



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Kolhuja kantapäissä - Voiko mikään muuttua?

Opas päihde- ja kriminaalimaailmasta irrottautumisen tueksi

Heli Karjunen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

09 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Heli Karjunen	Sivumäärä 39 ja 14 liitesivua
Työn nimi Kolhuja kantapäissä – Voiko mikään muuttua? Opas päihde- ja kriminaalimaailmasta irrottautumisen tueksi.	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kimmo Lind	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja ViaDia Pohjois-Savo ry	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tilaaja on ViaDia Pohjois- Savo ry. Produktiosa on suunniteltu niin, että sitä voivat hyödyntää työssään kaikki ViaDia paikallisyhdistykset, joita on tällä hetkellä 24 Suomessa.</p> <p>Oppaan sisällön suunnittelua varten on tehty yksilö- ja ryhmähaastatteluja, kysely sekä kerätty ihmisten tarinoita toipumisesta, unohtamatta kokemustiedon hyödyntämistä. Aihealueiksi oppaaseen pyrin valitsemaan sellaisia asioita, jotka nousivat eniten esiin, käyttämäni menetelmien avulla. Tietoperustan luomisessa on keskitytty syrjäytymiseen, päihderiippuvuuteen sekä asunnottomuuteen.</p> <p>Opas on suunniteltu vastaamaan sellaisten henkilöiden tarpeisiin, joilla on huomattavia sosiaalisia ongelmia. Siitä on pyritty tekemään mahdollisimman selkeäkielinen ja informatiivinen. Tarkoitukseni oli tehdä oppaasta sellainen, jota asiakkaat voivat hyödyntää yksin tai yhdessä työntekijän kanssa. Tavoitteena on, että sosiaalisten ongelmien kanssa kamppailevat henkilöt voisivat motivoitua muuttamaan elämässään asioita, jotka vaikeuttavat arjesta selviytymistä.</p> <p>Produktiosa antaa alan ammattilaisille selkeäkielisen oppaan, jolla päihde- ja kriminaalitaustaista henkilöä voi ohjata eri palveluiden piiriin. Oppaassa on valtakunnallinen näkökulma, joka tuo mukanaan mahdollisuuden oppaan laajempaan käyttöön. Sen sivuilla näkyy selvästi myös tarinat, jotka antavat asiakkaalle samaistumispintaa.</p> <p>Opas herättelee muutokseen ja muutoksen kautta osallisuuden vahvistumiseen. Yhteiskuntaan kiinnittyminen ja uuden elämäntavan omaksuminen vaatii rohkeutta. Tässä työssä on käyty läpi muutosprosessin alkuvaiheeseen liittyviä asioita. Se antaa selkeitä esimerkkejä siitä, kuinka tulee toimia, jos haluaa tehdä uudenlaisia valintoja. Oppaasta hyötyvät työntekijät, mutta ennen kaikkea asiakkaat, jotka ovat monella tavalla niitä heikoimmassa asemassa olevia.</p>	
Asiasanat sosiaaliset ongelmat, asunnottomuus, syrjäytyneet, päihdeongelmat, rikollisuus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Heli Karjunen	Number of Pages 39 + 14
Title Bruises in your heels - Can anything change? A Guide That supports breaking away from intoxicant and criminal world	
Supervisor(s) Kimmo Lind	
Subscriber and/or Mentor ViaDia Pohjois- Savo ry	
Abstract <p>This thesis is ordered by an association called Viadia Pohjois-Savo. The association has 24 local member associations all around Finland that are also allowed to utilize this production in their work.</p> <p>The data are collected by interviewing certain individuals and groups, reading questionnaires and tales, not to mention availing experience. The topics that were the most frequently surfaced are the ones picked up into this guide.</p> <p>This production is an easy to read guide to professionals so that they can help persons with intoxicant and criminal background reach the right kinds of services. The guide has a local as well as a national aspect to enable its broad application. Customers are able to identify themselves with the characters on these pages.</p> <p>This guide is designed to meet the needs of people with remarkable social problems, and to be as easy to read and informative as ever. I intend this guide to help customers on their own as well as together with a professional. The aim is to motivate customers struggling with social problems to change things, to change those very things in their lives that make their coping with every day life too hard.</p> <p>This guide is meant to stir up readiness for change and through change to strengthen activity and participation. It takes courage to learn a new kind of lifestyle and to adhere to society. That's why I have studied the things related to early phases in the process of change. This guide offers clear and practical examples how to act when you want to make new kinds of choices. This guide is useful to social workers but first of all, it's helpful to customers that are often the weak in society.</p>	
Keywords Social problems, homelessness, the outcast, intoxicant problems, crime	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VIADIA POHJOIS - SAVO RY	6
2.1 ViaDia Pohjois – Savon toiminta	7
2.2 Paavo ja Aino	9
2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	10
3 TIETOPERUSTA	11
3.1 Syrjäytymisen prosessimalli	11
3.2 Päihderiippuvuus	13
3.3 Päihdehaitat	14
3.4 Asunnottomuus	15
4 MENETELMÄT JA NIIDEN KÄYTTÖ	17
4.1 Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä	17
4.2 Haastattelu ja sen toteutus	18
4.3 Kysely ja sen toteutus	20
4.4 Narratiivisuus ja kokemuksellisuus	22
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	23
5.1 Produkti	26
5.2 Produktin aihealueet	26
6 ARVIOINTI	31
6.1 Oma pohdinta	31
6.2 Työntilaajan arviointi	36
LÄHTEET	37
LIITTEET	40

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on tehty vastaamaan ViaDia Pohjois- Savo ry:n ja ennen kaikkea sen asiakaskunnan tarpeita. Suurin osa asiakkaista on päihde- ja kriminaalitaustaisia henkilöitä. Monet heidän uusista asiakkaistaan kamppailevat elämän muutokseen liittyvien kysymysten parissa. Muutos voi olla vaikea ja pelottava. Kadulla eläminen ja siellä käytetty kieli ovat kaikessa karuudessaan tuttua ja turvallista. Kuitenkin joku osa ihmisen sisällä voi kaivata muutosta parempaan.

Muutos on vaikea toteuttaa yksin, jos käyttää päihteitä, elää ehkä asunnottomana ja on syrjäytynyt yhteiskunnan laitapuolelle. Usein esimerkiksi vankeusaikana tai päihdekuntoutuksessa tehdään hyviä suunnitelmia elämän suunnanmuutokseen liittyen. Ovien auettua lähdetään kuitenkin, tutuille reiteille päihteiden ja rikosten pariin. Riippuvuudella on monta ulottuvuutta fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Sosiaalinen riippuvuus on jopa fyysistä riippuvuutta tiukemmassa. Moni miettii jääkö yksin ja mitä voi saada tilalle, jos luopuu vanhasta elämäntavastaan. Muutoksen myötä on muutettava koko elämä, jopa kaveripiiri, asennemaailma ja arvotkin saavat uutta suuntaa, jos muutoksesta haluaa pysyvää. Kuinka moni uskaltaa ottaa koko elämää muuttavan askelen ja miten sen voi aloittaa. Tähän antaa työkaluja opinnäytetyö, jonka olen tehnyt. Siinä annetaan muutoksen alkumetreille vinkkejä, mutta huomioidaan myös pidemmällä tähtäimellä asioita.

Opinnäytetyöni tarjoaa apua muutosprosessin tueksi. Produktiosan sivuilta löytyy selkeäkielistä tekstiä, siitä mitä apua on tarjolla ja miten sitä voi hakea. Aiheet on koottu vastaamaan juuri tämän kohderyhmän tarpeita. Sieltä löytyy tietoa sosiaalitoimesta, asuntoasioista, tukihenkilöistä, päihteiden tilalle tulevista asioista, päihdekuntoutukseen hakeutumisesta, velkaneuvonnasta ja terveydestä. Oppaan lopussa muistutetaan tärkeistä yhteystiedoista. Sieltä löytyy puhelinnumeroita ja internet linkkejä erilaisiin palveluihin.

Aihealueiden välistä löytyy muutoskertomuksia, siitä miten joku toinen samassa elämäntilanteessa oleva on saanut oman elämänsä kuntoon. Tarinoiden avulla luodaan toivoa siitä, että muutos on oikeasti mahdollinen. Kokemuspuheenvuorot on pyritty

valikoimaan niin, että mahdollisimman moni voisi niihin samaistua. Myös oppaan yleinen kirjoitustyyli on pyritty pitämään mahdollisimman maanläheisenä ja tämän kohderyhmän huomioivana. Osallisuuden vahvistaminen ja yhteiskuntaan palaaminen on mahdollista, mutta se vaatii omaa halukkuutta. Kukaan ei voi muuttaa toisen elämän suuntaa, siihen täytyy olla halukas itse. Toivon, että produktiossa voisi olla herättämässä mahdollisimman monille halukkuutta tähän muutokseen.

2 VIADIA POHJOIS - SAVO RY

ViaDia Pohjois- Savo ry on järjestö, joka tekee kristillistä päihdetyötä, sekä tuottaa sosiaalisen kuntoutuksen palveluita. Järjestön toiminta on yksi osa Vapaakirkollista diakoniatyötä. Sen kattojärjestönä toimii valtakunnallinen ViaDia ry mutta ViaDia Pohjois- Savo ry on oma paikallisyhdistys. (ViaDia 2015.) ViaDia tarkoittaa sanana diakonian kautta ja se kuvaa hyvin toiminnan alkujuuria, jotka ovat diakoniatyössä. (Nuutinen 2014, 5.) Järjestön toimintaa on mm. Kuopiossa, Siilinjärvellä, Karttulassa, Varkaudessa sekä Suonenjoella. Järjestö tuottaa työvoimapalveluja, kuntouttavaa työtoimintaa sekä vankikuntoutusta Kuopion vankilassa. Lisäksi se toimintaan kuuluu tuetun asumisen palveluita Kuopiossa ja Siilinjärvellä. Työmuotoina järjestöllä on edellä mainittujen lisäksi päivätoimintakeskukset, kirpputorit ja erilaiset hankkeet. (Viadia 2015.)

ViaDia Pohjois-Savo ry:n yksi tärkeimmistä tavoitteista on vahvistaa työelämän ja opiskelun ulkopuolelle jääneiden henkilöiden yhteiskunnallista osallisuutta ja osallistumista. Asiakkaat ovat pääsääntöisesti yhteiskunnassa haasteellisimmista elämäntilanteista tulevia henkilöitä. Asiakkaat ovat mukana suunnittelemassa omaa jälkipolkuun ja heidät on otettu mukaan myös muun toiminnan kehittämistyöhön, yhdessä palkatun henkilökunnan kanssa. ViaDia Pohjois- Savossa kehitetään koko ajan uusia asiakaslähtöisiä toimintamalleja ja edistetään aktiivisesti kunta- ja järjestösektorin yhteistyötä. (Nuutinen 2014, 3.)

2.1 ViaDia Pohjois – Savon toiminta

Uudessa sosiaalihuoltolaissa on pykälä (17§) sosiaalisesta kuntoutuksesta. Sosiaalinen kuntoutus on yksi tärkeä osa ViaDia Pohjois- Savon toimintaa. Sosiaalinen kuntoutus pitää sisällään arkipäivän valmennusta sekä elämänhallinnan keinojen tukemista. Järjestössä kehitetään koko ajan erilaisia toimintamalleja sosiaalisen kuntoutuksen ympärille. (Sosiaalihuoltolaki 2014.) Tärkeänä osana toimintaa on osallisuuden vahvistaminen moniammatillisen tuen avulla. Vertaistuki ja sen tuomat voimavarat nähdään myös erittäin tärkeinä asioina ViaDia Pohjois – Savon työssä. (ViaDia 2015.)

Järjestön toimipisteissä on monenlaista toimintaa esimerkiksi ruoka-aputyötä, muuttopalveluja, varastointia, kirpputori- ja kahvilatoimintaa, sosiaalista isännöintiä ja vankikuntoutusta. Yksi työmuodoista on kristillisen päihdeosaston toiminta Kuopion vankilassa. Osa vangituista henkilöistä käy myös siviilitöissä ViaDia Pohjois- Savolla. ViaDia Pohjois- Savolla on seitsemän asunnon tukiasumisyksikkö, joka tarjoaa päihde- teetöntä asumista Siilinjärvellä. Tämän yksikön lisäksi on useita hajasijoitettuja asuntoja Kuopiossa. (Mt., 2015.) Järjestön kautta moni Kuopioon vapautuva vangittu ihminen saa asunnon. Toiminnassa on kiinnitetty huomiota siihen, että vaikka vangittu ihminen ei olisi asunnoton vankilaan mennessä niin varsinkin pitkien tuomioiden jälkeen he vapautuvat asunnottomiksi. Usein sosiaalitoimen kautta maksetaan vuokria 3kk ajalta ja vain poikkeustapauksissa sen jälkeen. Näissä tilanteissa vankilaan joutuminen on tuottanut asunnottomuuden ja tähän asunnottomuuden tarpeeseen ViaDia Pohjois- Savo haluaa vastata. (Matilainen 2015.)

Asiakkaina ViaDia Pohjois- Savolla on rikostaustaisia, päihdekuntoutujia sekä muusta syystä pitkäaikaistyöttömiä tai elämänhallintansa menettäneitä henkilöitä. Tavoitteena on, että yhteiskunnallisesti heikoimmassa asemassa olevat henkilöt voisivat palata takaisin yhteiskuntaan. Heille annetaan tarvittavaa tukea, jotta paluu voi oikeasti onnistua. (ViaDia 2015.) Toiminnan ja työn keskeisiä elementtejä ovat vertaistuki, moniammatillinen työ, sekä yhteistyö kuntien, yhdistysten ja oppilaitosten kanssa. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi rikosseuraamuslaitos, kuntien sosiaalitoimet, TE- keskuskeskukset, Kuopion seudun päihdepalvelusäätiö, Pohjois- Savon

ELY- keskus, kauppiat, jotka lahjoittavat elintarvikkeita sekä Niiralan kulma oy, jonka kautta Kuopion tukiasunnot järjestyvät. (Nuutinen 2014, 4-5.)

Erilaiset kehittämishankkeet ovat tärkeässä osassa ViaDia Pohjois- Savon toimintaa. Tällä hetkellä menossa on Arjentaidot hanke 2, jossa kehitetään vapautuvien vankien tukimalleja, sekä palvelukokonaisuutta ja yhteistyöverkostoja. Käynnissä on myös Varikko – hanke, jossa kehitetään kuntouttavaa päivä- ja työtoimintamallia. Hankkeiden päätyttyä on tavoitteena, että työmuodot ovat pysyvä osa ViaDia Pohjois – Savon toimintaa. (ViaDia 2015.) Varikko- hanke toimii usean paikkakunnan alueella. Sen avulla pyritään vaikuttamaan pitkäaikaistyöttömyyden ja syrjäytymiskierteen katkaisuun. Asiakkaiden sosiaalinen osallisuus on uhattuna ja Varikon avulla tuetaan heidän sosiaalista osallistumistaan, ennen kuin avoimille työmarkkinoille on realistista lähteä yrittämään. (Kekäläinen, Matilainen, Nuutinen 2014.)

Varikon asiakkaat ovat rikostaustaisia, asunnottomia ja pitkäaikaistyöttömiä. Näiden ongelmien vuoksi työllistyminen on erittäin haasteellista. Hankkeessa tavoitteena on kehittää uusia toimintamalleja, joiden avulla saavutetaan syrjäytyneitä henkiköitä ja luodaan matalankynnyksen palveluita, yhteistyössä kuntien, terveys-, kuntoutus- ja sosiaalipalveluiden kanssa. Kehitettävät toimintamallit ovat aktivoivia ja asiakkaiden tarpeista nousevia. Varikon lähestymistapa on kokonaisvaltainen ja siinä pyritään huomioimaan matalankynnyksen periaatteella toimivat kuntouttavan päivä- ja työtoiminnan toimintamallit. Lisäksi sen keskeisiä tavoitteita ovat asiakkaan elämänhallinnan, työllisyyspolun sekä osallisuuden vahvistaminen ja siihen kehitettävät omat toimintamallit, sekä sosiaalinen isännöinti. Asumiseen liittyen kehitetään myös uusia toimintamalleja. Asiakkaat ohjautuvat hankkeeseen kuntien sosiaalitoimen kautta. He ohjaavat Varikon piiriin henkilöitä, joilla on ongelmia asumisen, talouden, psyykkisen ja fyysisen terveyden kanssa, sekä päihteiden haitallista käyttöä. Varikossa luodaan siis yhdessä toimintamalleja joiden avulla asiakkaan osallisuus lisääntyy, syrjäytymiskierre katkeaa, hädät ja asunnottomuus jäävät pois elämästä ja päihteiden käyttö saadaan hallintaan ja loppumaan. (Kekäläinen ym. 2014.)

