

Aila Oikarinen

RAAHEN KUIVURI-KURSSI

Päihde- ja mielenterveysasiakkaiden sekä ohjaajien kokemuksia kuntoutumisesta toiminnallisessa ryhmässä

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2016**

Tiivistelmä

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2016	Tekijä/tekijät Aila Oikarinen
Koulutus Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi RAAHEN KUIVURI-KURSSI. Päihde- ja mielenterveysasiakkaiden sekä ohjaajien kokemuksia kuntoutumisesta toiminnallisessa ryhmässä		
Työn ohjaaja Helinä Nurmenniemi	Sivumäärä 30 + 3	
Työelämäohjaaja Antti Tornberg/ Annika Keiski- Turunen		
<p>Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän mielenterveys- ja päihdepalvelujen tulosalue.</p> <p>Raahen Kuivuri-kurssi oli Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän järjestämää kuntouttavaa ryhmätoimintaa pitkäaikaisille ja moniongelmaisille päihde- ja mielenterveysasiakkaille keväällä ja syksyllä 2014. Kuivuri-kurssi oli myös osa kuntouttavaa työtoimintaa. Kuivuri-kurssin tavoitteina olivat muun muassa mielenterveyden ja päihhteettömyyden tukeminen, arjentaiteiden parantaminen ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistaminen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteina oli selvittää Raahen Kuivuri-kurssille osallistuneiden päihde- ja mielenterveysasiakkaiden kokemuksia kuntoutumisesta toiminnallisessa ryhmässä sekä selvittää Kuivuri-kurssin ohjaajien kokemus ryhmäläisten kuntoutumisesta ja ryhmämuotoisen työtavan toimivuudesta.</p> <p>Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineiston keräämiseen käytin temahaastatteluja ja keskityin tutkimaan kokemusta. Opinnäytetyön pääasiallinen tietoperusta pohjautuu haastatteluihin. Haastateltavina oli neljä vapaaehtoista päihde- ja mielenterveysasiakasta ja kolme ohjaajaa.</p> <p>Opinnäytetyössä saadut tulokset osoittivat, että Kuivuri-kurssille osallistuneet asiakkaat kokivat toiminnan tärkeäksi oman kuntoutumisprosessinsa kannalta. Vertaistuen merkitystä korostettiin ja ohjaajien kokemus oli, että toiminnallinen ryhmä kuntouttavana työmuotona on tarpeellinen päihde- ja mielenterveysasiakkaille.</p>		
Asiasanat kokemus, kuntouttava työtoiminta, päihde- ja mielenterveys, vertaisryhmä		

Abstract

Centria University of Applied Sciences	Date May 2016	Author/s Aila Oikarinen
Degree programme Degree programme in Social Work		
Name of thesis RAAHE'S KUIVURI- COURSE. Experiences of rehabilitation in activity group by Substance- and mental health customers and counselors		
Instructor Helinä Nurmenniemi	Pages 30 + 3	
Supervisor Antti Tornberg/ Annika Keiski- Turunen		
<p>The Raahe City's Kuivuri-course was organized by Municipal Authority of Wellbeing in Raahe District. Kuivuri-course is a rehabilitation group for people who have multiple problems because of intoxicants and mental issues. Kuivuri's aim was to arrange rehabilitation to the clients and also give them activities so that in the future, they have possibility to be clean/dry and get back into working-life.</p> <p>The main goal of the thesis was to get familiarized with the clients who participated in Kuivuri and to find out how they experienced group in helping their rehabilitation. The aim was also to find out how Kuivuri's counselors felt about this project.</p> <p>The research was carried out with the qualitative method using theme interviews and gathering experiences. The knowledge basis of the thesis was based on the interviews. Interviewees were four volunteer clients and three counselors.</p> <p>The results were positive. The clients who participated in Kuivuri felt that the peer group was really important for their own rehabilitation. Also the counselors' experience was that functional rehabilitation working activity was really necessary for intoxicant patient and clients with mental illnesses.</p>		

Key words

experience, rehabilitative work, substance abuse and mental health, peer support

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 RAAHEN KUIVURI-KURSSI	3
2.1 Päihde- ja mielenterveyspalvelut.....	5
2.2 Kuntouttava työtoiminta.....	8
2.3 Vertaistuki	9
3 PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSASIAKAS.....	11
4 TUTKIMUSONGELMA, TAVOITTEET JA TOTEUTUS	13
4.1 Haastattelun toteutus.....	15
4.2 Aineiston analyysi	16
4.3 Tutkimuksen luotettavuus	16
5 TUTKIMUSTULOKSET	18
5.1 Taustan kartoitus.....	19
5.2 Mukaan ja mukana Kuivuri- kurssille	22
5.3 Kuivuri- kurssin toiminnan vaikutus	23
5.4 Toiminnan kehittäminen.....	24
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	26
7 LOPUKSI.....	29

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset kuntoutujille

Liite 2. Teemahaastattelun kysymykset ohjaajille

Liite 3. Lupalomake haastattelujen käyttöön opinnäytetyössä

1 JOHDANTO

Tutkimuksen aiheena on tuoda esiin Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän järjestämän Kuivuri-kurssin merkitys mukana olleiden päihde- ja mielenterveysasiakkaiden kuntoutumiseen, arjen sujumiseen ja voimaantumiseen. Kurssin vetäjinä ovat olleet Raahen A-klinikan päihdeohjaaja Annika Keiski-Turunen ja Raahen Psygyke ry:n ohjaaja Katja Koivumaa. Syksyn ryhmään tuli lisäohjaajaksi Virta II hankkeen projektinvetäjä Janne Suorsa.

