



## Sosiaalihuollon päihdepalveluita kehittämässä

Veera Rinne, Naava Sahi, Janne Karppinen, Inka Hämäläinen, Veera Pöllänen, Mervi Hämäläinen, Piia Sumupuu, Leena Kemppainen ja Maria Korhonen

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B

Raportteja ja selvityksiä B 186

**Yhteystiedot:**

Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 240, 87101 KAJAANI

Puh. 044 7157042

Sähköposti: [amkkirjasto@kamk.fi](mailto:amkkirjasto@kamk.fi)

<http://www.kamk.fi>

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 186 / 2025

ISBN 978-952-7522-46-2

ISSN 1458-915X

# Sisällys

1. Johdanto .....	1
2. Mieserityisyys .....	3
2.1. Mieserityisyys sosiaalihuollon päihdepalveluiden kehittämisessä – Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori Veera Rinne .....	3
2.2. Ammatillinen asiantuntijuus, vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus sosiaalihuollon päihdeleirillä – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Janne Karppinen ....	10
2.3. Toiminnallinen ohjaustuokio Darraton aamu – miesten leirillä – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Inka Hämäläinen .....	15
2.4. Darraton aamu - miesten päihdeleirin palautteet –Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Naava Sahi .....	17
2.4.1. Palautteet ja niiden analysointi .....	17
2.4.2. Tulevaisuuden leirit .....	19
2.4. Darraton aamu- miesten päihdeleirin jatkotapaamisilla jaettuina ajatuksia – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Veera Pöllänen .....	20
3. Naiserityisyys .....	22
3.1. Naiserityisyys päihdetyössä – Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori Veera Rinne	22
3.2. Positiivisen palautteen hetki päihdeleirillä – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Mervi Hämäläinen.....	28
3.3. Leiripohdintoja – Muutosta ilmassa -hankkeen projektikoordinaattori Piia Sumupuu.....	30
3.4. Naiset vahvistumisen lähteillä – naisten päihdeleirin palautteet – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Naava Sahi .....	33
3.4.1. Palautteet ja niiden analysointi.....	33
3.4.2. Tulevaisuuden leirit .....	35
Liite 1: Naisten päihdeleirin ohjelmaa - Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Leena Kempainen ja Maria Korhonen.....	36
Liite 2: Runoja naisten päihdeleiriltä – Kirjoittajina naisten päihdeleirin asiakkaat .....	38

## 1. Johdanto

Kainuun aikuissosiaalityö osallistui THL:n Osallistavan sosiaalityön menetelmien Otso-pilottiin 2021–2022, jossa tarkoituksena oli jäsentää aikuissosiaalityön käytössä olevia työmenetelmiä selkeiksi toimintamalleiksi. Silloin havaittiin tarve, kehittää sosiaalihuollon päihdepalveluita, sillä päihdepalvelut olivat Kainuussa sairaanhoitoon painottuvia. Pilotissa mallinnettiin Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutusta ja Kainuussa toteutettiin naisten päihdeleiri keväällä 2021. Leirin järjestivät yhteistyössä aikuissosiaalityö, SOSRAKE-hanke ja Kajaanin evankelisluterilainen seurakunta sekä Tietoisesti kohti parempaa hanke. Leirillä käytettiin menetelminä tunne- ja tietoisuustaitotyöskentelyä, taideterapiaa ja psykoedukaatiota sekä pohdittiin omaa suhdetta päihteisiin.

Tämän kehittämistyön pohjalta lähti elämään myös ajatus syventää Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen opiskelijoiden osaamista sosiaalihuollon päihdetyöstä sekä nais erityisyydestä siinä. Päätimme lähteä toteuttamaan opintojakson, joka tarjosi opiskelijoille teoriatietoa mies- ja nais erityisyydestä päihdetyössä sekä mahdollisuuden olla kehittämässä ja toteuttamassa sosiaalihuollon päihdepalveluita sosiaalityön asiakkaille.

Luontevana yhteistyökumppanina näimme tietenkin nykyiset hyvinvointialueet eli Kainuun hyvinvointialueen sekä Pohteen (Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue), sillä Kajaanin ammattikorkeakoulu järjestää sosionomikoulutusta sekä Kajaanissa että Kuusamossa. Lisäksi näimme tarpeelliseksi aktivoida myös muita toimijoita päihdetyön saralta yhteistyöhön, kuten Kajaanin evankelisluterilaisen seurakunnan, Muutosta ilmassa -hanke, Kuusamon Mielenterveyden Tuki Ry sekä Kuusamon seurakunta.

Kehittämistyön ja ideoinnin seurauksena Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutus oli mukana järjestämässä Kainuussa naisille Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutumisleirin Sotkamossa Rytilahden majalla 26.–29.8.2024 sekä miehille Darraton aamu -

kuntoutumisleirin Sotkamossa Sopentuvalla 24.–27.9.2024 sekä näiden jälkeiset jatkotapaamiset. Kuusamossa leirin tai ryhmätoiminnan järjestäminen ei onnistunut hyvin alulle lähteneestä ideoinnista huolimatta. Tämän vuoksi Kuusamossa päätettiin järjestää tapahtuma päihkeitä käyttäville asiakkaille 4.12.2024, mutta markkinoinnista huolimatta tapahtumaan ei saatu osallistujia.

Tässä raportissa kerrotaan hiukan mieserityisyydestä ja nais erityisyydestä, jotka ovat olleet taustateorioina palveluiden kehittämisessä mukana. Vaikka raportissa puhutaan mieserityisyydestä ja nais erityisyydestä, niin täytyy muistaa, että jokainen voi kokea oman sukupuolensa eri tavalla eikä mieserityisyys tai nais erityisyys ole sidoksissa pelkästään biologiseen sukupuoleen vaan nimenomaan liittyy vahvasti juuri yhteiskunnan ja kulttuurin asettamiin vaatimuksiin tai ihanteisiin, jotka liittyvät sukupuoleen.

Tämän lisäksi raportissa on sosionomiopiskelijoidemme kirjoittamia artikkeleita päihdeleireistä ja jatkotapaamisista sekä raportti molempien toteutuneiden leirien palautteista.

## 2. Mieserityisyys

Tässä pääluvussa käsitellään mieserityisyyttä sosiaalihuollon päihdetyössä sekä paneudutaan Kainuussa 2024 toteutettuun Darraton aamu -miesten päihdeleirin kokonaisuuteen ja siitä saatuihin palautteisiin. Tämän osion artikkeleista ovat vastanneet Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen sosionomiopiskelijat Janne Karppinen, Inka Hämäläinen ja Naava Sahi ja Veera Pöllänen sekä lehtori Veera Rinne.

### 2.1. Mieserityisyys sosiaalihuollon päihdepalveluiden kehittämisessä – Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori Veera Rinne

Kainuun soten aikuisten sosiaalityö sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutus alkoivat suunnitella 2023 vuoden lopulla yhdessä miehille suunnattua päihdeleiriä. Taustalla oli sosiaalityössä havaittu tarve tarjota miehille omia sosiaalihuollon päihdepalveluita, joissa heidän tarpeensa huomioitaisiin. Sosiaalityön asiakkaina on paljon päihteitä käyttäviä miehiä, ja osalle heistä hyvinvointialueella aiemmin tarjolla olleet päihdepalvelut eivät ole olleet sopivia tai riittäviä tai he kaipasivat erilaista tapaa lähestyä päihdeongelmaansa. Kun aletaan suunnitella mieserityisiä sosiaalihuollon päihdepalveluita, on ensin kuitenkin ymmärrettävä mitä mieserityisyys ja hegemoninen maskuliinisuus ovat ja miten ne näyttäytyvät päihteitä käyttävien miesten elämässä.

Puhuttaessa mieserityisyydestä on huomioitava, että maskuliinisuus opitaan ja sitä muokataan sekä jäljennetään vuorovaikutussuhteissa muiden miesten ja naisten kanssa, mutta myös eri konteksteissa, kuten naapurustoissa, kouluissa ja uskonnollisissa järjestöissä. Kun taas mietitään miesten terveyskäyttäytymistä, täytyy ymmärtää, että se tapa toimia on heidän omien ajatustensa tuote siitä, mitä tarkoittaa olla mies ja miten heidän sosiaalinen verkostonsa, sosiaaliset normit ja laajempi kulttuurinen konteksti ottavat nämä asiat huomioon. Tämän vuoksi ammattilaisten pitäisi kysyä miehiltä, miten he määrittelevät terveytensä

ja mitkä ovat heidän prioriteettinsa ja elämäntavoitteensa nyt, eikä olettaa mitään. (Griffith ym., 2016, 19–31) Tämä asia tuli siis huomioida myös sosiaalihuollon päihdepalveluiden kehittämisessä, sillä asiakkaiden oma ääni on tärkeää saada kuuluviin ja antaa heille tilaa määrittää itse omat tavoitteensa raitistumisen ja muun kuntoutumisen osalta.

Hegemoninen maskuliinisuus voidaan nähdä arvostetuimpana tapa olla mies kussakin kulttuuripiirissä. Näin ollen hegemonisen maskuliinisuuden ihanteet ovat kontekstisidonnaisia vaihdellen historiallisesti, kulttuurisesti ja yhteiskunnan eri tasoilla. Esimerkkejä hegemonisen maskuliinisuuden ilmenemisestä voivat olla kilpailullisuus, urheilullisuus, itsepuolustuskyky, normalisoituneen väkivallan legitimointi, hauskuus, sosiaalisen pelin hallinta sekä heteroseksuaalisuus. Näitä ihanteita toteuttavalla on ylivalta muihin miehiin sekä naisiin nähden. Sari Manninen on tutkinut väitöskirjassaan ”ISO, VAHVA, ROHKEE – KAIKENLAISTA” Maskuliinisuudet, poikien valtahierarkiat ja väkivalta koulussa, poikien maskuliinisuuksien rakentumista ja hierarkkista järjestystä sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa koulussa. Tutkimuksen mukaan hegemonisen maskuliinisuuden ihanteet ovat yhteydessä statusresursseihin. Statusresursseja voidaan analysoida kaverisuosion sekä respektin kautta. Näitä statusresursseja ovat väkivalta, performanssit, huumori, fyysis-materiaalisuus, sosiaaliset suhteet, seksuaalisuus ja välittäminen. Välittämistä voi esim. ”kovisten” statuksessa ilmentää kaverin puolustamisena. Välittäminen kytkeytyy siis kaverisuosioon. Manninen tuo esille, että lähimpänä hegemonista maskuliinisuutta olevat ”tavalliset tasapainoilijat” tasapainoilevat suosion ja respektin ulottuvuuksien välimaastossa. Status voidaan nähdä keinona avartaa toimijuuden mahdollisuuksia sekä vahvistaa myös symbolisten resurssien vaikutusta. Käytettävissä olevia resursseja voi hyödyntää kaverisuosion ja/tai respektin saamiseen. Hegemoniseen maskuliinisuuteen sekä statusresursseihin yhdistyy myös valta. Valta voi ilmetä pelkovaltana tai rakentavana valtana. Pelkovalta johtaa yhteisöllisyyden hajoamiseen ja rakentava valta auttaa rakentamaan yhteisöllisyyttä. ”Tavallisten tasapainoilijoiden” käyttämissä vallassa voidaan nähdä piirteitä näistä molemmista vallankäytön tavoista.

