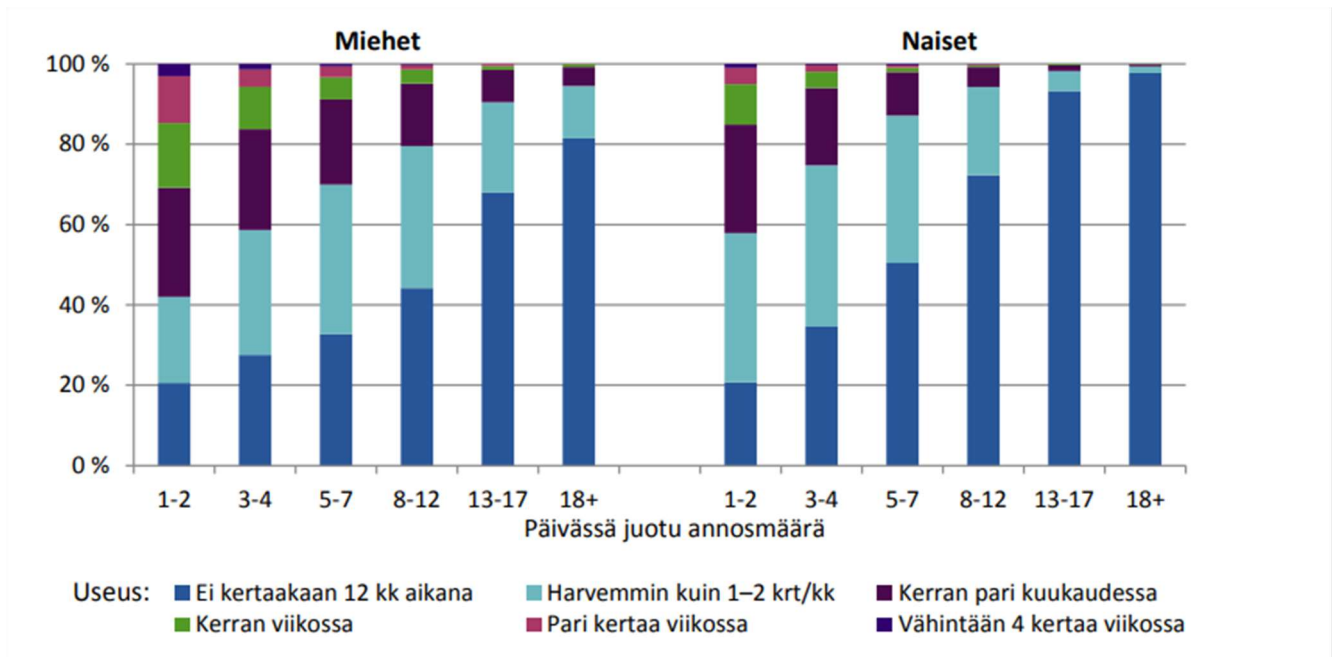
Huttusen (2018) mukaan alkoholiriippuvuus on kroonistunut sairaus, jossa sekä mieli että keho tulevat riippuvaisiksi alkoholista. Yleensä alkoholista riippuvainen henkilö jatkaa alkoholin käyttöä, vaikka siitä olisi hänelle terveydellisiä tai sosiaalisia haittoja. Kuten kaikissa päihderiippuvuuksissa, myös alkoholiriippuvuus on fysiologinen ilmiö, jossa riippuvaisen toleranssi alkoholia kohtaan kasvaa käytön myötä. Yleisimpiä fyysisiä vieroitusoireita alkoholista riippuvaisella henkilöllä on vapina, sydämentykytys, unettomuus ja ahdistus. Ilman hoitoa riippuvuus voi ajautua pahimmillaan alkoholiderimiumiin, jossa voi esiintyä hallusinaatioita ja psykoottista käytöstä (Päihdelinkki.fi, i.a.b).

Huttunen (2018) kertoo artikkelissaan, että alkoholiriippuvainen henkilö ei usein pysty hallitsemaan sitä, kuinka paljon hän käyttää alkoholia. Yleensä alkuperäisenä tarkoituksena ei ole ollut juoda niin paljon, mitä alkoholiriippuvainen on päätenyt lopulta juomaan. Alkoholiriippuvainen on yleensä halukas lopettamaan alkoholin käytön, mutta ei yrityksistään huolimatta kykene tähän. Usein alkoholin liikkäyttöön liittyy muistikatkoksia, sammumisia ja muita ongelmia, mikä hankaloittaa alkoholiriippuvaisen elämää ja voi johtaa esimerkiksi ihmssuhdeongelmiin, taloudellisiin haasteisiin tai työpaikan menetykseen. Alkoholiriippuvaisen elämän pääroolissa on alkoholi, sen hankkiminen, käyttö ja siitä toipuminen. Alkoholikeskeisyys johtaa useimmiten sosiaalisten suhteiden vähenemiseen, harrastuksista luopumiseen, mielen-terveydellisiin ongelmiin sekä yleisesti elämänhallinnan menetykseen.

Huttusen (2018) mukaan biologisella tasolla riippuvuus tarkoittaa, että keskushermosto on muuttunut pitkän stressin ja alkoholin käytön seurauksena. Alkoholiriippuvainen henkilö tarvitsee usein ammattiapua päästäkseen pois juomisen kierteestä. Akuuttina hoitovoimuotona käytetään usein katkaisuhoidoa joko sairaalassa tai katkaisuhoidoyksikössä. Avopalveluina alkoholiriippuvainen voi saada hoitoa esimerkiksi A-klinikoilta tai terveydenhuollosta. Mäkelä (2005) kertoo, että alkoholiriippuvaisten hoidon ja kuntoutuksen perusta on psykososiaaliset menetelmät kuten motivoiva haastattelu ja ratkaisukeskeinen terapia, jotka perustuvat asiakkaan ja hoitohenkilökunnan vuorovaikutukseen keskustelun tai yhdessä tekemisen kautta. Psykososiaalisten menetelmien lisäksi päihdekuntoutusta täydennetään toisinaan lääkehoidolla.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisten alkoholin kokonaiskulutus on pienentynyt ja samalla humalanhakuisuus on vähentynyt vuodesta 2008. Myös kerran kuukaudessa "toden teolla" juominen oli vähentynyt edelliseen verrattuna 8 % miesten ja naisten 3 % edelliseen, vuonna 2008 tehtyyn tutkimukseen verrattuna. Samalla raittiiden osuus on kasvanut. Tutkimuksen mukaan raittius on lisääntynyt eniten alle 30-vuotiailla miehillä ja alle 50-vuotiailla naisilla.

Mielenkiintoista on, että tutkimuksesta selviää suomalaisten juovan silti muihin eurooppalaisiin nähden edelleen isompia kerta-annoksia (THL, 2017). Tutkimuksen mukaan isoimpia annoksia kerralla juovat 20–29-vuotiaat (kuvio 2).



Kuvio 1 Alkoholin käytön useus juotujen annosmäärien eri tasoilla 15–69-vuotiaille sukupuolen mukaan vuonna 2016, % (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL), 2017, s. 24)

Tutkimuksen mukaan miehet kokivat alkoholinkäytöstä olevan enemmän haittaa mitä naiset. Erityisesti terveydessä, parisuhteessa ja kotona perheen kanssa koettiin olevan eniten ongelmia alkoholinkäytön vuoksi. 15–29-vuotiaiden keskuudessa alkoholi aiheutti ongelmia eniten ystävyssuhteissa. Iällä ei ollut merkitystä siinä, kuinka paljon vastaajat kokivat alkoholin aiheuttavan terveydellisiä haittoja.

3.3 Huumausaineet

Häkkisen (2023) mukaan Suomessa eniten käytetyt huumeet ovat amfetamiini, kannabis, kokaiini, ekstaasi ja metamfetamiini sekä synteettiset ja imppaamiseen tarkoitetut huumausaineet. Huumausaineriippuvuudella on yhtä tyypillistä jatkuva ja pakonomainen tarve käyttää päihdyttävää ainetta mitä alkoholiriippuvuudelle. Huumeiden käyttö oirehtii käytön aikana ja sen jälkeen. Huumeita käyttävä henkilö voi olla huumeen vaikutuksen alaisena peloissaan, kokea aistiharhoja, harhaluuloja, käyttäytyä tilanteeseen nähden sopimattomalla tavalla tai olla muuten kykenemätön hallitsemaan käytöstään.

Häkkinen (2023) listaa, että päihtyneenä huumeita käyttävä voi olla huumeesta riippuen esimerkiksi euforinen, todella seurallinen tai yliherkkä. Päihtyneenä voi ilmetä sydänoireita kuten ylilyöntejä tai sykkeen harventumista, pahoinvointia, hikoilua ja motoriikkahäiriöitä. Vieroitusoireiden kirjo on laaja huumeista riippuvaiselle henkilölle. Vieroitusoireet riippuvat hyvin pitkälti siitä, mitä huumetta on käytetty. Yleensä vieroitusoire on päinvastainen kuin huumeesta saatu vaikutus. Esimerkiksi jos huume piristää, niin vieroitusoireena saattaa olla väsymys ja alakuloisuus. Huumeet voivat aiheuttaa käyttäjälleen päihtymisen lisäksi myös myrkytystilan. Myrkytystila voi olla jopa hengenvaarallinen, jolloin oireina voi olla epileptisiä kouristuksia ja tajunnan tason heikentymistä tai jopa menetystä.

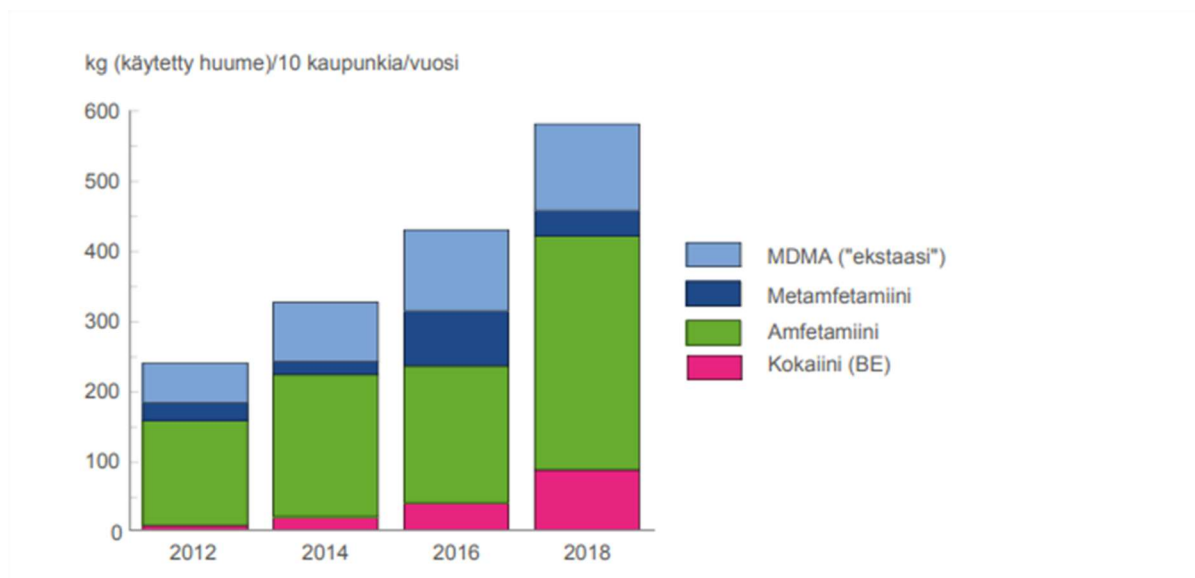
Ensimmäisenä portaana huumeista irti pääsemiseksi riippuvainen henkilö voi saada apua esimerkiksi sosiaalihuollosta tai terveysasemilta (Mäkelä, 2015). Toisena portaana ovat useimmiten A-klinikat, kunnalliset päihde- ja mielenterveysyksiköt sekä nuorisoasemat. Kolmantena ja viimeisenä portaana huumeriippuvaiselle voidaan tarjota huumeisiin perehtynyttä erityistason yksikköä, jossa hoito on intensiivisempää ja jaksottaista.

Huumeriippuvuuden varhainen toteaminen ja hoito on erittäin tärkeää, mutta huumeista riippuvaisen henkilön voi olla vaikeaa hakeutua hoitoon sen takia, että hän pelkää viranomaisia reaktiota, sillä huumeiden käyttö on Suomessa rangaistava teko (Häkkinen, 2022). Hoidon jatkuvuuden takia on erityisen tärkeää, että huumeista riippuvainen henkilö voi kokea luottamusta häntä hoitavaan henkilöön ja että sosiaali- sekä terveysalan ammattilaiset osaavat suhtautua avoimesti ja tuomitsematta apua hakevaan huumausaineriippuvaiseen asiakkaaseen.