Raahen A-klinikka on Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän päihdeasiakkaille ja heidän omaisilleen tarkoitettu palvelu, jossa tavoitteena on ehkäistä ja hoitaa päihdehaittoja sekä toiminnallisia riippuvuuksia, esimerkiksi pelihimoa. Työmuotoja klinikalla ovat muun muassa terapiakeskustelut ja akupunktio. (Raahen päihdepalvelut.) Raahen Psygyke ry on mielenterveyskuntoutujien päivätoimintakeskus ja Psygyke ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenjärjestö. Psygyke ry: n palveluja ovat muun muassa ohjaus- ja neuvontapalvelut sekä monipuolinen ryhmätoiminta. (Raahen Psygyke ry.) Virta II -hanketta hallinnoi Kainuun kuntayhtymä. Raahen seudun osahankkeen tavoitteena on nuorten arjessa selviytymisen ja toimintakyvyn paraneminen sekä yksilö- ja ryhmämuotoisten toimintojen synnyttäminen yhteistyössä alueen toimijoiden ja järjestöjen kanssa.

Opinnäytetyöhöni tehtävä tutkimus on Kuivuri-kurssille osallistuvan kuntoutujan omaan kokemukseen perustuva kvalitatiivinen haastattelututkimus. Haastattelumuotona on teema-haastattelu, jonka teemojen avulla selvitän Kuivuri-kurssille osallistuvien kuntoutujien kokemusta omasta kuntoutumisprosessistaan. Toisaalta teemahaastattelun avulla selvitän myös ohjaajien näkemyksen siitä, miten kurssille osallistujien päihde- ja mielenterveysongelmaitten kuntoutumisprosessi on edennyt. Perusteluna on se, että tutkimuksen tulokset eivät ole vain asiakkaan kokemukseen perustuvaa, vaan näkökulma tulee myös ammattihenkilöiltä, joten tulokset saavat laajemman merkityksen ja tuloksia voidaan paremmin hyödyntää Kuivuri- kurssin toiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyöni tietoperusta pohjautuu mielenterveys- ja päihdetyöhön liittyvään kirjallisuuteen, lakeihin ja tutkimuksiin. Tuloksissa korostuu teemahaastatteluista saatu tieto päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ja ohjaajien kokemuksesta Kuivuri- kurssille osallistumisen merkityksestä elämään. Työn rajaus on sopiva, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia on haastateltavana neljä henkilöä ja ohjaajia kolme. Tutkimukseni vastaa kysymykseen: ”Miten Kuivuri- kurssille osallistuminen on edistänyt päihde- ja mielenterveysasiakkaan kuntoutumista hänen omasta kokemuksestaan sekä ohjaajien näkökulmasta kuultuna?”

2 RAAHEN KUIVURI-KURSSI

Kuivuri-kurssi on Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän alueella järjestettyä kuntouttavaa ryhmätoimintaa pitkäaikaisille ja moniongelmaisille päihdeasiakkaille. Kuivuri-kurssi on myös osa kuntouttavaa työtoimintaa. Ihmiset syrjäytyvät, työllistyminen on vaikeaa ja päihdekierteen katkaiseminen on vaikeaa ilman tukea. Osa päihdeidenkäyttäjistä pystyy katkaisemaan käytön itsekseen, toiset tarvitsevat ammatillista tukea ja osaa auttaa vertaistuki (Tiensuu 2014, 177). Kuivuri-kurssilla kuntoutujat pääsevät keskustelemaan vertaistensa sekä ohjaajien kanssa, kuulemaan eri alojen asiantuntijoita esimerkiksi ravitsemustietoudesta, liikkumaan ja tekemään yhdessä monenlaisia toiminnallisia tehtäviä. Kuivuri-kurssin tavoitteita ovat muun muassa mielenterveys- ja päihdeasiakkaan aseman vahvistaminen, mielenterveyden ja päihdeettömyyden tukeminen, elämäntaitojen hallinnan parantaminen ja työhön pääsyn tukeminen. (Keiski- Turunen 2014.)

Kuivuri-kurssin taustalla on Raahen Psygyke ry: n ohjaaja Katja Koivumaa sekä Raahen A-klinikan päihdeohjaaja Annika Keiski-Turusen vetämä Kaksoisdiagnoosi-ryhmä vuonna 2010 sekä vuosina 2011–2014 toiminut Selvin mielin- hanke, jota rahoitti Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja hallinnoi Raahen Psygyke ry. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli vaikuttaa päihde- ja mielenterveystyön väliseen yhteistyöhön. Selvin mielin- hankkeen tulokset ja kokemukset olivat myönteisiä, joten Keiski-Turunen ja Koivumaa tekivät suunnitelman Kuivuri-kurssista ja he saivat luvan aloittaa ryhmän oman työnsä ohessa. (Kiiskilä 2015, 5-9.)