Heidän statukseensa liittyivät kaverisuosion ja respektin ulottuvuudet. ”Kovikset” taas painottivat vallassa pelkovaltaa ja heidän valta-asemansa olikin hankittu respektipainotteisesti. Valta voi assosioitua helposti ihmisten mielikuvissa tiettyntyyppisiin miehiin ja poikiin silloin kun hegemoniseen valta-asemaan yhdistetään hegemonisen maskuliinisuuden piirteitä. Tällöin uusinnetaan tahtomatta muiden toimijoiden epätasa-arvoista ja alisteista asemaa. (Manninen, 2010, 15–16, 60, 104–106, 117.)

Nämä Mannisen esille tuomat statusresurssit sekä niiden yhteys valta-asetelmaan ovat asioita, joita kannattaa myös huomioida sosiaalihuollon päihdepalveluiden kehittämisessä, sillä esim. leirejä mietittäessä tulee pystyä turvaamaan kaikille leirillä olijoille olosuhteet, jossa heillä on helppo ja hyvä olla sekä keskittyä omaan kuntoutumiseen vailla paineita tietyn roolin saavuttamisesta leirillä.

Jos verrataan miehiä naisiin, niin pojilla ja miehillä esiintyy enemmän ulkoistuvia ongelmia, kuten aggressiivista käytöstä, päihdeongelmia ja antisosiaalista persoonallisuushäiriötä kuin tytöillä ja naisilla. Tästä huolimatta edelleen tiedetään suhteellisen vähän siitä, miten sukupuoli vaikuttaa miesten psykopatologian syntymiseen, ilmenemiseen ja ylläpitoon. Maskuliinin vaikutus miesten elämään vaihtelee kontekstin, ajan ja yksilöiden mukaan, mutta kuitenkin yhteiskunnallinen paine pojille ja miehille välttää haavoittuvien tunteiden näyttämistä voi estää miesten tunne-elämää ja altistaa negatiivisille terveyskäyttäytymisille, kuten päihteidenkäytölle. (Danielle ym., 2018, 106–116) Maskuliinisuus saattaa johtaa stressiin ja erilaisiin selviytymiskeinoihin. Toiminnan taustalla voi olla pyrkimys saavuttaa menestystä perinteisiä maskuliinisia piirteitä sisältävillä alueilla ja käyttäytymisellä, kuten suurten annosten syömisellä, alkoholin liikakäytöllä, päihteiden käytöllä, ylinopeuden ajamisella, riskialttiilla fyysisillä aktiviteeteillä tai suurella määrällä seksikumppaneita sekä epäsäännöllisillä turvaseksikäytännöillä. (Griffith ym., 2016, 19–31.)

Piatkowski ym. (2023) tutkivat Australian maaseudun miesten avun hakemista mielenterveyden haasteisiin ja heidän tutkimuksensa mukaan perinteinen maskuliinisuus vaikutti kielteisesti miesten asenteisiin hakea apua. Seidler ym. (2016,

106–118) mukaan perinteisen maskuliinisuuden normien noudattaminen vaikuttaa haitallisesti siihen, miten miehet kokevat ja etsivät apua masennukseen. Tämän vuoksi kliinisten interventioiden räätälöiminen ja kohdentaminen voi lisätä miesten palveluiden käyttöä ja hoidon tehokkuutta. Psykologiseen tukiprosessiin kuuluu avun hakemista ja psyykkisten vaikeuksien sekä kielteisten tunteiden ilmaisemista. Nämä käyttäytymistavat ovat ristiriidassa maskuliinisuuden normien kanssa, jotka viittaavat täydellisyyteen ja absoluuttisuuteen, kuten menestys, valta, asema ja kovuus. Ristiriita johtaa maskuliinisuuden normien noudattamiseen ja psyykkisen avun hakemisen välttämiseen. Palveluiden kehittämisessä täytyy siis suunnitella miesystävällisiä interventioita, jotka helpottavat avun hakemista.

Suunnittelussa pohdittaviksi tuli, miten miesten itsetuntoa ja voimaantumista voitaisiin tukea. Itsetunnon merkitys päihteettömän elämän kantamiselle on suuri ja on tärkeää tukea miehiä selviämään häpeän kanssa sekä löytämään omia vahvuuksiaan. Esimerkiksi Kantar & Yalçın (2023) tutkivat itsemyötätunnon roolia siinä, miten nuoret turkkilaiset miehet hakevat mielenterveysapua. Tutkimuksessa korostui itsemyötätunnon tärkeys nuorille miehille. Itsemyötätunto voi olla suojaava tekijä niille miesopiskelijoille, jotka noudattavat maskuliinisuuden normeja ja epäröivät hakea apua mielenterveysalan ammattilaiselta. Itsemyötätuntoiset miesopiskelijat hakevat apua nopeammin ja itsemyötätunto vähentää maskuliinisesta sukupuoliroolista aiheutuvaa stressiä ja itseleimaamista.

Päihteitä käyttävät isät jäävät usein palveluissa ja julkisessa keskustelussa huomiotta. Päihteitä käyttävien miesten asemaa isinä harvoin tunnustetaan julkisessa politiikassa, palvelujen tarjoamisessa tai tutkimuksen käsitteellistämässä, joka keskittyy huumeiden ja alkoholin käytön haitallisiin seurauksiin. (McMahon ym., 2002, 1109–1115.)

Huumemaailma on hierarkkinen järjestelmä, jossa näkyvät sen omat lait ja järjestys. Huumemaailmaan yhdistyvät systemaattinen väkivalta, kiristäminen ja velanperintä, sekä vasikoinnin kostaminen, eli se on aivan oma kulttuurinsa. Huumemaailmassa selvitäkseen henkilön täytyy hakea hyväksyntää ja lunastaa oma paikka yhteisössä. Tähän maailmaan kuuluvat olennaisesti haavoittuvuus ja

marginaalissa oleminen. Huumeiden käyttö on edelleen stigmatisoivampaa kuin alkoholin ongelmakäyttö ja vaikeuttaa näin myös palveluiden hakemista. Jos mietitään perheitä, niin isän päihteiden käyttö aiheuttaa turvattomuutta ja kaaosta perheissä, jolloin koko perhe on vaarassa, sillä esimerkiksi aseet ovat läsnä lasten elämässä. Läheisiltä lainataan rahaa huumeisiin ja heille valehdellaan. Huumemaailmaan liittyy myös väkivallan yksityistäminen, jolloin oikeus otetaan omaan käsiin ja viranomaisilta avun hakeminen vaikeutuu. Huumemaailmassa pitää olla luja, rautahermoinen ja pitää olla resilienssiä sillä esimerkiksi velkojat voivat olla perässä ja on turvatonta kulkea lasten kanssa. Siitä huolimatta pelkoa ei voi näyttää. Isillä on usein kuitenkin halu suojella lapsia ja naista vaikka tuomion uhalli. Tästä asetelmasta syntyy helposti rooliristiriita: pärjäävä huume-kauppias vai suojeleva isä? Miehillä heikkous onkin sallittua vain huumemaailman ulkopuolisissa ympäristöissä. Todellisuudessa haavoittuvuus on suhteessa kokemuksiin ja tekoihin, joita miesten elämässä on tapahtunut. Sosiaalityössä ja hoitolaitoksissa mies voi olla kuitenkin heikko, vaikkei sitä huumemaailmassa voikaan myöntää. Syyllisyys, häpeä ja katumus värjättävät huumeita käyttävien isyyttä. Lapset altistuvat käyttäjille, vankilakulttuurille ja huonoille sosiaalisille tilanteille ja isät kokevat tästä syyllisyyttä. Valitettavan usein huumeongelma kuitenkin siirtyy myös lapsille ja nähdään huono-osaisuuden ylisukupolvisuutta. Tästäkin huolimatta sote-palveluita kohdistetaan lapsille, mutta ei isille. Lähtökohtaisesti yhteiskunta puuttuu miesten tekoihin kovasti: ”Huumeidenkäyttäjänä ihminen on turvallisuusriski ja vaarallinen”. Sen sijaan miesten auttaminen ja sitä kautta lasten auttaminen unohtuu. (Hautala, 2021, 168–194.)

Mitä me sitten opimme kaikesta tästä maskuliinisuudesta suhteessa päihdeongelmiin. Mieserityisyys eli miehisen näkökulman huomioiminen on tärkeää sosiaalihuollon päihdepalveluissa. Isyyden huomioiminen ja päihdemaailman maskuliinisen kulttuurin tiedostaminen ovat asioita, joita kannattaa pohtia päihdepalveluita suunniteltaessa. Miehillä on taustallaan vaikeita kokemuksia, joten traumanformoidun työotteen sekä erilaisten maskuliinisten piirteiden hyväksymisen ja arvostamisen tulisi näkyä miehille suunnatuissa sosiaalihuollon päihdepalveluissa. Tärkeää on huomioida myös palveluiden selkeys ja saatavuus sekä se, että

niihin on helppo hakeutua ja löytää tiedot niistä itse, sillä häpeä ja hegemoninen maskuliinisuus vaikeuttavat palveluihin hakeutumista.

Näitä asioita Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat pohtivat suunnitellessaan ohjelmaa miesten päihdeleirille: Darraton aamu – van se hyvejää.

## Lähteet:

- Danielle S. Berke, Dennis Reidy, Amos Zeichner (2018): Masculinity, emotion regulation, and psychopathology: A critical review and integrated model. *Clinical Psychology Review* Volume 66, December 2018, Pages 106-116.
- Griffith D. M., Marino A. B., Keon G. & Roland J. T. Jr. (2016): Masculinity in Men's Health: Barrier or Portal to Healthcare? *Men's Health in Primary Care* s. 19-31. ISBN: 978-3-319-26089-1
- Hautala S. (2021): Kertomuksia huumeiden ongelmakäytön haavoittamista perhe-suhteista. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos J. & Pirskanen H. (toim. ) Riippuvuus perheessä. (168-194). Gaudeamus Oy. ISBN 978-952-345-132-2.
- Kantar A. & Yalçın İ. (2023): Masculine Gender Role Stress and Attitudes Towards Seeking Psychological Help: Serial Mediation by Self-Stigma and Self-Compassion. *Current Psychology*
- Manninen, S. (2010): "ISO, VAHVA, ROHKEE – KAIKENLAISTA" Maskuliinisuudet, poikien valtahierarkiat ja väkivalta koulussa. ACTA UNIVERSITATIS OULUENSIS E Scientiae Rerum Socialium 112. Oulun yliopisto. Oulu. ISBN 978-951-42-6359-0 (PDF)
- McMahon, Thomas J. & Rounsaville, Bruce J. 2002. Substance abuse and fathering: adding poppa to the research agenda. *Addiction* 97 (9), 1109-1115
- Piatkowski T., Sabrus D. & Keane C. (2023): The Relationship Between Masculinity and Help-Seeking Among Australian Men Living in Non-urban Areas. *The Journal of Men's Studies* vol 32 (1) <https://doi.org/10.1177/10608265231207997>
- Seidler Z. E., Dawes A. J., Rice S. M., Oliffe J. L. & Dhillon H. M. (2016): The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review* Volume 49, November 2016, Pages 106-118

## 2.2. Ammatillinen asiantuntijuus, vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus sosiaali- huollon päihdeleirillä – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Janne Karppinen

Tutkimustieto ja ammatillinen asiantuntijuus ovat laadukkaiden sosiaalihuollon päihde-  
palveluiden perusta. Päihdetyön asiantuntijuus edellyttää laajaa ymmärrystä päihdeiden  
käytön vaikutuksista, mikä mahdollistaa asiakkaiden kohtaamisen heidän yksilöllisissä ti-  
lanteissaan. Ammattilaisten tehtävänä on tukea asiakkaita haastavissa elämäntilanteissa  
ja ohjata heitä kohti päihteetöntä elämää. Vaikka ammattilaisten tuki on tärkeää, se ei  
yksin riitä. Nykyään ymmärretään, että päihdetyö hyötyy moniulotteisesta lähestymista-  
vasta, jossa vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus täydentävät ammatillista tukea. Päihde-  
häiriöt ovat monimutkaisia sairauksia, jotka vaikuttavat usein myös lähipiiriin, mikä ko-  
rosta moniammatillisen yhteistyön ja läheisten huomioimisen tärkeyttä.