Huumausaineriippuvaisen hoito aloitetaan yleensä huolellisella hoidontarpeenarviolla (Mäkelä, 2015). Yhteistyötä tehdään yleensä monien eri tahojen kanssa. Mukana hoidossa on usein myös psykiatri tai päihdepsykiatri, koska huumeriippuvuuteen liittyy paljon mielenterveysongelmia. Huumeriippuvuuksien hoitoon käytetään psykososiaalisia menetelmiä kuten motivoivaa haastattelua, kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja kahdentoista askeleen malleja. Huumeriippuvaisille henkilöille on mahdollista kokeilla myös korvaushoitoa, mutta korvaushoito pelkästään on yleensä riittämätön. Sen lisäksi jatketaan päihdekuntoutusta yleensä avohoidon, laitoshoidon tai yhteisöhoidon avulla. Tärkeä rooli huumausaineriippuvuudesta eroon pääsemisessä on myös vertaistukiryhmät. Huumausaineriippuvaisille tarkoitetuista vertaistukiryhmistä tunnetuin on NA-ryhmät, joita on ympäri Suomen.

Mäkelän (2015) mukaan päihdehoidon aloittaminen on lähtökohtaisesti aina vapaaehtoista. Mäkelä muistuttaa, että Suomessa on kuitenkin mahdollista toteuttaa niin sanottua pakkohoittoa, mikä tarkoittaa, että huumausaineriippuvainen henkilö voidaan tahdostaan riippumatta ohjata päihdekuntoutukseen lastensuojelulain, mielenterveyslain tai päihdehuoltolain perusteella. Päihdehuolto on pääosin maksutonta, mutta esimerkiksi laitoshoidoissa saattaa joissakin tapauksissa olla omavastuuosuus.

Huumausaineiden käyttömääriä on pystytty Suomessa seuraamaan jättevettä tutkimalla (Gunnar & Kankaanpää, 2020). Valtakunnallisten jätevesitutkimusten mukaan erityisesti amfetamiinin, metamfetamiinin, ekstaasin ja kokaiinin käyttö on lisääntynyt Suomessa merkittävän paljon. Amfetamiinin käyttö oli huipussaan vuonna 2018, kokaiinin käyttö on moninkertaistunut vuodesta 2012 ja myös metamfetamiinin käyttö on ollut lähivuosina ennätyksellisen korkealla tasolla (kuvio 3).



kuvio 2. Kymmenen kaupungin yhteenlasketut vuosittaiset huumeiden käyttömäärät vuosina 2012–2018 (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2020).

4 Kuntoutumisprosessi

Yleensä on helppoa ajatella, millaista on esimerkiksi murtuneen jalan kuntouttaminen ja siihen liittyvä kuntoutusprosessi: käydään sairaalassa, röntgenissä, fysioterapeutilla ja lääkäri antaa tietyn ajan, minkä sisällä jalan pitäisi olla taas terve. Päihderiippuvuudesta kuntoutumisessa asiat eivät ole niin yksiselitteisiä. Tämän opinnäytetyön haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että päihderiippuvuudesta kuntoutuminen ja siihen liittyvä kuntoutumisprosessi voi jatkua elämän loppuun saakka. Kuntoutumisaikaa on vaikea määritellä. Päihteistä kuntoutumista puhutaan arkikielessä ”raitistumiseksi”, mutta koko kuvaa selittää mielestäni paremmin käsite ”päihdekuntoutumisprosessi”. Kun asiaa tarkastellaan kuntoutumisprosessina, niin päihderiippuvuus luokitellaan sairaudeksi, mihin se kuuluukin. Sana kuntoutumisprosessi saa myös ymmärtämään, että asiaan liittyy kaikki elämän osa-alueet, eikä vain päihteestä eroon pääseminen.

Kuntoutuminen tarkoittaa tarvetta lisätä omaa toimintakykyä ja siihen sisältyy yleensä erilaisia terapiapalveluita ja tukimuotoja (Terveyskylä, i.a.). Kuntoutumisella tarkoitetaan tavoitteellista prosessia, jossa heikentynyt toimintakyky alkaa jälleen vahvistua ja ihminen alkaa taas toimia niin, että hän edistää teoillaan omaa toimintakykyään. Ammattilaiset ovat usein isona apuna kuntoutumisen tukena. Kuntoutuminen edistää muun muassa työkykyä, itsenäistä elämää ja voimavaroja.

4.1 Raitistumisen vaiheet

Raitistumisella tarkoitetaan, että ihminen toipuu päihderiippuvuudesta. Päihderiippuvuus on sairaus, josta toipuminen jatkuu läpi elämän (Havio ym., 2009, s.156). Raitistunut ihminen voi aina retkahtaa uudestaan, mutta moni raitistunut ihminen kertoo, että se on osa raitistumisprosessia. Retkahdusten avulla oppii tunnistamaan niitä asioita, jotka voivat johtaa taas päihteen käyttöön. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ahdistuneisuus, päihteitä käyttävät kaverit tai jokin juhlapyhä, mikä herättää jälleen käyttöhalut. Moni päihteistä irti päässyt ihminen ei voi käyttää raitistumisen jälkeen enää ollenkaan päihteitä. Usein raitistuminen myös vaatii sen, että päihteitä ei käytä enää ollenkaan. Päihderiippuvainen ei pysty hallitsemaan omaa päihteiden käyttöään ja vain pienikin määrä päihdettä voi laukaista päihderiippuvuuden uudelleen.

Holmberg (2010) kuvaa raitistumista kriisi- tai suruprosessin kaltaiseksi. Raitistumisessa voi tunnistaa samat vaiheet: sokki-, reaktio-, käsittelyvaihe sekä sopeutumisen ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Vaikka prosesseja ei voidakaan täysin todeta samanlaisiksi, voidaan niistä löytää se yhtäläisyys, että ihminen joutuu käydä läpi suurta muutosprosessia. Ihminen joutuu läpikäymään erilaisia tunteita, joita on päihteiden käytöllä yrittänyt peitellä. Onnistunutta raitistumista voidaan kuvata samanlaiseksi kuin kriisi- tai suruprosessin päätösvaihetta. Ihmiselle alkaa selkeytymään kuva omasta päihteiden käytöstä sekä siihen liittyvistä ilmiöistä. Ihmisen toimintakyky alkaa kohentua ja aiemmin koettuja asioita pystytään käsittelemään jo selkeämmin. Kun raitistuminen pääsee tähän vaiheeseen, niin pahin jännittäminen, painajaiset ja tuskaisuus loppuu. Psyykkinen prosessi jatkuu läpi elämän, mutta raitistunut oppii elämään asian kanssa ja käsittelemään sitä arjessaan.

4.2 Integroituminen

Päihderiippuvaisen on usein vaikeaa integroitua takaisin yhteiskuntaan (Johann Hari, 2015). Tämä johtuu siitä, että päihteistä irrottautumisen alussa riippuvaisen tulee usein päästää irti kaikista niistä verkostoista, jotka ovat pitäneet häntä päihdemaailmassa. Yleensä nämä verkostot ovat olleet riippuvaiselle merkittävä osa elämää. Päihderiippuvuus on voinut viedä myös työ- tai opiskelupaikan, suhteet perheenjäseniin ja läheisiin sekä esimerkiksi harrastukset ovat voineet jäädä elämästä kokonaan pois. Uusien ihmisten kanssa verkostoituminen ja elämänkentän uudelleen rakentaminen voi olla haastavaa. Myös yhteiskunnan asenteet voivat osaltaan olla tuomassa haastetta esimerkiksi työelämään uudelleen pääsemiseksi.

Johann Hari (2015) kertoo yhteiskunnan asenteen vaikutusta päihderiippuvaisten uudelleen integroitumiseen osaksi yhteiskuntaa. Hän kertoo, että maailmassa ei olla päästy päihderiippuvaisia rankaisemalla eteenpäin päihteiden käytössä. Päinvastoin – päihteiden käyttö on lisääntynyt maailmassa jatkuvasti. Hari kertoo, että Portugalissa oli koitettu huumeriippuvaisien rankaisemisen sijasta käyttää yhteiskunnan varat heidän uudelleen integroimiseen osaksi yhteiskuntaa. Koulutuksen ja työn tarjoaminen sekä ennakoluulon avun antaminen oli vähentänyt huomattavasti huumeriippuvaisten tuomia yhteiskunnalle aiheutuvia haittoja. Hari houkuttelee luennollaan ihmisiä ajattelemaan asiaa niin päin, että rankaisemisen sijaan avun antaminen on keskeisessä asemassa riippuvuuksien vähentämisessä.

4.3 Päihdetyö Suomessa eri sektoreilla

4.3.1 Ensimmäinen sektori

Suomessa päihdetyötä suunnittelee, ohjaa ja valvoo sosiaali- ja terveysministeriö (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), i.a.). STM:n päihdetyön vastuualueina on ehkäisevä päihdetyö sekä tuen tarjoaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa päihteiden ongelmakäyttäjille tai muusta riippuvuuskäyttäytymisestä kärsiville henkilöille. Sosiaali- ja terveysministeriö (i.a.) mukaan päihdetyön tavoitteena on vähentää ja poistaa mahdollisimman paljon päihderiippuvuudesta ja muusta riippuvuuskäyttäytymisestä aiheutuvia terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Päihdetyötä ohjaa sosiaalihuoltolaki, laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä sekä lastensuojelulaki.

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) tarkoituksena on 1 § mukaan edistää ja ylläpitää hyvinvointia, vähentää eriarvoisuutta, lisätä osallisuutta, turvata yhdenvertaisesti tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä hyvinvointia edistävät toimenpiteet, edistää asiakkaan oikeuksia, jotta asiakas saisi hyvää palvelua ja kohtelua sekä parantaa yhteistyötä eri toimialojen ja toimijoiden välillä. Sosiaalihuoltolain 24 § kerrotaan, että sosiaalihuollon päihde- ja riippuvuustyön erityispalveluilla tarkoitetaan kohdennettuja palveluita riippuvuuskäyttäytymisestä ja päihteiden ongelmakäytöstä kärsiville henkilöille. Ainakin sosiaalityötä, sosiaaliohjausta, sosiaalista kuntoutusta ja asumispalveluita tulee järjestää kyseiselle asiakasryhmälle. Näitä palveluita tulee järjestää tarvittaessa sekä avo- että laitospuolella.

Ehkäise päihdetyö on hyvän elämän mahdollistamista, tiedonjakoa ja viestintää sekä päihdeitä käyttävien ihmisten perusoikeuksien suojaamista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.b). Sen tavoitteita ovat ehkäistä ja vähentää päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja päihdeiden käyttäjille, läheisille sekä muulle yhteiskunnalle. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta päihteistä, niihin liittyvistä ilmiöistä sekä jakaa tietoa niiden käyttöön liittyvistä haitoista. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (2015/523) linjaa 1 §, että julkisen vallan tulee huolehtia kyseisen lain mukaisesti toiminnallisten ja aineellisten riippuvuuksien aiheuttamien haittojen ehkäisystä sekä toteuttaa yhteistyötä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Hyvinvointialueuudistuksen muutosten voimaan astuttua 1.1.2023 päihdepalveluista säädetään nykyään sosiaalihuoltolain lisäksi myös terveydenhuoltolaissa (Sosiaali- ja

terveysministeriö (STM), i.a.). Terveydenhuoltolain (1326/2010) 28 § mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä alueensa asukkaille päihde- ja riippuvuushoito, johon sisältyy päihdeettömyydeltä ja riippuvuuksilta suojaavaa terveydenhuolto sekä päihteiden ja riippuvuushäiriöiden ehkäiseminen. Päihde- ja riippuvuushoitoa on toteutettava erikoissairaanhoidon ja perussairaanhoidon yhteistyönä. Päihde- ja riippuvuushoitoa on myös toteuttava siten, että se luo toimivan kokonaisuuden sosiaalihuollon ja ehkäisevän päihdetyön kanssa.

4.3.2 Toinen sektori

Toisella sektorilla tarkoitetaan muun muassa yhtiöitä, yrityksiä, säätiöitä, osuuskuntia ja yksityisiä ammatinharjoittajia (Tilastokeskus, i.a.b). Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilla kerrotaan (2023b), että yksityisen sektorin tarkoituksena on täydentää julkisen sektorin palveluita ja ne luovat 22 % osuuden koko sote-palvelualasta. Yksityiset palvelut voivat toimia yhteistyössä julkisen sektorin kanssa ja esimerkiksi hyvinvointialue ostaa monia palveluita juuri yksityisiltä palvelun tuottajilta. Tästä esimerkkinä voidaan käyttää päihdekuntoutujien näkökulmasta katkojaksoja yksityisen puolen päihdekuntoutuslaitoksissa. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa yksityisen palvelutuotannon ohjauksesta ja valmistelee palveluiden lainsäädäntöä. Yksityisen sektorin palvelun tuottajia sosiaali- ja terveystaloudella koskee laki yksityisistä sosiaalipalveluista, sosiaali- ja terveysministeriön asetus yksityisistä sosiaalipalveluista, laki yksityisestä terveydenhuollosta ja asetus yksityisestä terveydenhuollosta (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) (2023b).

Yksityisten palveluiden tarve kasvaa esimerkiksi vanhuspalveluissa väestön ikääntymisen myötä, joten julkisella puolella ei riitä enää resurssit kannattelemaan vanhuspalveluita (STM, 2023b). Yleisimpiä yksityisiä sosiaalialan palveluita onkin ikääntyneiden palveluasuminen, ikääntyneiden sekä vammaisten kotipalvelut sekä lasten- ja nuorten laitoshuolto. Yleisimpiä yksityisen puolen terveystaloudellista taas työterveydenhuolto, fysioterapiapalvelut ja lääkärin sekä hammaslääkärin vastaanotot.