2.2 Paavo ja Aino

ViaDia Pohjois-Savo ry on mukana Kriminaalihuollon tukisäätiön VAT-verkostossa. (Vapautuvien asumisen tuen verkosto) Verkoston jäsenet ovat pääsääntöisesti Paavo – kunnista ja Kuopio on yksi niistä. Paavo on hanke, joka on suunnattu pitkäaikaisasunnottomuuden poistamiseen. Sen toteutus aika on 2008 - 2015. Hankkeen aikana on saatu noin 2300 asuntoa asunnottomille sekä noin 350 uutta asumissosiaalityöntekijää tukemaan asumiseen liittyvissä asioissa. Kaiken kaikkiaan hankkeen kautta on saatu parannettua sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta asumiseen liittyviä edellytyksiä. Tämän hankkeen aikana on kehitetty Asunto ensin periaate, joka helpottaa mm. päihde -ja mielenterveysongelmaisten asunnonsaantia. (Karppinen & Fredrikson 2014, 2.)

Aino-hanke käynnistyy vuoden 2016 alusta ja se kestää vuoden 2019 loppuun. Se on jatkoa Paavolle ja sen päämääränä on, että asumissosiaalinen työ on vahvasti mukana syrjäytymisen ehkäisyssä. Lisäksi se tukee sosiaalisen vahvistamisen politiikkaa. Tavoitteena Ainolla on ehkäistä asunnottomuuden syntymistä, sekä vahvistaa asumisedellytyksiä. Lisäksi se panostaa asunnottomuuden uusiutumisen torjuntaan. Yksi keino tähän on asumisneuvontatyön lisääminen. Sen kautta päästään jo hyvissä ajoin kiinni arjenhallinnanongelmiin ja tätä kautta ehkäisemään asunnottomuuden syntymistä. Syrjäytyminen, päihderiippuvuus ja asunnottomuus, kulkevat rintarinnan ja yhdessä niihin panostamalla voidaan luoda asumisen onnistumisen edellytykset. Asumisneuvontatyön lisääminen antaa valmiuksia kokonaisvaltaiseen auttamiseen ja sosiaalisen kuntoutumisen parantumiseen. (Mt., 2014, 2, 17.)

VAT- verkoston kautta myös ViaDia Pohjois- Savo pyrkii luomaan yhteistyöverkostoja sekä mahdollisimman hyvät ja kattavat tukipalvelut vapautuville vangeille ja pitkäaikaisasunnottomille. (Porttivapauteen 2015a). Opinnäytetyöni yksi tavoite on tukea asiakasta suunnittelemaan oman elämänsä hallintaa ja ottaa tukea vastaan, jotta asuminen ja elämänmuutos olisi mahdollista. Heikentynyt vastuunoton kyky ja puutteelliset elämänhallinta taidot ovat luoneet tarpeen Paavo ja Aino – hankkeille, niin kuin myös minun opinnäytetyölleni. Opinnäytetyön tilaaja työskentelee Paavo-hankkeen tavoitteiden mukaisesti tarjoamalla tukiasuntoja sekä tukea henkilöille, joilla asuminen itsenäisesti on haastavaa. Työn kautta ennaltaehkäistään asunnotto-

muutta, sekä luodaan keinoja, jotta uusinta asunnottomuutta ei syntyisi. Aino-hankeen suuntaista työtä tehdään ViaDia Pohjois - Savo ry:ssä jo nyt. Opinnäytetyöni yksi osa-alue on asuntoasioihin liittyvä ja sen avulla asunnottomana oleva voi löytää keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. (Krits 2015.)

2.3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

ViaDia Pohjois-Savo ry tekee työtä mm. vankilaan lähtevien, vankilasta vapautuvien, vangittujen, asunnottomien ja päihdeongelmaisten ihmisten parissa. Käytännön työtä tehdessä on huomattu, että usein asiakkailla on arjen perustaidot ja kyky huolehtia itsestään sekä asioistaan kadoksissa. Pitkä päihde- tai vankilakierre on heikentänyt usein vastuunotonkykyä ja sitä kautta elämänhallinta on puutteellinen ja kapeutunut. Opinnäytetyöni tarkoitus on antaa konkreettisia keinoja elämänlaadun parantamiseksi ja rohkaista kohderyhmään kuuluvia muuttamaan asioita, joilla on tuhoisa vaikutus heidän elämään. Opinnäytetyön tilaaja odottaa elämänmuutokseen tukevaa konkreettista tuotosta asiakkaiden käyttöön. Opas on sellainen, jota asiakas voi hyödyntää itsenäisesti, mutta myös työntekijän kanssa yhdessä. Mielestäni opas vastaa tähän tarpeeseen.

Tavoitteena on vahvistaa asiakkaiden osallisuuttaan yksilönä, mutta myös yhteiskunnan jäsenenä. Opinnäytetyöni tavoitteena on myös antaa vastauksia ja tukea asiakasta, kun hän miettii elämänmuutosta, sekä tekee konkreettisia asioita muutoksen edistämiseksi. Oman elämän suunnittelu yksin ja yhdessä toisten kanssa, tuo uusia näkökulmia elämään ja vahvistaa arjesta selviytymistä. Opinnäytetyöni produktiosassa annetaan selkeää ohjeistusta, yhteystieoja ja käytännön neuvoja, miten lähteä liikkeelle, jos on aika muutokselle.

ViaDia Pohjois- Savon asiakkaiden tilanne on monin tavoin muuta väestöä haasteellisempi. Erittäin monet asiakkaat ovat vankila- ja päihdetaustaisia, joten heillä on usein huono terveydentila ja päihderiippuvuuden lisäksi voi olla myös mielenterveysongelmia. Näiden ihmisten tarpeiden ympärille on opinnäytetyöni syntynyt. (Kärkkäinen 2009.) Tavoitteena oli myös luoda opas, joka on kirjoitettu tämän kohderyhmän

omalla kielellä. Hyödyntäen kokemustietoa, niiden tarinoiden avulla, jotka ovat löytäneet ”arjesta elämyksen” ja ovat nykyään siviilissä sekä raittiina.

3 TIETOPERUSTA

Työn tietoperustaa lähdin tarkastelemaan syrjäytymisen, päihderiippuvuuden sekä asunnottomuuden kautta. ViaDia Pohjois – Savon ja monien muiden paikallisten ViaDiojen asiakkaiden pääasialliset ongelmakohdat ovat juuri näillä alueilla. Syrjäytymisen ja muiden sen tuomien ilmiöiden myötä asiakkaat joutuvat usein rikolliskierteeseen ja vankilaan. Aluksi ajatukseni oli tutkia myös vapausrangaistusta ja siihen liittyviä asioita. Työtä tehdessäni huomasin kuitenkin, että työ paisuu liikaa, jos teoriapohjaa tarkastelee liian laajalta alueelta. Olisihan teoriapohjaa voinut tarkastella mielenterveysongelmien, työttömyyden, neuropsykiatristen ongelmien, avioerojen ja monien muiden asioiden kautta, sillä syrjäytyminen yksistään pitää sisällään monenlaisia asioita ja ilmiötä, jotka nivoutuvat toinen toisiinsa.

Syrjäytyminen sanana nostaa monenlaisia ajatuksia pintaan. Usein sitä pidetään leimaavana terminä, mutta siitä huolimatta sitä käytetään yleisesti. Yhteiskuntatieteissä syrjäytymisellä tarkoitetaan yksilöiden, perheiden sekä yhteisöjen ajautumista yhteiskunnan ulkopuolelle. Silloin, kun elämää eletään yleisesti sopivana pidettävien tapojen ulkopuolella ja resurssien hallinta, sekä elintaso ovat laskeneet, voidaan puhua syrjäytymisestä. Syrjäytyminen on moniulotteista sekä prosessiluonteista ja se kasaantuu usein samoille henkilöille, ryhmille ja alueille. (Kivivuori 2009, 3.)

3.1 Syrjäytymisen prosessimalli

Mietittäessä syrjäytymiskäsitettä eri-ikäisten henkilöiden kohdalla pitää miettiä onko ihminen oikeasti syrjäytynyt vai syrjäytymisvaarassa. Nuorista puhuttaessa usein on kyse nimenomaan syrjäytymisvaarasta. Syrjäytymistä on kuvattu asteittain syveneväksi prosessiksi. Usein se alkaa jo varhaislapsuudesta. Syrjäytymistä mietittäessä

elämänkulku on sosiaalisesti rakentuvaa toimintaa. Syrjäytymisen kulku voidaan muuttaa toiseen suuntaan, kun ympärille muodostuu tukiverkko ihmisistä, sekä yhteiskunta tarjoaa tilanteeseen sopivaa apua. (Savioja 2007, 142 – 143.)

Syrjäytymisen prosessimalliin on määritelty viisi erilaista tasoa. Taso yksi on ongelmia koulussa ja/tai kotona. Toinen taso on epäonnistuminen koulussa ja koulun keskeytyminen. Kolmannella tasolla tulee esiin huono työllistyminen ja tämä johtaa taloudellisiin ongelmiin. Neljännessä tasossa joudutaan turvautumaan hyvinvointiyhteiskunnan tuomiin tukiin, esimerkiksi sosiaalitoimi, josta ollaan jatkossa riippuvaisia. Viidennellä tasolla tulevat esiin elämänhallinnan ongelmat, joista seuraa päihde- ja mielenterveysongelmat sekä rikollisuus. (Mt.,142 - 143.)

Kriminologinen syrjäytymiskäsite tuo syrjäytymiseen vielä lisää syvyyttä ja asioita. Sen mukaan siihen kuuluu edellä mainittujen lisäksi sosiaalisten instituutioiden vähäinen mukana olo, tai ne voivat puuttua kokonaan. Suhteet perheeseen voivat olla kokonaan poikki tai huonot. Koulu on voinut keskeytyä jo peruskoulussa ja päästötodistus puuttuu, puhumattakaan ammatillisesta tutkinnosta. Työkokemus voi olla täysin nollassa tai sitä on erittäin vähän. Yhteiskunnan ulkopuolelle ajautuminen on usein lähtenyt siis jo kouluikäisenä. (Kivivuori 2009, 3.)

Kriminologinen syrjäytymiskäsite on omalla tavallaan laajempi, kuin käsite liitetynä köyhyyteen. Kriminologisessa syrjäytymisessä, henkilön taustat voivat olla taloudellisista lähtökohdista katsottuna vaikka kuinka hyvät. Myös niin sanotut hyvien perheiden kasvatit voivat ajautua rikoskierteeseen. Kuitenkin kriminologisten tutkimusten mukaan suurimmalla osalla taustalla on köyhyys. Taloudellisesti heikossa asemassa olevien perheiden nuoret syyllistyvät todennäköisemmin rikoksiin, sekä joutuvat väkivalan uhriksi. Muita tekijöitä tutkimuksen mukaan ovat yksilöiden persoonallisuuden piirteet, itsekontrollintaso, alttius päihderiippuvuuteen, kulttuurilliset erot sekä kognitiiviset taidot. (Mt.,3, 11,12.)

Usein sosiaalinen syrjäytyminen sekä taloudellinen syrjäytyminen limittyvät toisiinsa, mutta aina se ei ole näin. Puhutaan sosiaalisesta kontrollista, joka voi olla virallista viranomaisten tuottamaa, tai epävirallista yhteisöllistä, sekä lähisuhteissa tapahtuvaa kontrollia. Henkilö voi olla sosiaalisesti syrjäytynyt, vaikka taloudelliset asiat olisivat-

kin kunnossa. Rikollisuudelta suojaavana tekijänä pidetään sitä, että henkilöllä on kunnossa yhteisöllisyys, joka tuo mukanaan sosiaalisen tuen, tärkeät ihmissuhteet sekä luottamuksen toisia ihmisiä kohtaan. Silloin kun sosiaalinen pääoma on kunnossa, siihen liittyy toimivat suhteet perheeseen, muihin läheisiin ja ystäviin, sekä kouluun ja koulutukseen ja työelämään. Jos näissä alueissa on puutteita, altistaa se tutkimusten mukaan rikolliselle käytökselle. (Mt.,15 - 16.)

3.2 Päihderiippuvuus

Riippuvuuksia on olemassa erilaisia. Niitä jotka vahingoittavat ja niitä, jotka ovat elämän perusasioihin kuuluvia, esimerkiksi pienen lapsen riippuvuus aikuisesta, ruoka ja juoma jne. Myönteinen riippuvuus tuo ihmisen elämään mielihyvää tuottavia toimintoja, kun taas kielteinen riippuvuus tuo mukanaan haitallisia ja pakonomaisia toimintamalleja. Lisäksi se vie voimavaroja muilta elämän osa-alueilta. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2003, 26.)

Jokaisesta, joka käyttää jotain päihdettä, ei suinkaan tule päihderiippuvainen. Riippuvuuden kehittymisestä voidaan puhua silloin, kun päihde alkaa hallita elämää ja sen saamisesta muodostuu pakonomainen tarve. Henkilön on pakko saada päihdettä jatkuvasti tai ajoittain. Vaikka henkilö tekee päätöksiä, että ei käytä tänään, niin kuitenkin hän käyttää. Hän ei hallitse enää suhdettaan aineeseen, josta on riippuvainen. (Inkinen ym. 2003, 31.)

Riippuvuudessa on monia tasoja, fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen riippuvuus. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö on totunut päihteyteen niin, että elimistö reagoi ja kärsii erilaisista elintoimintojen muutoksista, esimerkiksi oksennus, kivut, tärinä, kylmä, kuuma jne. Tällöin aineen käytön lopettaminen tuo mukanaan vieroitusoireet. Psyykkinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että käyttäjä kokee aineen vaikutuksen hänen hyvinvoinnilleen pakolliseksi. Ilman sitä hän ei saavuta oloa jonka kokee itselleen parhaaksi. Psyykkinen riippuvuus syntyy usein jo ennen fyysistä riippuvuutta. Psyykkisen riippuvuuden syntymiseen vaikuttaa pitkälti henkilön persoonallisuuden rakenne. Sosiaalinen riippuvuus kehittyy ihmisiin ja erilaisiin rituaaleihin, joita päihteiden

käyttö tuo mukanaan. Sosiaalisella verkostolla on yleensä pääaiheena päihteet, miten niitä saadaan ja kuinka niitä käytetään sekä rahoitetaan. Päihteillä on siis keskeinen asema elämässä. (Inkinen ym. 2003, 31.)

Päihderiippuvuuden syntymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Siihen vaikuttaa käytetyn aineen ominaisuudet sekä paljonko ainetta käytetään ja miten, eli käyttötapa. Lisäksi on huomattu, että perinnöllisyys sekä käyttäjän persoonallisuustekijät vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Vaikuttavina tekijöinä ovat myös fyysinen ympäristö, läheisten mallit, kaveripiiri, sekä erilaiset elämän kriisit. Vaikka ihmisellä olisi näitä altistavia tekijöitä, niin ne eivät yksin johda riippuvuuskäyttäytymiseen. Aina tarvitaan ihmisen omaa toimintaa. Eli vaikka suvussa olisi paljon päihdeongelmaa, se ei tarkoita sitä, että yksilöstä tulee aina päihderiippuvainen. (Dahl & Hirschovits 2002, 263 - 264.)

Riippuvuudesta voidaan puhua sairautena. WHO on määritellyt riippuvuudelle omat ICD-10 diagnostiset kriteerit. Näiden mukaan päihderiippuvuus kuuluu mielenterveyshäiriöiden ryhmään. Kriteerit ovat seuraavat voimakas halu tai pakonomainen tarve ottaa päihdettä, vaikeus kontrolloida päihteen käytön aloittamista ja lopettamista, sekä käytettyä määrää, vieroitusoireet, toleranssi, käytön muodostuminen elämän keskeiseksi asiaksi; vaihtoehtoiset nautinnot ja kiinnostuksen kohteet vähenevät, tai suuri osa ajasta kuluu päihteen hankkimiseen, käyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen, jatkaminen tiedostetuista haitoista huolimatta. Näistä kohdista on täytyttävä vähintään kolmen, että voidaan diagnosoida päihderiippuvuusoireryhmä. (Mt., 264 – 265.) Vaikka päihderiippuvuus luokitellaan sairaudeksi, niin silti siihen liitetään paljon moralisoivaa asennetta. (Kanaoja 2014).

3.3 Päihdehaitat

Päihdehaitoista puhuttaessa ei ole vain yhtä ainoaa näkökulmaa. Päihdehaittoja tulee tarkastella monelta eri kantilta. Terveyshaitat ovat yksi näkökulma ja se on kansantalouden- ja terveydenhuollon näkökulmasta erittäin merkittävä. Terveyshaitat maksavat yhteiskunnalle paljon, eikä nyt puhuta vain selvästi päihdeongelmaisista.