Kuivuri-kurssin pilottiryhmä toimi keväällä 2014 maaliskuu-kesäkuussa 11 kertaa. Kurssin aloitti kymmenen asiakasta, mutta yksi heistä keskeytti ensimmäisen kerran jälkeen. Ryhmä koontui kerran viikossa, neljä tuntia kerrallaan. Osalle ryhmäläisistä Kuivuri-kurssille osallistuminen on ollut kuntouttavaa työtoimintaa. Ryhmätoiminta sai jatkoa syksyllä 2014 Kuivuri-kurssille osallistuneiden ja ohjaajien toivomuksesta. Uusi ryhmä aloitti toimintansa syksyl-

lä 2014. Kurssilaiset kokoontuivat kolmetoista kertaa, osallistujia oli aluksi kolmetoista, mutta yhdeksän heistä osallistui aktiivisesti toimintaan. Kolmas ryhmä aloitti toiminnan keväällä 2015 ja siihen osallistui kahdeksan aktiivista kuntoutujaa. Raahen ryhmien lisäksi Siikajoen kunnassa aloitettiin Kuivuri-kurssi, johon osallistui aktiivisesti neljä kuntoutujaa. Kaikkien Kuivuri-ryhmien toiminnan tavoitteena on ollut saada moniongelmaiset asiakkaat sitoutumaan ryhmään, harjoittelemaan arjentaitoja ja saada rutiineja elämään sekä motivoitumaan omaan kuntoutumisprosessiin. (Keiski-Turunen & Koivumaa 2015.)

Kevään 2015 aikana Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä teki Kuivuri-kurssin hyvistä kokemuksista johtuen hankehakemuksen, jotta ryhmämuotoinen, kuntouttava toimintamalli saataisiin juurrutettua osaksi kunnan peruspalveluja. Hanke ei saanut rahoitusta, mutta Raahen kaupunki ja Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä näkivät päihde- ja mielenterveysongelmaisten kuntouttavan ryhmätoiminnan kehittämisen tarpeen ja rahoitus ohjaajien palkkaamiseen sekä tilat toiminnalle löytyivät. (Honkala 2015, 4-5.) Kuivuri-kurssin toiminta on Sosiaalihuoltolain 1301/2014 mukaista sosiaalista kuntoutusta, jolla tuetaan asiakkaan arjen sujumista, toimintakykyä ja osallisuutta (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014, § 17).

Toukokuussa 2015 aloitti toimintansa Woimala, jossa päihde- ja mielenterveysasiakkailta on mahdollisuus osallistua kuntouttavaan työtoimintaan, erilaisiin toiminnallisiin tai keskusteleviin ryhmiin ja saada vertaistukea jokaisena arkipäivänä. Woimalan toiminta on Sosiaalihuoltolain 1301/2014 mukaista lakisääteistä sosiaalista kuntoutuspalvelua työttömille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Woimalan toiminnassa otetaan ensisijaisesti huomioon ihminen ja sen jälkeen tuloksellisuus. Jokaisen asiakkaan kanssa tehdään kuntoutussuunnitelma ja toiminta aloitetaan kuntoutujan yksilöllinen toimintakyky ja vahvuudet huomioiden. (Honkala 2015, 4-5; Keiski-Turunen & Koivumaa 2015, 6; Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, § 1-4, § 8, § 17.)

2.1 Päihde- ja mielenterveyspalvelut

Päihde- ja mielenterveyspalveluita määrittävät useat lait, muun muassa päihdehuoltolaki 41/1986, mielenterveyslaki 1116/1990, sosiaalihuoltolaki 1301/2014 ja terveydenhuoltolaki 1326/2010. Mielenterveyslaissa mielenterveystyöllä tarkoitetaan terveyttä edistävää, häiriöitä ehkäisevää ja korjaavaa työtä. Työn tavoitteena tulee olla ihmisen henkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun tukemista ja toisaalta mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä ja parantamista. Päihdehuoltolaki määrittelee, että päihdehuollon tavoitteena on päihteiden ongelmakäytön ehkäisy ja vähentäminen huomioiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheisensä. Päihdetyö rakentuu sekä ehkäisevästä että korjaavasta työstä. Korjaavaa päihdetyötä ovat muun muassa päihderiippuvuuksien hoidolliset palvelut sekä ongelmakäytön haittojen vähentäminen. (Laitila, Hätönen, Komminaho, Mustalampi, Nordling, Ollila, Soikkeili & Tenkanen 2013, 12–19.)

Päihde- ja mielenterveysasiakkaiden haasteena on usein moniongelmaisuus. Asiakkaat tarvitsevat samaan aikaan useiden eri palvelujen tarjoamaa apua akuuteista päivystyspalveluista avo- ja laitospalveluihin. (Keiski-Turunen 2014; Holmberg 2010, 149–151.) Kuntoutujan kannalta päihde- ja mielenterveystyötä pitäisi tarjota rinnakkain, mutta moniongelmainen ei pääse helposti mielenterveystoimiston terapeuttisiin palveluihin, ellei päihdehoito ole kunnossa. *”Mutta jos on päihdeongelma, ei välttämättä pääse mielenterveyspalveluihin hoitoon. Ensin pitäisi olla päihdeongelma hoidossa ja sen jälkeen pääsee MTT:lle (mielenterveystoimisto) terapiaan.”* (Kuivouri-ohjaajat 2015.)

Monialaista tukea on myös tarjolla. Moniammatilliset tapaamiset ovat lisääntyneet, jaettu tieto ja kokemukset auttavat hoidettavan ihmisen kuntoutumista ja arjen hallintaa, räätälöidysti ja laadukkaasti. Holmberg (2010) kuvaa Gafoorin & Rassooliin [1989] mallin mukaan hoitotyön jaottelua seuraavasti:

- a) rinnakkaiseen malliin, jossa eri tahot hoitavat yhtä aikaa
 - b) jaksottaiseen malliin, jossa siirrytään häiriöstä toiseen
 - c) tai integroituun, moniammatilliseen malliin, jossa kaikki häiriöt hoidetaan yhtä aikaa.
- (Holmberg 2010, 68.)