Ammatillisten interventioiden merkitys päihdepalveluissa on keskeinen. Ammattilaisten  
velvollisuutena on tiedottaa asiakkaita päihdeistä, niiden vaikutuksista sekä saatavilla ole-  
vista palveluista. Interventioissa käytetään näyttöön perustuvia menetelmiä, joilla vah-  
vistetaan muutosvalmiutta, korostetaan voimavaroja ja tuetaan omien tavoitteiden aset-  
tamista, mikä kannustaa aktiiviseen rooliin muutosprosessissa. Keskeisiä päihdetyön in-  
terventioita ovat esimerkiksi psykoedukaatio, motivoiva keskustelu (tai motivoiva haas-  
tattelu) ja ratkaisukeskeinen työskentelytapa.

Psykoedukaatio on interventio, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä mielentervey-  
destä ja tukea hyvinvointia. Sen avulla tarjotaan helposti omaksuttavaa ja luotettavaa tie-  
toa, mikä tukee ongelmien ennaltaehkäisyä ja toipumista. (Terveiden ja hyvinvoinnin lai-  
tos, 2023.) Motivoiva keskustelu on toimintatapa, jossa ammattilainen pyrkii herättä-  
mään asiakkaan oman motivaation muutokseen kysymysten ja kuuntelun avulla, ilman  
autoritääristä valistamista. Olennaista on auttaa asiakasta tunnistamaan ristiriita muu-  
toshalun ja nykyisten tapojen välillä, mikä vahvistaa valmiutta muutokseen. Ratkaisukes-  
keinen työskentelytapa suuntaa huomion asiakkaan toiveisiin, voimavaroihin ja saavutet-  
tuihin edistysaskeliin sen sijaan, että keskityttäisiin ongelmiin ja niiden syihin. Asiakasta  
autetaan tunnistamaan ja vahvistamaan toimivia toimintatapoja tavoitteiden saavutta-  
miseksi. (Anglé, 2020.)

Vertaistuki tuo päihdepalveluihin erityisen ulottuvuuden, jota ammatillinen asiantuntijuus ei voi täysin korvata. Entisten päihteiden käyttäjien tarjoama tuki on erityisen arvokasta, sillä se perustuu omakohtaiseen kokemukseen toipumisesta. Tunnetuin vertaistukiyhteisö on AA eli Nimettömät Alkoholistit. AA on maailmanlaajuinen yhteisö, jonka päämääränä on tukea raittiutta (Päihdelinkki, 2021). AA-ryhmät tarjoavat tukea päihdeongelmista kärsiville, ja niitä järjestetään eri puolilla Suomea, myös useissa Kainuun kunnissa. Vertaistuen lisäksi läheisten tuki on merkittävä apu päihdeongelmien hoidossa.

Luonto tarjoaa erinomaiset puitteet irtautua arjesta, keskustella päihteistä ja saada vertaistukea muilta päihteiden käyttäjiltä. Tämä huomattiin myös ”Darraton aamu” -päihdeleirillä, joka toteutettiin yhteistyössä Kainuun hyvinvointialueen aikuisten sosiaalityön, Kajaanin seurakunnan ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa syksyllä 2024. Miehillä suunnattu päihdeleiri toi yhteen viisi kainuulaista miestä keskelle sotkamolaista korpimaisemaa. Sain viettää yhden päivän tämän monipuolisen, lämminhenkisen ja arvokkaan yhteisön kanssa nelipäiväisen leirin kolmantena päivänä. Osallistuin leirille ennen kaikkea sosionomiopiskelijan roolissa, mutta hyödynsin toiminnassani myös työkokemustani Kainuun hyvinvointialueen mielenterveys- ja riippuvuushoidossa sekä osaamistani vertaistuesta ja kokemusasiantuntijuudesta. Leirille osallistuneiden sosionomiopiskelijoiden tehtävänä oli järjestää leiriläisille ohjelmaa, ja oman ohjausosuuteni kestoksi oli suunniteltu noin kolme tuntia.

Tavoitteenani oli tuoda esiin vertaistuen voima sekä kannustaa leiriläisiä pohtimaan elämäänsä ja päihdeongelmiaan samalla lisäten heidän tietämystään päihderiippuvuudesta. Tavoitteiden saavuttamisessa hyödynsin psykoedukaatiota, motivoivaa keskustelua ja ratkaisukeskeistä työskentelytapaa. Psykoedukaation tarkoituksena oli tarjota luotettavaa tietoa päihderiippuvuudesta. Ratkaisukeskeisyyden ja motivoivan keskustelun tarkoituksena oli puolestaan korostaa mahdollisuuksia, löytää voimavaroja, tarjota ymmärrystä ja kannustaa itsereflektioon.

Olisin mielelläni tutustunut leiriläisten taustoihin etukäteen, jotta olisin voinut kohdentaa psykoedukaation paremmin osallistujien tarpeisiin. Koska en tiennyt leiriläisistä etukäteen, suunnittelin psykoedukaation huomioiden, että osallistujat voivat olla päihderiippuvuudessaan eri vaiheissa – joillakin saattaa olla aiempaa hoitokokemusta, kun taas toi-

set saattavat vielä kohdata haasteita riippuvuuden vaikutusten ymmärtämisessä. Valmistauduin tähän sisällyttämällä psykoedukaatioon tietoa riippuvuuden luonteesta, hoidosta sekä vertaistuen ja AA-ryhmien merkityksestä.

Päivä alkoi yhteisellä aamukävelyllä, jonka aikana tutustuimme toisiimme ja sain käsityksen siitä, kuinka leiri oli siihen mennessä edennyt. Tämän jälkeen siirryimme sisätiloihin ja aloitin psykoedukaation, johon osallistuivat kaikki viisi leiriläistä. Pysin aktivoimaan vertaistuellista keskustelua kannustamalla leiriläisiä kertomaan omasta historiastaan ja elämäntilanteestaan. Luonnon rauhallinen ympäristö, pieni ryhmäkoko ja tutuksi muodostunut yhteisö loivat otollisen ilmapiirin avoimelle keskustelulle, jossa ohjaaminen rohkaisi leiriläisiä jakamaan kokemuksiaan ja kertomaan elämästään. Osa miehistä oli käsitelty päihteiden käyttöönsä ja sen syitä monipuolisemmin, mikä ilmeni esimerkiksi heidän kertoessaan päihdehoitohistoriastaan.

Ammattilaisen tuella keskustelu oli jäsennellympää, sillä ohjasin keskustelua ja kysyin tarkentavia kysymyksiä motivoivan keskustelun hengessä. Miehet saivat lisää tietoa päihderiippuvuudesta, sen hoidosta sekä vertaistuen ja AA-ryhmien merkityksestä. Avoin keskustelu toi esiin uusia ja yhdistäviä näkemyksiä. Vaikka keskustelu oli paikoitellen tunteita herättävää, turvallinen ympäristö teki sen helpommaksi. Luottamuksellinen ilmapiiri rohkaisi miehiä käsittelemään henkilökohtaisia aiheita. Tilaisuuden edetessä oma roolini väheni, kun leiriläiset osallistuivat keskusteluun aktiivisesti. Psykoedukaatio keskustelun kesti hieman yli kaksi tuntia.

Ruokailun jälkeen jatkettiin päiväohjelmassa seuraavaan teemaan, joka oli kokemusasiantuntijan vierailu. Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- tai päihdehäiriöstä ja siitä toipumisesta. Lisäksi kokemusasiantuntijuu-teen kuuluu, että henkilö on käsitelty ja jalostanut omia kokemuksiaan työstämällä syvällisesti menneisyyttään, usein kokemusasiantuntijakoulutuksen avulla. Nykyään kokemusasiantuntijat ovat tärkeä osa mielenterveys- ja päihdetyötä, ja he voivat osallistua esimerkiksi palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Kokemusasiantuntijat täydentävät ammattilaisten tietoa tarjoamalla kokemuksellista tukea, johon ammattilaiset eivät välttämättä pysty. Kokemusasiantuntijoiden tarinat tarjoavat kuulijoille samastumiskokemuksia ja luovat toivoa toipumisen mahdollisuudesta.

Leirille saapunut kokemusasiantuntija oli entinen sekakäyttäjä. Hän aloitti tarinansa nuoruudesta, jolloin päihteiden käyttö alkoi. Tämän jälkeen hän kuvasi elämänsä tapahtumia ja sitä, kuinka päihteet alkoivat yhä voimakkaammin ohjata hänen elämäänsä. Tarinansa loppuksi hän kuvasi selviytymistään syvästä päihderiippuvuudesta kohti päihteetöntä elämää, mikä vaati sekä riittävää hoitoa että läheisten vahvaa tukea.

Kokemusasiantuntijan puheenvuoron jälkeen käytiin yhteistä keskustelua, jossa osallistujat esittivät kysymyksiä ja jakoivat näkemyksiään. Puheenvuoro rohkaisi miehiä kertomaan vastaavanlaisia kokemuksia omasta elämästään. Tässä vaiheessa osallistuin itsekin keskusteluun ja liitin siihen esimerkkejä aiheista, joista olimme puhuneet aiemmin päivän aikana. Keskustelu keskittyi vaikeisiin elämäntilanteisiin, päihteiden käytön syihin, muutosten tekemisen haasteisiin sekä toipumista tukeviin tekijöihin. Oli ihailtavaa, kuinka luontevasti keskustelu suuntautui näihin teemoihin. Tämä kertoo siitä, että toipuminen ja siihen liittyvät teemat olivat leiriläisille merkityksellisiä.

Päivä jatkui ruokailun, rennon yhdessäolon, Mөлkyn pelaamisen ja saunomisen merkeissä. Rennompi ohjelma oli tärkeää vastapainoa henkisesti raskaalle päivälle, johon sisältyi monipuolisia keskusteluja päihteisiin liittyvistä aiheista. Päivän perusteella sain käsityksen, että miehet olivat tyytyväisiä ohjelman kokonaisuuteen.

Arvioin päivän toimintaa omien havaintojeni ja leiriläisten kanssa käymieni keskustelujen perusteella. Psykoedukatiiviset keskustelut, jotka tähtäsivät tiedon ja ymmärryksen lisäämiseen, auttoivat miehiä puhumaan avoimemmin itsestään, refleктоimaan päihteiden käyttöönsä ja historiaansa sekä ymmärtämään paremmin, että päihderiippuvuus on sairaus, johon he eivät ole itse syyllisiä. Vertaistuelliset osuudet auttoivat samaistumaan toisten kokemuksiin, ja keskusteluissa vallitsi syvä yhteisymmärryksen tunne. Uskon henkilökohtaisten asioiden jakamisen ja niistä saadun ymmärtäväisen vastaanoton olleen miehille päivän antoisampia hetkiä. Arvioni mukaan psykoedukaatio ja keskustelu onnistuivat hyvin ja täyttivät toiminnalle asettamani tavoitteet.