Heidän lisäksi on ns. suurkuluttajien ryhmä, joilla juominen vaikuttaa epäsuotuisasti terveyteen sekä elämän laatuun. (Inkinen ym. 2003, 87.)

Työelämässä päihdehaitat näkyvät poissaoloina ja työkyvyn laskuna. Sen seurauksena tapahtuu onnettomuuksia sekä tapaturmia, puhumattakaan sairaslomista. Väistämättä jonkun päihdeongelma vaikuttaa koko työyhteisöön. Joskus sitä salataan esimiehiltä ja tämä tuo paineita ja eripuraa sekä on päihteiden käytön mahdollistamista. Työyhteisön lisäksi päihdehaitat näkyvät perheessä ja läheisissä ihmissuhteissa sekä naapurustossa. Kun yksi sairastuu päihderiippuvuuteen, sairastuu koko perhe. Päihdeongelmaisen fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset ongelmat vaikuttavat koko perheeseen. Tätä kautta avun tarvitsijoiden määrä lisääntyy ja päihdeperheen lapset kokevat myös turvattomuutta, joka heijastuu aikuisiälle saakka. (Mt., 2003, 87.)

Päihdehaitat näkyvät myös sosiaalityön kentällä. Toimeentulon heikentyminen, lasten huostaanotot, avioerot, läheisten kärsimys sekä perheväkivalta ovat myös asioita, joita voidaan kuvata päihdehaittoina. Usein taloyhtiössä naapurit joutuvat myös kokemaan häiriöitä, ja jopa pelkoa naapurin päihdeongelman vuoksi. Häiriökäyttäytyminen voi johtaa asunnottomuuteen. Päihdehaitoista saavat osansa myös poliisit. Päihdeongelmat lisäävät rikosten määrää ja tätä kautta se näkyy oikeuslaitoksessa, sekä vankilukuina. Tilastojen mukaan päihdehaitat ovat selvässä yhteydessä rikollisuuteen. Henkirikoksista suurin osa tehdään alkoholinvaikutuksenalaisena. Huumausainerikollisuuteen kytkeytyvät omaisuusrikokset. Suomen liikenteessä on päihtyneenä ajamisen seurauksena tullut paljon onnettomuuksia joilla on ollut vakavat seuraukset. (Mt.,2003, 87- 89.)

3.4 Asunnottomuus

Asunnottomuus on ongelma, jota on erilaisten ohjelmien avulla yritetty saada kuriin jo 1980-luvun puolivälistä saakka. Se on kirjattu lähes jokaiseen hallitusohjelmaan, mutta syystä tai toisesta asunnottomuus on kuitenkin yksi osa tätä hyvinvointiyhteiskun-

taa. Asunnottomien määrä on laskenut pikku hiljaa, mutta ilmiö on kuitenkin edelleen olemassa. Asunnottomista vastuu on kunnilla, joiden tulee suunnata toimenpiteitä niin, että ilman asuntoa elävät ihmiset saisivat kohtuulliset asumismenot. (Lehtonen & Salonen 2008, 3.)

Asunnottomuuteen liitetään usein termi, huono-osaisuus, sekä kasautuneet ongelmat. Ilmiönä asunnottomuus liitetään usein päihde -ja mielenterveysongelmaiseen henkilöön, mutta se ei ole ainoa totuus asunnottomuudesta. Köyhyys ja avioerot ovat myös osa tämän ilmiön syntymistä. Ilmiön monimuotoisuutta tuo mukanaan maahanmuuttajat, sekä nuoret, jotka jostain syystä ovat työttöminä, eivätkä voi asua enää vanhempiensa luona. Ilmiönä asunnottomuutta ei ole helppo tutkia, koska tilastoissa ovat vain ne, jotka ovat jonkin palvelun piirissä. Asunnottomia ystäviensä ja sukulaistensa luona asuvia ihmisiä, jotka eivät käytä tiettyntyyppisiä palveluita, ei saada tilastoihin mukaan. (Mt.,2008, 14.16-17.)

Terminä asunnottomuus ei ole kaikista paras. Jollain voi olla katto pään päällä, mutta ei kotia. Henkilö voi oleskella esimerkiksi laitoksessa tai asuntolassa, mutta olla kuitenkin koditon. Asunnottomuus liittyy materiaalisiin resursseihin sekä niiden puuttumiseen. Kodittomuus on erilainen käsite, koska siihen liittyy henkilön subjektiivinen ja eksistentiaalinen kokemus hyvin vahvasti mukaan. (Mt., 2008, 20.)

Asunnottomuuteen johtavia riskitekijöitä on useita erilaisia. Riskitekijät voivat olla yhteiskunnallisesti syrjäyttäviä sosiaalisia rakenteita tai henkilökohtaisia riskitekijöitä. Yhteiskunnan tuottamia riskejä ovat mm. liian kalliit vuokra-asunnot, sosiaalisten ongelmien yhteydessä oleva tuenpuute, asianmukaisen hoidon ja tuensaanti päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiville, sekä joidenkin ryhmien ja yksilöiden juridinen ja sosiaalinen eristäminen. Henkilökohtaisia riskitekijöitä ovat lapsuudessa tai nuoruudessa koettu huostaanotto, jossa sijaiskodit vaihtuvat tai olot ovat laitosmaiset, nuorena vankilaan tai psykiatriselle osastolle joutuminen, perheen ongelmat, koulun keskeytykset sekä päihde- ja mielenterveysongelmat. (Mt., 2008, 29 - 31.)

4 MENETELMÄT JA NIIDEN KÄYTTÖ

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni olen käyttänyt laadullista tutkimusta, suunnitelllessani produktin sisältöä. Mielestäni kvalitatiivinen tutkimus sopii erittäin hyvin omaan opinnäytetyöhöni. Laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus perustuu pääsääntöisesti pieneen tutkimusaineistoon ja omaan työhöni sain luotettavaa aineistoa pienemmältäkin joukolta. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom –Yläne, Paavilainen 2011, 80.)

4.1 Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen ja omassa opinnäytetyössäni todellinen elämä ja sen tuomat tarpeet ovat keskiössä. Todellisuudessa ei ole vain yhtä oikeaa vastatusta, vaan elämä ja siitä saatavat vastaukset ovat moninaisia, myös valitsemallani kohderyhmällä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on tutkia asioita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen suuntauksia on todella paljon ja tämä vaikeutti työtäni jonkun verran, koska itselläni ei tutkimustyöstä ole paljoakaan aikaisempaa kokemusta. Näillä monilla suuntauksilla on kuitenkin nähtävissä yhtenäisyyksiä, kuten se, että niissä korostetaan sosiaalisten ilmiöiden merkityksellistä luonnetta. (Hirsjärvi, Remes, Sajajärvi 2009, 161 – 163.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedonhankinta on kokonaisvaltaista. Sen aineisto kasataan aidoissa ja todellisissa tilanteissa. Siinä käsitellään ilmiöiden merkityksiä. Tutkijana luotetaan enemmän keskusteluun ja havaintoihin, kuin mittareihin, joilla hankitaan tietoa. Siinä tarkastellaan aineistoa monelta kantilta ja yksityiskohtaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaankin menetelmiä, jotka tuovat tutkittavan äänen kuuluviin ja tämän halusin tuoda työssäni näkyvästi esiin, esimerkiksi todellisilla tarinoilla, joita on sijoiteltu oppaan sisään eri aihealueisiin. Tässä menetelmässä valitaan myös kohderyhmä, jolle tutkimusta tehdään tarkoituksenmukaisesti. Tutkimusta tehdään myös joustavasti, eikä ole vaarallista, vaikka jouduttaisiin muuttamaan suunnitelmia olosuhteiden mukaan. Itse huomasin työtä tehdessäni, että suunnitel-

mia piti muuttaa, eikä se ollut huono asia vaan toi mielenkiintoa mutta myös haasteita lisää työskentelyyn. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaan. (Mt.,2009, 164.)

4.2 Haastattelu ja sen toteutus

Yhtenä menetelmänä käytin tiedonkeruussa haastattelua. Haastattelu antaa mahdollisuuden joustavuuteen. Tein haastattelun enemmän keskustelumuotoisesti, mutta siitä huolimatta se antoi mahdollisuuden esittää lisäkysymyksiä tarvittaessa. Tässä menetelmässä oli hyötynä se, että haastateltava sai tuoda itseään koskevia asioita esiin aktiivisesti ja juuri sen verran kuin itse koki turvalliseksi. Tutkijana en voinut tietää etukäteen mitä seuraavaksi tulee, vaan tilanne eteni haastateltavan ehdoilla. Puheen lisäksi sain havainnoida eleitä ja ilmeitä, jotka kertovat myös omaa kieltään. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 205.)

Haastattelussa on hyviä ja huonoja puolia tiedonkeruuta ajatellen. Se on omalla tavallaan haastava tapa, koska joskus vastauksen antaja saattaa tuottaa vastauksia joita hän olettaa haastattelijan toivovan. Valitsin avoimen haastattelun, koska se on lähimpänä keskustelua. Avoin haastattelu oli omalla tavallaan vaativa, koska siinä ei ole selkeää runkoa. Siinä on oltava korva tarkkana ja aidosti läsnä tilanteessa. Uskon kuitenkin, että omaan työhöni tämä tapa oli se oikea. Keskustelun kaltainen tilanne antaa parhaiten vastauksia, liittyen haastateltavan ajatuksiin, tunteisiin ja mielipiteisiin. Keskusteleva haastattelu oli mielestäni luonnollinen ja vähemmän jäykkä tapa kerätä tietoa produktiani varten. (Hirsjärvi ym. 2009, 206, 209)

Haastattelin neljää työntekijää sekä seitsemää produktini kohderyhmään kuuluvaa henkilöä. Haastatteluita toteutin yksilö- ja ryhmämuotoisesti. Työntekijöitä haastattelin kummallakin tavalla. Työntekijöitä haastatelllessani kävin Kuopiossa, joten oli luontevaa saada tietoa jokaisella käyntikerralla mahdollisimman kattavasti. Varsinaisen kohderyhmäni edustajia pystyin tapaamaan kotikaupungissani ja siksi myös yksilöhaastattelut olivat helpommin toteutettavissa. Kohderyhmäläisiä haastattelin yksilöllisesti, koska uskon, että heidän oli helpompi avautua, kun muita ei ollut kuulemassa.

Halusin, että myös se hiljaisin saa äänensä kuuluviin. (Hirsijärvi ym. 2009. 210 – 211.)

Ensimmäisen kerran kävin Kuopiossa maaliskuussa 2015. Silloin keskustelin esimestehtävässä olevan henkilön kanssa ja sain erittäin hyvää tarkentavaa tietoa produktiani varten. Tässä kohdassa tuli jo ensimmäisiä muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaani. Oppaasta päätettiin tehdä enemmän informatiivinen ja yleisellä tasolla oleva. Sellainen, joka olisi kattavasti valtakunnallisesti käytössä, ei vain Kuopion alueella. Se toi haastetta lisää oppaan laatimiseen. Opas päätettiin suunnata henkilöille, jotka käyttävät vielä päihteitä tai ovat muutoksen alkupäässä. Alkuperäinen suunnitelma oli suunnata opas enemmän vankilasta vapautuville henkilöille mutta nyt suunnata muuttui enemmän sellaiseksi, että he voivat hyödyntää sitä esimerkiksi sinne joutuessaan. Näin opasta voi käyttää luontevasti myös ne henkilöt, jotka eivät koskaan joudu vankilaan, vaan kamppailevat ongelmiansa kanssa siviilin puolella.

Ensimmäisestä haastattelusta tein vain kirjallisia muistiinpanoja, mutta toisen työntekijöiden ryhmähaastattelun nauhoitin. Siinä oli mukana kolme työntekijää ja se toteutettiin kesäkuun alussa 2015. Käytin litteroinnissa propositiotason litterointia. Ydinsanoilla ja lauseilla sain haastatteluiden ydinkohdat selkeästi näkyviin ja niiden kautta sain lisämateriaalia produktin sisältöön. (Kananen 2010, 59.)

Työntekijöiden ryhmähaastattelussa nousi esiin tärkeinä aiheina asunto-asiat, uuden sisällön löytäminen päiviin, esimerkkinä päivätoiminta. Joutenolo koettiin suureksi riskiksi palata vanhoihin kuvioihin. Lisäksi ihmissuhteet, uuden sosiaalisen verkoston luominen sekä päihdeongelman hoitaminen, koettiin tärkeiksi teemoiksi produktia ajatellen. Osallisuuden vahvistaminen ja uuden yhteisön ja yhteisöllisyyden löytäminen olivat tärkeässä asemassa. ViaDia tarjoaa vahvasti juuri näitä elementtejä kuntoutujille jotka heidän toiminnassaan ovat mukana. Vertaistuki on läsnä myös koko ajan. Myös osa työntekijöistä on niin sanottuja kokemusammattilaisia. Heidän esimerkin avulla, monella kuntoutujalla muuttuu myös minäkuva ja kuntoutujalle nousee vahvasti esiin ajatus siitä, että myös hän voi auttaa toisia. Haastattelussa tuli esiin, että tätä kautta saadaan onnistumisen kokemuksia ja ne auttavat itsetunnon kohentamiseen.

Omaksi teemaksi työntekijät näkivät myös perusarjenhallinnan. Työtä tehdessä on huomattu, että monilla on kaikki paperiasiat sekaisin. Voi olla, että kaikki etuudet ovat hakematta ja tätä kautta vaarantuu esimerkiksi asuminen. Haastattelun aikana nousivat esiin myös velkaantumisongelmat ja produktiin toivottiin osuutta velkaneuvonnasta.

4.3 Kysely ja sen toteutus

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan hyödyntää kyselyä, joka auttaa saamaan faktatietoa yksityiskohtaisesti. Kyselyssä on hyvät ja huonot puolensa. Hyvää on se, että tietoa on nopea ja aika helppo kerätä. Haasteena voi olla kuitenkin aineiston pinnallisuus, sekä se, että vastaaja ei välttämättä suhtaudu kyselyyn vakavasti. Halusin kuitenkin toteuttaa pienimuotoisen kyselyn, jotta saisin kentältä suoraan tietoa opinnäytetyötäni varten. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Aloitin työskentelyn miettimällä kysymyksiä, joilla saisin tietoa kuntoutumisen alkupäässä olevilta tai vielä päihteitä käyttäviltä henkilöiltä, heidän arkeensa liittyen. Päädyin aloittamaan työskentelyn kyselylomakkeella, jossa käytin avoimia kysymyksiä. En halunnut käyttää kysymyksiä joissa vastaus on, ei tai kyllä. Sillä halusin saada kyselyyn osallistuvia kertomaan tutkittavasta ilmiöstä laajemmin. Dikotomiset kyselyt eivät anna tässä yhteydessä tarpeeksi laajaa kuvaa siitä, mitä tämä asiakas ryhmä kaipaa, aihealueisiin liittyen. (Kananen 2014, 73 - 74.)

Kyselyn tein perinteisesti tyhjälle paperille johon lisäsin neljä kysymystä. Lähetin lomakkeen Terveysneuvontapisteen henkilökunnalle ja he tulostivat paperit asiakkaita varten. Sovin henkilökunnan kanssa pienestä 5 – 10 kpl otoksesta. Lähdin siis liikkeelle asiakkaista joilla päihdeongelma oli akuuttina, eikä kuntoutumisen polku ollut vielä oikeastaan edes käynnistynyt. Mietin sitä, että onko heillä motivaatiota vastata tällaiseen kyselyyn, koska heidän elämäntilanteensa on muutenkin erittäin haastava ja useimmilla arki on hukassa monella tavalla.

Kartoitin asiakkaiden tarpeita seuraavien kysymysten avulla: Mistä asioista tarvitset tietoa, jotta arkesi sujuisi paremmin? Missä asioissa tarvitsisit ohjausta / neuvontaa? Millaisissa tilanteissa tarvitsisit käytännön apua? Mistä olet saanut apua arkea koskevissa asioissa? Kysymyksiä ei saanut olla liikaa, jotta niihin jaksetaan vastata. Vastajaat olivat henkilöitä joilla on suonensisäistä huumeidenkäyttöä, sekä asunnottomuutta taustalla.

Lopulta vastauksia tuli kahdeksan kappaletta. Niistä kolme oli naisten vastaamia ja viisi miesten. Osasta vastauksista näki, että asiaan ei suhtauduttu ihan vakavasti. Esimerkiksi kysymyksestä ohjauksesta ja neuvonnasta, yksi vastaus oli, ”täh, tiedän kaiken!” Mielestäni aineistosta tuli pinnallinen ja aika vaatimaton. Vastauksissa näkyi myös se, missä kysely tehtiin, eli tartuntataudit ja rokotukset nousivat esiin useammassa vastauksessa. (Hirsjärvi ym. 2009, 195).