Hoitomuodot ja palvelut tulisi yhdistää ja auttaa ihmistä saamaan apua ja tukea ongelmiinsa samalta luukulta, integroidun mallin mukaisesti. Ihmisten kohtaaminen erilaisissa päihde- ja mielenterveysasioiden hoidollisissa tilanteissa vaatisi päihde- ja mielenterveyshoidon yhdistymistä sekä yleisen sairaanhoidon liittämistä niihin mukaan. Se vaatii henkilökunnan koulutusta ja asennemuutosta hoidolliseen työhön. Mielenterveys- ja päihdetyöllä voidaan vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja oikeuksiin sekä jakaa asiantuntijan tietoa yhteisistä riskitekijöistä (Laitila ym. 2013, 15).

Hoitomuotojen yhdistäminen tukisi hoitoon hakeutumista, apua tarvitsevan ei tarvitsisi kulkea asiantuntijan/hoitavan tahon luota toiselle, vaan oikea-aikainen ja oikeanlainen apu löytyisivät yhdestä paikasta. (Holmberg 2010, 69.) Suomen hallituksen esittämän sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen (sote-uudistus) 2015- 2019 myötä sosiaali- ja terveystaloudellisia toteutettaisiin ilman hallinnollisia rajoja, joustavasti. Sote-uudistus lisäisi laadukkaita, asiakaslähtöisiä palveluita ja yhdenvertaisuutta koko maassa. (Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus 2015- 2019.)

Sosiaali- ja terveysalan koulutukseen olisi hyvä sisällyttää päihde- ja mielenterveysosaamisen opintoja, vaikka opiskelija valitsisi minkä tahansa suuntautumisvaihtoehdon. Päihteiden väärinkäyttöä ja mielenterveydenhäiriöitä esiintyy jokaisessa ikäryhmässä; lapset, nuoret, aikuiset ja ikäihmiset, joten sosiaali- ja terveysalan työntekijöillä olisi hyvä olla tarvittavat valmiudet ihmisen kohtaamiseen ja hoitamiseen. Kokonaisvaltainen hoitotyö koostuu arvioista 1) mielenterveyden häiriöstä, 2) päihdehäiriöstä ja 3) asiakkaan omasta tilannearviosta elämässään. (Holmberg 2010, 69, 155.)

Päihdehuoltolain (41/1986) mukaan päihdehuollon tavoite on ennalta ehkäistä päihteiden ongelmakäyttöä sekä päihteiden käyttöön liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Lain tavoitteena on tukea ja parantaa päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Henkilö, jolla on päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia pitää ohjata päihdehuollon palvelujen pariin. Myös hänen perheelleen ja muille läheisilleen on tarjottava tukea. Palveluja tulee antaa henkilön, hänen perheensä ja muiden läheistensä avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41, § 1-7.)

Päihdehuollon ja mielenterveystyön palvelut pitää järjestää ensisijaisesti avohuollon tarpeita vastaamaan. Palvelujen tulee olla helposti tavoitettavia, joustavia ja monipuolisia. Sosiaali- ja terveydenhuollon yleisiä palveluja pitää kehittää siten, että yleisten palvelujen parissa kiinnitetään huomio asiakkaan kaikkiin tarpeisiin, myös päihteiden ongelmakäyttöön. Asiakas osataan ja voidaan ohjata tarvittaessa päihdehuoltoon tarkoitettuihin palveluihin. Valtakunnallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa on todettu, että mielenterveys- ja päihdeongelmat liittyvät usein toisiinsa, joten niiden ehkäisyä ja hoitoa tulisi kehittää yhdessä, jotta huomattaisiin paremmin myös rajapintailmiöt, päihteiden käytön lisäksi esimerkiksi ongelmapelaaminen (Laitila ym. 2013, 16).

Kuntien tehtävänä on järjestää päihdehuollon palveluita. Palveluita järjestettäessä tulee ottaa huomioon se, että palvelut ovat helposti saatavilla, asiakas kykenee hakeutumaan oma-aloitteisesti palveluihin ja kaikessa toiminnassa huomioidaan asiakkaan ja hänen läheisensä etu. Viranomaisten ja yhteisöjen, jotka toimivat päihdehuollon parissa, pitäisi tehdä yhteistyötä. *"Erityistä huomiota on kiinnitettävä päihdehuollon ja muun sosiaali- ja terveydenhuollon, raittiustoimen, asuntoviranomaisten, työvoimaviranomaisten, koulutoimen, nuorisotoimen sekä poliisin keskinäiseen yhteistyöhön."* Palveluja annettaessa on päihteiden ongelmakäyttäjää tarvittaessa autettava kokonaisvaltaisesti arjen asioiden hoitamisessakin. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41, § 3-9.) Sosiaalihuollon päihde ja mielenterveystyö on suunniteltava ja toteutettava niin, että ne muodostavat kokonaisuuden kaikkien kunnassa tehtävän sosiaali- ja terveydenhuollon työn kanssa (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301, § 24-25).