Kokemusasiantuntijan vierailu oli arvokas lisä leirin ohjelmaan. Hänen tarinansa ja yhdessä käyty keskustelu toivat esiin monia uusia näkökulmia, joihin osallistujien oli helppo samaistua. Kokemusasiantuntijan osuuden ajoitus päiväohjelmassa oli sopiva, sillä lopussa käyty keskustelu kokosi yhteen myös psykoedukaation teemoja.

Päivän ohjelman monipuolisuus osoittautui hyvin toimivaksi kokonaisuudeksi. Luonto, vertaistuki ja ammatillinen ohjaus loivat ilmapiirin, jossa miehet pystyivät käsittelemään haastavia elämäntilanteitaan turvallisesti ja avoimesti. Vertaistuen ja kokemusasiantuntijuuden yhdistäminen psykoedukaatioon oli tehokas tapa vahvistaa osallistujien ymmärrystä päihderiippuvuudesta.

Valmistautuminen sekä mielenterveys- ja päihdetyön asiantuntemus auttoivat minua suoriutumaan päivän ohjelmasta hyvin. En havainnut merkittäviä kehittämiskohteita ja suunnittelisin vastaavan tilaisuuden jatkossakin pitkälti samalla tavalla. Jatkossa voisin kuitenkin harkita osallistumista jatkotapaamiseen sekä kerätä leiriläisiltä palautetta, jotta heidän näkemyksensä tulisivat paremmin esiin.

Kokemukseni leiripäivästä oli erittäin myönteinen. Leiri tarjosi hyvät puitteet yhdessä-oloon ja luonnosta nauttimiseen. Yhdessäolo, ilon kokeminen ja mielekkäät aktiviteetit lisäävät osallisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta, jotka tukevat toipumista. Leirin tehtävänä on myös lisätä tietoa, toivoa ja vertaistukea, jotka voivat auttaa ymmärtämään omaa tilannetta ja näkemään uusia mahdollisuuksia. Ryhmän tuella on tässä keskeinen merkitys. On tärkeää, että leiriläiset saavat päihdeleiriltä uusia työkaluja päihdeongelmien käsittelyyn. Arvioni mukaan leiripäivän ohjelma vastasi näihin tarpeisiin hyvin. Ammatillinen asiantuntijuus, vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus täydentävät toisiaan, ja niillä kaikilla on tärkeä paikkansa osana sosiaalihuollon päihdeleiriä.

Lähteet:

Anglé, S. (2020). Motivoiva haastattelu ja ratkaisukeskeinen työskentelytapa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 14.11.2024 <https://www.kaypahoito.fi/nix02726>

Päihdelinkki. (2021). Nimettömät alkoholistit (AA) ja Nimettömät narkomaanit (NA) - vertaisryhmät. Saatavilla 14.11.2024 <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietois-kut/paihdeongelmien-hoito/nimettomat-alkoholistit-aa-ja-nimettomat-narkomaanit-na-vertaisryhmat/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Psykoedukaatio. Saatavilla 14.11.2024 <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja->

hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio

### 2.3. Toiminnallinen ohjaustuokio Darraton aamu – miesten leirillä – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Inka Hämäläinen

Sopentuvalla, Kajaanissa järjestettiin 24.-27.9.2024 miesten päihteettömyyttä tukeva Darraton aamu -leiri. Leirin järjestäjinä toimivat yhteistyössä Kainuun hyvinvointialue, Kajaanin evankelisluterilainen seurakunta ja Kajaanin ammattikorkeakoulu. Osallistuin itse leirille ohjaajana 24.-25.9.2024 ja ohjasin toiminnallisia ohjaustuokioita leirin osallistujille. Toiminnallisina aktiviteetteina leirillä oli muun muassa ulkoilu ja voimaannuttava valokuvaus, kalastus, korttipelit sekä mölkky. Erilaiset ohjatut aktiviteetit soveltuivat Sopentuvan leiriympäristöön hyvin ja lisäsivät leiriläisten osallisuutta ja heti leirin alussa järjestettynä rakensivat ”mehenkeä” ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tässä raportissa tarkastelen mölkkyä ohjaustuokiona ja toiminnallisena ohjausmenetelmänä. 2 2. Mölkky toiminnallisena ohjaustuokiona Olimme suunnitelleet Darraton aamu -leirille yhdeksi ohjaustuokioksi mölkyn. Mölkky valikoitui ohjausmenetelmäksi, sillä halusimme käyttää leirillä toiminnallisia ja luovia ohjausmenetelmiä. Yleisesti luovat ohjausmenetelmät voivat tuoda osallistujille merkityksellisyyden kokemuksen siitä, että oma toiminta on tärkeä osa yhteistä kokonaisuutta. Yhdessä koetun luovan toiminnan on myös havaittu lisäävän osallisuuden kokemusta. Osallisuuden kokemuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että yksilö voi olla osa yhteistä tilannetta ja vaikuttaa siihen. Lisäksi luova toiminta vastaa erilaisiin tarpeisiimme, se virkistää, luo vapauden tunnetta ja lisää positiivisia tunnekokemuksia. (Karjalainen & Huhtinen-Hilden 2019) Mölkkyyn osallistui leirin kaikki osallistujat eli 5 miestä sekä toinen ohjaajista. Aluksi muodostettiin kaksi kolmen hengen joukkuetta ja Mölkky-peliä pelattiin 50 pisteeseen asti, Mölkyn peliohjeiden mukaisesti.

Pelin aikana osallistujat osallistuivat peliin aktiivisesti ja noudattivat sääntöjä hyvin. Kaikki noudattivat omaa heittovuoroaan ja pelin aikana kuultiin useita kannustushuutoja sekä oman sekä vastajoukkueen pelaajille. Leikkimielistä kisailua joukkueiden välillä oli myös havaittavissa. Aluksi osallistuin itse peliin heittovuoron lisäksi myös pisteiden laskijana, mutta muutaman heittokierroksen jälkeen eräs leiriosallistuja halusi laskea pisteitä ja innostui ottamaan pelin vetäjän roolia yhteistyössä kanssani. Mөлky soveltui leiriohjelmaan hyvin, sillä se oli osallistujille pelinä ennestään tuttu, ja kaikki pääsivät osallistumaan peliin tasavertaisesti. Joukkuepelinä mөлky lisäsi leiriosallistujien osallisuutta, kehitti sosiaalisia taitoja ja heti toisena leiripäivänä pelattuna rakensi osaltaan osallistujien välille ”mehenkeä” ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ilmapiiri rakentui avoimeksi pelin edetessä ja viimeisten pelikierrosten aikana johdossa ollut joukkue tuuletti onnistumistaan, ja osallistujien tunnereaktiot näkyivät pelissä avoimesti ja 3 aidosti. Pelin lopuksi saimme paljon positiivista suullista palautetta pelistä leirin osallistujilta. Osallistujat kertoivat, että aikoivat pelata Mөлkyä senkin jälkeen, kun olisin itse jo yhdessä toisen opiskelijaohjaajan kanssa lähtenyt leiriltä. Yhteistä Mөлky-peliä muisteltiin vielä samana iltana iltapalapöydässäkin. Oma kokemukseni Mөлkystä toiminnallisena ja luovana ohjausmenetelmänä oli myös positiivinen. Oli mukava nähdä, kuinka saimme toisen opiskelijaohjaajan kanssa järjestettyä tavallisesta, kaikille tutusta Mөлky-pelistä yhteisöllisen ohjaustuokion, johon kaikki leirin osallistujat osallistuivat innokkaasti ja kuinka se sai kaikille lisättyä osallisuutta ja yhdessä tekemisen iloa. Pidin myös omasta roolistani tuokiossa, kun pääsin osallistumaan peliin yhdessä asiakkaiden kanssa yhtenä pelaajana sekä pelin ohjaajana.

#### Lähteet:

Karjalainen, A., Huhtinen-Hilden, L. 2019. Luovan toiminnan työtavat – Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. PS-Kustannus.

## 2.4. Darraton aamu - miesten päihdeleirin palautteet –Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Naava Sahi

Darraton aamu -leiri päihderiippuvuutta kokeneille miehille järjestettiin Kajaanissa Sopenluvalla 24.9.–27.9.2024. Leiriä olivat järjestämässä Kainuun hyvinvointialueen aikuis-sosiaalityö, Kajaanin evankelisluterilainen seurakunta sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutus. Leirille osallistui viisi päihderiippuvuutta kokenutta miestä muutamista Kainuun kunnista. Osallistuneet miehet eivät tunteneet ainakaan kaikkia osallistujia ennalta.

Leiri oli päihtetön, ja jokainen osallistuja puhallutettiin leirin alussa. Ohjelmaan sisältyi aikataulutetun toiminnan (sisältäen kalastusta, korttipelejä, soutelua sekä psykoedukatiivisia tuokioita) lisäksi vapaata oleskelua. Torstaina kokemusasiantuntija vieraili leirillä. Ohjelmassa oli myös savusaunassa kylpemistä ja mahdollisuus jutella kahden kesken työntekijän tai kokemusasiantuntijan kanssa.

Sopentuvan leirikeskus sijaitsee Sopenjärven rannalla Kajaanin eteläosissa. Sopentupa sijaitsee noin 52 kilometrin päässä Kajaanin keskustasta ja noin 46 kilometrin päässä Sotkamon keskustasta.

Leirin jälkeen on kolme jatkotapaamista. Jatkotapaamiset olivat lokakuun 7. päivänä Lähiötuvalla Kajaanin Lohtajalla, lokakuun 28. päivänä Kainuun keskussairaalan terveysmetissä Kajaanissa, sekä marraskuun 18. päivänä jälleen Lähiötuvalla Kajaanin Lohtajalla.

### 2.4.1. Palautteet ja niiden analysointi

Leirin päätteeksi leiriläisiltä kerättiin sanallinen palaute. Leiriläiset olivat kirjoittaneet mietteensä ruutupapereille. Analysoin palautteiden sisältöä aineistolähtöisesti, vaikka niitä ei kovin monia ollutkaan. Pelkistin ja ryhmittelin palautteet siten, että pystyin muodostamaan kokonaisuudesta sellaisen kuvan, joka auttaisi ymmärtämään, miten leiriläiset leirin kokivat.

Suorissa lainauksissa olen säilyttänyt palautteiden alkuperäisen kieliasun. Palautteiden sisältöjen ryhmittelyn myötä olen pystynyt muodostamaan loogisia kokonaisuuksia. Yhden aihepiirin kokonaisuuksia muodostuu kolme: ryhmää koskeva palaute, ruokaa koskeva palaute sekä palaute koskien leiriläisten kokemia hyötyjä päihderiippuvuuteen liittyen. Näiden lisäksi kertyi hajapalautteita Sopen tupaan, ohjaajiin ja opiskelijoihin liittyen.