Päihdehuolto alkaa useimmiten ensiksi julkisen puolen avopalveluna, mutta joskus päihderiippuvaiset tarvitsevat laitoshuoltoa joko lyhyt- tai pitkäaikaisesti. Laitokset ovat yleensä yksityisen palveluntuottajien tuottamia palveluita, jotka maksetaan joko itse tai maksusitoumuksella, mitä anotaan hyvinvointialueen sosiaalitoimesta tai A-klinikoilta (Päihdelinkki, 2023).

4.3.3 Kolmas sektori

Kolmas sektori koostuu järjestöistä, säätiöistä ja järjestöpohjaisista osuuskunnista (Laaksonen & Helander, 2020). Kolmas sektori on voittoa tavoittelematon sekä riippumaton valtiosta ja yrityksistä. Järjestötoiminta perustuu vapaaehtoiseen toimintaan. Laaksosen ja Helanderin (2020) mukaan suomalaista järjestötoimintaa voidaan kutsua itsenäiseksi vapaaehtoissektori, koska vain pieni osa tuloista tulee valtiolta ja loput toteutetaan vapaaehtoistyöllä. Kolmannen sektorin tarkoituksena on paikata julkisen sektorin puutteita ja valvoa kansan etua suhteessa viranomaisiin. Kolmannen sektorin tarjoama tuki päihdekuntoutujille on kannatteleva voima julkisen sektorin rinnalla. Holmberg (2010, s. 24–25) listaa, että Kolmanteen sektoriin kuuluu myös seurakunnat, uskonnolliset päihdehuoltojärjestöt, itseapu- ja vertaistukiryhmät sekä elinkeinotoimijat.

Suomessa on jopa 11 000 järjestöä tällä hetkellä sosiaali- ja terveysalalla (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023a). Järjestöt tukevat julkisen sektorin toimintaa ja voivat olla osa palveluketjuja tai muita kokonaisuuksia. Järjestöjen toimintaedellytyksistä pitää huolta hyvinvointialue ja kunnat yhteistyössä. Järjestöillä on yleensä iso yhteiskunnallinen merkitys pelkästään jo sen vuoksi, että ne tavoittavat paljon ihmisiä. Järjestöt lisäävät toiminnallaan osallisuutta, hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Järjestösektori tarjoaa päihdekuntoutujalle matalan kynnyksen palveluita kuten kohtaamispaikkoja, harrastus- ja virkistystoimintaa, ruoka-apua sekä työpaikkoja.

Järjestöjen toiminnan rahoitus on moninainen. Järjestöjen suurin avustus tulee Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEAlta ja järjestöt hakevat avustusta joka vuosi uudelleen. STEA valvoo, että järjestöjen toiminta on tavoitteellista ja tuloksellista (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA (i.a.). Peltosalmen ym. (2022, s. 112–115) mukaan rahoitusta tulee STEAN lisäksi järjestötoimintaan pääasiassa muilta julkisilta avustuksilta, palvelutoiminnan tuloista ja varainhankinnan tuloista.

5 Järjestöpohjaiset kohtaamispaikat ja niiden toiminnan periaatteet

Tässä opinnäytetyössä tarkastelun alla ovat kohtaamispaikat ja niiden merkitys päihdekuntoutujille. Kohtaamispaikkotoimintaa ja päivätoimintaa järjestävät niin järjestöt, julkinen kuin yksityinenkin sektori ja ne kuuluvat matalan kynnyksen palveluihin (S. Orrenmaa, henkilökohtainen tiedonanto, 23.7.2023). Kohtaamispaikkoja on erilaisia ja niitä on erikseen suunnattu esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, ikäihmisille, somaattisista sairauksista kärsiville, työttömille, vanhemmille, yksinäisille tai nuorille. Toisaalta tällaiset paikat eivät yleensä rajaa ketään pois, vaan jokainen on tervetullut käymään ja tutustumaan toimintaan. Etelä-Pohjanmaan alueella on useampia kohtaamispaikkoja, joista osa on profiloitunut päihde- ja tai mielenterveyskuntoutujien kohtaamispaikoiksi. Näistä esimerkkinä Seinäjoella sijaitsevat kohtaamispaikat Olkkari ja Plakkari.

Orrenmaa (henkilökohtainen tiedonanto, 23.7.2023) kertoo, että kohtaamispaikka on kaikille avoin tila, jonne voi halutessaan tulla kuka vaan. Hän lisää, että kohtaamispaikassa voi tavata muita ihmisiä, tulla kohdatuksi, jutella tai viettää vaikka vain aikaa. Kohtaamispaikoissa on Orrenmaan mukaan mahdollista osallistua myös halutessaan aktiviteetteihin kuten retkiin ja ryhmiin. Kohtaamispaikka voi tarjota yhteisön ja ystäviä, jota ihminen ei välttämättä muuta kautta ole saanut. Kohtaamispaikat voivat tuoda myös rytmiä ja sisältöä kävijän elämään.

Suurin osa kohtaamispaikkojen rahoituksesta tulee STEAlta tai hyvinvointialueelta (S. Orrenmaa, henkilökohtainen tiedonanto, 23.7.2023). Orrenmaa selventää, että esimerkiksi kohtaamispaikka Olkkarin tapauksessa hyvinvointialue tarjoaa heille myös yhden työntekijän ja lisäksi pieni osa rahoituksesta tulee vuodessa varainhankinnasta. Kohtaamispaikkojen rahoitus ei ole itsestäänselvyys, sillä toiminnan tarve täytyy pystyä todistamaan esimerkiksi kävijämäärällä, erilaisilla mittareilla ja palautteella.

EHYT ry on julkaissut vuonna 2021 käsikirjan, jossa kerrotaan hyvin nimenomaan päihdekuntoutujille tarkoitettujen kohtaamispaikkojen periaatteista. Glad (EHYT Ry, 2021) on avannut aihetta enemmän käsikirjaan. Glad kertoo, että kohtaamispaikoissa kävijän sosiaalinen pääoma lisääntyy ja verkostot kasvavat. Käsitys omasta identiteetistä paranee vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, mikä kumpuaa positiivisesta palautteesta, arvostuksesta ja hyväksytyksi tulemisen tunteesta. Toisaalta kohtaamispaikassa näkee ja kokee myös negatiivisia tunteita sekä kamppaillaan oikeiden ja väärin ratkaisuiden valinnan meressä. Sieltä päihdekuntoutuja saa apua oikeiden ratkaisujen tekemiseen oman kuntoutumisen

etenemisen kannalta sekä oppii myös huomaamaan sivusta seuraajan roolista käsin muiden kävijöiden valintojen seurauksia ja kuntoutumisprosessin etenemisen portaita.

Kohtaamispaikat tekevät myös ehkäisevää päihdetyötä (EHYT ry, 2021). Glad (EHYT ry, 2021) jakaa ehkäisevän päihdetyön kohtaamispaikoissa kolmeen eri ulottuvuuteen. Ensimmäisenä hän painottaa kohtaamisessa tapahtuvaa ehkäisevää päihdetyötä. Kohtaamisen kautta voidaan tukea muun muassa elämänhallintaa, tarjota korvaavia kokemuksia ja kasvat-
taa yksilön voimavaroja. Kohtaamispaikkojen merkitys ehkäisevässä päihdetyössä korostuu Gladin mukaan myös siinä, että kohtaamispaikoista saa tietoa päihteisiin ja päihderiippuvuuk-
siin liittyen sekä sieltä osataan ohjata tarvittaessa avun piiriin. Kolmantena kohtaamispaikat
noudattavat lainsäädäntöä ja pyrkivät omalta osaltaan auttamaan heikoimmassa asemassa
olevia sekä tarjoamaan päihteettömät sekä turvalliset puitteet. Glad listaa myös, että kohtaa-
mispaikoissa kohdatuksi tuleminen, vertaistuki, päivärytmin löytäminen ja yhteisöön kuulumi-
nen ovat keskeisessä asemassa tukemassa päihteettömyyttä.

Kohtaamispaikat tarjoavat usein vertaistuellista apua kuten vertaistukiryhmiä, keskusteluapua
ja kohtaamisia samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Kohtaamispaikoissa voidaan
järjestää myös erilaisia aktiviteetteja kuten retkiä tai muuta mielekästä tekemistä. Siellä voi
myös toteuttaa itseään ja usein pääsee myös halutessaan kehittämään kohtaamispaikkojen
toimintaa tai kerhoja. Kohtaamispaikoista on usein mahdollista myös saada edullista ruokaa.
Kohtaamispaikka voi siis toimia, vaikka olohuoneena, mutta toisaalta siellä voi myös oppia
paljon ja päästä toteuttamaan itseään. Jokainen kohtaamispaikka on erilainen ja luo oman
visionsa siitä, mitä asioita he haluavat kävijöilleen tarjota. Kaikkia kohtaamispaikkoja yhdistää
kuitenkin halu auttaa ja tukea kävijöitä heidän elämäntilanteessaan.

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Laadullinen tutkimus

Valitsin tähän opinnäytetyöhön laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska minusta oli alun perinkin kiinnostava ajatus päästä haastattelemaan päihdekuntoutujia ja antaa heille mahdollisuus kertoa omin sanoin kokemuksistaan. Tähän kvalitatiivinen tutkimustapa sopi täydellisesti. Minua kiinnosti tilastoinnin sijaan myös enemmän kvalitatiivinen tutkimus sen takia, että sen kautta pääsee tarkastelemaan laajemmin ilmiötä ja empiirisiä kokemuksia kuin kvantitatiivisessa, eli määrällisissä tutkimuksessa olisi ollut mahdollista. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä on, että se keskittyy tutkimaan empiirisiä aineistoja, aineistoa kerätään yleensä haastattelemalla yksilöä tai ryhmää, siinä painotetaan avoimia kysymyksiä ja tuloksien analysoinnilla on iso merkitys tutkimustuloksissa (Kallinen, & Kinnunen, i.a.).

Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden tutkia yhteiskunnallisia ilmiöitä joko yksittäisenä tutkimusmenetelmänä tai kvantitatiivisen tutkimuksen rinnalla (Tilastokeskus, i.a.a). Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tutustuu etukäteen tutkittavaan aiheeseen ja laatii kysymykset haastateltaville, joita käyttää sitten valitseman aineistonkeruumenetelmän tavoin. Esimerkiksi tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelut ovat yleensä hyvin vapaamuotoisia, jossa haastateltava pystyy kertomaan vapaasti omia mielipiteitään ja kokemuksia.

Opinnäytetyöni on tyypillinen esimerkki laadullisesta tutkimuksesta. Tässä opinnäytetyössä haastateltiin tiettyä kohderyhmää avoimin kysymyksin ja painotettiin haastateltavan empiirisiä kokemuksia. Haastateltavilla oli vapaat kädet siinä, mitä he kertoivat teemoista, joista keskustelimme, eikä tutkimuksessa käytetty mitään tilastointia tai tarkkaa kyselykaavaketta. Tutkimuksessa ei kerätty minkäänlaisia henkilötietoja tai esimerkiksi lukuja, vaan keskityttiin ilmiön tarkasteluun. Aineistonkeruun jälkeen aineisto litteroitiin ja käytiin tarkasti läpi. Aineiston analyysissä käytettiin teemoittelu-menetelmää, mikä on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston analysoinnin menetelmä.

6.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla viittä eri henkilöä. Kaikilla haastateltavilla oli päihderiippuvuustausta. Haastateltavia yhdisti myös kokemus erilaisista järjestöpohjaisista kohtaamispaikoista Etelä-Pohjanmaan alueella sekä jo pidempään jatkunut päihdekuntoutumisprosessi. Seinäjoella sijaitseva kohtaamispaikka Olkkari auttoi haastateltavien rekrytoinnissa julkaisemalla Olkkarin sosiaalisen median kanavissa saatekirjeeni sekä levittämällä sanaa tutkimuksestani. Haastateltavat ottivat minuun yhteyttä henkilökohtaisesti joko soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostilla.

Jokainen haastateltava sai päättää itse paikan, jossa haastattelu toteutetaan. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin ja ne nauhoitettiin. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina kasvokkain. Saatekirje lähetettiin aluksi Olkkarin toiminnanjohtaja Sonja Orrenmaalle, joka jakoi sen etukäteen halukkaille. Jokainen haastateltava sai saatekirjeen myös haastatteluun tullessaan. Lisäksi haastateltaville jaettiin tietosuojaseloste (liite 1). Haastatteluissa ei kerätty mitään sellaisia tietoja, joista voisi selvittää haastateltavien henkilöllisyyden. Jokainen haastateltava osallistui haastatteluun vapaaehtoisesti.

6.3 Teemahaastattelu

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Hannilan ja Kynnäksen (2008) mukaan teemahaastattelua käytetään silloin, kun halutaan kokemuksiin perustuvaa tietoa ja syventävää tietoa jostain asiasta tai ei tiedetä varmaksi, millaisia vastauksia tullaan saamaan. Saarelan (2021) mukaan teemahaastattelu on yksi suosituimmista menetelmistä. Hän kertoo, että se poikkeaa muista tutkimusmenetelmistä sillä, että etukäteen ei olla mietitty tarkkoja kysymyksiä, vaan haastattelu perustuu aihepiireihin, joista keskustellaan. Teemahaastattelussa nousee keskeiseksi asiaksi Saarelan mukaan vuorovaikutus ja oikeanlaisen ilmapiirin luonti. Tähän vaikuttavat myös oikeanlaisen tilan valinta ja sen varmistaminen, ettei mikään pääse häiritsemään tai keskeyttämään haastattelua.