2.2 Kuntouttava työtoiminta

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) ja laki kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamisesta (1372/2014) säättävät toimenpiteet, joiden tavoitteena on parantaa pitkäaikaistyöttömän mahdollisuuksia työllistymiseen, koulutukseen osallistumiseen tai muihin työhallinnon toimenpiteisiin (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 1§). Kunta vastaa kuntouttavan työtoiminnan järjestämisestä lain mukaisesti (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamisesta 6 §). Myös Sosiaalihuoltolaki (1301/2014) sekä Työttömyysturvalaki (1290/2002) vaikuttavat kuntouttavan työtoiminnan toteuttamiseen. Työtoiminta on sosiaalihuoltolain mukainen sosiaalipalvelu ja osa sosiaalista kuntoutusta sekä työttömyysturvalain mukainen palvelu, joka edistää työllistymistä. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja; Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001; Laki kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamisesta 30.12.2014.)

Pelkästään lait eivät määrittele kuntouttavan työtoiminnan sisältöä, vaan asiakkaan elämäntilanne ja oma halu vaikuttavat toiminnan sisällön suunnittelussa. Asiakas voi muun muassa vaikuttaa itse työpäivien ja työjakson pituuteen omien voimavarojensa mukaisesti. Tärkeää on, että palvelu tukee asiakkaan elämän- ja arjentaiteiden hallintaa, vahvistaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä sekä parantaa mahdollisuuksia työllistymiseen. Kuntouttava työtoiminta voi olla esimerkiksi ryhmätoimintaa (kuten Kuivuri-kurssi), työtoimintaa, yksilöohjausta tai toimintakyvyn arviointia. Osa kuntoutujista voi tehdä vastuullisia työtehtäviä ja osa opettelee esimerkiksi säännöllisen päivärytmin merkitystä. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja.)

Kuntouttavan työtoiminnan suunnittelussa on mukana monialainen asiantuntijuus eli sosiaalitoimi, työ- ja elinkeinotoimisto ja asiakas. Työtoiminnan suunnitteleminen asiakkaan kanssa aloitetaan, jos hänen toimeentulonsa perustuu työmarkkinatukeen tai toimeentulotukeen. Aktivointisuunnitelman laatimisen aloittaa se viranomainen, jonka asiakkaasta pääsääntöisesti on kysymys, joko työ- ja elinkeinotoimisto tai kunta. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja.) Kuntouttavan työtoiminnan merkitys voi olla ihmiselle todella suuri. Työn tekeminen

oman jaksamisen mukaan on tärkeä voimanlähde elämässä. Työstä saa taloudellista turvaa, sosiaalisia kontakteja ja usein myös tarpeellisuuden tunnetta sekä onnistumisen kokemuksia. (Vehmainen & Sakala, 4.)

”Sen verran nyt täytyy työkkärille antaa niinku tunnustusta, että he ite niin sieltä mulle ehotti tämmöstä Kuivuri-kurssia , että tämmönen on nyt olemassa, että kokkeillaan tätä ja sitte ku se vielä menee sillä kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella, niin. Ja miten se on siis aivan älyttömän hyvä juttu.”(Kuntoutuja 2, 2014.)

2.3 Vertaistuki

Ryhmämuotoinen vertaistuki on tietyn ajanjakson kestävä, vapaaehtoista ryhmätoimintaa, jonka osallistujilla on samanlainen tausta, kokemus tai elämäntilanne. Vertaistuen ajatuksena on, että ryhmässä olevat jäsenet ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja pystyvät näin auttamaan ja tukemaan toisiaan. Jokaisen jäsenen oma elämäkokemus on tärkeää ja kokemuksen avulla toinen voi tukea toista. (Salmenaho 2010, 42.) Vertaistuen merkitys on tärkeää etenkin niille, joilla ei ole verkostoa, esimerkiksi perhettä tai kavereita, lähellä tai lainkaan (Korolainen & Luukkanen 2011, 9). Vertaistuki ei kuitenkaan ole ammatillista hoitoa vaan ammattilaisten tekemää työtä täydentävää (Hietanen & Lemberg 2012, 28).

Kuivuri- kurssin kuntoutujien sekä ohjaajien haastatteluissa nousi voimakkaasti esiin vertaistuen merkitys. Vertaisten seurassa ei tarvitse tuntea häpeää. Jokaisella on omat riippuvuutensa, ongelmansa tai taustansa, jotka voivat tuoda mukanaan häpeän tunteen. On turvallista olla ihmisten kanssa, jotka tuntevat samoin, ovat kokeneet samanlaisia asioita elämässään (Holmberg 2010, 58-59.)

”Vertaistukihomma..sais puhua kaikkia ongelmia ..kaikki ymmärtää sen ongelman..niin puhutaan ..kaikilla oma tausta ja ne on tuota riippuvaisia sieltä niin heleppo...sama mikä riippuvuus on niin ei tartte hävetä. Se mikään häpiän paikka. Ois siitä vertaistukea..kumminkin hyvä olla sellaisen porukan kans ..siellä on jotenkin rennompi oloki..tuota..kans kamppailut takana.. kotonen olo tulee sielä..ei normaali ihmisten kans aina tuu..mikkä on ns normaaleja? Ois se vielä hyvä olla vielä yhdessä..tehä kaikkea erilaista mitä ollaan tehtykin..” (Kuntoutuja 2, 2014.)