Ruoka oli monisanaisesti kehuksi. Jokaisessa palautteessa kehuksi ruokaa. Kehuja saivat maut, monipuolisuus sekä positiivisena huomiona itse hankittujen aineosien käyttö. ”Kokki loistava ruoka hyvää. (itse huomasi että ahneus on pahasta tuli syötyä ihan liikaa)”, kirjoitti eräs leiriläinen. ”Ruoka oli monipuolista ja hyvin valmistettu. Kokki Tero loihti tiukallakin budjetilla hyvää maukasta ruokaa”, kirjoitti toinen leiriläinen. Tämä nosti myös esiin sen, että metsien antimet (puolukka) ja yhdessä Sopenjärvestä kalastetut hauet ja ahvenet täydensivät leirin ruokatarjontaa. ”Kokki oli paras missä leirillä olen ollut”, kirjoitti eräs ja lisäsi palautteensa viereen kaksi suurta huutomerkkiä.

Ryhmän koostumus sai kehuja niin ikään jokaisessa palautteessa. Samanhenkisyys, juttuun tuleminen, luottamus ja rehellisyys sekä ilmapiiri nousivat palautteissa konkreettisesti esiin. ”Oli helppo päästä sisälle leirille. Vaikka tulimme eri puolilta/kunnista, niin silti olimme kuin yhtä perhettä hyvin nopeasti. - - Luottamus ja rehellisyys loistivat läsnäolollaan”, kirjoitti eräs leiriläinen.

Päihderiippuvuuteen liittyvissä palautteissa kehuksi saatuja näkökulmia tulevaisuuteen sekä sitä, että omista tutuista rytmeistä poikkeaminen mahdollisti näkökulmien omaksumisen. ”Tämä leiri oli itelle henkisesti hyvä juttu pääsi kaupunkista pois”, kirjoitti eräs leiriläinen. Toinen leiriläinen taas summasi tunnelmansa seuraavasti: ”Kaikki hyvin ja on kiva lähteä takaisin välillä harmaaseen arkeen. Tätä voi muistella pitkälle pimenevään syksyyn.”

Ohjaajia ja opiskelijoita kehuksi useissa palautteissa myös. Ohjaajat saivat kehuja siitä, kuinka he ”ottivat Sopen tuvalla hommat haltuun ensi minuuteista alkaen”. Opiskelijoita kehuksi: ” - -rentoja ja avoimia tyyppisiä. Heihin oli helppo tutustua.”

Hajapalautteissa keuhuttiin Sopentuvan luonnonläheisyyttä ("pääsi haistamaan luonnon läheisyyttä"). Sopentuvan sijainti Sopenjärven rannalla tarjosi leiriläisille mahdollisuuden kalastaa. Leiriohjelmassa kalastusta oli tiistaina 24.9. ja keskiviikkona 25.9.

Myös kokemusasiantuntijaa (paikalla torstaina 26. syyskuuta) keuhuttiin: "Kiitos - - kokemusasiantuntija/riippuudet, joka kertoi tunteikkaasti oman kokemuksen toipumiskokemuksestaan."

#### 2.4.2. Tulevaisuuden leirit

Palautteissa ei noussut esiin kritiikin kohteita. Naistenleirin osallistajat kritisoivat opiskelijoiden vaihtuvuutta, miestenleirillä osa opiskelijoista vietti yhden yön Sopentuvalla. Paikalla yöpyminen voi olla edesauttanut pysyvyyden tunteen muodostumista.

Palautteiden analyysin näkökulmasta numeerisen palautteen kerääminen olisi etu. Sanallinen palaute on toki äärimmäisen arvokasta, mutta numeerinen tarjoaa mahdollisuuksia erityyppiseen analyysiin.

Erään leiriläisen palautteeseen on hyvä lopettaa: "En keksimälläkään voi sanoa mitään moitittavaa. Suosittelen kaikille osallistua vastaavaan."

## 2.4. Darraton aamu- miesten päihdeleirin jatkotapaamisilla jaettuja ajatuksia – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Veera Pöllänen

Päihdeleirin jatkotapaamisia oli suunniteltu yhteensä neljä tapaamiskertaa, joiden kesto oli kaksi tuntia. Ensimmäinen tapaamiskerrosta oli Lähiötuvalla 7.10, jossa käytiin läpi leirillä otettuja valokuvia. Valokuvien ideana oli, että leiriläiset kuvaavat itselleen merkityksellisiä asioita tai kuvaavat kohdetta, joka herättää jonkin tunteen. Keskustelun lomassa oli kahvittelua ja muuta jutustelua. Osallistujat kehuivat leiriä hyväksi kokemukseksi.

28.10 oli miesten päihdeleirin toinen jatkotapaaminen Kajaanissa Joutenlammella. Tällä tapaamisella olin mukana ensimmäistä kertaa ja en tuntenut leiriläisistä entuudestaan ketään. Jatkotapaamiseen mietin muutamia kysymyksiä miehille:

1. Miten olette kokeneet jatkotapaamiset ja mitä mietteitä/ tunteita on leiristä ja tapaamisista?
2. Koetteko tarvetta tapaamisten jatkumiselle?
3. Koetteko, että mieserityisyys otettaisiin huomioon jatkossa paremmin?

Itse koin jatkotapaamisilla mukana olon hieman vaivaannuttavana, ainakin aluksi. Syynä siihen se, ettei aiemmin leirillä oleviin henkilöihin ole ollut itselläni mitään kontaktia.

Miestenkin eleistä tein huomion, että olivat hämmentyneen oloisia minun mukaani tulosta tässä vaiheessa, mutta olivat hyvin vastaanottavaisia kuitenkin. Näin jälki- viisaana on helppo sanoa, että jo leirillä edes esittäytymässä käyminen olisi ollut varmaan hyvä juttu. Siitä olisi ollut luonnollinen jatkumo jatkotapaamisiin. Kaikki meni silti mukavasti kodassa nuotion äärellä rupertellen ja makkaraa paistellen sekä mölkkyä pelaten.

Yksi miehistä oli ensimmäistä kertaa jatkotapaamisella ja pari miestä oli perunut viime hetkellä tulonsa tapaamiseen. Leiriltä oli vieläkin mukavat tunnelmat aistittavissa, eikä kelläkään miehistä ollut ennakoasenteita tai odotuksia leiriä kohtaan, kuten ei myös jatkotapaamisiin liittyen. Kaikki sanoivat, että se, mitä on vastaan tullut, on ollut vain positiivista kokemusta. Parasta on ollut uudet tuttavuudet ja tullut sisältöä näinä päivinä

elämään. Itse tulkitsin kertomukset hyvinkin yhteisöllisinä kokemuksina miesten osalta, kun kertoivat vielä leiristä ja edellisestä tapaamisesta.

Jatkotapaamisilla olleet kolme miestä, eivät osanneet sanoa jatkoihin liittyen toiveita.

Vain sen, että tapaamiset ovat olleet mukavia:

“Onhan nämä ihan mukavia, että nähdään toisia myöhemminkin”

“Leiri oli positiivinen yllätys kaikkienensa” Hän aikoi lähteä uudelle leirille, jos sellainen järjestetään. Kolmas miehistä oli samoilla linjoilla kahden muun kanssa.

Mieserityisyyteen kukaan ei sanonut oikeastaan mitään. Eräs kommentoi leirejä, että ihan hyvin voi olla naiset ja miehet samassa, kun eihän ketään saa nykyisin lokeroita. Kuitenkin kaikki olivat sitä mieltä, että meno on vähän “äijämäisempää” miesten kesken. Eli kalastetaan, saunotaan, pelataan korttia jne. Ymmärsin heidän kertomisistaan asioista sen, että mieserityisyyden huomioimisella ei ole kovin suurta merkitystä, ainakaan heidän osaltaan, mutta olettavat esimerkiksi leirillä olemisen olevan yhteisöllisempää näin, kuin, että olisi sekaryhmät jatkossa. Eli lopputulemana mieserityisyydellä on merkitystä kuitenkin, vaikka sitä ei haluta myöntää.

18.11 oli suunniteltu hyvinvointituokio Lähiötuvalla. Tapaamisessa olisi ollut korva-akupunktiota ja meditaatioharjoitus. Tähän oli kolme osallistujaa alun perin, mutta kaikki osallistujat peruivat tulonsa ennen tapaamista.

17.12. oli viimeinen tapaaminen, jolloin ryhmäläiset saivat osallistua Seurakunnan joulupuurojuhlaan Kajaanin seurakunnan juhlasalissa.

### 3. Naiserityisyys

Tässä pääluvussa käsitellään nais erityisyyttä sosiaalihuollon päihdetyössä sekä paneudutaan Kainuussa 2024 toteutettuun Naiset vahvistumisen lähteillä -kuntoutusleirin kokonaisuuteen ja siitä saatuihin palautteisiin. Tämän osion artikkeleista ovat vastanneet Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomikoulutuksen sosionomiopiskelijat Mervi Hämäläinen ja Naava Sahi, lehtori Veera Rinne sekä Muutosta ilmassa-hankkeen projektikoordinaattori Piia Sumupuu. Tämän raportin liitteenä löytyy myös sosionomiopiskelijoiden Leena Kemppaisen ja Maria Korhosen tekemät menetelmäposterit, joita hyödynnettiin kuntoutusleirillä.

#### 3.1. Naiserityisyys päihdetyössä – Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori Veera Rinne

Kainuussa on tehty nais erityistä sosiaalihuollon päihdetyötä aikuissosiaalityön kentällä jo vuodesta 2019 alkaen järjestämällä naisille suunnattuja päihdekuntoutusleirejä yhteistyössä eri toimijoiden, kuten Kainuun soten (myöhemmin Kainuun hyvinvointialue), Kajaanin seurakunnan sekä Myllyhoitoyhdistyksen hallinnoiman Tietoisesti kohti parempaa - hankkeen kanssa. Taustalla on se, että on tunnistettu tarve nais erityiselle päihdetyölle ja erilaiselle lähestymistavalle toteuttaa päihdetyötä osana sosiaalihuoltoa. Leirit ovat tuottaneet monenlaisia uusia kokemuksia ja ajatuksia päihteiden käytön kanssa painiville naisille ja ovat olleet tukemassa heidän raittiuttaan. Leirien toteutuksen taustalla on ollut jatkuvasti ajatus nais erityisyydestä päihdetyössä.

Teija Karttunen (2019, 14, 145. 171. 199–201) on tutkinut väitöskirjatutkimuksessaan naisten päihdeongelmia ja niiden yhteisömuotoista hoitoa laitostekstissä. Hänen mukaansa päihdeongelmaisen naisen hoitoon kietoutuu vahvasti naisen sosiaaliset suhteet ja niiden dynamiikka. Erityistä on se, ette naiset määrittyvät herkkinä ja särkyvinä, päihdetyötä tekevien näkökulmasta siis jotenkin toisenlaisina kuin miehet. Naisten kanssa puhutaan ja ollaan eri tavalla. Huomiota kiinnitetään enemmän siihen, miten

naisia voi haastaa tai lähestyä. Empatia ja lämmön osoittaminen nousevat naisten kohtaamisissa erityisen merkityksellisiksi. Naiset kaipaavat konkreettista tilaa ja mahdollisuutta keskittyä täysin turvassa ja rauhassa oman itsensä kohtaamiseen ja hoitamiseen. Usein naisille ei ole ollut tilaa olla n. itsekkäistä, vaan siellä mukana kulkee miehet, lapset ja omat vanhemmat.