Puolistrukturoitu haastattelu sijoittuu tarkasti suunnitellun kyselyn ja avoimen haastattelun väliin (Saarinen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Teemahaastattelussa ei ole tarkoituksena keskittyä tarkkoihin ja yksityiskohtaisiin kysymyksiin, vaan haastattelua varten mietitään teemoja, joista haastateltavan kanssa halutaan keskustella. Teemat eli aihepiirit, joista

keskustellaan, ovat kaikille haastateltaville samoja. Haastattelija luo haastattelua varten haastattelurungon, josta voi haastattelun aikana tarkistaa, että halutuista aiheista on keskusteltu haastateltavan kanssa. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan tehdä tarkkoja kysymyksiä tai edetä teemoja tarkassa järjestyksessä. Haastattelun olisi tarkoitus toteutua keskustelunomaisesti. Luontevan keskustelutilanteen luomiseksi on tärkeää, että haastattelija on perehtynyt etukäteen hyvin aiheeseen.

Haastatteluja varten tein haastattelurungon, joka oli minulla tukena haastattelutilanteessa. Haastattelurungossa minulla oli valitsemini teemoihin liittyvät pääkysymykset ja sen lisäksi muita pienempiä alakysymyksiä, mitä en kaikkien kanssa käynyt läpi. Yksi teemahaastattelun hyvistä puolista on se, että haastattelijalla on vapaus kysyä tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Haastattelujen edetessä huomasin, että tarvitsin koko ajan vähemmän haastattelurunkoa haastattelun tukena ja pystyin johdattelemaan keskustelua haluamaani teemoihin. Haastattelun keskustelunomaisuus ja avoimien kysymysten käyttäminen toi luottamuksellisen ilmapiirin minun ja haastateltavan välille haastattelun aikana.

Teemahaastatteluun valmistautuminen on sinänsä hankalaa, koska se ei varsinaisesti voi noudattaa mitään tarkkaa ja tiettyä kaavaa. Ensisijainen tavoitteeni oli luoda turvallinen keskusteluilmapiiri, missä haastateltavalla oli tilaa kertoa vapaasti omia mielipiteitään sekä kokemuksiaan. Toinen tärkeä tavoitteeni oli asettua itse kuuntelijan rooliin. Kuuntelijan rooli oli minulle hankalaa, koska alan helposti ylisuorittaa jännittävässä tilanteessa. Kuitenkin jo ensimmäisen haastattelun aikana pystyin rentoutumaan, mikä auttoi kuuntelijan rooliin asettumisessa. Haastattelurunko oli varsinkin ensimmäisissä haastatteluissa tärkeä tuki, jotta pysyimme niissä teemoissa, joista oli tarkoitus keskustella. Kun hyvän ja turvallisen ilmapiirin luomisessa onnistuu heti alussa, niin vaarana on, että jutut lähtevät rönsyilemään liikaa.

Haastatteluiden edetessä minulle alkoi selkiytymään tarkemmat teemat, joista haluan kysyä lisää ja jotka ovat kaikista keskeisempiä tutkimuksen kannalta. Ainakin minulle kävi niin, että alun perin mietityt aiheet hieman tarkentuivat haastattelujen edetessä ja vasta ensimmäisten haastatteluiden jälkeen minulla oli kirkkaampi kuva siitä, että mihin asioihin minun kannattaa loppuissa haastatteluissa tarttua. Tämän takia on tärkeää, että teemahaastattelurunko ei ole liian dominoiva, eikä siitä pidä liian tiukasti kiinni, vaan antaa sen toimia haastatteluiden punaisena lankana ja tarvittaessa apuna, mikäli sellainen tilanne tulee. Haastatteluissa keskityttiin haastattelurungosta (liite 2) poiketen yleisesti kokemuksiin kohtaamispaikoista, eikä

niinkään vain Seinäjoella toimivaan Olkkariin, koska haastateltavien kokemukset eivät olleet sidonnaisia vain yhteen kohtaamispaikkaan. Alue päätettiin haastattelujen mukaan rajata Etelä-Pohjanmaalla sijaitseviin kohtaamispaikkoihin.

6.4 Aineiston analysoiminen



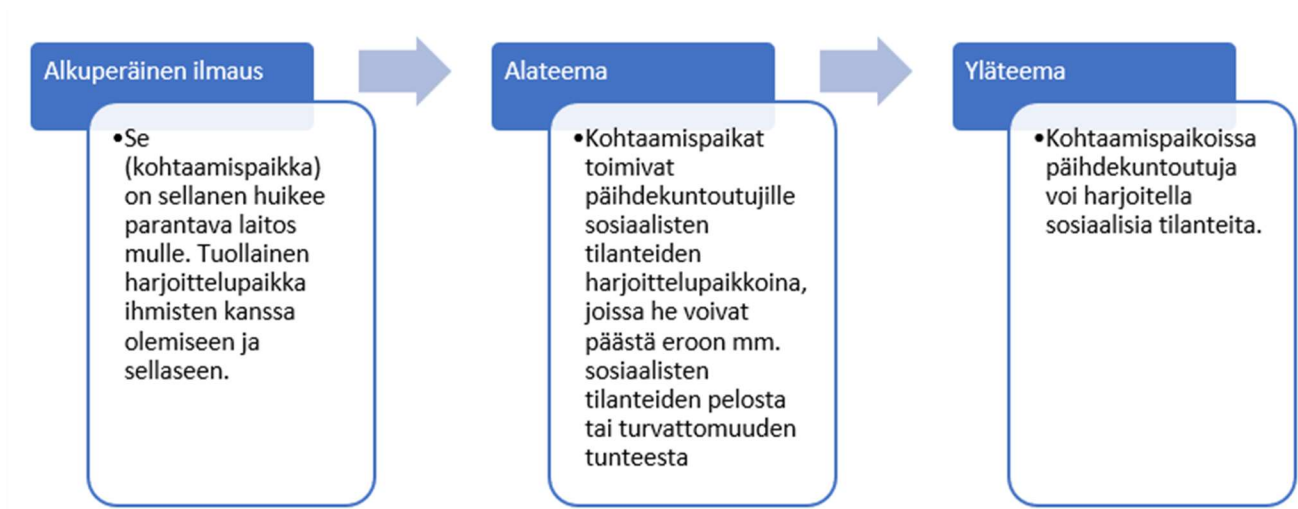
Kuvio 3. Aineiston analyysin eteneminen vaiheittain.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin puhtaaksi. Kallion (i.a.) mukaan aineiston analysoimisen kannalta tarkasti tehty litterointi on tärkeää, koska litteroidun tekstin avulla tutkija voi tarkemmin perehtyä keräämäänsä aineistoon. Litterointi vei paljon aikaa, mutta samalla se antoi mahdollisuuden käydä haastatteluja läpi tarkemmin. Aineisto litteroitiin sanasta sanaan ja siinä tärkeää oli huomata myös sellaiset asiat kuten haastateltavan äänenpainon, huumorin ja sarkasmin käyttö. Myös esimerkiksi hiljaisilla hetkillä oli vaikutusta siihen, miten aineistoa tulkittiin.

Analysointimenetelmänä käytettiin laadulliselle analyysille tyypillistä teemoittelumenetelmää, minkä tarkoituksena on, että tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä, eli teemoja (Jyväskylän yliopisto, 2016). Tämän opinnäytetyin tutkimusaineistosta esille nousseita pääteemoja olivat päihderiippuvuuden puhkeamiseen vaikuttavat tekijät, kuntoutumisprosessi, kohtaamispaikkojen toiminta ja sen merkityksellisyys kuntoutumiseen päihderiippuvuudesta. Yläteemojen hahmottamisen jälkeen lähdin tutkimaan tarkemmin sitä, että mitä kaikkea yhteistä näiden yläteemojen alle löysin haastatteluista. Eli aloin laajentaa näkökulmaa alateemojen avulla.

Yhteneväisyyksien löytämisen jälkeen loin jokaisesta teemasta taulukon, jossa ensiksi avaan teemaan liittyviä kommentteja haastateltavilta, sitten niitä yhdistävän alateeman sekä lopuksi yläteeman. Taulukon avulla oli helppoa jäsentellä tutkimuksen tuloksia ja koota järkevä

yhteenveto aina kustakin teemasta. Jäsentelyn jälkeen kirjoitin aiheesta tarkemman ja teemaa avaavan analyysin jokaisen taulukon tulkitsemista auttamaan.



Kuvio 4. Esimerkki aineiston teemoittelusta analyysin teon aikana.

6.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Allean (2023) kertoo julkaisussaan tutkimusetiikan käytäntöjä ja ohjeistuksia kaikille Euroopassa toteutettaville tutkimuksille. Julkaisussa kerrotaan eettisesti toteutetun tutkimuksen periaatteiksi luotettavuuden, rehellisyyden, tutkinnan kohteen ja muiden tutkimusten kunnioittamisen ja vastuullisuuden. Aineiston keräämisessä, käsittelyssä ja tulkinnessa olen ottanut huomioon nämä seikat. Erityistä vastuuta olen kokenut haastateltavien oikeuksien ja anonymiteetin säilyttämisestä. Lisäksi olen yrittänyt löytää tutkimukseeni luotettavia lähteitä, kunnioittaa käyttämieni aineistojen tekijöitä sekä toteuttaa tätä opinnäytetyötä niin, että se noudattaa eettisen tutkimuksen periaatteita.

Haastattelut olivat kaikilla haastateltaville vapaaehtoisia. Jokainen haastatteluun tullut osallistui tutkimukseen täysin vapaaehtoisesti ja heillä oli mahdollisuus vetäytyä haastattelusta milloin vain. Haastateltavat saivat myös itse päättää, mihin kysymyksiin vastaavat ja kuinka laajasti. Haastattelut toteutettiin haastateltaville mieluisissa paikoissa. Haastattelupaikan valinnassa oli tärkeää, että se on rauhallinen tila, missä on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä ja ulkopuolisia kuulemassa haastattelua.

Ennen haastattelun alkua jokaiselle haastateltavalle annettiin tietosuojaseloste, johon se saivat rauhassa tutustua. Tämän he saivat myös mukaan kotiin. Haastateltavien anonymiteettiä suojeltiin siten, että mitään henkilötietoja ei kerätty. Henkilöitä ei voi vastauksien perusteella yhdistää mihinkään tiettyyn paikkaan tai muuten tunnistaa. Mikäli haastattelussa on tullut ilmi jotain, mistä haastateltavan voisi tunnistaa, niin tekstiä on muutettu siten, että haastateltavan anonymiteetti säilyy.

Haastattelut tallennettiin puhelimeeni suljettuun kansioon, jonne kenelläkään muulla ei ole pääsyä. Haastattelun litteroinnin ja kuuntelut tein yksin sellaisessa tilassa, etteivät muut päässeet kuulemaan aineistoa. Myös tulostetut ja koneella olevat versiot litteroinnista ja analysoimisesta käsiteltiin siten, ettei muilla, kun minulla ollut mahdollisuutta saada niitä haltuunsa. Missään vaiheessa aineiston käsittelyä en käyttänyt haastateltavan oikeaa nimeä, vaan keksin jokaiselle haastateltavalle uuden nimen anonymiteetin säilyttämiseksi. Haastatteluissa en kysynyt kenenkään nimeä, mutta joissakin haastatteluissa etunimi tuli ilmi.

Tutkimuksessani olen panostanut siihen, että luen ja kuuntelen aineistoa useamman kerran läpi, jotta haastateltavien viesti tulee varmasti opinnäytetyöni tuloksissa perille. Analysointivaiheeseen ja aineiston käsittelyyn käytin opinnäytetyöprosessissani kaikista eniten aikaa.

7 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää päihdekuntoutujien kokemusten perusteella, millainen merkitys järjestöpohjaisilla kohtaamispaikoilla on päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa ja mitkä asiat kohtaamispaikkojen toiminnasta nousivat keskeisimmiksi asioiksi kohtaamispaikkojen merkityksellisyydessä. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla viittä Etelä-Pohjanmaalaista päihdekuntoutujaa. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja apunani haastatteluissa oli haastattelurunko. Haastattelurungossa oli avoimia kysymyksiä, jotka mahdollistivat haastateltaville tilaisuuden kertoa omista kokemuksistaan haluamallaan tavalla. Haastattelu pyrittiin toteuttamaan niin, että siinä säilyy koko ajan keskustelunomaisuus. Tarvittaessa esitin haastateltaville tarkentavia lisäkysymyksiä lisätiedon saamiseksi.

Tutkimuksen tulosten mukaan kohtaamispaikoista tekee merkityksellisen päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessin kannalta sosiaalisten tilanteiden harjoittelun mahdollisuus, uusien verkostojen löytäminen, kohdatuksi tuleminen, vertaistuki ja elämän merkityksellisyyden uudelleen löytäminen. Nämä asiat nousivat tutkimuksen pääteemoiksi selkeästi haastatteluiden edetessä ja ne myös vastasivat hyvin tutkimuskysymykseen.