Vertaisryhmässä jokainen on osaltaan tukemassa kuntoutusprosessia. Ohjaaja tukee arjenhallinnassa ja antaa tietoa hoitovaihtoehtoista, vertaiskuntoutuja tuo oman kokemuksen tukea ryhmäläisille (Holmberg 2010, 112). Kuntoutuminen edistyy yhteisöllisesti, voidaan puhua vaikkapa yhteisohoidosta, yhteisöllisestä kuntoutumisesta. Yhteisöllisyys on sosiaalista luottamusta. Kun ihmisellä on hyvä, tukeva ryhmä ympärillään, hänen sosiaalinen luottamuksensa vahvistuu ja hän saa vahvuutta esimerkiksi omalle päihteettömyydelleen tai luottamusta siihen, ettei hän ole yksin. (Maunu 2013, 34-42.)

Samojen ongelmien parissa taisteleva vertainen voi olla innoittajana muutokseen, johon kuntoutuja ei ole ollut vielä valmis (Hietanen & Lemberg 2012, 28- 29). Kuivuri-kurssin ohjaajienkin mukaan: *”Myös vertaistuki ja onnistuminen jossakin ovat luoneet positiivisia kokemuksia ja sitä kautta ehkä osallistujat ovat saaneet innon kuntoutumiseen.”* (Kuivuri-ohjaajat 2015).

3 PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSASIAKAS

Alkkis, narkki, sekakäyttäjä, moniongelmainen? Oliko päihdekäyttö ennen mielenterveysongelmia vai toisin päin? Päihde- ja mielenterveysongelmat kulkevat usein käsi kädessä, vaikka aina mielenterveysongelmainen ei ole päihteiden väärinkäyttäjä, mutta toisin päin usein on. Päihteidenkäyttö saattaa olla syynä mielen pahoinvoinnille ja toisaalta henkinen pahoinvointi usein altistaa päihdehäiriön syntyyn (Heiskanen & Salonen & Kitchener & Jorm 2008, 114).

Päihde- ja mielenterveysongelmainen voi olla lapsena kaltoin kohdeltu, kiusattu, eroprosessin läpikäynyt, rikas, köyhä, mies, nainen, sosiaalisesti estynyt, arka, ujo, öykkäri. Usein päihteiden käyttö aloitetaan nuorena ja tutkimuksen mukaan päihteiden käyttö nuoruusiässä voi olla esteenä normaalille kehitykselle ja kasvulle, se voi myös altistaa mielenterveysongelmien kehittymiselle (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 8).

Kuntoutuja on ihminen, jolla on ongelma josta hän haluaa parantua, kuntoutua riippuvuudesta vapaaksi, elää tavallista elämää, tehdä töitä, perustaa perheen, opiskella, rakastaa ja vihata. Hän on ihminen, jolla päihdeongelman lisäksi voi olla mielenterveyden ongelmia, jotka estävät häntä elämästä tavallista arkea. Ongelmista toipumiseen täytyy löytyä tahto muutokseen. Muutoksen ylläpitäminen vaatii usein hakeutumista ammattiavun pariin, mutta jotkut voivat toipua itseksensä. (Tiensuu 2014, 178.)

Usein alkoholisteille, narkomaaneilla tai sekakäyttäjillä on päihteiden käytön yhteydessä tullut tai ilmenee jonkinasteinen mielenterveyden ongelma. Mutta onko ihminen alkanut hoitaa esimerkiksi paniikkihäiriötään alkoholilla ja sen jälkeen on tullut riippuvaiseksi? Vai onko ensin tullut päihteet elämään ja sen jälkeen sairastuminen mielenterveysongelmaan? Se on varmaa, että kaikilla, joilla on mielenterveysongelmia, ei ole päihderiippuvuutta, vaan he voivat olla täysin raittiita. Mutta suurimmalla osalla päihderiippuvaisista on jonkinasteinen mielenterveyden häiriö; tai jopa monidiagnoosi, jossa ihmisellä on sekä päihde, että mielenterveyshäiriö sekä fyysinen häiriö tai sairaus. Hoitotyössä voitaisiin puhua ongelmien yh-

teisesiintyvyydestä, se antaisi ehkä paremman kuvan ongelman monimuotoisuudesta. Yhteisesiintyvyys korostaa ongelmien kokonaisvaltaisuutta ja hoidollista tarvetta. Yksittäinen häiriö ei ole ensisijainen hoidon kohde vaan ihminen ja oireet ovat kokonaisvaltaisia. (Holmberg 2010, 66–67.)

Seppänen (2006) puhuu henkisen ja somaattisen päihderiippuvuuden rajasta. Hänen mukaansa somaattiset (fyysiset) oireet tulevat esiin yleensä pitkän päihteiden käytön seurauksena, mutta henkinen (psykkinen) riippuvuus voi syntyä pienessäkin päihteiden kulutuksessa. Henkinen riippuvuus on salakavalampaa ja vaikeampaa tunnistaa ja kuitenkin sitä pidetään harmittomampana kuin fyysistä riippuvuutta. Selkeä fyysinen riippuvuus on helpompaa tunnistaa ja siitä pääsee eroon, mutta joskus henkinen riippuvuus tulee esiin somaattisina oireine, mutta päihteiden käyttöä ei tunnisteta oireiden syyksi. On helpompaa etsiä syy muualta, kuin ottaa puheeksi päihteiden käyttö. (Seppänen 2006, 175.)