Karttusen (2019, 139-141) mukaan päihdekuntoutukseen liittyvissä naistenyhteisöissä oleellista on naiseus ja naisena elämisen tarkastelu. Hoidollisina ulottuvuuksina voidaan nähdä naiseuden löytäminen, sen arvostaminen sekä kunnioittaminen. Naisten puheissa naiseutta määriteltiin miehiltä elämän aikana saadun palautteen perusteella ja tietysti myös erilaisissa naisten ja miesten välisissä ihmissuhteissa saatujen kokemusten kautta. Naiset saattoivat esim. hakea huomiota ja hyväksyntää miehiltä. Päihdekuntoutuksessa tulee näkyä naisten kesken tapahtuva kokemusten jakaminen, yhteinen pohdinta sekä vertaistuki. Vuorovaikutustyyli on erilainen kuin miesten kanssa toimittaessa ja lähestymistapa on kokonaisvaltainen. Tärkeää onkin käydä läpi päihdeongelmaa sekä siihen liittyviä toimintoja, koko elämäkirjoa sekä itsensä työstämistä. Päihteiden ongelmakäyttö ei ole minuuden ulkopuolista toimintaa. Tavoitteena kuntoutuksessa on se, että nainen haluaa löytää oman itsensä ja tutkia omia tunteitaan ja ajatuksiaan.

Naisille suunnatuilla päihdeleireillä on tavoitteena päästä kosketuksiin oman itsensä ja omien tunteidensa kanssa. Erilaisilla harjoituksilla, kuten taideterapeuttisilla tai luontolähtöisillä menetelmillä pyritään löytämään erilaisia merkityksiä elämään ja jäsentämään jo koettua elämää uudella tavalla, jotta eteenpäin meneminen mahdollistuisi. Voimaantuminen ja omien vahvuuksien löytäminen kuntoutumisen tueksi ovat keskeisessä roolissa päihdekuntoutuksessa. Karttusen (2019, 181) mukaan tunnetyöskentelyn voidaan nähdä olevan keskeinen osa päihdeongelmien hoitoa. Tähän liittyy tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä tunteiden nimeämistä ja normalisointia. Kuntoutuksessa pyritään etäännyttämään oma toiminta välittömästä tunnereaktiosta ja sitä kautta lopulta käsittelemään ja säätelemään tunteita tarkoituksenmukaisesti. Päihteillä on voitu voimistaa tai vaimentaa tunteita, joten tunteita yritetään oppia käsittelemään ilman niitä. (Karttunen, 2019, 181.)

Mediasta olemme saaneet lukea monia tarinoita lasten ikävistä kohtaloista. Näissä taustalla on usein ollut vanhempien päihteidenkäyttö ja myös mielenterveyden haasteet.

Tästäkin syystä panostaminen myös nais erityiseen päihdekuntoutukseen yleisten päihdepalveluiden lisäksi on tärkeää. Äideille päihdeongelman myöntäminen on usein hyvin vaikeaa ja näin ollen avun hakeminen voi myös viivästyä oli lapset sitten alaikäisiä tai jo aikuisia. Holmilan ym. (2013, 36, 41–43) mukaan pienen lapsen äidin päihdeongelmaa pidetään vakavana asiana ja siihen kiinnitetään paljon painoarvoa. Entistä useammin ongelmakäyttäjäksi onkin äiti tai sitten molemmat vanhemmat. Äidin päihdeongelma lisää lapsen riskiä joutua tapaturmaan, saada psyykkisen kehityksen tai käyttäytymisen häiriöitä tai, että lapsi sairastelee somaattisesti enemmän. Äidin päihdeongelma johtaa yleensä usean viranomaistahon mukana olemiseen ja se on entistä useamman sijoitus-tapauksen syytä.

Sinko & Virokangas (2009, 108, 110–113) ovat haastatelleet huumeita käyttäviä äitejä, joiden lapset on huostaanotettu. Heidän tutkimuksessaan kävi ilmi, että raskaus on yleensä vahinko ja tilanne saattaa päätyä viranomaisille valehteluun, koska halutaan pitää lapsi itsellä kuten kunnan äiti, vaikkakin päihteiden käyttöä on pientä lasta hoitaessa. Oikeastaan ainoana mahdollisuutena pitää kiinni äitiydestä tällaisessa vaikeassa tilanteessa on luovuttaa vastuu lapsen hoidosta sellaiselle taholle, joka pystyy pitämään huolta lapsesta. Taustalla on usein äidillä olevia mielikuvia hyvänä äitinä olemisesta, kuten ”hyvä äiti imettää” tai ”hyvä äiti pitää kodin siistinä”. Todellisuudessa päihdeäidille normaali elämä on usein tuntematonta. ”Normaalissa maailmassa” normaaleina pidetyt asiat voivat näyttäytyä huumeidenkäyttäjän maailmassa korneilta. Pään sisällä taistelee samaan aikaan lapsen parasta ajatteleva vanhempi sekä huumeidenkäyttäjä. Valitettavan usein riippuvuus päihteestä on vahvempi kuin tahto ja kyky huolehtia omasta lapsesta.

Kun lastensuojelu on huostaanottanut lapset, jäävät äidit valitettavan usein yksin, hylätyiksi. Heillä ei ole enää motivaatiota pinnistellä ilman päihteitä tai huolehtia itsestään ja viranomaisetkin tuntuvat hylkäävän. Motivaattori eli oma lapsi on viety. Kuolema nähdään usein ainoana vaihtoehtona ja vasta ”pohjakokemus” voi toimia toipumisprosessin käynnistäjänä. Vaikka äiti raitistuisi, niin silti päihderiippuvuus sekä äitiys määrittävät omaa elämää aina. Niiden välinen jännite on aina olemassa ja valitettavasti menetettyjä vuosia lapsen kanssa ei saa koskaan takaisin, vaikka lapsi palaisikin vuosien jälkeen äidin luo. Lapsen kanssa ei voi aloittaa siitä, mihin jäätiin ja enää lapsi ei ole sama

pieni pellavapää. Tästä näkökulmasta ajateltuna äitiyden mahdollisuudet ovat peruuttamattomasti rajalliset ja muuttuneet. (Sinko & Virokangas, 2009, 114–117.)

Naisille suunnatussa päihdekuntoutuksessa voi olla eri ikäisiä naisia erilaisista taustoista. Toisilla on alaikäisiä lapsia ja toisilla jo aikuisia ja osalla ei lapsia ollenkaan. Oman kokemukseni mukaan nämä naiset kokevat usein häpeää ja usein se linkittyy jotenkin myös äitiyteen, sen puutteeseen tai omiin kokemuksiin siitä lapsuudessa. Olipa nainen äiti tai ei, niin jollain tavalla yhteiskunta ja ympäristö liittää naisiin äitiyteenkin liitettyjä odotuksia siitä, millainen hyvän naisen tulisi olla. Myös Karttusen (2019, 146–151) mukaan häpeä liittyy vahvasti päihdeongelmaisten naisten olemiseen, kokemuksiin ja toimintaan. Taustalla on usein vahvaa päihteiden käytön salaamista esim. lasten vuoksi ja myös toisten suojelemisen tarvetta. Naisten päihdeongelma on edelleen stigmatisoivampaa kuin miesten päihteidenkäyttö. Päihdeongelmaisten naisten naisena olemiseen liittyy negatiivisia määreitä kuten häpeällinen, ruma, huoraksi leimattu, halveksuttava ja torjuttu sekä kaikin puolin kelpaamaton ja epäonnistunut. Nais erityisessä päihdetyössä on huomioitava, että päihteiden käytön takaa löytyy monesti huorakompleksi. Huorittelulla päihdeongelmaisista naisista erotetaan muista naisista, niistä ”kunnon äideistä ja naisista” ja samalla tullaan halventaneeksi näiden päihteitä käyttävien naisten naiseutta objektivoidulla ja nöyryyttävällä nimityksellä sekä teoilla. Nais erityisessä päihdetyöskentelyssä pyritään tuomaan näkyville myös syyllisyyden ja häpeän eroavaisuus. Naisten kokemukset itsestä täysin merkityksettöminä ja unohdettavina on syvällä, joten esim. heidän nimiensä muistamisella työskentelyssä on tärkeä merkitys.

Päihdeongelmaisten naisten kanssa tulisikin kiinnittää huomiota traumainformoituun työotteeseen sekä kehotietoisuuden lisäämiseen. Naisten traumaattisissa kokemuksissa näkyy erilainen hyväksikäyttö, väkivalta, kaltoinkohtelu sekä hylätyksi tuleminen. Nämä kokemukset ovat osa lapsuuteen sekä aikaisempiin tai nykyisiin ihmissuhteisiin kiinnittyneitä kokemuksia. Päihdetyössä pyritään korjaamaan naisten kokemusmaailmaa luomalla korjaavia kokemuksia ja hyvää hoivaa, joilla tuodaan turvaa ja paikataan vaille jäämisen kokemuksia. Naisilla voi ilmetä erilaisia oireita, kuten ruokahalun tai ruuansulatuksen ongelmia, sydämen tai hengityksen rytmin haasteita, unirytmien vaikeuksia tai mielialan muutoksia. Ihminen alkaa kokea itsensä sairaaksi, kun pitkittynyt stressi kuormittaa kehoa ja mieltä. Ruumiillisilla oireilla pyritään lievittämään psyykkistä ahdistusta

eli kyse on somatisoinnista, joka on psyykinen puolustusmekanismi. Vaikea päihdeongelma voi johtaa perustarpeiden, kuten peseytymisen, syömisen ja nukkumisen laistamiseen, jolloin omaa kehoa ja terveyttä on monella tapaa laiminlyöty. Tämän lisäksi traumatisoituneilla naisilla saattaa esim. kosketus yhdistyä mielessä väkivaltaan tai pakottamiseen. Nämä tuntemukset ja ajatukset saattavat olla peräisin jo varhaislapsuudesta, jolloin nainen on ollut lyötynä, alistettuna tai hylättynä. Tällaiset vaikeat kokemukset ja niihin liittyvät tunteet voivat nousta esille kehollisuuteen liittyvissä työskentelytavoissa. Osan naisista voi olla vaikea antaa koskea itseään, mutta hoidollisesti toisen kosketettavaksi uskaltautuminen on kuitenkin tärkeä kokemus. (Karttunen, 2019, 152–155, 161, 164-165.)

Päihdetyössä on kiinnitettävä erityistä huomiota kuntoutuksen kokonaisvaltaisuuteen ja asiakkaan voimaantumiseen. Osallisuus ja vertaistuki ovat tärkeässä roolissa, jotta asiakkaat voivat löytää ja tunnistaa omia voimavarojaan ja saada myös pystyvyyden kokemuksia. Ne ovat ensimmäisiä askelia kohti kuntoutumista. Päihdetyötä ei voi tehdä ilman toisten arvostamista ja kunnioittamista, eli päästäänkin lähelle sosiaalityön ytimessä olevaa ihmiskäsitystä: jokaisella on arvoa ihmisenä hänen teoistaan ja taustoistaan huolimatta. Ilman asiakkaan kohtaamista ihminen ihmiselle, emme voi tehdä vaikuttavaa päihdetyötä, sillä kaiken sosiaalityön ytimessä on empatia. Muistetaan siis päihdetyössäkin pitää pää, sydän ja kädet mukana toiminnassa, sillä moni vaikeita tilanteita elämässään kokenut asiakas kysyy mielessään: Välitkö sinä minusta oikeasti?