Tietoa, tukea, ohjausta ja neuvontaa kaivattiin asunnon hakuun liittyvissä asioissa. Osalla vastaajista oli taustalla asunnottomuutta. He tarvitsivat tietoa siitä, mistä luototiedottomat voivat saada asuntoja ja miten ylipäättään haetaan asuntoja. Kyselyn vastauksissa nousi esiin epätietoisuus siitä, mitä kaikkia palveluita ja avustuksia on mahdollista saada sosiaalitoimesta. Apua ja tietoa olisi tarvittu myös lapsen tapamisoikeuksiin liittyen. Lisäksi vastauksista nousi esiin tuentarve päihdekuntoutukseen lähdössä, sekä retkahdusten ehkäisyssä. Vertaistuki ja sen merkitys koettiin tärkeänä. Toivottiin myös, että löytyisi pidempään raittiina olevia tukihenkilöitä, jotka auttaisivat käytännön asioissa. Aihealueet olivat samansuuntaisia joita olin itsekin ajatellut oppinäytetyötä suunnitellessani.

Vaikka sain tietoa kyselyn kautta jonkun verran, niin ajattelen, että tämä kysely ei onnistunut parhaalla mahdollisella tavalla. Siinä tuli esiin useampia Hirsjärven ym. tuomia kyselyn haittapuolia kuten se, että kaikki eivät suhtautuneet vakavasti kyselyyn ja vastaukset jäivät niukoiksi useammassa lomakkeissa. Olisin jälkikäteen ajatellen voinut asetella kysymykset toisella tavalla ja se ehkä olisi tuonut laajemmin asioita esiin. Olisiko se tuonut enemmän tehokkuutta kyselyyn on vain arvailua? Sain kuitenkin tietoa jonkin verran tosiasioista, jonka kanssa kohderyhmä kamppailee. Joissain vastauksissa näkyi myös häivähdys vastaajan arvomaailmasta ja asioiden todellisesta miettimisestä.

4.4 Narratiivisuus ja kokemuksellisuus

Narratiivisuus on lähestymistapa, jossa tarina / kertomus välittää ja rakentaa tietoa tutkimukseen liittyen. Ihmisten on usein helppo samaistua kertomusten kautta asioihin. Ne voivat olla mukana muokkaamassa identiteettiä ja täten tukea muutosprosessia myös tässä kuntoutumisen alkuvaiheessa. (Heikkinen 2010, 143, 145.) Uskon, että samankaltaisia kokemuksia elänyt ja sieltä muutokseen ponnistanut voi tuoda toivoa, sekä omalla tarinallaan uskoa siihen, että muutos on mahdollinen. Siksi halusin käyttää opinnäytetyössäni narratiivisuutta ja nostaa esiin myös kokemuksellisuuden.

Tarinat produktiosassa on todellisia kertomuksia päihde- ja kriminaalimaailmasta toivuvien ihmisten elämästä. Sovin useamman henkilön kanssa, että he kirjoittavat pienen pätkän elämäntarinastaan produktiosaa varten. Kävin heidän kanssaan myös keskusteluita ennen, kuin sain kirjoitukset. Uskon, että kokemustieto herättää eritavalla tämän kohderyhmän mielenkiinnon, kuin pelkkä selkeä asiapitoinen teksti.

Narratiivinen analyysi ei tuo esiin niinkään aineiston luokittelua, vaan painopiste siinä on nimenomaan keskeisissä teemoissa ja siksi se sopii hyvin työhöni. Narratiivisuus toimii hyvin myös silloin, kun pyritään lisäämään elämönhallinnan tunnetta. Tavoitteeni on tuoda kohderyhmälle nimenomaan keinoja siihen, että he voivat löytää keinoja arkeen ja elämönhallintaan. Tätä kautta koko elämästä voi tulla ehjempi kokonaisuus. Narratiivisessa tutkimuksessa ihmiset antavat merkityksiä asioille heidän tarinoidensa kautta ja mielestäni myös avulla. Tässä tieto muodostuu vuorovaikutuksen ja dialogin kautta. (Mt., 2010, 149, 152, 156.)

Hyödynsin työssäni myös vahvasti kokemuksellisuutta ja mielestäni tarinallisuus ja kokemuksellisuus kulkevat työssäni rinta rinnan. Opinnäytetyössäni osa haastateltavista pukee sanoiksi oman elämänsä kokemuksen päihderiippuvaisena olosta, johon kuuluu lisäksi asunnottomuus, velkaantuminen ja vankilakierre. Heidän tarinansa, eleensä, liikkeensä ja ilmeensä olivat merkityksellisiä, kun kasasin opinnäytetyötäni. On erittäin tärkeää, että asian merkitys on nimenomaan henkilön, joka sen on tuottanut, eikä sen, joka tietoa etsii. Tiedon etsijänä hyödynsin myös omaa ammatillista

osaamistani, sekä elettyä elämää. Työ- ja elämäkokemukseni kautta minulla on olemassa paljon ns. hiljaista tietoa, mutta se ei kuitenkaan yksin riitä tutkimusta tehdessä. (Laine 2010, 31, 35.)

Omaan kokemukseen pohjautuvia kirjallisia tarinoita sain huomattavasti vähemmän mitä odotin. Keskustelin tarinan kirjoittamisesta ja elämän muutokseen liittyvästä prosessista huomattavasti useamman toipujan kanssa. Kriminaali- ja päihdemaailma on usein miesten maailmaa, sillä päihderiippuvuutta todetaan enemmän miehillä, mutta kirjoitettuja tarinoita oli helpompi saada naisilta. (THL 2015.) Onko niin, että naisen on helpompi kirjoittaa kokemuksistaan? Naisten kanssa keskusteluissa ja tarinoissa nousi vahvasti esiin häpeä ja heidän ongelmansa olivat monella tavalla vaikeampia, kuin miesten. Samaan asiaan oli kiinnittänyt huomiota myös ViaDian työntekijät. Naiset olivat kokeneet esimerkiksi seksuaalista hyväksikäyttöä ja lähisuhdeväkivaltaa, jotka rikkovat naisia syvästi. Myös tartuntataudit, kuten C-hepatiitti, voi olla naiselle raskaampi taakka kantaa, koska raskauden aikana on pieni mahdollisuus taudin tarttumiseen äidiltä lapselle. (Vinkki, Naistentautien HAL poliklinikka 2009.) Mielenkiintoista oli havaita miten paljon tarinoista löytyi yhtäläisyyksiä sukupuolesta riippumatta. Produktiosioon valikoin neljän henkilön kirjoittamat tekstit liittyen asunnottomuuteen, päihdekuntoutukseen lähtemiseen, velkojen järjestelyyn sekä sosiaalisen verkoston muuttumiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöraportin ja produktin sisältö syntyi siis haastatteluiden, kyselyn, tarinoiden ja niihin liittyvien keskusteluiden pohjalta. Lisäksi käytin apuna erilaista kirjallisuutta, ohjelmia, tutkimuksia sekä internetiä. Hyödynsin työn syntymisessä myös omaa pitkää työkokemustani mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa. Työkokemuksen lisäksi omakohtaiset elämäkokemukset ovat olleet siivittämässä opinnäytetyön syntymistä. Olen itse niin sanottu kokemusasiantuntija-ammattilainen, eli ammatillisuuden lisäksi minulla on omakohtainen toipumiskokemus syrjäytymisestä ja päihteiden ongelmakäytöstä, mutta ennen kaikkea toipumisesta ja elämän uudelleen rakentamisesta. (Hietala & Rissanen 2015, 13-14).

Kokemuksellisuuden halusin liittää produktiini, koska olen käytännön tasolla saanut huomata sen voiman omassa ja monien asiakkaideni elämässä. Kokemuksen tuomat hyödyt ja kokemusasiantuntijuus ovat nousseet merkittävään osaan myös palveluiden kehittämisessä monella eri tasolla. Ne on huomioitu mm. sosiaali- ja terveystalvaiden tulevaisuuden linjauksissa. (Nordling & Hätönen 2013, 143.) Kalevi Kaipion ja Arja Ruishalmeen toimittama kirja, Ihan oikea ihme, antoi minulle vahvistusta siihen, että haluan käyttää työssäni kokemustietoa hyväkseni. Kirjassa on yhdistetty hyvin ammatillinen kokemus sekä asiakaskokemus samoihin kansiin. Kokemustieto voi olla hyvin moniulotteista ja sitä käytetään laaja-alaisesti kuntoutumisen tukena, mutta myös kehittämistyöhön eri sektoreilla. (Kaipio & Ruishalme 2014.)

Produktin sisällöstä olen pyrkinyt tietoisesti poistamaan ”ammattislangin”, koska opaan kohderyhmänä ovat nimenomaan henkilöt, jotka kamppailevat vielä syrjäytymisen, asunnottomuuden ja päihdeongelman parissa. Toivon, että opas on mahdollisimman maanläheinen ja ilman vaikeasti ymmärrettävää tekstiä. Usein käytännön tasolla olen huomannut, että ammattilaisen ja asiakkaan välinen kieli ei välttämättä kohtaa ja tämä tuottaa vaikeuksia yhteistyön rakentumisessa. Samaan asiaan on kiinnittänyt huomiota Päivimaria Seppänen (2010) omassa tutkimuksessaan nuorten syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien parissa. Huomasin produktiosaa tehdessäni, että kieliasuun pyrki tulemaan ”ammattislanginsanoja”. Työtä tehdessä omalle tekstilleen sokeutui mutta työelämän ohjaajani oli onneksi tämänkin asian kanssa tarkkana ja antoi rakentavaa palautetta asiaan liittyen.

Raporttiosuutta ja produktia kasasin rintarinnan. Aloitin varsinaisen työn keskustelemalla työpaikkatilaajan tarpeista ja ajatuksista. Keskustelun pohjalta lähdin tekemään terveysneuvontapisteelle kyselyä. Samanaikaisesti pohdin työni tietoperustaa ja mistä suunnasta lähden sitä tarkastelemaan. Tietoperustan etsimisessä huomasin, että sopivia aihealueita oli useita ja tämän vuoksi rajaamisen tärkeys nousi esiin tässä kohdassa. Pohdin keskeisiä käsitteitä ja pyrin löytämään niitä juuri työni kohderyhmään liittyen. Tutustuessani tilaajaan ja tämän asiakaskuntaan, tietoperusta alkoi muodostumaan edellä kuvatuksi.

Menetelmiä käytin kattavasti. Kyselyn lisäksi haastattelin työntilaajan henkilökuntaa, yksilöllisesti sekä ryhmänä. Kävin Kuopiossa kaikkiaan kolme kertaa ja olin aktiivisesti yhteydessä työelämä ohjaajani kanssa puhelimitse ja sähköpostin välityksellä. Yhteydenpito tiivistyi siinä vaiheessa, kun produktiosa alkoi saamaan muotoaan. Lisäksi pyysin kirjallisessa muodossa olevia tarinoita kokemusasiantuntijoilta, joilla oli toipumiskokemus taustalla. Heidän kanssaan keskustelin myös ennen tarinoiden kirjoittamista ja jo siinä vaiheessa sain kyllä arvokasta tietoa produktiosani varten. Olin etukäteen ajatellut, että kirjoitettuja tarinoita olisi helppo saada, mutta minut yllätti se, että asia ei ollutkaan niin. Monille kirjoitetun tekstintuottaminen oli vaikeaa ja varsinkin kirjoittamisen aloitus. Olen erittäin kiitollinen jokaisesta tarinasta, jonka lopulta sain. Keskustellen tai haastattelun muodossa tietoa oli huomattavasti helpompi saada.

Produktiosan tekemiseen toi oman haasteensa se, että oppaasta ei tullut paikkakunta tai maakuntakohtainen, vaan siitä haluttiin valtakunnallinen. Olisi ollut helpompi etsiä tietoa aluekohtaisesti. Onneksi internetin kautta löytyi paljon tietoa myös valtakunnallisesti ja sivustoja, joista oli linkkejä palveluihin aluekohtaisesti, esimerkiksi velkaneuvonnan yhteystiedot löytyvät kaikkiin alueisiin saman linkin alta. Oppaan aihealueita oli myös rajattava, koska muuten siitä olisi paisunut liian laaja. Tilaajan kanssa keskustelin työn laajuudesta. Sovimme, että internetiin laitettavassa versiossa voi sivuja olla enemmän, koska sieltä voi tulostaa tarvitsemansa osa-alueen. Oppaasta tehdään myöhemmin myös julkaistu versio. Julkaisuun sivumäärä voi olla korkeintaan 10 – 15 sivua. Tässä vaiheessa minun ei kuitenkaan tarvinnut pitää tiukasta sivumäärästä kiinni. Produktin graafisesta suunnittelusta vastaa Viadia Pohjois-Savo ry ja minun ei tarvinnut tuottaa kuin tekstiosuus. Mietimme yhdessä kuvitusta ja sen suuntaviivoja. Opinnäytetyöni liitteenä on opas jonka graafinen toteutus on vielä keskeneräinen. Lopullisen kuvituksen kanssa olevan oppaan voi halutessaan lukea ViaDian internet sivuilta loppuvuodesta 2015.

5.1 Produkti

Produktiosan tarkoituksena on antaa työkaluja ja tietoa, jotta asiakkaat voisivat löytää elämäänsä uutta suuntaa, jolla heidän osallisuutensa ja yhteiskuntaan kiinnittymisensä voisi vahvistua. Päivi Rissanen (2013) toteaa julkaisussa, Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi, että ”Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihde-työssä on laajasti tunnustettu tavoite ja arvo, mutta käytännössä osallisuus toteutuu edelleen puutteellisesti”. Olen Rissasen kanssa pitkälti samaa mieltä. Toiveeni on, että opas voisi olla yhtenä linkkinä siihen, että todellinen osallisuus voisi toteutua ainakin jonkun kuntoutujan elämässä. Oppaan tarkoituksena on saada asiakas miettimään tämän hetkistä tilannettaan ja sitä, olisiko jollain osa-alueella hyvä tehdä muutoksia. Muutosten myötä myös osallisuus ja yhteiskuntaan kiinnittyminen usein paranevat.

5.2 Produktin aihealueet

Ensimmäisenä aihealueena oppaassa on sosiaalityö. Sosiaalihuolto jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen. Alueet pitävät sisällään yleiset sosiaalipalvelut esimerkiksi sosiaalityö ja asumispalvelut, toimeentulotuen joka on viimesijainen toimeentuloon liittyvä etuus sekä joidenkin väestöryhmien erityispalvelut kuten esimerkiksi päihdeongelmaisten huollon. (Kärkkäinen 2010, 24.) Omantyöni ja opinnäytetyöhön liittyvien keskusteluiden kautta kiinnitin huomiota siihen, että usein sosiaalitoimi mielletään vain paikaksi josta haetaan toimeentulotukea. Kohderyhmään kuuluvat henkilöt eivät välttämättä osaa kysyä sieltä muuta tukea tai etuisuuksia. Toimeentulotuki haetaan kirjallisesti ja etuuskäsittelijä käsittelee hakemuksen. Tämän vuoksi sosiaalityöntekijää tavataan todella harvoin, jos ollenkaan.

Monille kohderyhmän asiakkaille olisi todella hyödyllistä tavata säännöllisesti sosiaalityöntekijää tai sosiaaliohjaajaa, joita nykyään on myös aikuissosiaalityön puolella. Nykyään sosiaalihuoltolaissa puhutaan sosiaalisesta kuntoutuksesta, jolla pyritään antamaan asiakkaalle tehostettua tukea toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi sekä osallisuuden edistämiseksi. Se on laaja käsite ja sosiaalisen

kuntoutuksen lisäksi on sosiaaliohjaus, jonka avulla etsitään asiakkaalle oikeita palveluita ja tuetaan löytämään asiakkaan voimavaroja. Sosiaaliohjauksen tarkoituksena on ohjata, neuvoa ja tukea palveluiden käytössä ja sen tavoitteena on edistää osallisuutta, yksilöiden ja perheiden hyvinvointia, sekä vahvistaa elämänhallintaa ja toimintakykyä. (Sosiaalihuoltolaki 16§, 17§.) Produktiosassa olevalla sosiaalityön osuudella on tarkoitus avata sitä, missä muissa asioissa, kuin toimeentulotuen haussa voi kääntyä sosiaalitoimen ja sosiaalityöntekijän puoleen. Oppaan kohderyhmän asioista kuitenkin monet lähtevät liikkeelle juuri sosiaalityöntekijän avustuksella. Sosiaalityöntekijällä on usein myös kattava tieto kyseisen kunnan tukipalveluista tämän erityisryhmän osalta.