4 TUTKIMUSONGELMA, TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Sain aiheen tutkimukselleni, kun tein ensimmäisen sosionomi-koulutukseen liittyvän harjoittelun Raahen A-klinikalla ja sain olla mukana ensimmäisessä Kuivuri-kurssissa ohjaajien apuna. Sain seurata ja havainnoida kurssille osallistuvien kokemusta toiminnalliseen ryhmään osallistumisen aikana. Oma kokemus ja osallisuus kurssilla herätti mielenkiinnon selvittää kuntoutujien ja ohjaajien kokemuksia ryhmämuotoisesta toiminnasta. Kun selvitetään, miten ihminen kokee oman elämänsä ja olemisensa osallisena kurssille, saadaan tärkeää tietoa kuntoutumisprosessista. Kokemus muotoutuu ihmisen elämästä, johon vaikuttavat ne tilanteet ja arvot, jotka ihminen kokee merkityksellisinä. (Kokemus ja käsitys.)

Tutkimuksen tavoitteena on saada vastaus kysymykseen: ”Miten Kuivuri-kurssille osallistuminen on edistänyt päihde- ja mielenterveysasiakkaan kuntoutumista hänen omasta kokemuksestaan sekä ohjaajien näkökulmasta kuultuna?” Tutkimuskysymyksillä haluan selvittää Kuivuri-kurssille osallistujien kokemusta siitä, onko Kuivuri-kurssilla mukana olo tukenut kuntoutumista arjessa sekä Kuivuri-kurssin ohjaajien näkemystä asiakkaiden kuntoutumisprosessista kurssille osallistumisen aikana.

Kysymys 1. Miten Kuivuri-kurssilla mukana olo on tukenut kuntoutumista arjessa?

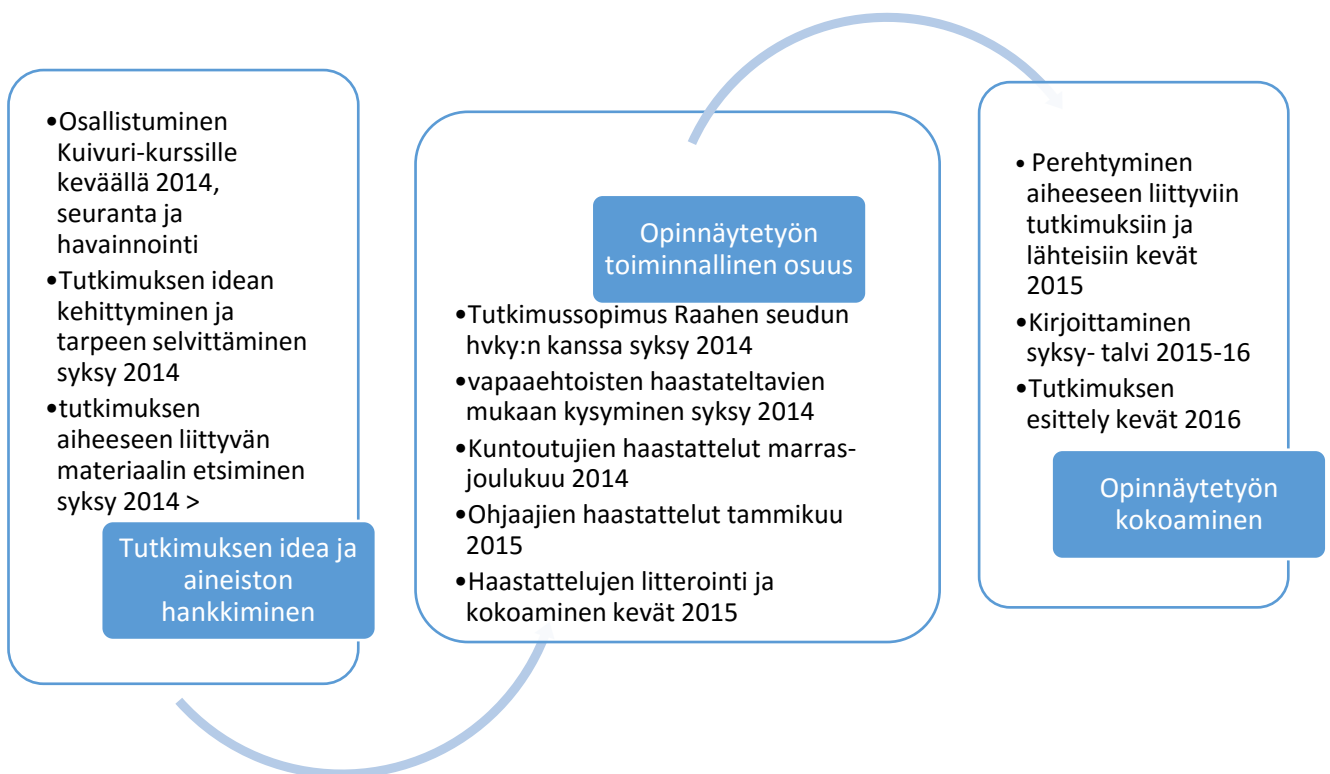
Kysymys 2. Millainen näkemys ohjaajilla on asiakkaiden kuntoutumisesta kurssin aikana?