Lisäksi haastatteluissa tuli esille päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttaneita tekijöitä, joista pinnalle nousivat muun muassa koulukiusaamistausta ja mielenterveydelliset haasteet. Oli mielenkiintoista keskustella haastateltavien kanssa myös eri sektoreiden merkityksestä osana päihdekuntoutumista. Tiivistetysti voidaan todeta, että päihdekuntoutuja hakeutuu ensiksi julkisen sektorin palveluihin ja sitä kautta järjestösektorin piiriin. Myös toisen sektorin palveluista oli joillakin haastateltavilla kokemuksia. Osa haastateltavista toivoi enemmän yhteistyötä eri sektoreiden välille.

Haastatteluissa pohdittiin myös päihdekuntoutumisen ja päihderiippuvuuden määritelmiä. Haastateltavien mukaan päihdekuntoutuminen on pitkä, jopa loppuelämän kestävä prosessi. Päihderiippuvuus on sairaus, joka muistuttaa itsestään aika ajoin. Se voi tulla mieleen aika ajoin uudestaan esimerkiksi tuoksuna tai tunteena. Päihderiippuvuudesta kuntoutuva henkilö tekee päivittäin ratkaisuja raittiin elämän puolesta. Haastatteluista käy ilmi, että päihdekuntoutujat kannattelevat sairautta aina mukanaan, mutta sitä voi opetella kannattelemaan niin, ettei se enää paina kantajaansa kumaraan. Sairauden kanssa voi siis oppia elämään niin, ettei se enää hallitse elämää.

7.1 Päihderiippuvuuden puhkeamiseen vaikuttaneita tekijöitä

Haastatteluiden aluksi halusin antaa haastateltavien kertoa mahdollisimman vapaasti itsensä ja omasta päihdehistoriastaan. Halusin kartoittaa, mitkä asiat olivat vaikuttamassa siihen, että haastateltavalle oli puhjennut päihderiippuvuus ja mikä oli heidän oma näkemyksensä päihderiippuvuuden synnystä. Haastattelun aloitus sillä, että jokainen kertoi omasta taustastaan, auttoi jokaisen haastateltavan kohdalla luomaan avoimen keskusteluilmapiirin.

Päihderiippuvuuden puhkeamiseen vaikuttavien tekijöiden selvittäminen auttoi ymmärtämään laajemmin haastateltavan tilannetta ja sitä, miksi hän on hakeutunut tai muuten ajautunut tietynlaisen avun piiriin. Taustatekijät vaikuttivat myös siihen, minkälaisia haasteita heillä on ollut päihderiippuvuuden ja siitä kuntoutumisen aikana. Haasteet linkittyivät suoraa myös siihen, minkälaisen avun he kokivat merkitykselliseksi kuntoutumisprosessin aikana. Haastattelujen tuloksista käy ilmi, että syitä päihderiippuvuuden syntymiseen on useampia. Yhdistäviksi tekijöiksi nousi koulukiusaamistausta, mielenterveydelliset haasteet sekä halu paeta omaa elämäntilannettaan tai itseään.

Haastatteluista voidaan huomata, että koulussa kiusatuksi joutuminen aiheutti muun muassa mielenterveysongelmia, sosiaalisten tilanteiden pelkoa, epävarmuutta omasta itsestään, näyttämisen halua ja huonoa itsetuntoa. Koulukiusaamisen lisäksi mielenterveydellisiä haasteita aiheutti työelämän paineet, epävakaat kotiolot lapsuudessa sekä vaikea elämäntilanne kuten ero puolisoista.

Olin mennyt koulu vähän niinkun autopilotilla sen kiusaamisen takia, kun ei pysynyt aikaisemmin kotona oikeen keskittymään, eikä sitten kouluskaan saanut mahdollisuutta opiskella niin lukios kun se loppu, ni mä olin luonut itelle jonkun ihmeellisen roolin varmaan sillon tai ruvennu rakentaa semmosta kovaa ulko-kuorta ja roolia että olisin niinkun hirveen pelottava ettei kukaan enää kävisi päälle. (H2)

Työpaineet, taloudelliset paineet ja myös voimakkaasti sosiaaliset paineet. (H1)

Kotona ei oikeen hyvin vastata tunteisiin et se on ollut sellaista tunneköyhää ja vähän sellaista vielä tiedäkö niinkun mitenhan sen ny sanois, että välillä on

yritetty kasvattaa toisella lailla ja välillä toisella lailla, et se on niinkun epäjohdonmukaista. (H4)

Haastattelun tuloksista voidaan huomata, että haastateltavien päihteiden haitallinen käyttö on alkanut niihin aikoihin, kun he ovat alkaneet hakemaan päihteistä helpotusta. Päihteellä on pystytty pakenemaan todellisuutta ja tätä kautta helpotettua omaa henkistä kuormaa.

Siinä työn aikana huomas, että niin kun, että tarvii vähän ottaa, niin että saa rauhoottuttua päivän työstä ja pystyy lepäämään, niin se oli se syy, että vähän rentoutuis päivän työstä. (H2)

7.2 Päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessi

Haastatteluista kävi ilmi, että kaikki haastateltavat pitivät itseään päihdekuntoutujina. Yhtä mieltä oltiin myös siitä, että päihdekuntoutumisprosessi on pitkä, jopa koko loppu elämän kestävä kuntoutumisprosessi, vaikka päihteistä olisi päässyt irti kokonaan. Jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että päihderiippuvuus on sairaus siinä missä muutkin sairaudet ja se muistuttaa itsestään aika ajoin. Riippuvuus voi muistuttaa itsestään esimerkiksi asfaltin tuoksuna tai vanhan juomakaverin puhelinnumerona. Päihdekuntoutuminen tarkoittaa haastattelujen mukaan myös sitä, että joka päivä tulee tehdä valintoja raittiin elämän puolesta.

...mut jotkut sellaset asiat kuten syksy kun on lämmin, mutta vielä pimeää, sitten on niinkun vettä tiellä, sellanen tietty tuoksu ja niinku katulamput ja sellaset palaa, niin se on jotenkin se kun se ilta hämärtyy niin silloin mulla tulee (mielihalu), niin lämpötila ja kaikki. Se on niinkun yhdistynyt että silloin tekis mieli polttaa et ne ulkoiset tekijät saa sen silloin aikaan. (H4)

Kuitenkin tarpeeksi pitkälle edennyt kuntoutuminen ja oikeat, itselle sopivat hoitokeinot auttavat pysymään erossa päihteistä. Ne haastateltavat, jotka olivat jo kokonaan päässeet eroon päihteistä, olivat sitä mieltä, että elämän merkityksellisyyden ja uuden suunnan löytäminen ovat keskeisessä osassa kuntoutumisen etenemisessä. Keskeistä kuntoutumisessa on myös oikeiden ja kuntoutumista tukevien verkostojen löytäminen elämään.

Se (päihdekuntoutuminen) tarkoittaa, että löytää elämälleen jotain merkitystä, minkä vuoksi elää, niin että niin, koska se alkoholismi on vähän pakenemista siihen pahoinvointiin, että on sosiaalista pahoinvointia. Ei oo niin kun elämällä vahvaa tarkoitusta, minkä vuoksi elää. (H1)

Haastatteluiden tuloksista voidaan huomata, että päihdekuntoutumisprosessi alkaa jo ennen kuin päihteistä riippuva henkilö on tehnyt lopullista ratkaisua lopettamisesta. Useampi haastateltava olisi toivonut ulkopuolisen puuttumista ja nähdä tulomista, jotta kuntoutuminen olisi voinut alkaa, mutta toisaalta haastatteluista nousee esille myös se, että päihdekuntoutuminen voi alkaa oikeasti vasta sitten, kun päihderiippuvaisen oma sisäinen motivaatio on herännyt. Haastattelun tuloksista selviää, että jokaisella haastateltavalla on ollut erilainen kokemus siitä, mikä antanut alkusysäyksen kuntoutumiselle. Kaikkia kuitenkin yhdisti se, että kuntoutumisen alkaminen on vaatinut jotain todella pysäyttävää, mikä on sitten pystynyt herättämään oman sisäisen motivaation kuntoutumisen edistämiseksi.

Se motivaattori pitäis löytyä sisältä ja sen löytää yleensä silloin kun kaikki asiat menee päin helvettä. Sitä pitää melkeen itte kuolla tai jonkun kaverin pitää kuolla tai mieluummin niin, että 5 kaveria kuolee niin silloin vasta löytää sen tarpeeksi sopivan motivaattorin siihen, että haluaa siitä eroon. (H4)

Oon toki putkas ollut, mutta ois jäänyt vaikka joillekin palokunnan miehille kiinni ja he olis, en mä tiedä mihin siihen aikaan ois viety, mutta se olis oikeesti voinut ehkä johtaa johonkin. (H2)

7.3 Eri sektoreiden merkitys kuntoutusprosessissa

Haastatteluissa puheenaiheeksi nousi kuntoutumista edistävät tekijät. Haastateltavien kanssa käytiin haastatteluissa läpi heidän mielestensä kuntoutumisprosessissa keskeiseksi nousseita tekijöitä, mitkä ovat auttaneet kuntoutumisen edistymisessä. Jokainen haastateltava sai vapaasti mainita niitä asioita, mitkä ovat nousseet merkittäviksi heidän kuntoutumisessaan.

Jokainen haastateltava kertoi useammasta kuntouttavasta tekijästä. Kuntoutumista edistäviksi tekijöiksi haastateltavat kertoivat enimmäkseen ensimmäisen ja kolmannen sektorin tarjoamia palveluita. Julkisen puolen palveluista nostettiin esille muun muassa A-klinikan palvelut, erilaiset tukihenkilöksi valmistavat koulutukset ja yleisen terveydenhuollon tarjoamat palvelut kuten osastolla suoritettut kuntoutusjaksot. Kuntoutumisen kannalta merkittävää apua oli

saatu myös kolmannelta sektorilta, mistä esiin nousi järjestöpuolen tuki. Järjestöpuolella nousivat esiin erilaiset kohtaamispaikat, kriisipalvelut, ryhmät ja kerhot. Haastatteluista voidaan huomata, että julkisen puolen palvelut ovat sijoittuneet enimmäkseen kuntoutumisen alkuvaiheeseen, kun taas järjestöpuolen palveluita on käytetty koko kuntoutumisprosessin ajan.

Haastatteluista käy ilmi, että kolmannen sektorin palveluissa ihminen kohdataan poikkeuksetta ennakkoluulottomasti ja lämpimästi. Haastatteluista voidaan tulkita, että esimerkiksi kolmannen sektorin tarjoamissa kohtaamispaikoissa ihminen tulee nähdyksi ja otetaan tosissaan. Haastateltavat nostivat esille esimerkiksi tervehtimisen, huolenpidon, ymmärryksen ja avun tarjoamisen merkityksen.

Haastateltavien mielestä kolmannen sektorin yksi vahvuus on siinä, että ajallisia resursseja on tarpeeksi esimerkiksi kohtaamispaikassa käyvän henkilön asioista välittämiseen, kuulumisten kysymiseen ja huolenpitoon, kun taas julkisella puolella vaaditaan potilaalta enemmän omatoimisuutta ja sinnikkyyttä hoitoon pääsemiseksi ja sen jatkuvuuden säilyttämiseksi.

Ja sekin, että pitää olla (julkisella puolella hoitoon pääsemiseksi) sellanen sinnikkyys asioihin, et ei kaikilla oo sellaista apinanraivoa, et jos ovi menee kiinni edestä, että minä sitten jatkan, jatkan ja jatkan. (H2)

Jos meet käymään siellä (kohtaamispaikassa) ja ilmaiset elämässä olevan jonkin ison murheen tai hädän, ja tota näistä ihmisistä otetaan takuulla siellä koppi ja jos tämä henkilö menee toisen kerran, niin kysytään, että mites se sun asia? Mut ei se oo itsestäänselvys, joissakin paikoissa lupailevat, mutta se ei välttämättä toteudu. (H2)

Järjestö- ja julkinen sektori tekevät yhteistyötä ja moni haastateltavista olikin hakeutunut ensimmäistä kertaa järjestösektorin piiriin juuri julkiselta puolelta ohjattuna. Esimerkiksi A-klinikat ohjaavat päihdekuntoutujia paljon kohtaamispaikkoihin ja siellä toteutettaviin vertaistukiryhmiin. Haastatteluista voidaan tulkita, että lähtökohtaisesti apua haetaan ensin aina julkiselta puolelta, mikä toimii ponnahduslautana myös kolmannen sektorin palveluiden piiriin. Haastatteluista voidaan huomata, että haastateltavat pitivät tärkeänä julkisen puolen ja järjestöjen yhteistyötä ja toivoivat sitä jatkossa enemmän.

Läheisten merkitys tai ulkopuolinen painostus kuntoutumisen etenemiseen oli haastattelujen perusteella yllättävän pientä. Joissakin haastatteluissa tuli esille se, että julkisella puolella

ulkopuolinen painostus kuntoutumiseen on kovempaa, mitä kolmannella sektorilla. Haastattelut korostivat tärkeäksi osaksi kuntoutumista oman sisäisen motivaation löytämistä, omien mielenkiinnon kohteiden ja itselle sopivan, oikeanlaisen avun merkitystä.