Toisena kohtana oppaassa kerrotaan tukihenkilötoiminnasta. Tukihenkilö tulee mukaan tuettavan arkeen, yhteisestä sopimuksesta. Tavoitteet tukisuhteelle sovitaan yhdessä. Tukihenkilötoiminta on tuettavalle maksutonta ja usein tukihenkilöt tekevät työtä vapaaehtois pohjalta. Tämä voi olla tuettavalle erityisen merkittävä asia. Joku on valmis antamaan omaa aikaansa juuri hänen vuokseen. Tukisuhteessa on mukana keskustelu, yhdessä tekemisen kanssa. Se on vuorovaikutusta jossa luottamus syntyy tutustumisen kautta. Tukihenkilö on aina vaitiolovelvollinen ja on yleensä koulutuksen saanut. Tukihenkilön tulee antaa vain sellaisia lupauksia, joita voi pitää. (Piironen 2014, 11-13.)

Tukihenkilötoiminnasta on erityisesti hyötyä elämänmuutoksen alkumetreillä. Silloin tulee paljon uutta asiaa ja opetellaan vastuunottoa, joka voi olla vieras asia monille. Oppaan kohderyhmä joutuu opettelemaan oikeastaan kaiken alusta, jopa sen, että löytää yhteisen kielen ns. tavallisten ihmisten kanssa. Normaalit asiat, laskun maksusta virastokäynteihin, voivat olla vieraita asioita ja yhdessä tukihenkilön kanssa niitä on turvallinen opetella hoitamaan. Tukihenkilön kanssa voi joskus olla helpompi hoitaa asioita, kuin viranomaisen tai palkkasuhteessa olevan kanssa. Tukihenkilöt ovat tärkeässä osassa monen kuntoutukseen tai vankilaan lähdössä tai sieltä palaa van henkilön elämässä. Kokemukset ovat erittäin myönteisiä, ylipäätään tukihenkilön käytöstä. Sillä ei niinkään ole väliä, minkä toimijan kautta sellainen järjestyy. On tärkeää, että henkilökemiat toimivat keskenään ja voi syntyä luottamuksellinen suhde. Tukihenkilötoiminta voi olla myös vertaistukea. Siekkinen (2008) on tutkimuksessaan

tehnyt johtopäätöksiä siitä, kuinka vertaistuella on muuttava voima, vuosia kestäneen syrjäytymiskiirteen katkaisussa.

Asunnottomuus on näkyvä ongelma päihde- ja kriminaalimaailmassa elävien keskuudessa. Nykyään asunnottomuus on usein jaksottaista ja epävarmaa asumista, mutta on olemassa pieni joukko, jotka asuvat kaduilla tai metsässä. Tutkimusten mukaan asunnottomuus koskettaa enemmän miehiä kuin naisia, mutta naisten asunnottomuus on kasvusuunnassa. Yksi ikävä piirre on se, että ne asunnottomat ovat usein nuoria aikuisia, joilla pitäisi olla vielä elämän edellytykset kunnossa. Täytyy muistaa, että asunnottomuuteen voi olla monia syitä. Päihteet eivät ole ainoa syy. Kasvavana ryhmä näkyy myös maahanmuuttotaustaiset henkilöt. (Kostiainen & Laakso 2013, 39-43.) Nuorten elämä on syystä tai toisesta lähtenyt syrjäytymään ja myös oppaani kohderyhmään kuuluu laaja joukko heitä.

Asuntoasiat nousivat usein esiin haastatteluissa, tarinoissa ja niihin liittyvissä keskusteluissa. Silloin, kun ei ole luottotieoja ja elämän hallinta on muutenkin kadonnut, on vaikea saada uutta asuntoa. Yle uutisissa 20.7.2015 Pekka Matilainen kertoi ViaDia Pohjois- Savon työstä vankien parissa. Siinä hän mainitsi myös asuntoasiat, yhtenä tärkeänä työmuotona. Kokonaisvaltaiseen kuntoutumiseen kuuluu myös oma koti. Asunnottomana on vaikea vapautua päihde- ja kriminaalimaailmasta todelliseen muutokseen ja selvään elämään.

Päihdekuntoutukseen lähtöön voi usein olla korkea kynnyks. Esiharkintavaiheessa päihteidenkäyttäjät eivät vielä edes harkitse muutosta, ainakaan lähitulevaisuudessa. Henkilöt eivät välttämättä edes tiedosta päihteiden kielteisiä seurauksia. Oppaan yksi tarkoitus, on saada päihteidenkäyttäjää tiedostamaan myös kielteisiä seurauksia, jotta hän voisi päästä harkintavaiheeseen. Harkintavaiheessa henkilö tiedostaa jo joitakin ongelmia ja näkee kielteisiä muutoksia elämässään. Motivaatio elämän muutokselle käynnistyy ja ajatus päihteiden käytön lopettamisesta voi tulla harkintaan. Valmistautumisvaiheessa ajatusmaailma alkaa kääntyä jo muutoksen puolelle. Oppaassa on selkeitä ohjeita kuinka voi toimia, jos haluaa kuntoutukseen. Lisäksi siinä kerrotaan esimerkiksi vertaistukiryhmistä, jotka auttavat luomaan uutta sosiaalista verkostoa. Toimintavaiheessa henkilö tekee jo selkeitä asioita muutoksen suuntaan ja tässä vaiheessa tarvitaan tukea ja usein myös vieroitusoireiden hoitoa katkaisus-

sa. Ylläpitovaihe on se, jolloin muutoksesta pyritään tekemään pysyvää ja aika ajoin jopa ponnistellaan sen eteen. Ylläpitovaihe vaatiikin konkreettisia käyttämismalleihin liittyviä muutoksia. (Miller 2008, 31-33.)

On aika harvinaista, että ensimmäinen muutosyritys tuottaa pysyvän tuloksen. Viimeisenä vaiheena onkin ongelman uusiutuminen. (Miller 2008, 33.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki olisi menetetty jos retkahtaa. Toipuminen on pitkä prosessi ja Shippers on tehnyt arviointiraportin alkoholiriippuvuutta koskien vuonna 2006. Raportissa huomattiin, että ensimmäisen neljän vuoden aikana retkahdusriski on suurempi kuin sen jälkeen. (Kooyman 2008, 73.) Monet ihmiset pääsevät takaisin muutokseen kiinni retkahdettuaan ja osaavat jatkossa olla tarkkaavaisempia päihteiden suhteen. (Miller 2008, 33). Jollain muutosyrityksiä on yksi ja jollain 20 kertaa, mutta aina on mahdollisuus muutoksen, kun uskaltaa ottaa rohkeasti askeleita kohti sitä. ViaDia tekee kokonaisvaltaista työtä kuntoutumisen eteen ja työmuotoina on myös omia päihderyhmiä, sekä hoitoonohjausta tarpeen mukaan.

Yhdeksi osa-alueeksi oppaaseen tuli; elämä muuttuu, mitä tilalle. Se on varmasti elämän muutoksessa yksi ratkaisevimmista asioista. Jos ystävät ja elämä pysyvät samana, kun päihteitä käyttäessä, on todennäköistä, että oma käyttö ja kriminaalielämä jatkuvat myös. On löydettävä uutta sisältöä elämään, jotta vanha voi jäädä taakse. Siekkinen (2008) on tutkimuksessaan tuonut vahvasti esiin vertaistuen merkitystä elämänmuutoksessa vankilataustaisten henkilöiden parissa. Vertaistuellalla on ollut todella suuri merkitys, niin asenne, kuin ajatusmaailmankin muutoksessa. Vertaistukea voi olla erilaiset ryhmät, kuten NA ja AA tai sitten päivätoimintakeskukset, kuten ViaDia Pohjois- Savolla on. Kuntouttava työtoiminta on ollut monille syrjäytymiskiarteessä olevalle ensiaskel kohti osallisuutta ja yhteiskuntaan paluuta. Monet seurakunnat tarjoavat myös hyviä vaihtoehtoja uusien ihmissuhteiden luomiseen. Harrastusten ja mielekkään tekemisen löytyminen päihteiden tilalle on erittäin tärkeää, jotta muutos on kestävä.

Talousasiat ovat erittäin monilla oppaan kohderyhmän ja ViaDia Pohjois- Savon asiakkailla todella sekaisin. Joukossa on asiakkaita, joilla syrjäytymiskierre on yli sukupolvien menevää. Kriminologisessa tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota siihen, että taloudellinen huono-osaisuus on yksi syistä, joka voi johtaa rikollisuuteen. Köyhyys

on usein sukupolvelta toiselle siirtyvä ongelma ja on huomattu, että köyhyyden kanssa kamppailevien perheiden nuoret syyllistyvät useammin rikoksiin, kuin hyvässä taloudellisessa asemassa olevien perheiden nuoret. (Kivivuori, Salmi, Sire'n 2009, 11-12.) Talousasioiden kuntoon saattaminen vaatii aikaa. Talous on yksi stressitekijä ja oppaaseen se on otettu myös siksi, että erittäin monet henkilöt ajattelevat veloista eroon pääsemisen olevan mahdotonta. Opinnäytetyöhön liittyvien haastatteluiden pohjalta asia on kuitenkin aivan toisenlainen. Talousasiat on mahdollista saada kuntoon, kun muu elämä tasapainottuu ja syrjäytyminen muuttuu osallisuudeksi. Velkajärjestelyn esteet voidaan kumota, jos on näyttöä, että esimerkiksi rikollinen toiminta tai päihdekierre on taakse jäänyttä elämää. (Vantaa 2015).

Omasta terveydestä huolehtiminen on päihteiden käyttäjillä usein heikolla mallilla. Kuolinsyytilastot kertovat karua kieltään suomalaisten kuolinsyistä. Alkoholin tuomat syyt ovat työikäisillä miehillä ja naisilla kärkisijoilla kuolemansyytilastoissa. (Tilastokeskus 2013.) Tähän kun lisätään vielä huumeiden- ja lääkkeiden väärinkäyttö, niin terveydestä huolehtiminen on todella huonoa, jos on syvällä syrjäytymispolullaan. Vangituilla ihmisillä neuropsykiatriset diagnoosit sekä tartuntataudit esim. c-hepatiitti, ovat yleisiä, verrattuna muuhun väestöön. Vangituista ihmisistä lähes 90 % on taustalla joku mielenterveydenongelma ja yleisin niistä on päihderiippuvuus. Päihderiippuvuuden lisäksi on mm. persoonallisuushäiriöitä, ahdistusta, masennusta ja paniikkihäiriötä. (Kärkkäinen 2009.) Päihteitä ongelmallisesti käyttäessä kyky itsensä huolehtimisesta häviää ja usein mielenkiinto omaa itseään kohtaan on lähes nollassa. Oppaassa halutaan herätellä huolehtimaan myös omasta terveydestään. Halu huolehtia itsestään ja omasta terveydestään lisääntyy yleensä sitä mukaan, kun elämä muuttuu ja saa uutta sisältöä.

Hampaiden hoidon halusin liittää terveysosioon, koska on erittäin yleistä, että huumeita käyttävien henkilöiden hampaat ovat huonossa kunnossa. Osa aineista vaikuttaa hampaisiin suun kuivumisen, sekä hampaiden yhteen puremisen ja lihaskrampien vuoksi. Alkoholin ja huumeiden yhteisvaikutuksena hampaat haurastuvat helposti. (Helsingin Vinkki 2009.) Oman työni kautta olen törmännyt usein myös asiakkaiden hammaslääkäri pelkoon, joka estää hampaiden hoitamista. Hampaiden huono kunto ja likaisilla pistovälineillä pisto, aiheuttavat paljon huumeidenkäyttäjien keskuudessa terveysongelmia.

6 ARVIOINTI

6.1 Oma pohdinta

Aloitin opinnäytetyöni miettimisen oikeastaan heti, kun aloitin opiskelun. Alusta asti minulle oli selvää, että teen toiminnallisen opinnäytetyön. Suunnitelmani oli tehdä arjenhallintaan liittyvä opas, jos löytäisin sellaiselle tilaajan. Esittelin talvella 2015 ideani ViaDia Pohjois- Savo ry:n toiminnanjohtaja Pekka Matilaiselle ja hän innostui asiasta. Vaihdoin puhelimitse ajatuksia, teimme sopimuksen ja sovimme ensimmäisen tapaamisen Kuopioon. Matkan pituutta hieman ensin mietin, mutta työtä tehdessä sain huomata, että se ei muodostunut ongelmaksi.

Etsiessäni materiaalia opinnäytetyötäni varten, muistin oppaan Järvenpään sosiaalisairaalan sivuilta. Oppaan nimi on Arkista taitoilua ja se on suunnattu päihdekuntoutujille. Löysin myös muita samantyyllisiä oppaita ja aloin miettimään onko järkevää tehdä yksi opas lisää sinne muiden joukkoon. Onneksi jo ensimmäisellä työntilaajan tapaamisella opas sai uutta suuntaa. Olin innoissani niistä vinkeistä ja ohjeista joita työpaikka ohjaajani minulle antoi. Nyt oppaasta tuli enemmän muutoksen motivointiväline kuin suora arjenhallinnanopas. Se sai mielestäni aivan uuden lähestymistavan koko aiheeseen. Aihealueita ei saanut olla liikaa ja sinne piti saada konkreettista ohjeistusta, siitä miten toimia ja mistä hakea apua, jos tämän hetkinen elämä ei tyydytä.

Käyttämieni menetelmien ja työntilaajan kommenttien avulla alkoi oppaan varsinainen sisältö hahmottumaan. Tärkeäksi asiaksi muodostui kirjoitetun kielen muoto. On tehty hyvin paljon erilaisia materiaaleja, joissa kieli on täynnä ammattisanastoa ja se ei välttämättä kohtaa asiakasryhmän kanssa. Meille oman alan ammattilaisille sanasto on selvää, mutta onko se kadulla elävälle henkilölle yhtä selvää? Tämä asia nousi esiin myös keskusteluissa, joita kävin esimerkiksi päihdemaailmasta toipuvien ihmisten kanssa. Huomasin tämän myös kyselyssä jonka tein terveysneuvontapisteelle. Minun olisi tässä vaiheessa jo pitänyt kiinnittää enemmän huomiota kysymysten asettamiseen ja sanoihin joita käytin. Kyselyn terveysneuvontapisteelle tein heti ensimmäisen Kuopiossa käynnin jälkeen. Terveysneuvontapiste Jelppi on ViaDia Lahti ry:n toimintaa ja heidän kanssaan oli helppo ja hyvä tehdä yhteistyötä. Tulevaisuu-

dessa myös he voivat hyödyntää tulevaa opasta ja juuri siksi tämän asiakaskunnan vastaukset olivat suuntaviivoja antavia. Tästä lähdin oikeastaan kasaamaan ”lihaa luiden ympärille”.

Työntilaajaa kävin tapaamassa kaikkiaan kolme kertaa. Olin myös yhteydessä puhelimitse sekä sähköpostin avulla ViaDia Pohjois- Savon henkilökuntaan. Toisella tapaamisella tein ryhmähaastattelun. Siinä nousi esiin vahvasti vangitun ihmisen näkökulma ja siviilin tulon ongelmat. Haastattelu antoi näkökulmia asuntoasioihin, ihmisuhteisiin, päivätoimintaan ja päihdeongelman käsittelyyn. En tässä vaiheessa kuitenkaan saanut kovin kattavaa tietoa siitä, miten motivointi ennen tuomiota tai kuntoutukseen lähtöä tapahtuu. Esiin nousi myös se, että kuntoutumisprosessi on pitkä. Se ei tapahdu kuukaudessa eikä kahdessa, vaan saattaa viedä jopa vuosia. Alkuvaiheen tuki on kuitenkin ratkaisevassa osassa monien kohdalla. Siksi oppaaseen valikoitui myös osiot tukihenkilötoiminnasta ja elämänmuutoksen jälkeisetä ajasta; jos elämä muuttuu, mitä tilalle.

Kolmannella tapaamiskerralla olin saanut opasta hyvin jo eteenpäin ja kertasimme vielä tilaajan toiveita ja ajatuksia siihen liittyen. Opasta lähetin useampia kertoja tilaajalle sähköpostin välityksellä. Aluksi kävin oppaasta vuoropuhelua yhden työntekijän kanssa, mutta loppuvaiheessa lähetin sen kahdelle muulle työntekijälle, jotka antoivat omat kommenttinsa. Sain kommentteja muutoksia varten useampaan kertaan ja tein muutoksi niiden avulla. Nämä kommentit olivat tärkeä osa oppaan syntyemisessä. Joitain kommentteja kyseenalaistin, mutta kun luin tekstiä uudestaan, huomasin niiden olevan kohdallaan. Totesin jo aikaisemmin, että omalle tekstilleen sokeutuu helposti ja siksi toisten huomiot ovat erittäin tärkeitä. Hioin opasta moneen kertaan läpi ennen, kun se sai lopullisen muotonsa.