#### Lähteet:

Karttunen, T. (2019): Naiserityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä. Jyu Dissertations 118. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Holmila, Marja, Kirsimarja Raitasalo, Ilona Autti-Rämö ja Irma-Leena Notkola. 2013. Päihdeongelmaisten äitien lapset. Teoksessa Warpenius, Katariina, Marja Holmila ja Christoffer Tigerstedt (toim.). Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 36-46

Sinko, P. & Virokangas, E. (2009): Rajallisia äitiysidentiteettejä – Huumeita käyttäneiden naisten kertomuksia lastensa huostaanotoista. *Janus vol. 17 (2) 2009*, 104–120

### 3.2. Positiivisen palautteen hetki päihdeleirillä – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Mervi Hämäläinen

Naiset vahvistumisen lähteillä- leiri järjestettiin Sotkamossa Rytilahden majalla 26.- 29. elokuuta 2024, leirin järjestivät Kainuun hyvinvointialueen aikuisten sosiaalityö, Sotkamon seurakunta, Kajaanin Ammattikorkeakoulu sekä Muutosta ilmassa-hanke. Leirillä pidettyyn toimintatuokioon osallistui yhteensä yhdeksän leiriläistä ja kolme ohjaajaa, jossa jokainen osallistuja sai vuorollaan kertoa jotain positiivista toisesta ryhmän jäsenestä. Toiminnan tavoitteena oli vahvistaa leiriläisten yhteenkuuluvuuden tunnetta, kohottaa ryhmäläisten itsetuntoa ja tuoda esiin heidän vahvuuksiaan.

Toiminta valittiin, koska päihdeasiakkailla voi olla taustallaan kokemuksia häpeästä ja voimakkaasta itsekriittisyydestä. Positiivisten sanojen kuuleminen ja arvostava kohtaaminen voivat toimia vastavoimana näille tuntemuksille. Erityisesti naisten päihteidenkäyttäjien keskuudessa häpeän ja itseinhon kokemukset voivat liittyä stigmaan ja hankaliin ihmissuhteisiin. Kuullessaan itsestään kunnioittavia ja arvostavia sanoja he voivat rakentaa myönteisempää käsitystä itsestään ja vahvistaa itsetuntoa, mikä on keskeistä toimimisprosessin kannalta. (Karttunen, 2019, 146–151.)

Toimintaan osallistujat kirjoittivat toisistaan arvostamiaan luonteenpiirteitä ja/tai ominaisuuksia. Kirjoitukset toteutettiin sydämen muotoisiin selkään kiinnitettyihin paperinlappuihin. Lopuksi jokainen osallistuja sai itsestään kirjoitetut palautteet mukaansa, mikä lisäsi kokemuksen pysyvyyttä ja henkilökohtaista merkityksellisyyttä. Liian vähäisen ajan takia jatkotehtävä jäi toteuttamatta, mutta jatkotehtävänä leiriläiset olisivat voineet kirjoittaa omasta elämäntarinastaan keskittyen saavutuksiin ja asioihin, josta he ovat ylpeitä. Positiivisten asioiden esiintuominen vahvistaa kykyä nähdä omat hyvät asiat vaikeidenkin asioiden keskellä, ja rakentaa myönteistä kertomusta itsestään.

Toiminnan arviointi toteutettiin suullisesti, osallistujilta kysyttiin, miltä positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen tuntui ja oliko tehtävä vaikea. Ryhmäläisten palaute oli pääosin myönteistä. Hyväntuulista narua ja puhetta kuuluikin koko toiminnan ajan.

Moni leiriläisistä kertoivat, ettei juurikaan ollut kuullut yhtä aikaa niin monia positiivisia asioita itsestään.

Ohjaajana huomasin toiminnan luoneen erityisen lämpimän ja avoimen ilmapiirin ryhmään. Positiivisten asioiden esiin tuomisella ja ääneen sanomisella on mahdollisuus tuoda ryhmään avointa vuorovaikutusta ja turvallisuuden tuntua. Jatkossa toimintaa voisi kehittää siten, että ryhmäläiset voisivat jakaa positiivisia asioita toisistaan useammin eri vaiheissa leirin aikana, jolloin vahvuuksien tunnistaminen ja ryhmän yhteenkuuluvuus olisi mahdollisuus syventyä vieläkin enemmän.

Lähde:

Karttunen, T. (2019): Nais erityistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naisten yhteisöstä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

### 3.3. Leiripohdintoja – Muutosta ilmassa -hankkeen projektikoordinaattori Piia Sumupuu

Naistenleirin idea syntyi keväällä 2019, kun pohdimme sosiaalityöntekijä Anne Tuikan kanssa kahvikupposen ääressä, miten voisimme parhaiten tukea kainuulaisia päihderiippuvaisia naisia. Minulla oli jo pitkään ollut haave naisten toipumisleiristä. Anne puolestaan kertoi aiemmin Kainuussa järjestetystä ”kämppekuntoutuksesta”, joka oli suunnattu miehille. Tämä idea innosti meitä jalostamaan ajatusta eteenpäin – tällä kertaa keskittyen naisten erityistarpeisiin.

Ensimmäinen leiri järjestettiin nopealla aikataululla kesällä 2019 Sotkamon Sopentuvalla. Olosuhteet olivat hyvin yksinkertaiset: kylmätilana oli maakellari, sähköt tuotettiin aurinkovoimalla, peseytyminen tapahtui saunassa ja vessana toimivat ulkokuusit. Ruoka valmistettiin itse ja leiriläiset huolehtivat myös siivouksesta. Mukana oli kaksi ohjaajaa ja kuusi osallistujaa, joista yksi oli sekä lähihoitajaharjoittelijana että osallistujana. Leirin ohjelma rakentui yksinkertaisten asioiden äärelle: yhteisiä ruokailuja, keskusteluja, luovaa toimintaa, luonnossa olemista ja saunomista.

Leirillä vieraili diakonissa Anne Matilainen, ja vietimme yhden iltapäivän keskustellen ringissä riippuvuudesta, henkisydestä, hengellisyydestä, häpeästä ja toivosta. Ylä-Savon AA-naiset vierailivat myös yhden iltapäivän ajan, ja pidimme 12 askeleen hengessä AA-ryhmän, jotta kaikki osallistujat saivat pienen kokemuksen vertaistoiminnasta. Molemmat vierailut olivat erittäin onnistuneita.

Vaikka leirit ovat lyhyitä, niiden vaikutukset voivat ulottua pitkälle. Eräs osallistuja kertoi uskaltaneensa leirin jälkeen puhua avoimesti läheisilleen päihdeongelmastaan. Toinen sai uutta uskoa siihen, että elämä voikin vielä muuttua. Muutama liittyi vertaistukiryhmään, joku rohkaistui hakeutumaan laitoshoitoon ja eräs aloitti uuden harrastuksen ja yksi löysi myöhemmin taideilmaisun parista uuden ammatin. Erityisen koskettavaa on nähdä, miten osallistujat löytävät itsestään rohkeutta ja itsemyötätuntoa – sekä lempeää että jämäkkää.

Yhteisöllisyys ja ryhmäytyminen ovat leirin ydin. On tärkeää, että ryhmä pysyy samana koko leirin ajan, jotta ryhmäytyminen ehtii tapahtua ja säilyä. Vierailijat voivat käydä jakamassa tarinansa, mutta heidän vierailunsa tulisi olla lyhyehköjä ja aihealueeltaan selkeitä.

Ohjaajien rooli on olennainen leirin onnistumisen kannalta. Leirillä tulisi olla kaksi ohjaajaa ja yksi opiskelija tai yksi ohjaaja ja kaksi opiskelijaa. On tärkeää, että ohjaajat tutustuvat toisiinsa jo hyvissä ajoin ennen leiriä ja että heillä on riittävä ymmärrys toipumisorientaatiosta ja traumainformoidusta työotteesta. Kunkin oma osaaminen, vahvuudet ja mielenkiinnonkohteet olisi hyvä kartoittaa jo leirin suunnitteluvaiheessa.

Osallistujat kannattaa valita huolellisesti eri puolilta Kainuuta ja erilaisista elämäntilanteista. Tämä moninaisuus rikastuttaa ryhmädynamiikkaa. Markkinointi on tärkeää tehdä ajoissa ja laajasti, jotta osallistujia saadaan tavoitettua ja leiri tavoittaa juuri ne, jotka siitä hyötyvät.

Leirillä olemme ME. Ei ole meitä ja heitä. Ammattilaiset osallistuvat ryhmän tasavertaisina jäseninä ja jakavat oman panoksensa vertaistukeen ja keskusteluihin. Opimme kaikki toisiltamme – niin osallistujat kuin ohjaajatkin.

Leirin päivät rakentuvat yksinkertaisten asioiden varaan: yhteisiä ruokailuja, luonnossa liikkumista, vertaistukikeskusteluja ja luovaa toimintaa. Tavoitteena on suunnitella ohjelma siten, ettei päivä ole liian täyteen ahdettu. Toisaalta kokemus kertoo, että ohjelma on aina jollekin liian tiivis ja toinen taas toivoo enemmän sisältöä.

Luovat työpajat, kuten maalaaminen, kirjoittaminen ja improvisaatio ovat erityisen suosittuja. Niiden avulla saa mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, onnistumisen kokemuksiin ja lempeästi näkyväksi tulemiseen. Jos taiteilu ei houkuttele, osallistuja voi vaikka tehdä ristikoita muiden seurassa. Osallistujat voivat aina olla läsnä ja kuunnella itseään ilman pakkoa. Taiteelliset prosessit voivat kestää koko leirin ajan ja huipentua esimerkiksi yhteiseen taidenäyttelyyn, kuten Kuhmossa toimimme.

Ruokailu on leirillä paljon muutakin kuin ravinnon saantia. Yhteinen ruokailuhetki vahvistaa yhteisöllisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Leirillä on tärkeää, että ruokavastaava huolehtii ruoan valmistamisesta, jolloin osallistujat voivat keskittyä ryhmäprosessiin. Kaikki osallistuvat kuitenkin kevyesti keittiöaskareisiin ruokailun päätteeksi.

Kestävän kehityksen ja terveellisten elämäntapojen edistämiseksi sekä kustannusten hillitsemiseksi on suositeltavaa panostaa kasvisruokaan. Makkaranpaisto on kuitenkin edelleen tärkeä osa leirin tunnelmaa.

Leirit on järjestetty erilaisissa paikoissa: metsän keskellä, veden äärellä, ja vaihtelevissa olosuhteissa aina hotellitasosta mökkimäisyyteen. Sotkamon Sopentuvan lisäksi leirejä on pidetty Kajaanissa Joutenlammella, Suomussalmen Roinilassa, Kuhmon Pykälän kelo- kylässä sekä Sotkamon Rytilahdessa.

Jokainen paikka tuo oman ainutlaatuisen sävynsä leirin kokemukseen. Ympäristö on aina aktiivinen osa toipumisprosessia, tarjoten tilaa hiljentymiselle ja vuorovaikutukselle. Fasiliteetit ja ympäristö on tärkeää kartoittaa jo ennen leiriä ja esteettömyys on varmistettava aina paikkakohtaisesti.

Loppujen lopuksi leirit ovat paljon enemmän kuin kuntoutusta. Ne ovat yhteisöllisyyden ja hyväksynnän kokemuksia, jotka voivat olla osallistujille elämää mullistavia. Tästä perinteestä on kasvanut tärkeä osa kainuulaista päihdetyötä. Toivon, että tämä arvokas työ saa jatkua ja tarjota naisille vielä useampia mahdollisuuksia löytää voimaa ja toivoa – yhdessä.

Tilanteet muuttuvat, tulee yllätyksiä ja mutkia matkaan. Yksikään leiri ei ole koskaan mennyt täysin suunnitelmien mukaan, mutta lopputulema on ollut erinomainen.