7.4 Järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen merkitys kuntoutumisprosessissa

Jokaisella haastateltavalla oli kokemusta päihdekuntoutumisensa aikana kolmannen sektorin kohtaamispaikoista. Haastatteluista voitiin huomata, että kohtaamispaikat eivät ole keskeisessä asemassa silloin, kun päihdekuntoutuja lähtee hakemaan apua päihderiippuvuuteen ensimmäisen kerran. Enimmäkseen sen voidaan olettaa johtuvan siitä, että ihmisillä ei ole tarpeeksi tietoa järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen olemassaolosta ja ihmiset ovat tottuneet hakemaan apua aina ensisijaisesti julkiselta sektorilta. Hyvin pian kuntoutumisprosessin lähdettyä liikkeelle järjestöpuolen palvelut ja kohtaamispaikat olivat tulleet kuitenkin mukaan jokaisen päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessiin.

Haastatteluista selviää, että enimmäkseen kohtaamispaikkoihin hakeuduttiin julkiselta puolelta ohjattuna tai jonkin ystävän suosittelun kautta. Haastateltavat kertoivat, että kohtaamispaikoista on ensisijaisesti lähdetty hakemaan tekemistä, vertaistukea ja uusia verkostoja. Kohtaamispaikan sijainti ja paikan kävijäkunta vaikuttivat enimmäkseen siihen, minkä kohtaamispaikan haastateltavat ovat valinneet ja kuinka usein siellä käyvät. Haastattelujen tuloksista selviää, että päihdekuntoutujalle on erityisen tärkeää se, keitä kohtaamispaikoissa käy, jotta heidän ei tarvitse pelätä vääränlaista seuraa, mikä voisi johtaa retkahdukseen tai jännittää oman turvallisuutensa puolesta

7.4.1 Vertaistuen merkitys

Haastateltavat olivat kokeneet vertaistuen merkittävänä osana kuntoutumisprosessia. Haastateltavat saivat kokea vertaistuen hyötyjä muun muassa vertaistukiryhmissä ja vertaisten kohtaamisessa.

Alkuperäisilmaus	Alateema	Yläteema
<p>Mä oon saanut sellaisia ihmiskontakteja ja sellaisia ihmisiä ympärille jotka ei kontrolloi (vertaisutukiryhmistä). (H4)</p> <p>Täällä voi oikeesti sanoa ihan avoimesti, että on käyttänyt huumeita [...] niin kukaan ei tuomitse sitä. (H3)</p> <p>Se on jännittävä hetki ennen kun tajuaa, että ne on ihan vertaisia ihmisiä ja ihan ystävällisi. Ni sitten kun istuu tuohon sohvalle niin siinä voi tulla jonkun kans juttua ja se voi antaa omasta tilanteesta ihan uuden ajatuksen. (H3)</p> <p>Se vertaisuus ja sitten että täällä voi olla oma ittensä niin, ettei oo mitään sosiaalisia jännityksiä, kun tuntee että kaikki on samalla viivalla. (H1)</p>	<p>Kohtaamispaikkojen merkityksellisyyttä päihdekuntoutujille lisää niiden tarjoama vertaistuki, mikä näkyy kohtaamispaikkojen tarjoamissa vertaistukiryhmissä sekä avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä.</p>	<p>Kohtaamispaikoissa päihdekuntoutujat saavat vertaistukea.</p>

Kuvio 5. Esimerkki aineistonanalyysistä. Vertaistuen merkitys päihdekuntoutujalle järjestöpohjaisissa kohtaamispaikoissa

Kohtaamispaikoissa vertaistuki näyttäytyi enimmäkseen samankaltaisten ihmisten kohtaamisina ja vertaistukiryhmissä. Haastatteluista voidaan huomata, että vertaisensa kohtaaminen auttaa päihdekuntoutujaa saamaan uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa ja ymmärrystä toiselta ihmiseltä, joka on kokenut samoja asioita. Osa haastateltavista kertoi, että he olivat saaneet vertaistukiryhmistä uusia ihmisiä ja verkostoja ympärilleen, mikä on päihderiippuvaiselle tärkeää. Monesti päihteistä irti pääsemiseksi täytyy myös päästää irti vanhoista verkostoista, jotka saattavat kannustaa edelleen päihteiden käyttöön. Uusien verkostojen löytäminen ei haastateltavien mukaan ole helppoa, mutta kohtaamispaikoissa vertaisten tapaaminen luo mahdollisuuden luoda uusia ihmissuhteita.

Moni haastateltava toi esille sitä, että samankaltaisten, vertaisten ihmisten kanssa oleminen luo avoimen ilmapiirin, jossa ketään ei tuomita. Erityisen tärkeänä pidettiin sitä, että kohtaamispaikoissa kukaan ei tuomitse, minkä ansiosta voi olla täysin oma itsensä.

7.4.2 Elämän merkityksellisyys

Haastatteluista selvisi, että päihdekuntoutujille muodostuu helposti sisälleen ”tyhjiö”, kun he luopuvat pähteestä. Päihde on pitänyt pääroolia päihderiippuvaisen ihmisen elämässä ja sen tilalle jonkin uuden merkityksellisen asian löytäminen voi olla melko haasteellista. Haastattelussa kävi ilmi, että uudelleen elämän merkityksellisyyden löytäminen voi olla päihdekuntoutujalle todella haastavaa, koska usein elämä pitää järjestellä uusiksi niin, ettei päihdekierre ala alusta, mikä usein tarkoittaa kaikesta aiemmassa elämässä olleesta irti päästämistä.

Alkuperäinen ilmaus	Alateema	Yläteema
<p>(Kohtaamispaikassa) on iso riski saada uusi suunta elämään. Sieltä voi tulla kimmoke johonkin toimintaan mistä on tykänny, mut ei oo jotenkin saanut tai uskaltanut tehdä tai mennä sitä kohti niin siellä tuetaan jokaista sellaselle polulle minne haluaa mennä. (H2)</p> <p>(Kohtaamispaikasta) saa sitä merkitystä arkeen. Että saa tulla tänne niin, ja on säännöllinen päivä, että niin, että jos olisi yksin kotona, niin helposti se menee siihen, että pullonkorkki auki, kun ei tiedä mitä tekis. (H1)</p> <p>Tieto siitä, että voi arkena mennä kohtaamispaikkaan, niin sekin jo helpottaa. (H3)</p> <p>Voisin kiteyttää sen niin, että oon pitkään etsinyt elämän merkitystä ja ehkä mä oon löytänyt sen nytten (Kohtaamispaikan avulla). (H3)</p> <p>Pääsis johonkin mukaan, löytää ystäviä ja tuo semmosta rytmiä siihen elämään, koska ei oo välttämättä mitään, minne lähteä. (H4)</p>	<p>Kohtaamispaikat tarjoavat päihdekuntoutujille paikan, missä voi luoda uusia verkostoja, löytää itselle mielekästä tekemistä ja uusia mielenkiinnon kohteita, harjoitella arjen rytmittämistä, saada kokea itsensä merkitykselliseksi ja löytää elämään uudenlaista merkitystä.</p>	<p>Kohtaamispaikat toimivat apuna päihdekuntoutujalle elämän merkityksellisyyden löytämisessä.</p>

Kuvio 6. Esimerkki aineistonanalyysistä. Kohtaamispaikat auttavat päihdekuntoutujia löytämään elämänsä merkityksellisyyttä.

Haastattelun tuloksista voidaan huomata, että kohtaamispaikat ovat päihdekuntoutujalle paikkoja, missä he saavat mahdollisuuden verkostoitua uusiin ihmisiin ja minne on turvallista

mennä. Päihdekuntoutujat saavat kohtaamispaikasta tekemistä itselleen ja kohtaamispaikat ovat usein apuna arjen uudelleen rytmittämisessä. Haastateltavat mainitsivat, että tylsyys ja yksinäisyys ajavat usein retkahdukseen, joten on lohduttavaa, että on paikka, minne voi mennä, kun tekisi mieli retkahtaa. Ryhmiin osallistuminen ja ryhmien vetäminen saavat päihdekuntoutujan kokemaan itsensä jälleen merkitykselliseksi.

Haastattelujen tuloksista selviää, että myös kohtaamispaikkojen ohjaajilla on suuri merkitys päihdekuntoutujille. Päihdekuntoutujille on tärkeää, että ohjaajat ovat luotettavia ja empaattisia henkilöitä, jotka eivät tuomitse päihdekuntoutujaa ja pitävät heidän turvallisuudestaan huolta. Haastateltavien mukaan kohtaamispaikkojen ohjaajat ovat auttaneet löytämään uudenlaista suuntaa elämään esimerkiksi tutustuttamalla päihdekuntoutujan johonkin uuteen ryhmätoimintaan kohtaamispaikassa. Osa haastateltavista oli saanut kohtaamispaikasta myös itselleen työpaikan, mikä oli toiminut innoittanut opiskelemaan tai hakemaan töitä muualta.

7.4.3 Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu

Kohtaamispaikan merkitys nousi kaikilla haastateltavilla esille erityisesti sosiaalisten tilanteiden harjoittelupaikkana. Vuosia päihdemaailmassa olleella ihmisellä ei välttämättä ole ollut pitkään aikaan sosiaalisia kontakteja tai vuorovaikutus päihdemaailman henkilöiden kanssa on voinut olla epäaitoa ja haitallista mitä normaalisti vuorovaikutus ihmisten välillä on. Osa haastateltavista mainitsikin, että tulee kohtaamispaikkaan opettelemaan, kuinka olla aidosti ja oikeasti hyvä toisille ja itselle.

Se on sellanen huikee parantava laitos minulle, sitten tuollainen harjoittelupaikka ihmisten kanssa olemiseen. (H2)

Et kyl mä täältä kavereitakin saan mut sitten se et mä oon saanu täällä tutustua enemmän niinku itteeni ja muihin ihmisiin ja niinkun sellane paikka mihinä pystyy opetella siitä vanhasta elämästä ja kohtaamaan niitä hyviä ihmisiä ja joka pystyy niinkun olemaan kohtelias... (H4)

Päihderiippuvuuteen liittyy monesti sosiaalisten tilanteiden ja väkivallan pelkoa. Kohtaamispaikoissa on mahdollisuus opetella kohtaamaan ihmisiä, ottamaan kehuja vastaan ja saada

kokea itsensä hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Päihdekuntoutujalle keskeistä on se, että hän voi kokea olevansa turvassa kohtaamispaikassa.

Alkuperäinen ilmaus	Alateema	Yläteema
<p>Mä oon saanut täällä tutustua enemmän niinku itteeni ja muihin ihmisiin ja tää on sellanen paikka mihinä niinku pystyy opetella siitä vanhasta elämästä pois ja kohtaamaan niitä hyviä ihmisiä ja pystyy olemaan kohtelias ja näin. (H4)</p> <p>Viime aikoina on tullut (kohtaamispaikan) ansiosta se, et mut on hyväksytty, että mä oon yhtä hyvä, mitä muutkin ja et mä oon onnistunut ja et mä kykenen olemaan muiden ihmisten kanssa. (H3)</p> <p>Se (kohtaamispaikka) on sellainen huikee parantava laitos mulle. Tuollainen harjoittelupaikka ihmisten kanssa olemiseen ja sellaiseen. (H2)</p> <p>Se on ollut osa sitä kuntoutumisen polkua se paikka. Ja sitten taas se, että se oli tärkeätä, että sai olla töissä (kohtaamispaikassa) ja luottoa, et jes, mä oon ihan hyvä ihminen. Et se on ollut eheyttävä juttu. (H5)</p>	<p>Kohtaamispaikat tarjoavat päihdekuntoutujalle mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja turvallisessa ympäristössä.</p> <p>Päihdekuntoutujat voivat päästä harjoittelun avulla eroon mm. sosiaalisten tilanteiden pelosta ja turvattomuuden tunteesta toisten ihmisten seurassa.</p>	<p>Kohtaamispaikat auttavat päihdekuntoutujia sosiaalisten tilanteiden harjoittelussa.</p>

Kuvio 7 Esimerkki aineistonanalyysistä. Kohtaamispaikoissa päihdekuntoutujat voivat harjoitella sosiaalisia tilanteita.

7.4.4 Kohdatuksi tulemisen merkitys

Haastatteluissa nousi esille kohdatuksi tulemisen merkitys päihdekuntoutujille. Kohdatuksi tuleminen oli merkittävässä asemassa, kun keskusteltiin haastateltavien kanssa siitä, mitä he ovat kohtaamispaikoista saaneet itselleen. Moni haastateltavista kertoi, että on edelleen vaikeaa totutella siihen, että joku oikeasti tervehtii tai huomaa hänet ihmisenä. Haastateltavat tarkoittivat kohdatuksi tulemisella sitä, että heitä tervehditään, heiltä kysytään kuulumisia,

heitä tarvittaessa autetaan ja neuvotaan, kohdellaan tasavertaisesti ja tuomitsematta. Aidon välittämisen kokeminen kohtaamispaikoissa oli haastateltaville haastattelujen mukaan kuntoutumisprosessin kannalta merkittävä asia. Päihderiippuvuudesta kuntoutumisen kannalta kohdatuksi tuleminen oli haastattelujen mukaan eheyttävä ja voimaannuttava kokemus. Haastateltavat kokivat, että heidät nähdään ihmisenä kohtaamispaikassa, eikä heidän tarvitse silloin kantaa leimaa päihderiippuvuudesta.