Alkuperäinen ajatukseni oli saada oppaan jokaiseen osaan kirjoitettu tarina. Pidin jääräpäisesti kiinni siitä, että halusin tarinat kirjoitetussa muodossa. Jos olisin toiminut toisella tavalla, eli turvautunut haastatteluun ja litterointiin, tarinoita olisi ollut helpompi saada. Huomasin, että ihmisten on usein helpompi puhua, kuin kirjoittaa. Sain monilta lupauksen kirjoituksesta ja kävin keskustellen heidän kanssaan läpi oppaan ideaa ja toiveita siihen liittyen. Todellisuudessa kirjoituksia tuli luvattua vähemmän. Opasta kasatessani huomasin kuitenkin, että jokaiseen osaan ei tarvinnut tarinaa,

koska monissa niissä oli samankaltaisuutta. Olin yllätynyt kuitenkin siitä, kuinka vaikeaa ihmisten on kirjoittaa, koska he kuitenkin puhuvat hyvin avoimesti omista kokemuksistaan, päihdemaailmasta toipuvina henkilöinä. Mietin myös sitä, pidinkö liian tiukasti kiinni siitä, että halusin kirjoitetun tarinan. Toisaalta käytin menetelmiä kattavasti ja tietoa kertyi paljon, joten jonnekin piti vetää myös raja.

Opinnäytetyötä tehdessä törmäsin moniin ongelmiin. Yksi niistä oli kielioppi, pilkkuihin ja yhdyssanoineen. Oikeinkirjoitus ei ole vahvimpia puoliani vaikka tekstiä syntyykin helposti. Sain kommentteja myös oikeinkirjoitus ongelmiin ja niiden avulla sain tekstiä muokattua kieliopillisesti oikeaan suuntaan. Haasteena koin myös työtä tehdessä sen, että tietotekniikka ei ole vahvuuteni. Kirjoitusohjelman käyttö ei ollut helppoa ja joustavaa. Aikaa tuhraantui paljon osaamattomuuteen. Suurena puutteena koin myös sen, että tein työtäni kesän aikana ja tästä syystä en saanut opettajaohjausta niin paljon, kuin olisin toivonut ja tarvinnut. Hyvänä asiana pidän kuitenkin sitä, että ennen opettajan lomalle jääntiä olin saanut kommentteja tietoperustaan ja menetelmien käyttöön liittyen. Onneksi työntilajaan oli mahdollista olla koko kesän yhteydessä ja sieltä kautta sain ohjausta kiitettävästi. Työn tekeminen olisi ilman sitä ollut vieläkin haasteellisempaa. Opas tulee kuitenkin tilaajan käyttöön ja siksi heidän tuki ja mielipiteet olivat erityisen tärkeitä. Kesän aikana olin yhteydessä myös vertaisarvioijaan, joka antoi rakentavaa palautetta työstäni. Joitain muutoksia tein myös hänen kommenttien pohjalta.

Olin suunnitellut, että pidän hyvää ja kattavaa päiväkirjaa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ostin vihon ja aloitin päiväkirjan, johon keräsin materiaalia ja tein havaintoja. Lisäksi tein sinne muistiinpanoja haastatteluista ja hyvistä lähdemateriaaleista. Alku oli lupaava tämän työkalun käytössä, mutta nyt prosessin loppusuoralla huomasin, että päiväkirja oli suurimmaksi osaksi erilaisten pikku lappusten säilytys paikka. Aina, kun sain hyvän ajatuksen, tai löysin lähteen, jota halusin käyttää, oli päiväkirja jossain ihan muualla. Mielestäni onnistuin valitsemaan työhön nähden sopivat menetelmät ja laadullinen tutkimus oli juuri oikea lähtökohta työhöni. Minulle sopii hyvin se, että ei tarvitse olla orjallisesti kiinni jossain edeltä päätetyssä, vaan voi tarpeen tullen muuttaa suunnitelmaa.

Tietoperustaa mietin paljon myös työn edetessä. Pohdimme myös työntilaajan kanssa sitä, onko se hyvä, vai olisiko sitä pitänyt laajentaa oppaan aihealueiden mukaan. Päädyin kuitenkin syrjäytymiseen, asunnottomuuteen ja päihderiippuvuuteen, koska ne kattavat kaikki oppaan osa-alueet. Ne nivoutuvat toisiinsa luonnollisesti ja lukipamistä tahansa näistä aiheista, niin löytyi aina tietoa myös muista valitsemistani tietoperustan aiheista. Tietoperustaa rakentaessa rajaaminen nousi tärkeänä asiana esiin. Oppaan sisältöä kootessani etsin myös lisätietoa erilaisista tutkimuksista ja lähteistä, joten ne tukevat myös tietoperustaa ja antavat perusteluita valinnoilleni.

Tämä opinnäytetyö antaa mielestäni alan ammattilaisille työn tueksi selkeän tuotoksen, jota he voivat käydä yhdessä asiakkaan kanssa läpi. Silloin, kun henkilö elää päihdemaailmassa moni asia voi unohtua. Nyt alan ammattilainen voi yhdessä asiakkaan kanssa käydä oppaasta läpi juuri hänen kaipaamaansa osa-alueen ja antaa oppaan mukaan, jossa vielä muistutetaan siitä, miten tulee toimia, jos vaikka on asunto mennyt. Opinnäytetyö raottaa myös ammattilaisille sitä, minkälaisien asioiden kanssa todellisuudessa kamppaillaan, kun lähdetään irrottautumaan päihdemaailmasta. Olen huomannut, että jopa alanammattilaiset, ovat välillä aika tietämättömiä niistä todellisista kamppailuista joita ihmiset käyvät läpi, kun irrottautuvat päihteistä ja rikoselämästä. Asenneongelmat näkyvät välillä hyvinkin selvästi. Toivon, että opinnäytetyöni voisi olla muuttamassa myös asenteita, ja päihde- ja kriminaalimaailmassa kamppailevat henkilöt nähtäisiin arvokkaina ja ainutlaatuisina ihmisinä. Osattaisiin katsoa pintaa syvemmälle. Kukaan ei ole syntynyt rikolliseksi tai päihteiden käyttäjiksi, mutta monet elämän olosuhteet ovat vieneet elämää väärille urille. Niiltä urilta voi kuitenkin vapautua ja siihen tarvitaan myös ammatillista apua, joka ei tuomitse vaan nostaa.

Toivon, että produktiossa voi olla monille vielä hyödyksi ja avuksi elämänmuutoksen kynnyksellä. Vielä tässä vaiheessa ei voi varsinaisesti arvioida sen toimivuutta. Sen näkee vasta pidemmällä aika välillä, kun se on oikeassa asiakaskäytössä. Pyydän palautetta oppaan toimivuudesta sitten, kun sitä on jonkin aikaa käytetty. Tähän mennessä olen sitä luetuttanut henkilöillä, jotka ovat kamppailleet näiden asioiden parissa, niin kuntotutujina kuin työntekijöinäkin. Heidän kommenttinsa ovat olleet myönteisiä ja rohkaisevia. Oppaaseen valikoituneita aihealueita on pidetty olennaisina juuri tälle kohderyhmälle. Tarpeen tullen opasta on myös helppo päivittää ainakin

internetiin laitettavassa versiossa. Kirjoitettu teksti on ollut lukijoiden mielestä sellaista, että monet päihde- ja kriminaalimaailmassa elävät voivat samaistua siihen. Sen kautta voi löytää toivon kipinän, joskus niin toivottoman elämän keskellä.

Kaikkienensa opinnäytetyöntekoprosessi on ollut mielenkiintoinen, mutta haastava. En ole aikaisemmin tehnyt tämän tyyppisiä tuotoksia ja se varmasti toi paineita lisää. Opin paljon uutta, sain uusia oivalluksia, mutta myös vahvistusta monille ajatuksille, liittyen osallisuuden vahvistamiseen ja kuntoutumiseen. Olen kiitollinen kaikille henkilöille, jotka ovat olleet mukana opinnäytetyöprosessissani. Tukea olen saanut monelta eri taholta. Erityisesti ystäväni ovat tsempanneet minua eteenpäin niinä hetkinä, kun ajatukseni on ollut, että tästä ei tule mitään. Työpaikkaohjaajan rooli on ollut erittäin tärkeässä asemassa ja sieltä olen saanut monia kannustavia sanoja juuri oikeaan aikaan. Yksin tästä selviäminen olisi ollut todella vaikeaa.

6.2 Työntilaajan arviointi

PALAUTE HELI KARJUSEN OPINNÄYTETYÖSTÄ

Tilaamamme opas ”Kolhuja kantapäissä, voiko mikään muuttua? Opas päihde- ja kriminaalimaailmasta irrottautumisen tueksi” on toimiva ja selkeä kokonaisuus. Heli Karjunen on tehnyt oppaan erittäin asiakaslähtöisesti, ajatellen kohderyhmää. Opas on erittäin monipuolinen ja tarvittava tieto löytyy siitä helposti. Heli on taitavasti hyödyntänyt päihdetyön osaamista tehdessään opasta.

Oppaan kuvitus on toteutettu erinomaisesti. Kuvat ovat puhuttelevia ja niitä on käytetty hienosti kuvaamaan oppaan tietoja.

Oppaan tekemisessä on huomioitu sen valtakunnallinen käytettävyys, jättäen kaupunkikohtaiset yhteystiedot pois.

Heli Karjunen on toteuttanut tilaajan näkökulmasta katsottuna erinomaisesti oppaan. Hän on toiminut oma-aloitteisesti ja itsenäisesti. Opinnäytetyö on toteutettu erittäin hyvin ja teoreettinen viitekehys tukee opasta hyvin.

Yhteistyö Heli Karjusen kanssa on toiminut erinomaisesti. ViaDia Pohjois-Savo ry:ssä olemme erittäin tyytyväisiä lopulliseen tuotokseen ja käytämme mielellämme opasta asiakastyössä.

Kuopiossa 1.9.2015

Marjo Kemiläinen
Sairaanhoitaja / Sosionomi
ViaDia Pohjois- Savo

Pekka Matilainen
Toiminnanjohtaja
ViaDia Pohjois- Savo

LÄHTEET

- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Fallenius, Heidi & Kaapro, Sanna & Laurila, Tanja & Pellikka, Saija & Asunta, Laura 2006. Arkista taitoilua. Järvenpää: Sosiaalisairaala Viitattu 24.7.2015.
http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Arkista_taitoilua_kasikirja.pdf
- Inkinen, Maria & Partanen, Airi & Sutinen, Tiina 2003. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Helsingin Vinkki 2009. Viitattu 24.7.2015. <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/sites/toimipaikka.a-klinikka.fi.vinkki/files/Huumeidenk%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4n%20suun%20ja%20hampaiden%20hoito.pdf>
- Heikkinen H. L. T 2010. Narratiivinen tutkimus – Todellisuus kertomuksena. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (Toim.) Jyväskylä: Ps- kustannut.
- Hietala, Outi & Rissanen, Päivi 2015. Opas kokemusasiantuntija toiminnasta. Helsinki: Kuntoutussättiö & Mielenterveydenkeskusliitto. Viitattu 16.7.2015.
<http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/03/Kokemusasiantuntija-opas.pdf>
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Kaipio, Kalevi & Ruisniemi, Arja (Toim.) 2009. Ihan oikea ihme. Jyväskylä: Vapaan Alkoholistihuollon kannatusyhdistys-VAK ry.
- Kananen, Jarmo 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kananen, Jorma (Toim.) 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Juvenes Print.
- Kanaoja, Aulikki 2014. . Ihan oikea ihme. Kaipio, K & Ruisniemi, A (Toim.) Jyväskylä: Vapaan Alkoholistihuollon kannatusyhdistys-VAK ry.
- Karppinen, Jari & Fredriksson, Peter 2014. "Aune" 2016 -2019, Asunnottomuuden ennaltaehkäisy -asunto ensin näkökulma. Viitattu 11.5.2015.
http://www.asuntoensin.fi/files/3630/Pohjapaperi_AUNE_080814_%282%29.pdf
- Kekäläinen, petri & Matilainen, Pekka & Nuutinen, Teija & 2014. Viadia Pohjois- Savo Varikko hankesuunnitelma. Kuopio: Viadia Pohjois- Savo ry.
- Kivivuori, Janne & Salmi, Venla & Sire'n, Reino 2009. Nuorten syrjäytyminen ja rikollisuus. Suomessa tehdyn tutkimuksen ja sen katvealueiden kartoitusta. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Kooyman, Martien 2009. . Ihan oikea ihme. Jyväskylä: Vapaan Alkoholistihuollon kannatusyhdistys-VAK ry.
- Kostiainen, eeva & Laakso, Petri 2013. Paikka asua ja elää+ Näkökulmia asunnottomuuteen ja asumispalveluihin. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

- Krits 2015. Tukiasumispalvelut liikkuvan tuen malli. Viitattu 14.5.2015.
http://www.asuntoensin.fi/files/4020/O.Kaarakka_Liikkuvan_tuen_malli_KRITS.pdf
- Kärkkäinen, Jukka 2011. Portti vapauteen. Viitattu 17.7.2015.
http://www.porttivapauteen.fi/tietoa/tietopankki/2467/vankien_terveystilanne
- Kärkkäinen, Marja Sisko Helena 2010. Aikuissosiaalityön asiakkaiden kokemuksia ja toiveita sosiaalityön tuesta ja avusta ja yhteistyöstä sosiaalityöntekijän kanssa. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma
- Laine, Timo 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R (Toim.) Jyväskylä: PS-kustannus
- Lehtonen, Leena & Salonen Jari 2008. Asunnottomuuden monet kasvot. Helsinki: Ympäristöministeriö.
- Matilainen, Pekka 2015. Kuka rakastaisi vankia. Viitattu 6.8.2015.
<https://sosiaalinentekija.wordpress.com/2015/04/07/kuka-rakastaisi-vankia/>
- Miller, William 2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Tammi.
- Nordling, Esa & Hätönen, Heli 2013. THL. Kansallinen mielenterveys- ja päihde-suunnitelma 2009–2015 - Monipuolista sisällöllistä ja rakenteellista kehittämistä 2012. Tampere: Juvenes Prin Yliopistopaino oy
- Nuutinen, Teija 2014. Osallistuvan sosiaaliturvan pilotointi Viadia Pohjois- Savossa. Loppuraportti. Kuopio: Viadia Pohjois- Savo ry.
- Piiroinen, Mira 2014. Tukihenkilökoulutuksen käyneiden kokemuksia koulutuksesta ja tukihenkilötoiminnasta. Karelia - ammattikorkeakoulu. Ammattikorkeakoulun perustutkinnon opinnäytetyö.
- Porttivapauteen 2015a. Viitattu 14.5.2015.
http://www.porttivapauteen.fi/ammattilaiset/verkostot/vapautuvien_asumisen_tuen_verkosto
- Porttivapauteen 2015b. Viitattu 14.5.2015.
http://www.porttivapauteen.fi/ammattilaiset/verkostot/vapautuvien_asumisen_tuen_verkosto/verkoston_jasenet
- Rissanen, Päivi 2013. THL. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Tampere: Juves Print. Viitattu 18.7.2015.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom –Yläne, Sari & Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Savioja, Hannele 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Helsinki: Sitra. Viitattu 11.5.2015.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/raportti75.pdf?download=Lataa+pdf>
- Seppänen Päivimaria 2010. Mitä kieltä teillä puhutaan. Nuoren osallisuuden tukeminen sosiaali- ja mielenterveystyön kommunikaatiokulttuurissa. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalityö. Itäsuomen yliopisto. Pro gradu- tutkielma.

- Siekkinen, Ari 2008. Elämänhallintaa ja selviytymiskeinoja vertaistuen avulla. Krisjärjestö vapautuvien ja vapautuneidenvankien tukena. Sosiaalityön ja sosiaalipoliitiikan laitos. Sosiaalityö. Tampereen yliopisto. pro gradu- tutkielma.
- Sosiaalihuoltolaki 2014. Finlex. Viitattu 11.5.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus, THL 2015. Viitattu 29.6.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>
- Tilastokeskus 2013. Kuolemansyyt 2012. Viitattu 24.7.2015.
http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2012/ksyyt_2012_2013-12-30_kat_001_fi.html
- Vantaa 2015. Velkajärjestely. Viitattu 24.7.2015.
http://www.vantaa.fi/sosiaalipalvelut/talous-ja_velkaneuvonta/_velkojen_jarjestelykeinoja/velkajarjestely_tuomioistuimen_paa_toksella/esteet_painavat_syyt
- Viadia 2015. Viitattu 15.5.2015. <http://www.viadia.fi/pohjois-savo/>
- Vinkki & Naistentautien HAL-poliklinikka 2009. Viitattu 29.6.2015.
http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/sites/toimipaikka.a-klinikka.fi.vinkki/files/RASKAUS,%20HEPATIITIT%20JA%20HIV%20A4_1.pdf
- Matilainen, Pekka 2015. Yle uutiset. Nykänen, Helmi (Toim.) 20.7.2015 klo 20.30

LIITTE

Kolhuja kantapäissä -Voiko mikään muuttua?