Sotkamossa tammikuussa 2025

Piia Sumupuu

### 3.4. Naiset vahvistumisen lähteillä – naisten päihdeleirin palautteet – Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Naava Sahi

Naiset vahvistumisen lähteillä -leiri järjestettiin Sotkamossa Rytilahden majalla 26.–29. elokuuta 2024. Järjestävät tahot olivat Kainuun hyvinvointialueen aikuisten sosiaalityö, Sotkamon evankelisluterilainen seurakunta, Kajaanin ammattikorkeakoulu sekä Muu-  
tosta ilmassa -hanke. Leirille osallistui yhdeksän päihderiippuvuutta kokenutta naista.

Leirin säännöissä sekä turvallisen tilan periaatteissa korostuivat luottamuksellisuus, turvallisuus, toisten kunnioittaminen sekä myötätunto. Ohjelmassa leirillä oli rentoutustuokioita, tietoisuusharjoituksia, vertaistuellisia keskusteluja, arvotyöskentelyä (myös runouden ja maalaamisen keinoin) sekä musiikin kuuntelemista. Osa ohjelmasta oli Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden suunnittelemaa ja toteuttamaa.

#### 3.4.1. Palautteet ja niiden analysointi

Leirin päätteeksi sekä leiriläisiltä että ohjaajilta (sisältäen opiskelijat) pyydettiin palautetta kymmenestä eri osa-alueesta, kustakin asteikolla 1–5. Arvioitavat osa-alueet olivat ryhmätoiminta, aihealueet, harjoitteet, tunnelma, paikka, aikataulut, ohjaajat, ryhmä, ruokailu sekä vointi. Leiriläisiltä pyydettiin myös sanallista palautetta otsikoilla *Jatkotoiveita*, *Vapaa palaute*, *Merkityksellistä*, *Kehitettävää* sekä *Palaute ohjaajille*. Seuraavaksi analysoin kerättyjä palautteita.

Olen säilyttänyt palautteiden alkuperäisen kirjoitusasun sekä tehnyt analyysiin huomioita käytetyistä symboleista, mikäli ne ovat olleet tärkeitä palautteen kokonaisvaltaisen ymmärtämisen näkökulmasta. Olen pyrkinyt muodostamaan palautteista aihepiirin perusteella loogisia kokonaisuuksia – samasta aiheesta on voitu antaa palautetta useiden otsikoiden alla.

Kahta osa-aluetta lukuun ottamatta kaikkien osa-alueiden arvosanojen moodi (yleisin arvosana) oli 5 – ryhmän ja voinnin moodi oli 4. Arvostelujen keskiarvoista matalimman (3,78) sai leiriläisen oma vointi. Seuraavaksi matalimmat keskiarvot (4,00) saivat ryhmätoiminta ja ryhmä.

Ryhmädynamiikkaa kritisoitiin myös joissakin sellaisissa palautteissa, joissa ryhmälle ja ryhmätoiminnalle oli annettu sangen hyviäkin arvosanoja. Ryhmäkeskustelujen mainittiin menneen eniten puhuvien ehdoilla. Kaksi leiriläistä esitti toiveen, että keskusteluissa kommenteille olisi aikaraja, jotta hiljaisemmatkin saisivat puheenvuoroja. Ryhmästä mainittiin myös se, että ”porukka kulki omien haluen mukaan (ovet paukkui, tuolit kolisi)”, mikä teki öistä levottomia.

Parhaan keskiarvon (4,89) taas sai paikka, Rytilahden maja. Tätä keuhuttiin kauneudesta sekä siitä, että se oli selkeästi oman alueen ulkopuolella: ”- - irroitti & auttoi siirtämään ajatukset & tunteet uuden opetteluun.” Kirjoittamansa palautteen perusteella ohjaaja oli ollut käsityksessä, että Rytilahden maja olisi esteetön, mutta näin ei ollut. Suihkutuolin puuttumisen vuoksi eräs leiriläinen ei ollut päässyt suihkuun leirin aikana.

Leirin aikataulusta nostettiin esiin kiireisyys. Toivottiin enemmän ”vapaa-aikaa/aikaa ta-sautua edellisestä aiheesta, ulkoilua”, ja toinen toivoi, että leiri olisi ollut ”1 vrk pidempi”. Ohjelmaan eräs leiriläinen toivoi enemmän kehollisia harjoituksia. Opiskelija nosti esiin leirin pituuden ja aikataulun tiukkuuden hänkin esittäen toiveen: ” - - pitempi leiriaika, vähemmän/väljempi aikataulu ohjelman suhteen”.

Leiriläiset kehuivat ohjaajien ohjaustyyliä, ammattitaitoa sekä sympaattisuutta. Piia Sumpuuta nimitettiin ”taivaan lahjaksi”, ja eräässä palautteessa ohjaajille annetun arvosa-nan (5) viereen oli lisätty kolme huutomerkkiä. Erään leiriläisen palaute ohjaajille taas oli: ”Iso, lämmin kiitos!!!” (Huutomerkeissä oli korvattu pystyviivat sydämillä.)

Opiskelija kirjoitti palautteessaan: ”Taitavat ohjaajat, joiden ohjauksesta oppi paljon.” Opiskelija esitti myös toiveen: ”Opiskelijana toivoisin, että olisi ollut mahdollista olla koko leiriaika (4 päivää) kokonaisuudessaan.”

Muutosta ilmassa -hankkeen ulkopuolinen markkinointi koettiin puutteelliseksi. Leiriläi-sistä seitsemän tunsu toisensa kyseisen hankkeen kautta. Vain kaksi leiriläistä oli muille ennestään tuntemattomia.

Vapaamuotoisissa palautteissa kritiikkiä sai eniten opiskelijoiden vaihtuvuus. Eräs leiriläi-nen kirjoitti palautteessaan: ”Talossa ramppasi opiskelijoita, jotka vaihtui kesken leirin. Häiritsi keskittymistä ja vaivaantunut tunnelma välillä.” Toinen nosti esiin sen, että opis-kelijoiden vaihtuvuus häiritsi ryhmäytymistä: ”Koska leiri oli ajateltu ryhmätoimintana - -

olisi tärkeää, että ryhmä pysyisi yhtenäisenä myös opiskelijoiden osalta.” Kolmas kirjoitti: ”Opiskelijoiden - - vaihtuvuus häiritsi.” Ohjaaja kritisoi omassa palautteessaan opiskelijoiden vaihtuvuutta hänkin – lyhyellä leirillä toimiva ryhädynamiikka vaatii sitä, että ryhmän kokoonpano pysyy samana. Ohjaaja totesi kuitenkin opiskelijoiden toimineen hyvin, ja yksi leiriläisistä kirjoitti opiskelijoiden olleen piristävä lisä.

#### 3.4.2. Tulevaisuuden leirit

Tulevaisuuden leireillä on esteettömyys varmistettava. Pelkkä sana ”esteetön” ei riitä. Esteettömyyteen sisältyy useita eri osa-alueita, joita henkilö, joka ei juuri tiettyjä mukautuksia tai apuvälineitä tarvitse, ei välttämättä tule ajatelleeksi. Leiriläisten tarvitsemat mukautukset voisi olla hyvä selvittää ilmoittautumisen jälkeen, ja sitten varmistaa, että varatussa paikassa nämä mukautukset ovat mahdollisia.

Opiskelijoiden osallistumiseen on myös asetettava tarkemmat raamit. Ohjaaja toivoi, että tulevaisuuden leireille osallistuisi vain yksi opiskelija, ja että tämä olisi mukana koko leirin ajan. Leiriläisten palautteissa mielipide tuntui olevan lähes kautta linjan se, että opiskelijoiden vaihtuvuus ei ollut hyvä asia. Opiskelijakin toivoi, että saisi olla mukana koko leirin ajan.

## Liite 1: Naisten päihdeleirin ohjelmaa - Kajaanin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Leena Kemppainen ja Maria Korhonen



### Osaksi ryhmää - tutustutaan toisiimme kertomalla itsestämme “roolikortteja” apuna käyttäen

Tulosta kortit ja asettele ne joko lattialle tai pöydälle. Varaa mukaasi muutamia tyhjiä kortteja ja kyniä. Ohjaa ryhmä istumaan ringiin. On tärkeää, että kaikki tulevat kuulluksi ja nähdyksi. Luo ryhmälle turvallinen ja salliva ilmapiiri. Pyydä jokaista ryhmän osallistujaa valitsemaan kolme “roolikorttia”, jotka kertovat jotain heidän omasta elämänpolustaan. Mikäli joku haluaa valita roolin mitä ei löydy valmiista korteista, hän voi kirjoittaa sen tyhjälle kortille. Korttien avulla jokainen voi kertoa itsestään juuri sen verran kuin se siinä hetkessä tuntuu turvalliselta ja hyvältä. Jokainen saa kertoa tarinansa omaan tahtiin keskeytyksettä. Aloita itse kierros kertomalla nimesi ja millainen osa kyseisellä roolilla on elämässäsi, esimerkiksi “Valitsin tanssija, koska olen tanssinut lapsesta asti ja tanssiminen on minulle suuri voimavara...”. Kerrottuasi jokaisesta roolistasi anna vuoro vieressä olevalle. Näin jatketaan, kunnes jokainen osallistuja on saanut kertoa nimensä ja ripauksen omasta elämänpolustaan. Lopuksi kiitä jokaista osallistujaa siitä, että he jakoivat osan itsestään toisille.






Leena Kemppainen ja Maria Korhonen SOS225A

Ryhmärenki. (N.d). Tutustumiskortit. Saatavilla 23.10.2024  
<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tutustumiskortit-Minusta-on-moneksi.pdf>



## AJATUKSIA/KOKEMUKSIA JUURI SINUN AINUTLAATUISESTA ELÄMÄNPOLUSTASI

Voimaantuminen  
Ryhmytyminen  
Tässä ja nyt  
Tietoinen läsnäolo  
Arvostava kohtaaminen  
Ihmisyyden kunnioitus  
Turvallinen tila



• Pöimi kolme korttia, jotka kertovat jotain elämänpolustasi.





Ajatukset, kokemukset, haaveet, toiveet, oivallukset!

*Jokainen on arvokas juuri sellaisena kuin on*

Leena Kempainen ja Maria Korhonen SOS225A

Liite 2: Runoja naisten päihdeleiriltä – Kirjoittajina naisten päihdeleirin asiakkaat

## RUNOJA NAISTEN LEIRILTÄ

Ajatuksia, uskomuksia,  
 ehkä tuumailujakin.  
 Ei tosiasioita.  
 Kehossa saattaa tuntua rajunakin  
 ja se on todellista.

Jään sisältämme  
 uskallamme sulattaa,  
 kun voimme jakaa.  
 Toisimme ymmärrys,  
 meitä auttaa toipumaan

Aikaa mennyt on  
 Yhä muistan kuitenkin  
 Niin synkkää mustaa  
 Aika tuo, älä palaa  
 Nyt eteenpäin  
 Toivonkin

Minun rajani  
 häilyväiset olivat.  
 Nykytilanne  
 paremmalla tolalla.  
 Itse säätelenkin ne.

Pisaroihin valoisiin  
 ilon kyyneliin,  
 tahdon jakaa elämää  
 muiden kanssa iloita  
 yhdessä riemumieliin

Kaikki runot ovat ryhmäläisten  
 tuotoksia ja julkaistaan heidän  
 luvallaan.