Niinkun silleen, ja ne ihmiset siellä, jokainen niistä tarvitsee nähdyksi tulemistä ja tiedätkö, sitä keskustelua. Se tekee ihmisen kokonaiseksi, että sulle sanotaan hei, et ei vaan kassa sano hei. (H5)

Se meni niin tunteisiin se apu sieltä, se sellanen joku tota rinnalla iloitseminen ynnä muu, etten oo kohdannut vastaavaa elämässäni missään, eikä sitä tuu mistään muualta. (H2)

Tieto siitä arkena, et voi lähteä kohtaamispaikkaan, niin jo helpottaa. (H4)

Haastatteluista selviää, että ”hyvyyteen” tottuminen voi viedä aikansa päihdepiireistä erottautumisen jälkeen. Kun verkostot vaihtuvat päihteitä ja alamaailmaa ihannoivasta sellaiseen verkostoon, jossa kaikki kohtelevat toisiaan hyvin ja tasavertaisesti, voi totuttelussa hetken kestää. Myös turvallisuuden tunteeseen on vaikeaa aluksi haastattelujen mukaan tottua, vaikka se on itsestään selvä perusarvo useimmissa kohtaamispaikoissa. Kohtaamispaikoissa on kuitenkin hyvä harjoitella sitä, että ihmisten ympäröimänä on turvallista olla ilman, että saa kokea henkistä tai fyysistä väkivaltaa tai joutuu pelätä joutuvansa piireihin, joissa retkahtaa uudestaan.

Et kun mä meen kohtaamispaikkaan, niin mun täytyy etukäteen miettiä, et okei siellä on ihmisiä, mun ei tarvi pelätä sinne menoa, kukaan heistä ei käy mun päälle ja niinku siis hyökkää väkivaltaisesti kimppuun tai muuta ja sitten siellä hyväksyvässä ilmapiirissä ja ketä ikinä siellä onkaan niin mä jotenkin otan sitä vaan itseeni ja sisään lääkkeen omaisesti, mutta samalla vakuuttelen itselleni, et tää on totta, tää on todellista totta, et tää on. Siinä menee kauan, et se tulee menemään mun jakeluun. (H2)

Mä oon ainakin huomannut, että mulla on ollut sellainen hyvien sanojen fobia, et mä en oo oikeesti pystynyt sanomaan hyviä sanoja tai olemaan kohtelias. Tai kyllä kohtelias voi olla, mutta sillain ihmisten kehuja ja kaikki tällaiset niin niitä on välttelty käyttämästä ja niinkun mä huomaan, et se on monella muullakin (päihdekuntoutujalla). (H4)

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni tutkin järjestöpohjaisten kohtaamispaikkojen merkitystä päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessissa. Tutkimuksen kohteena oli Etelä-Pohjanmaalla asuvat henkilöt, jotka ovat päihderiippuvuudesta kuntoutuvia. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää päihdekuntoutujien kokemusten perusteella, millainen merkitys järjestöpohjaisilla kohtaamispaikoilla on päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa ja mitkä asiat kohtaamispaikkojen toiminnasta nousivat keskeisimmiksi asioiksi kohtaamispaikkojen merkityksellisyydessä. Tutkimuksen mukaan kohtaamispaikoista tekee merkityksellisen päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessin kannalta sosiaalisten tilanteiden harjoittelun mahdollisuus, uusien verkostojen löytäminen, kohdatuksi tuleminen, vertaistuki ja elämän merkityksellisyyden uudelleen löytäminen.

Päihdekuntoutujan kuntoutumispolku voi olla kivinen ja siihen liittyy usein monia eri vaiheita Holmberg (2010). Päihderiippuvainen kokeilee usein useampia eri keinoja raitistua ja yrittää löytää itselleen sopivimman vaihtoehdon. Haastateltavien mukaan ei ole yhtä oikeaa tapaa raitistua. Päihteistä kuntoutuminen on koko elämän jatkuva prosessi (Havio ym, 2009, s.156). Haastatteluista voidaan huomata yhteistä kuntoutumisprosesseille olevan se, että päihteistä kuntoutuminen jatkuu läpi elämän: riippuvuus saattaa muistuttaa itsestään kesäisin asfaltin tuoksuna tai vaikka puhelimesta vanhan juomakaverin numerona. Päihdekuntoutuminen on haastateltavien mukaan sitä, että joka päivä tulee tehdä päätöksiä raittiin elämän puolesta. Haastateltavat eivät kuitenkaan halunneet kantaa pirua jatkuvasti harteillaan, vaan opetella kannattelemaan sairauttaan lempeästi mukanaan. Kuntoutumisprosessiin kuuluu muutakin kuin päihteestä irti päästäminen. Se on iso elämänmuutos, jossa elämän palikat pitää järjestellä uudelleen. Siihen liittyy usein luopuminen tutuista verkostoista, jotka ovat vetäneet mukanaan päihteiden maailmaan. Se on itseensä ja mielenkiinnon kohteisiinsa uudelleen tutustumista, uusien ihmissuhteiden rakentamista, elämän merkityksellisyyden etsimistä, traumojen käsittelyä ja sosiaalisten tilanteiden sekä ihmisten kohtaamisen harjoittelua. Kohtaamispaikat ovat tutkimuksen tulosten mukaan juuri niitä paikkoja, joista voi saada apua elämän palikoiden uudelleen järjestämiseen.

Tutkimuksesta selviää, että raitistumisen polku lähtee useimmiten liikkeelle julkisen sektorin palveluista kuten A-klinikoilta, katkoilta tai sairaalasta. Raitistumisen tueksi julkinen puoli tarvitsee kuitenkin apua järjestösektorilta, mikä ilmenee sillä, että hyvin nopeasti päihderiippuvaisen kuntoutumiseen tulee osaksi järjestöpohjainen toiminta, julkiselta puolelta ohjattuna. Tyypillisesti päihdekuntoutuja ohjataan ensin vertaistukiryhmään ja erilaisiin kerhoihin. Näistä

suurin osa järjestetään järjestöpohjaisissa kohtaamispaikoissa. Kohtaamispaikoista myös ohjataan tarvittaessa terveydenhuoltoon tai muun avun piiriin, mikäli se on tarpeellista. Useimmiten pelkkä järjestöpuoli ei riitä päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen, vaan päihdekuntoutujan kuntoutumisen tukena saattaa olla esimerkiksi korvaushoito ja tai terapia. Laaksosen ja Helanderin (2020) mukaan järjestösektorin tarkoituksena on tukea julkista sektoria paikkaamalla julkisen sektorin puutteita ja päihdetyössä hyvänä esimerkkinä järjestösektorien tuesta on kohtaamispaikkojen toiminta päihdekuntoutujien.

Tutkimuksen tulosten mukaan kohtaamispaikat ovat merkityksellisiä päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessissa, koska ne auttavat päihderiippuvaista ihmistä pääsemään takaisin jaloilleen tukemalla kuntoutujaa erityisesti sosiaalisella pääomalla. Päihdekuntoutuja saa kohtaamispaikasta apua elämänsä uudestaan rakentamiseen turvallisessa, hyväksyvässä ja tasavertaisessa ilmapiirissä, jossa päihdekuntoutuja voi kokea tulevansa kohdatuksi ihmisenä. Kohtaamispaikassa päihdekuntoutuja voi saada apua sosiaalialan ammattilaisilta, toisilta päihdekuntoutujilta sekä esimerkiksi kokemusasiantuntijoilta. Tutkimustuloksista selviää, että yksi merkittävimmistä asioista päihdekuntoutujille kohtaamispaikoissa on kohdatuksi tulemisen tunne.

Tämän opinnäytetyön idea lähti siitä, kun työharjoittelussa pääsin tutustumaan erilaisiin kohtaamispaikkoihin, jotka oli tarkoitettu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Kohtaamispaikoissa käyminen avasi omaa ajatusmaailmaani, sillä en ollut aiemmin edes kuullut tämänkaltaisista paikoista. Huomasin, miten suosittuja paikat olivat ja miten hyvä ilmapiiri niissä kaikissa vallitsi. Samalla aloin pohdiskelemaan omaa näkemystäni palveluista, joita yhteiskunnassamme on tarjolla päihdekuntoutujille. Suomalaisessa yhteiskunnassa ihmiset turvautuvat hyvin paljon julkiseen terveydenhuoltoon ja se on ensisijainen paikka myös silloin, kun päihteistä riippuvainen henkilö lähtee hakemaan apua. Luottamuksen lisäksi uskon tämän johtuvan siitä, että ihmisillä ei ole tarpeeksi tietoa järjestösektorin tarjoamasta avusta ja sen merkityksellisyydestä monille ihmisille. Opinnäytetyöni avulla haluan nostaa järjestösektoria ja sen tarjoamien kohtaamispaikkojen merkitystä päihdekuntoutujien kuntoutumisen osana, koska se tuntuu jäävän julkisessa keskustelussa usein varjoon. Minun ajatukseni on, että järjestösektori on merkittävä osa hyvinvointiyhteiskuntamme rattaita ja sen tekemä työ vähentää myös julkisen puolen kuormitusta päihderiippuvuuksien hoidossa. Mielestäni järjestöpuolen vahvuus on se, että se tavoittelee taloudellisen voiton sijasta sosiaalista voittoa.

Kohtaamispaikkojen toiminnasta välittyy aito ja vilpitön halu auttaa huonommassa asemassa olevia ja siellä tehty työ on erittäin merkittävää koko yhteiskuntamme kannalta.

Tulevana sosiaalialan ammattilaisena minun on hyvä ymmärtää, miten eri sektorit toimivat osana sosiaalipalveluita, millaista niiden yhteistyö on ja kuinka yhteistyötä voidaan hyödyntää. Kohtaamispaikat ovat hyvä matalan kynnyksen palvelu niin päihdekuntoutujille kuin muillekin asiakasryhmille. Tulevaisuudessa pystyn hyödyntämään näitä matalan kynnyksen palveluita ja käyttämään niiden tarjoamaa tukea eri elämäntilanteessa oleville henkilöille. Mikäli työskentelen tulevaisuudessa päihderiippuvaisten tai -kuntoutujien parissa, niin minulla on myös taitoja tunnistaa riippuvuuteen johtaneita tekijöitä ja auttaa henkilöä päihdekuntoutumisen tiellä.

Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia sitä, miten julkinen sektori voisi hyödyntää vielä enemmän järjestösektorin voimaa ja mitä kaikkea hyötyä siitä yhteiskunnallemme olisi. Haastatteluista nousi esille, että haastateltavat toivoisivat vielä enemmän yhteistyötä julkisen- ja järjestösektorin välille. Uskon, että järjestösektorin hyödyntäminen Suomessa tehtävässä päihdetyössä voisi helpottaa julkisen sektorin kuormitusta. Tutkimusaiheena voisi olla myös selvittää, millaisia työkaluja järjestösektori voisi tarjota julkiselle sektorille päihdetyön tueksi.

9 Loppupohdinta

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle antoisa prosessi. Aihe on kiinnostanut minua aidosti ja sen tutkiminen on ollut erittäin mielenkiintoista. Päihderiippuvaisten kanssa työskentely harjoittelussa ja tämän opinnäytetyöprosessin aikana on avannut silmäni sille, millaista on elää päihderiippuvaisen ihmisen elämää Suomessa ja miten meillä Suomessa päihderiippuvuutta hoidetaan. Mielestäni päihderiippuvuuksista ja niiden hoidosta puhutaan valtamediassa liian vähän ja ongelmien suuruuden mittakaava on monelta peitossa. Toivon, että pystyn omalta osaltani kantamaan oman pienen korteni kekoon sen eteen, että Suomessa päihderiippuvaisten hoitoa vietäisiin enemmän eteenpäin ja siihen laitettaisiin enemmän resursseja jokaisella sektorilla.

Opinnäytetyössäni tutkin järjestösektorin tarjoamien kohtaamispaikkojen merkitystä päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessissa. Hypoteesini ennen tutkimuksen aloitusta oli, että kohtaamispaikoilla on merkitystä päihdekuntoutujien kuntoutumisessa, mutta haastattelujen myötä ymmärsin, miten monelta eri kantilta kohtaamispaikat ovat merkittäviä päihdekuntoutujille. Kohtaamispaikoissa turvallisuuden kokemisen tunne, kohdatuksi tuleminen, sosiaalisten tilanteiden harjoittelu ja itseensä tutustumisen mahdollisuus nousivat minulle henkilökohtaisesti mielenkiintoisimmiksi tuloksiksi haastatteluista. Haastatteluista sain erittäin kattavasti tietoa kohtaamispaikkojen merkityksellisyydestä päihdekuntoutujien omien kokemusten kautta. Olin yllättynyt ja hyvin liikuttunut siitä, kuinka paljon jokainen haastateltava uskalsi kertoa omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan.

Tulevaisuutta ajatellen tämä opinnäytetyö auttaa minua toimimaan päihdekuntoutujien kanssa harjoittaessani sosionomin ammattia. Lisäksi olen päässyt tutustumaan Suomalaiseen päihdetyöhön eri sektoreilla. Järjestösektoriin tarkemmin tutustuminen auttaa minua hyödyntämään järjestöpuolta ja näkemään sen mahdollisuudet sosiaalipalveluissa. Laadullisen tutkimuksen suunnitteleminen ja toteuttaminen antoivat minulle uskallusta tutkia myös jatkossa itseäni kiinnostavia asioita.