Opas kriminaali- ja päihdemaailmasta irrottautumisen tueksi (Raakaversio)



Kolhuja kantapäissä

- Voiko mikään muuttua?



Teksti: Heli Karjunen

Kuvat: Anastasia

SISÄLLYS

Alkusanat	42
Miksi menisin sosiaalityöntekijän luokse?	42
Voisiko tukihenkilöstä olla hyötyä?	43
Ei asuntoa, menenkö veneen alle?	43
Jani jalat jäässä	43
Asunnon hakeminen	44
Olisiko päihdekuntoutus hyvä juttu?	45
Katja Lähti hoitoon	45
Kuntoutukseen hakeutuminen	46
Elämä muuttuu, mitä tilalle?	47
Heka vaihtaa kuvioita	47
Tukikeinoja arjessa	48
Talous sekaisin, saako sitä koskaan kuntoon?	49
Riitta selvittää velkojaan	49
Veloista voi päästä eroon	50
Terveys rempallaan, pitäisikö hoitaa itsensä kuntoon?	50
Yhteystietoja	52

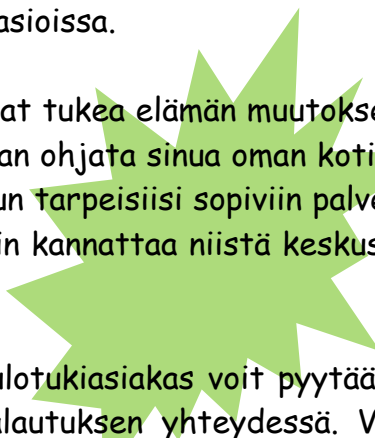
Alkusanat



- Elämään kuuluu monenlaisia vaiheita. Joskus voi huomata, että tämän hetkiseen elämäntilanteeseen tarvitaan muutosta. Koko elämä voi olla remppalaa, ei ole asuntoa, laskut jäävät maksamatta, ulkopuolisuudentunne ja häpeä ovat usein vieraina. Toisinaan toivottomuudentunne valtaa mielen. Terveiden kanssa saattaa olla ongelmia ja arjenhallinta on karannut käsistä. Päivät kuluvat ehkä miettien sitä miten seuraavaksi saisi hankittua jotain päihdettä. Päihteestä on tullut elämän keskeinen sisältö.
- Tässä elämäntilanteessa muutos on mahdollinen mutta sen toteuttamiseen tarvitaan omaa halukkuutta sekä usein myös ulkopuolista tukea. Tuki voi olla läheisten, vertaisten tai ammattilaisten antamaa tai kaikkia näitä yhdessä. Oppaassa on mukana todellisten ihmisten kertomuksia elämän muutoksesta, yhdessä ammatillisen tiedon kanssa. Oppaaseen on poimittu asioita joita ihmiset ovat kohdanneet päihdemaailmasta irrottautumisen yhteydessä. Lopusta löytyy yhteystietoja eri toimijoista elämän muutoksen tueksi.

MIKSI MENISIN SOSIAALITYÖNTEKIJÄN LUOKSE?

- Sosiaalitoimiston tehtävänä on paljon muutakin kuin toimeentulotuen myöntäminen. Sieltä saat tietoa siitä, kuinka voit järjestellä esimerkiksi asuntoasioita, päihdekuntoutukseen lähtöä tai vaikkapa kuntouttavaan työtoimintaan pääsyä. Sosiaalitoimesta saat ohjausta tarvittaessa myös lastensuojeluun liittyvissä asioissa.
- Sosiaalitoimesta saat tukea elämän muutokseen liittyvissä kysymyksissä ja asioissa. Siellä osataan ohjata sinua oman kotikuntasi mahdollisuudet huomiioon ottaen, juuri sinun tarpeisiisi sopiviin palveluihin. Jos päätät tehdä muutoksia elämässäsi, niin kannattaa niistä keskustella oman sosiaalityöntekijän kanssa.
- Jos olet toimeentulotukiasiakas voit pyytää sosiaalityöntekijän tapaamisajan hakemuksen palautuksen yhteydessä. Voit myös soittaa työntekijän puhelintunnin aikana tai jättää ajanvarauspyynnön kanslistille. Joillain paikkakunnilla on päivystävä sosiaalityöntekijä aikuissosiaalityön puolella joka voi auttaa sinua kiireellisissä asioissa.



Voisiko tukihenkilöstä olla hyötyä?

- Joskus voi olla aikoja, jolloin asioiden hoitaminen itsekseen on vaikeaa. Asiat jäävät roikkumaan ja tilanne ahdistaa. Tukihenkilö voi olla ratkaisu jonka avulla saat asioitasi järjestykseen. Hän lähtee kanssasi virastoihin ja on taustatukena tilanteissa joita sinun on vaikea saada hoidetuksi. Tukihenkilön kanssa voit puhua asioistasi, käydä vaikka kahvilla sekä hoitaa asioita turvallisesti. Jos olet miettinyt pähteiden käytön lopettamista voi hänestä olla apua myös siinä sekä retkahdus tilanteessa ja jatkossa raittiuden ylläpitämisessä.
- Tukihenkilöä voi kysyä esimerkiksi sosiaalityöntekijältä, eri seurakunnista ja Irti Huumeista järjestön kautta. Usein tukihenkilö on itse myös elämää nähnyt henkilö. Älä anna häpeän olla esteenä, vaan tartu puhelimeen ja selvitä rohkeasti onko juuri sinun kotikunnassasi tukihenkilötoimintaa. Kukaan ei näe päällepäin, että olet tukihenkilön kasaa liikkeellä.



Ei asuntoa, menenkö veneen alle?

Jani jalat jäässä

" Menetin asunnon narkkaamisen takia ja aluksi se ei haitannut. Ei tarvinnut ottaa vastuuta mistään ja se tuntui vapauttavalta. Ilmat alkoi kylmenemään ja muutenkin epävarmuus oli läsnä melkein koko ajan, jos ei yöpaikasta ollut tietoa. Sen sai yleensä järkkätyä, jos oli huumeita tai rahaa taskussa. Yksi yö on jäänyt mieleen. Se oli joulunaikaa ja minulla ei ollut paikkaa mihin mennä. Pakkanen oli kova ja varpaat oli niin jäässä, että itku tuli. Silloin se asunnottomuuden vapauden kupla hajosi ja tajusin, että välit perheeseen oli poikki ja oikeasti olin aika yksin. Silti jatkoin vielä jonkun aikaa narkkausta. Lopulta pääsin vuoden asunnottomuuden jälkeen Y-säätiön tukiasuntoon ja olin helpottunut. Sain asunnon, kun kotiuduin kuntoutuksesta. Asuntoon kuului kotikäynnit ensin viikoittain ja sitten kahden viikon välein. Oli hyvä, kun

tukiasumis työntekijä kävi, niin sain hänen kanssaan puhuttua vaikeitakin asioita ja luottamus oli molemmin puolista. Myös käytännön asioissa sain apua. Tällä hetkellä asiani ovat aika hyvin. Minulla on perhe ja opiskelen.”

Asunnon hakeminen

- Asunnon menettäminen on vaikea tilanne. Stressikäyrä nousee huippulukemiin, kun ei tiedä minne päänsä kallistaa ja tavaransa varastoi. Tässä tilanteessa ainoalta ratkaisulta voi tuntua päihteiden käyttö, m• Jos tukiasunto ei ole sinulle ajankohtainen vaihtoehto niin voit hakea asuntoja monista eri paikoista. Silloin kun asunnon menetys johtuu muista syistä kuin vuokratähteistä on sinulla mahdollisuus hakea asuntoa myös kunnalta ja muilta valtakunnallisilta asuntotoimistoilta. Menetetyt luottotiedot eivät aina ole este asunnon saannille. Luottotietonsa menettäneellä on mahdollisuus saada kunnan asunto esimerkiksi korkeampaa takuuvuokraa vastaan. Takuuvuokraan kannattaa kysyä sosiaalitoimesta maksusitoumusta.

utta se ei auta ongelman ratkaisuun, vaan pitkittää sitä. Joskus tukiasunto voi olla hyvä vaihtoehto asumisen turvaamiseksi.

- Ensimmäiseksi sinun kannattaa olla yhteydessä oman kotikuntasi sosiaalitoimeen ja varata aika sosiaalityöntekijälle. Sosiaalityöntekijältä saat tietoa tavaroittesi varastointi mahdollisuuksista sekä tukiasunto vaihtoehtoista oman kotikuntasi alueella. Sosiaalityöntekijä tietää tukiasuntotilanteen parhaiten ja osaa neuvoa sinua minne hakemuksia voi laittaa. Saat samalla selvitettyä onko sinulla mahdollisuutta saada vuokratakuuta sosiaalitoimen kautta, kun etsit uutta asuntoa.

- Voit olla yhteydessä myös paikallisen seurakunnan päihde- ja kriminaalityön diakoniin. Diakonilla on usein tietoa asunnottomuudesta ja asunto asioiden järjestämisestä. Diakonin vastaanotolle mennessä ei tarvitse olla seurakunnan jäsen ja usein heiltä löytyy ns. päivystysaika jonne pääsee jonottamalla. Toinen vaihtoehto on varata suoraan aika diakonille.

- Tukiasuntoja vuokraavat useat eri toimijat päihdetyön kentällä. On hyvä huomioida se, että monet mielenterveystyön järjestöt, tekevät työtä myös päihteettömyyden tukemiseksi. Heidän kautta voi saada tukiasunnon tai kuntoutusohjausta, joka tukee asumista ja arkea vapaiden markkinoiden vuokra-asunnossa.

- Tukiasumiseen muuttaessa ihmisellä on usein kaikki asiat solmussa. Tuen avulla lähdetään avaamaan solmuja yksi kerrallaan. Tukea voit tarvita mm. vuorokausirytmien löytymiseen, kaupassa käyntiin, ruuanlaiton opetteluun, pyykkien pesuun, siivoukseen, talousasioihin, tukien ja etuuksien hakemiseen, laskujen hoitamiseen, terveydestä huolehtimiseen, päihitteettömänä elämiseen ja moneen muuhun arkiseen asiaan. Alussa saatu tuki auttaa sinua tulevaisuudessa hoitamaan asioita itsenäisesti.
- Jos tukiasunto ei ole sinulle ajankohtainen vaihtoehto niin voit hakea asuntoja monista eri paikoista. Silloin kun asunnon menetys johtuu muista syistä kuin vuokratäristä on sinulla mahdollisuus hakea asuntoa myös kunnalta ja muilta valtakunnallisilta asuntotoimistoilta. Menetetyt luottotiedot eivät aina ole este asunnon saannille. Luottotietonsa menettäneellä on mahdollisuus saada kunnan asunto esimerkiksi korkeampaa takuuvuokraa vastaan. Takuuvuokraan kannattaa kysyä sosiaalitoimesta maksusitoumusta.
- Asunnon voi löytää myös yksityiseltä vuokranantajalta. Seuraa paikallislehtiä sekä internetin eri sivustoja kuten Vuokraovi.com. Voit laittaa ilmaiseksi oman ilmoituksen esimerkiksi Tori.fi sivustolle.

Olisiko päihdekuntoutus hyvä juttu?

Katja Lähti hoitoon

" Jouduin psykiatriseen hoitoon huumeiden käytön seurauksena. Siellä minulle heräsi ajatus siitä, että voinko jatkaa elämääni huumehelvetissä vai haluanko jotakin muuta? Ja halusin muuta ja silloin ymmärsin, että jos haluan valita toisen tien, siihen on vain yksi tapa. Se tapa tarkoittaa täysin päihitteetöntä elämää ja olin jo 7v käyttöhistorian myötä siihen valmis. Se oli paras päätös ikinä.

Sain apua lastensuojelun sosiaalityöntekijältä, jolle kerroin tarinani. Hän alkoi heti selvittämään mihin pääsisin päihdehoitoon. Pääsinkin laitoshoitoon päihdekuntoutukseen. Avatessani päihdehoitopaikan oven olin helpottunut ja ajattelin, että nyt minä itse voin päättää lähdenkö yhdelle siiderille vai en, sillä tiesin mitä siitä seuraa. Minulle raitistumisessa oli tärkeää, että ympäristö oli huumeetonta elämää tukevaa.

Suurimman avun sain vertaistuesta nimettömissä narkomaaneissa (NA). Siellä tapasin vertaisiani, jotka olivat kokeneet saman helvetin kuin minä. Siellä oli kauemmin puhtaana olleita joilta sain tukea elämän tärkeissä asioissa. Kaveripiiri oli vaihdettava täysin. Tiesin, etten voi olla tekemisissä sellaisten

ihmisten kanssa jotka käyttivät päihteitä, ja eihän meillä olisi ollut mitään yhteistäkään, enää. Kävin laitostuntoutusta ensin 3kk, jonka jälkeen pääsin tuettuun kuntoutukseen joka tarkoitti viikko laitoksessa kolme viikkoa kotona, tätä kesti 9kk.

Sain tukea myös A-klinikalta ja mielenterveystoimistosta joissa kävin keskustelemassa ja huumeseuloissa. Huumeseuloja vaati lastensuojelu ja loppujenlopuksi toivoin, että saisin antaa seuloja vielä vuoden verran sillä koin ne hyvänä tukena toipumisessa. "



Kuntoutukseen hakeutuminen

- Päihdekuntoutus voi tuntua ajatuksena vieraalta mutta sitä kannattaa miettiä. Varaa aika sosiaalityöntekijälle, päihdetyöntekijälle tai mene kotipaikkakuntasi A- klinikalle / Päihdekllinikalle, josta kuntoutukseen lähtö lähtee liikkeelle. Päihdekuntoutus alkaa katkaisuhoidosta. Katkolla hoidetaan vieroitusoireitasi ja käytetystä aineesta riippuen sen kesto on 3pv - 3vk. Katkon aikana voit miettiä tarvitsisitko pidemmän hoitojakson.
- Pitkät kuntoutukset kestävät yleensä 1kk - 3kk ja niillä pyritään löytämään keinoja päihteiden käytön lopettamiseksi. Kuntoutuksen aikana mietitään mm. mitä päihteiden tilalle ja miten ehkäistä tulevaisuudessa retkahdus tilanteita. Joskus voi olla, että hoitoja on jo useita takana mutta siitä ei kannata lannistua. Jollekin riittää yksi pidempi kuntoutusjakso ja toinen taas tarvitsee niitä useamman, ennen kuin elämä kantaa.
- Vertaistukiryhmät ovat yksi keino hoitaa päihdeongelmaa. Usein ryhmissä aloitetaan käynnit päihdekuntoutuksen tai vankilatuomion aikana mutta monet ihmiset ovat kiinnittyneet ryhmiin ilman pidempiä kuntoutuksia tai vankilajaksoja. AA- ja Na- ryhmät ovat antaneet monille avaimia päihdeettömään elämään. Oman paikkakuntasi ryhmät löydät netistä. Jos sinun on vaikea lähteä yksin ryhmään, niin joku ryhmäläinen voi hakea sinut, kun soitat in-

fonumeroon ja sovit asiasta. Yksi mahdollisuus on osallistua ryhmiin Skypen kautta.

- Nykyään löytyy tukea elämän muutokseen myös netin kautta. Siellä on olemassa ryhmä ja yksilö muotoisia palveluita. Niistä esimerkkeinä voisi mainita Päihdelinkin ja Mielenterveystalon mutta nettipalveluita on olemassa monia muitakin.

Elämä muuttuu, mitä tilalle?