Jos ajatellaan sosionomin kompetensseja, niin tässä työssä on saanut lisäoppia erityisesti yhteiskunnan rakenteista ja eri sektoreiden palveluiden merkityksestä (SOAMK, 2023). Tämä opinnäytetyö opetti tarkastelemaan kriittisesti sitä, millainen tilanne heikommassa asemassa olevilla ihmisillä meidän yhteiskunnassamme on. Osallistamisen teema oli merkittävässä osassa tutkimuksen tekoa, sillä tutkimusaineisto kerättiin viideltä päihdekuntoutujalta, jotka

halusivat kertoa oman mielipiteensä ja tulla kuulluksi. Toivon, että haastateltavat saivat haastatteluissa sellaisen tunteen, että heitä kuunnellaan ja heidän sanoillaan on merkitystä. Opinnäytetyössä opin sen, mitä tällaisen tutkimuksen tekeminen on ja mitä se vaatii. Mielestäni prosessi oli hyvin ja selkeästi ohjattu koulun puolesta, mikä auttoi työn loppuun saattamisessa.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut minulle kiinnostavaa ja siinä käsitellyt aiheet ovat herättänyt paljon tunteita laidasta laitaan. Erityisen hienoa opinnäytetyön toteuttamisessa oli saada kohdata aitoja ja paljon kokeneita ihmisiä, jotka olivat kokeneet saaneensa sosiaalipalveluista ja sosiaalialan ihmisiltä apua päihdekuntoutumismatkallaan. Se antoi minulle paljon potkua tämän opinnäytetyön tekemiseen ja ammattiini sosionomina.

LÄHTEET

- Allea. (2023). *The European Code of conduct for research integrity*. <https://allea.org/wp-content/uploads/2023/06/European-Code-of-Conduct-Revised-Edition-2023.pdf>
- Ehkäisevä päihdetyö (Ehyt Ry). (2021). *Elokolo: Kohtaamispaikkatoiminnan käsikirja*. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2021/04/Elokolo_kohtaamispaikka_kasikirja_verkkoon_s.pdf
- Forth, A., & Laine, J. (2015). *Matalan kynnyksen toivoa – Turun NMKY:n nuorten aikuisten matalan kynnyksen kohtaamispaikan merkitys kävijöiden arjessa* [AMK-opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/90874>
- Häkkinen, M. (14.2.2022). *Syvissä vesissä: Päihderiippuvuus sairautena* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=9AWi0gjdV1I&t=5323s>
- Häkkinen, M. (18.1.2023). *Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus*. Duodecim: Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Hannila, P. & Kyngäs, P. (2008). *Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa* [AMK-opinnäytetyö, Helsingin ammattikorkeakoulu]. Doria. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/38214/stadia-1210852529-2.pdf?sequence=1>
- Hari, J. (9.7.2015). *Everything you think you know about addiction is wrong* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=PY9DclMGxMs>
- Härkönen, J., Savonen, J., Virtala, E. & Mäkelä, P. (2017). *Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 1968– 2016: Juomatapatutkimusten tuloksia*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 3/2017. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-873-9>
- Harri, N. (2021). *Kuinka päihderiippuvuus ilmenee* [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CsZzlSkXhJs>
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (2009). *Päihdehoitotyö*. Gum-merus Kirjapaino Oy.
- Holm, M. (2016). *Kohtaamispaikka Tervis-ryhmä päihderiippuvuudesta toipumisen tukena* [AMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/117180>
- Huttunen, M. (30.11.2018). *Alkoholiriippuvuus (Alkoholismi)*. Duodecim: Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196/alkoholiriippuvuus-alkoholismi>

- Jason, L. (2016). *Substance Abuse and aftercare*. Hauppauge, New York: Nova Science Publishers. <https://libts.seamk.fi/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1350600&site=ehost-live&scope=site>
- Juurikkala, V. (i.a.) *Päihde- ja riippuvuuspalvelun työ*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/paihdepalvelut#:~:text=Sosiaali-%20ja%20terveysministeri%C3%B6%20vas-taa%20p%C3%A4ihde-%20ja%20riippuvuusty%C3%B6n%20valtakunnallisesta,riippu-vuusk%C3%A4ytt%C3%A4ytymiseen%20liittyvi%C3%A4%20ter-veytt%C3%A4%2C%20hyvinvointia%20ja%20turvallisuutta%20vaarantavia%20te-kij%C3%B6it%C3%A4>.
- Jyväskylän yliopisto. (2016). *Teemoittelu*. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmät/teemoittelu#:~:text=Teemoit-telu%20on%20laadullisen%20analyysin%20perusmene-telm%C3%A4%2C%20jossa%20tutkimusaineistosta%20pyrit%C3%A4%C3%A4n,sellai-sia%20aiheita%2C%20jotka%20toistuvat%20aineistossa%20muodossa%20tai%20toi-nessa>.
- Kallinen, T. & Kinnunen, T. (i.a.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Kallio, A. (i.a.). *Litterointi*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Kolari, E. (2022). *Päihdekuntoutujien kokemuksia päihdekuntoutumista tukevista tekijöistä* [AMK-opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://www.theseus.fi/bit-stream/handle/10024/781159/Kolari_Elmo.pdf?sequence=2
- Koski-Jännes, A. & Korkeila, J. (2009). *Aine- ja toiminnallinen riippuvuus*. Päihdelinkki.fi <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>
- Kotovirta, E. & Markkula, J. (2021). *Suomen päihde- ja riippuvuusstrategia*. Päihdelinkki.fi <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/suomen-paihde-ja-riippuvuusstrategia>
- Kylmänen, P. (15.7.2016). *Alkoholin aiheuttamat vieroitusoireet*. Päihdelinkki.fi <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholin-aiheuttamat-vieroitusoireet>
- Laaksonen, H. & Helander, V. (2010). *Kolmas sektori Suomessa*. Tietopankki. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/kolmas-sektori-suomessa/>
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>
- Mäkelä, R. (2015). *Huumeriippuvuuden hoito*. Päihdelinkki.fi <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/huumeriippuvuuden-hoito>

- Mielle. (i.a.) *Olemme mielen hyvinvoinnin asiantuntijoita*. <https://www.miellery.fi/tietoa-meista/>
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Pidm45949344744512>
- Nuortenlinkki.fi (i.a.). *Juomisen sosiaalinen paine*. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/juomisen-sosiaalinen-paine/>
- Olkari. (2023). <https://olkari.net/>
- Päihdehuoltolaki 1986/41. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- Päihdelinkki. (2023). *Tietoa päihdehoidosta*. <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta>
- Päihdelinkki.fi. (i.a.a) *Alkoholi: Mitä se on?* <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>
- Päihdelinkki.fi. (i.a.b). *Vieroitusoireet*. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/amfetamiini-tietoa-ja-ohjeita-vieroittautujille/vieroitusoireet>
- Peltosalmi, J., Eronen, A. & Haikari, J. (2022). *Järjestöbarometri 2022: Järjestöjen rahoitus*. 1(1). 112-115. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2022/10/SOSTE-julkaisut-2022-10-05-Jarjestobarometri-2022.pdf>
- Rikoksantorjunta.fi. (i.a.) *Päihteet*. <https://rikoksantorjunta.fi/paihteet>
- Rönkä, S. & Markkula, J. (2020). *Huume-tilanne Suomessa 2020*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Saarela, J. (2021) *Teemahaastattelu* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CGAcQ5mSJ0E>
- Saarinen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. KvaliMOTV. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- SOAMK. (2023). *Sosionomi AMK-tutkinnon kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA. (i.a.) *Mitä STEA tekee?* <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/mita-stea-tekee/#1b2cc60e>
- Sosiaali- ja Terveysministeriö (STM). (2023a). *Järjestöt ja yhdistykset osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää*. <https://stm.fi/jarjestot-ja-yhdistykset>

- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2023b). Yksityiset sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajat. <https://stm.fi/yksityiset-sotepalvelut>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (i.a.) *Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus*. <https://stm.fi/mielenterveys-ja-paihdelainsaadannon-uudistus>
- Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P24>
- Sote-uudistus. (2022). *Mikä sote-uudistus?* Sosiaali- ja terveyshuollon sekä pelastustoimen uudistus. <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti->
- Suomen päihderiippuvaiset Ry. (2021). *Päihderiippuvuus sairautena*. <https://www.paihderiippuvaiset.fi/riippuvuus.html>
- Terveuden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2014). *ATH-tutkimuksen tuloksia – järjestökentän tutkimusongelma*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/120418/URN_ISBN_978-952-302-393-2.pdf?sequence=1
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2019). *Päihderiippuvuudet*. THL. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). *Päihderiippuvuuden hoito, kun-toutus ja tuki*. THL. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihderiippuvuuden-hoito-kuntoutus-ja-arjen-tuki>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2022). *Nuorten päihteiden käytöt ja päihdehäiriöt*. THL. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (i.a.a). *Alkoholijuomien kulutus* [Kuvio]. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholi-juomien-kulutus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (i.a.b). *Mitä ehkäisevä päihdetyö on?* <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/mita-ehkaiseva-paihdeetyo-on>
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P28>
- Terveyskylä.fi (i.a.). *Kuntoutumisen ABC: Mitä on kuntoutuminen?* <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutumisen-abc/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen/kuntoutus-ja-kuntoutuminen>
- Tilastokeskus. (i.a.a). *Kvalitatiivinen tutkimus*. https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html
- Tilastokeskus. (i.a.b) *Yksityinen sektori*. https://www.stat.fi/meta/kas/yksityinen_sekt.html

Toipumo. (i.a.) *Päihdepsykiatri kertoo: Riippuvuus päihteistä on tunnistettu jo kauan aikaa sitten.* <https://www.toipumo.com/riippuvuus/>

Väisänen, L. (2015). *Rikollisuus ja päihteet*. [PowerPoint-esitys]. Rikosseuraamuslaitos. <http://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Rikollisuus-ja-p%C3%A4ihteet-Laura-V..pdf>

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. (2018). *Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut* [sähköinen tietoaaineisto]. Valtioneuvosto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Saatekirje

Liite 1

Teemahaastattelurunko

Taustan kartoitus

Milloin olet aloittanut käyttämään päihteitä?
Mitkä asiat johtivat siihen, että aloitit päihteiden käytön?
Millaiset asiat olisivat voineet estää päihderiippuvuuden synnyn?
-Millaiseksi muistat elämäsi silloin?
Kerro elämäntilanteestasi nyt?

Kuntoutumisprosessi

Mitä sinusta tarkoittaa päihdekuntoutuminen?
Milloin kuntoutumisesi alkoi?
Mitä tapahtui, että kuntoutumisesi päihderiippuvuudesta alkoi?
Mitkä tekijät ovat auttaneet sinua kuntoutumaan?
Mistä olet saanut apua kuntoutumisesi aikana?

Kohtaamispaikkojen merkitys

Missä kohtaa kuntoutumistasi päihteistä olet käynyt ensimmäistä kertaa Olkkarilla tai jossain muussa kohtaamispaikassa?
Mitkä tekijät saavat sinut jatkamaan kuntoutumistasi?
Miten Olkkarin kaltaiset kohtaamispaikat ovat vaikuttaneet kuntoutumiseesi?
Mitkä ovat niitä asioita, joiden takia käyt Olkkarilla?

Haastattelu
2.12.2022

Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Olen Eveliina Havinen ja opiskelen sosionomiksi Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Teen opinnäytetyötä aiheesta Kohtaamispaikkojen merkitys osana päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessia. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää päihdekuntoutujien kokemusten kautta, millainen merkitys järjestöpohjaisilla kohtaamispaikoilla on ollut osana heidän kuntoutumisprosessiaan. Opinnäytetyön avulla saadaan tietoa siitä, miten merkittävässä roolissa kohtaamispaikat ovat osana päihdekuntoutujien kuntoutumista päihderiippuvuudesta. Opinnäytetyöohjaajanani toimii Lehtori Katariina Perttula Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

Pyydän sinua osallistumaan haastatteluun, minkä kestoksi arvioin noin 45 minuuttia. Aika voi kuitenkin hieman vaihdella haastateltavakohtaisesti. Haastattelun toteuttamiseen on saatu asianmukainen lupa Olkkarilta. Haastattelut toteutetaan tammi- ja helmikuussa 2023. Haastatteluiden ajankohta sovitaan erikseen jokaisen haastateltavan kanssa.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi milloin vain. Sinulle ei aiheudu seuraamuksia, jos haluat keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen. Ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää opinnäytetyössä, mikäli muuta ei sovita. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyön valmistuttua aineistoa voidaan mahdollisesti käyttää uudelleen tai avata jatkokäyttöä varten. Aineistosta ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

Opinnäytetyössäni käytettävät henkilötiedot käsitellään asianmukaisesti.

Pyydän ottamaan yhteyttä, mikäli sinulla on jotain kysyttävää liittyen kyselylomakkeeseen tai opinnäytetyöhön.

Haastatteluun osallistumisesta etukäteen kiittäen,
Eveliina Havinen
0400 210268
Eveliina.Havinen@seamk.fi