Heka vaihtaa kuvioita

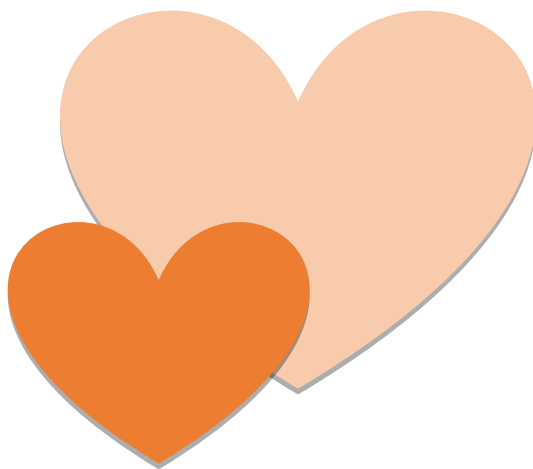
" Olin pyörinyt reilu 15 vuotta "hörhöporukoissa" ja elämäni oli siellä. Yhteinen kieli ja toimintatavat olivat tulleet tutuiksi. Kuitenkin olin aika kypsä touhuun. Olin yrittänyt aikaisemminkin irrottautua mutta jotenkin pelkäsin muutosta. Ajattelin, että jään ihan yksin ja elämä muuttuu tylsäksi. Onneksi tämä osoittautui lopulta virhearvioksi.

Lähdin jälleen kerran hoitoon ja olin aika loppu silloiseen tilanteeseen. Hoidosta sain vinkkejä mitä sitten, kun palaan "siviiliin". Olin yrittänyt aikaisemmin paikkakunnan vaihdosta mutta nyt tajusin, että ongelma on korvieni välissä eikä ulkoisissa puitteissa. Päätin siis jatkaa elämäni paikkakunnalla jossa olin käyttänyt viimeiset vuodet.

Selvitin hoidossa ollessani paikalliset NA-ryhmät ja sitä kautta löysin myös kavereita jotka puhui samaa kieltä mutta olivat selvinpäin. Minua kiinnosti myös uskonasiat ja niin menin paikalliseen helluntaiseurakuntaan. Olin yllätynyt miten hyvin minut otettiin siellä vastaan. Pikkuhiljaa sitä kautta tuli "taviksia" kavereiksi ja aloin luottamaan siihen, että minullakin on mahdollisuus löytää paikka tässä elämässä.

Vertaistuki ja seurakunta olivat tosi isona apuna. Sain myös Psykanpoli ajat ja sieltä kautta apua tunteenhallintaan liittyviin juttuihin. Pikkuhiljaa uskalsin työkkärin kautta lähteä työkokeiluun ja lopulta koulunpenkille. Aluksi piti opetella kaikki arjen asiat alusta mutta tiiviin tuen avulla selvisin ja nyt kaveripiiri on muuttunut täysin. Joskus luulin, että apua ei anneta mutta nyt olen huomannut, että apua on jos sitä on valmis ottamaan oikeasti vastaan.

Olen löytänyt myös liikunnan uudestaan ja saanut sellaisia kokemuksia joita käyttäessäni ei olisi ollut mahdollista kokea. Olen päässyt matkustelemaan ja saanut perheeseen välit kuntoon. Käyttö aikaan suunnittelin paljon asioita mutta nyt toteutan niitä oikeasti. Elämä ei ole tylsää vaan mielenkiintoista. Toki välillä on huonompiakin päiviä mutta niistä selviän vertaistuen, ystävien ja uskoni avulla."



Tukikeinoja arjessa

- Usein vuosia jatkunut päihteiden käyttö on voi johtaa siihen, että ystäväpiiristä löytyy vain päihteiden käyttäjiä. Vähitellen selvät ihmissuhteet ovat jääneet taka-alalle ja yhteistä kieltä ei enää löydy. Tilanteen ei kuitenkaan tarvitse olla tällainen. Elämäntilanteen muuttuessa on mahdollisuus solmia uudestaan ihmissuhteita jotka ovat jääneet taka-alalle.
- Kuntouttava työtoiminta tarjoaa hyvän vaihtoehdon, kun etsii sisältöä päiviin. Sen voi aloittaa yhdellä päivällä viikossa. Päivän kesto voi aluksi olla 4h. Päivien määrää ja aikaa voidaan lisätä, kun sinusta siltä tuntuu. Kuntouttavan työtoiminnan ajalta saa työmarkkinatukea sekä kulukorvauksen niiltä päiviltä, kun on toiminnassa mukana. Kuntouttavasta työtoiminnasta voit kysyä lisää omalta sosiaalityöntekijältä tai TE-keskuksesta.
- Erilaisten vertaistoimintojen kautta voit löytää ihmisiä joilla on samanlaisia elämäkokemuksia kuin sinulla. Tätä kautta yhteisen kielen löytyminen voi olla helpompaa. Vertaistuki vaihtoehtoja on monenlaisia. Itsehoitoryhmät kuten NA- ja AA ovat yksi mahdollisuus luoda uusia ihmissuhteita. Paikkakuntakohtaisesti löytyy myös muunlaisia vertaisryhmiä seurakuntien ja erilaisten päivätoimintakeskusten kautta. Kris ry sekä Viadia ry:n paikallisyhdistykset voivat antaa myös sisältöä päiviin sekä vertaistukea monilla eri paikkakunnilla. Useilta paikkakunnilta löytyy työttömien toimintakeskuksia,

Sininauhan päivätoimintaa sekä Ehyt ry:n ja A-killan "olohuoneita." Toimijoita on olemassa paljon ja eroja on paikkakuntaakohtaisesti.

- Edellä mainittujen toimijoiden lisäksi on lukuisa määrä erilaisia päivätoimintakeskuksia, joissa voi viettää päihteetöntä päivää ja luoda uusia kontakteja. Niiden kautta voit löytää mielekästä tekemistä arkeen. Usein vertaistuellisen toiminnan kautta löytyy myös uusia harrastuksia ja mielenkiinnonkohteita. Itsellesi sopivan vertaistuellisen yhteisön voit löytää vain kokeilemalla jotain niistä.
- Sisältöä elämään voi etsiä myös eri seurakuntien kautta. Heillä on monenlaista toimintaa varsinaisten jumalanpalveluksien ja hartaushetkien ulkopuolellakin. Harrastusmahdollisuudet kotikunnassasi kannattaa selvittää, sillä mielenkiintoinen tekeminen auttaa pääsemään monista vaikeista hetkistä yli. Harrastus voi olla jotain luovaa tai liikuntaan liittyvää. Juuri sitä mikä sinua kiinnostaa. Jos ryhmämuotoinen harrastus ei kiinnosta sinua, niin on olemassa myös yksilöllisiä toimintoja ja harrastuksia. Pääasia on se, että etsit itseäsi kiinnostavaa toimintaa päihteiden tilalle.

Talous sekaisin, saako sitä koskaan kuntoon?

Riitta selvittää velkojaan

" Olin kolmekymppinen, kun jouduin vankilaan. Velkaa oli päihteiden käyttöni vuoksi kertynyt noin 15.000e. Lopulta velat olivat ulosotossa. Vankilassa oli sellainen tilaisuus, jossa kerrottiin Takuusäätiö-takauksesta ja kun vapauduin, otin oman paikkakuntani velkaneuvojaan yhteyttä. Aloin hakemaan tuota takuusäätiö-takausta. Sain jonkun kuukauden päästä tiedon, että saan takauksen heiltä. Mutta minun täytyi ensin vajaan vuoden verran maksaa velkojani ulosottoon. Kaikki muutkin laskut piti maksaa, ettei tule lisävelkaa. Näin he näkivät minun olevan tosissani siinä, että haluan maksaa velkani pois. Minua neuvoi eräs ystäväni, joka oli myös tuon takauksen saanut, että kannattaa soittaa velkojille ja kysyä, jos saisin korkoja vähemmäksi. Koska maksan lainan kokonaisuudessaan heti, kun saan takuusäätiön-takauksen. Sainkin muutaman tuhannen euroa pois veloistani, soitettuani jokaiselle velkojalle. Maksoin ulosottoon vajaan vuoden velkojani. Sekä hoidin kaikki muut laskut, joita oli. Sen jälkeen menin pankkiin, jossa tehtiin lainahakemus, jolla sitten

maksettiin kaikkiin paikkoihin velkani pois.
 Sen jälkeen maksoin pankkiin tietyn summan kuukaudessa niin kauan, kunnes
 laina oli maksettu.”



Veloista voi päästä eroon

- Et ehkä jaksa enää edes avata perintätoimiston tai ulosottomiehen kirjeitä vaan siirrät ne mappi ö:hön. Vaikka taloussotkut saattavat tuntua ylitsepääsemättömiltä, niin usein myös ne saadaan järjestykseen, kun ensin saa muuten elämän suuntaa muutettua.
- Velkajärjestely voi olla mahdollista juuri sinunkin elämässäsi. Nykyään voi velkajärjestelyyn päästä mukaan myös henkilöt joilla on rikostaustaa tai päihde- ja mielenterveysongelmia elämässään. Se on mahdollista silloin, kun on näyttöä elämänmuutoksesta. Työpaikka ei ole velkajärjestelyyn pääsyn ehdoton edellytys. Velkajärjestely on siis mahdollisuus jonne pääsyä kannattaa yrittää.
- Joillain paikkakunnilla on käytössä sosiaalinen luototus ja sen avulla voi saada pienempien velkojen järjestelyyn apua. Lisäksi on olemassa Takuusäätiön lainatakaus jonka avulla voi maksaa muut velat pois. Silloin lopulta lyhennetään vain yhtä velkaa. Sinun kannattaa olla yhteydessä paikkakuntasi talous- ja velkaneuvontaan jos taloustilanteesi on sekaisin. Sitä kautta saat lisätietoa eri vaihtoehdoista.

Terveys rempallaan, pitäisikö hoitaa itsensä kuntoon?

- Terveysteen kuuluu psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi. Koska olet viimeksi käynyt lääkärissä? Jos käytät suonensisäisiä aineita, niin onko sinulta otettu

tartuntatautitestit? Miten on hampaidenhoidon laita? Masentaako sinua tai onko ahdistus tuttua?

- Hepatiitti ja HIV testit ovat ilmaisia ja lähetteen niihin saat oman alueesi terveysasemalta tai terveysneuvontapisteeltä (Esim. Jelppi, Portti, Vinkki) Joillain terveysneuvontapisteillä on käytössä HIV pikatestit, joten alustavan vastauksen saa nopeasti testinoton jälkeen. C-hepatiitti on yleinen suonensisäisiä aineita käyttävien keskuudessa. Hiv- tartuntoja löytyy myös jonkin verran, joten suojaa itseäsi ja käy testeissä säännöllisesti. Terveysneuvontapisteillä voit asioida nimimerkillä jos et halua antaa henkilötietojasi.

A- ja B- hepatiitti rokotukset saat ilmaiseksi jos kuulut riskiryhmään, eli käytät suonensisäisiä aineita tai läheisesi käyttää niitä. Rokotukset voit hakea terveysneuvontapisteeltä tai oman terveysaseman tartuntatautien vastaanotolta. C-hepatiittiin on olemassa hyviä hoitomuotoja joihin on mahdollista päästä, kun olet ollut 1 -2 vuotta ilman aineita.

- Hampaiden hoitamattomuus altistaa monille muille terveysongelmille. Silloin, kun yleinen vastustuskyky on heikko, niin jopa ientulehduksen myötä bakteerit voivat kulkeutua muualle elimistöön. Hoitamattomista hampaista voi seurata verenmyrkytys. Jos pelkää hammaslääkäreitä, on sinun mahdollista päästä pelkohammaslääkärin hoidettavaksi. Moni on saanut hampaansa kuntoon sitä kautta. Jos olet toimeentulotuki asiakas, saat sosiaalitoimen kautta hammasremonttiin maksusitoumuksen.

- Mielenterveys voi reistaila, kun elämäntilanne on stressaava. Monet ihmiset alkavat hoitamaan mielenterveysongelmaa päihteillä mutta erittäin usein päihteiden käyttö laukaisee mielenterveyden ongelmia. Esimerkkeinä voisi mainita masennuksen, ahdistuksen, paniikkihäiriön ja psykoosin. Useat ihmiset ovat huomanneet, että mielenterveyden ongelmiin auttaa päihteetön elämä. Jos sitä vain uskaltaa lähteä kokeilemaan ja ottaa apua vastaan, jota on tarjolla.

- Ihmisillä esiintyy usein tunteidenhallinnan ongelmia käyttöaikana sekä siinä vaiheessa, kun on ollut vähän aikaa ilman päihteitä. Tunne-elämä tasaantuu ajan myötä, jos jaksaa olla ilman päihteitä. On olemassa monia erilaisia tapoja kohdata tunteensa ja oppia elämään niiden kanssa. Näistä asioista voit keskustella hoidossa ollessasi tai muun tukiverkostosi kanssa.

- Usein käy niin, että päihteet jätettyään ihminen oppii kohtaamaan mielenalueen ongelmia. Hän ei tarvitse keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä tunteiden turruttamiseen, vaan uskaltaa kohdata ne sellaisenaan. Mielenterveyden hoitamiseen tarkoitettut lääkkeet auttavat niin kuin niiden kuuluukin vain silloin, kun ei ole muita päihdyttäviä aineita käytössä samanaikaisesti.



Yhteystietoja

- Kotikuntasi sosiaalitoimen puhelinnumero ja osoite
- Kotikuntasi päivystävän sosiaalityön puhelinnumero

- Kotikuntasi päihde- ja kriminaalityön diakonin puhelinnumero ja osoite
- Viadia paikallisyhdistykset

<http://www.viadia.fi/viadia-paikallisyhdistykset/>

- Paikallisseurakunnista voit kysyä, löytyisikö heiltä tukihenkilöä. (esim. Vaapaaseurakunta, Helluntaiseurakunta, ev.lut)

- Irti huumeista valtakunnallinen päivystysnumero **101 80 4550**

- Kotikuntasi asuntotoimiston puhelinnumero, osoite ja internet osoite (Hakemukset usein sähköisessä muodossa)

- Kotikuntasi nuorisoasuntojen yhteystiedot, <https://www.nal.fi/fi/etusivu/>

- Paikalliset Sininauhat,

<http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/jasenjarjestot/asumispalvelut/tukiasuminen>

<http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/jasenjarjestot/asumispalvelut/hoitokodit>

- KAN, <http://www.kan.fi/toimintayksikot>

- VVO, Avara, Ovenia ja Sato ovat valtakunnallisia asuntotoimistoja. (Hakemukset sähköisessä muodossa)

- www.tori.fi, www.vuokraovi.com

- Kotikuntasi A-klinikan, Päihdeklinikan tai päihdetyöntekijän puhelinnumero ja osoite
 - NA-infopuhelin **050 307 7597** klo 18 - 20
 - NA- ryhmäluettelo <http://nasuomi.org/cms/index.php?page=kokoukset>
 - AA:n auttavan puhelin,
http://www.aa.fi/attachments/files/AA_Auttavat_Puhelimet.pdf
 - 09 750 200 klo 9 - 21
 - AA- ryhmäluettelo, <http://www.aa.fi/groupsearch.php> Skype ryhmästä tietoa <https://sites.google.com/site/bollesuomi/>
 - Mielenterveystalo,
<https://www.mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/terapiaohjelmat/Pages/default.aspx>
 - Päihdeasiamies on päihdeasiakkaiden edunvalvoja ja tarvittaessa voit olla häneen yhteydessä Marjo Tervo puh. **050 435 7520**
<http://www.paihdeasiamies.fi/?id=214>
 - Kotikuntasi TE- keskus, <http://toimistot.te-palvelut.fi/>
-
- Paikalliset A- killat, <http://www.a-kiltojenliitto.fi/aluetoiminta/jaerjestoekoordinaatio>
 - Paikalliset Sininauhan päivätoimintakeskukset,
<http://www.sininauhaliitto.fi/organisaatio/jasenjarjestot/paivakeskukset>
 - Kris ry, <http://www.kris.fi/kris-suomen-keskusliitto/jasenyhdistykset/>
 - Paikalliset Ehyt ry Klikkaa sivulla TOIMINTA otsaketta,
<http://www.ehyt.fi/>
 - Neuvontapuhelin tarjoaa mahdollisuuden luottamukselliseen keskusteluun nimettömänä. Puhelinnumero on **0800 900 45**. Numero on soittajalle maksuton ja se on käytössä kaikkina vuorokauden aikoina.
 - Tukinet <https://www.tukinet.net/omatuki.tmpl>
 - Oman kotikuntasi talous- ja velkaneuvojan puhelinnumero ja osoite,
<http://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/Maksut-laskut-perinta/talous--ja-velkaneuvojat/>
-
- Kotikuntasi terveysaseman puhelinnumero ja osoite
 - Oman alueesi Terveysneuvontapisteen tai Tartuntatautien vastaanoton puhelinnumero ja osoite

- Kotikuntasi hammaslääkärin ajanvarausnumero ja osoite sekä päivystävän hammaslääkärin puhelinnumero ja osoite
- Kotikuntasi päihde- ja psykiatrisen sairaanhoitajan puhelinnumero ja osoite