Tein tutkimussopimuksen Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän mielenterveys- ja päihdepalvelujen tulosaluejohtaja Antti Tornbergin kanssa syksyllä 2014. Toteutin Kuivuri-kurssin kuntoutujien haastattelut marras-joulukuussa 2014. Vapaaehtoiset haastateltavat löytyivät siten, että kävin esittelemässä tutkimusideaani uudessa Kuivuri-ryhmässä syyskuussa 2014 ja esittelyn jälkeen neljä kuntoutujaa oli halukasta osallistumaan haastatteluun. Mukaan lupautui kaksi jo ensimmäisellä Kuivuri-kurssilla mukana ollutta kuntoutujaa sekä kaksi uu-

desta ryhmästä. Olin keskustellut opinnäytetyöni aiheesta ja haastateltavien tarpeesta etukäteen Kuivuri-kurssin ohjaajien kanssa.

Vilkan (2009) mukaan tutkimuksen toteuttaminen koostuu neljästä pääkohdasta a) aineiston hankinta, b) aineiston ryhmittely, c) aineiston analyysi ja tulkinta ja d) tutkimustulokset, johtopäätökset ja raportointi (Vilka 2009, 61.). Jaottelin opinnäytetyöni toteuttamisprosessin kolmeen osioon: tutkimuksen idea ja aineiston hankkiminen, opinnäytetyön toiminnallinen osuus ja opinnäytetyön kokoaminen. Mielestäni näihin osioihin sisältyvät tutkimukseni toteutuksen kannalta tärkeimmät asiat:

KUVIO 1. Opinnäytetyön toteuttamisen prosessi



Haastattelut tein Raahen A-klinikan tiloissa jokaisen haastateltavan kanssa henkilökohtaisesti. Sovin kuitenkin haastatteluajat klinikan lääkäri-illoiksi, jolloin kiinteistössä oli muitakin henkilöitä paikalla. Toimin näin sekä oman että haastateltavan turvallisuuden takia. A-klinikka oli tuttu paikka kaikille haastateltaville, joten sinne oli helppoa tulla. Varasin jokai-

selle haastattelulle aikaa tunnin, koska halusin, että jokainen saa rauhassa puhua ja vastata kysymyksiin. Ohjaajien kanssa sovin, että haastattelen heidät kuntoutujien haastattelujen jälkeen. Sovimme myös, että en käytä nauhoitusta vaan teen muistiinpanot keskustelumme perusteella. Ohjaajien haastattelussa käytin samoja teemoja kuin kuntoutujillekin. Yksi ohjaajista ei päässyt sovittuun tapaamiseen, joten hän sai vastata kysymyksiin kirjoittamalla itse ajatuksiaan teemakysymyksiin.

4.1 Haastattelun toteutus

Tutkimuksen aineistoa keräsin päihde- ja mielenterveyskuntoutujia ja kurssin ohjaajia haastatteleamalla. Lisäksi etsin lähdekirjoja ja aiemmin samasta aiheesta tehtyjä tutkimuksia luettavaksi. Mietin millainen tieto olisi tarpeellista selvittää haastelukysymyksillä? Pyysin ohjaajilta ehdotuksia aiheista, joista he uskoisivat olevan hyötyä Kuivuri-kurssin kaltaisen toiminnan kehittämiseksi. Muotoilin haastattelukysymykset sellaisiksi, joiden vastauksista ohjaajat saisivat tarpeellista tietoa, jotta voisivat hyödyntää niitä käytännössä toimintaa kehittäessään. Lisäksi toivon, että opinnäytetyön tulokset voisivat olla pohjana uudenlaisen mielenterveys- ja päihdepalvelun vakiinnuttamiselle Raahessa.

Jaoin tutkimuskysymykset neljään teemaan, samat teemat sekä kuntoutujille (LIITE 1) että ohjaajille (LIITE 2). Ohjaajien haastatteluiden teemoina olivat samat aiheet, mutta ohjauksellinen näkökulma huomioiden. Ensimmäisenä teemana oli taustan kartoitus, koska mielestäni on tarpeellista tietää kuntoutujan alkutilanne. Toisena teemana halusin selvittää, miten kuntoutuja oli tullut mukaan Kuivuri-kurssille. Kolmantena teemana oli Kuivuri-kurssin toiminnan vaikutus ja neljäntenä toiminnan kehittäminen. Kuntoutujien haastattelut nauhoitin ja litteroin, ohjaajat haastattelin ilman nauhoitusta, tein muistiinpanoja sekä kirjoitin muistiinpanot puhtaaksi.

4.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto on koottu kuntoutujille ja ohjaajille tehdyistä teemahaastatteluista ja näiden lisäksi aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta sekä muista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Tutkimuksia ja muuta teorian tietoa aiheeseen liittyen löytyi hyvin, esimerkiksi Raahessa toteutettu Selvin mielin - hanke ja siitä kirjoitettu opinnäytetyö. Opinnäytetyöni kuitenkin käsittelee erityisesti Raahen Kuivuri-kurssin toimintaa, kuntoutujien ja ohjaajien kokemuksia kurssilla mukana olemisesta ja Kuivuri-kurssin tavoitteiden toteutumisesta, joten tuloksien tulkinnassa näkyy haastatteluista saatu tieto.

Kuntoutujien haastattelut järjestettiin Raahen A-klinikan tiloissa ja ne kestivät noin 15-30 minuuttia. Ohjaajien aikatauluista johtuen, haastattelin kaksi ohjaajaa yhtä aikaa ja yhden ohjaajan erikseen. Ohjaajien haastatteluja en nauhoittanut vaan tein muistiinpanot ja kirjoitin ne puhtaaksi. Kokosin ohjaajien vastaukset yhteen, joten lainauksissa en erottele yhden ohjaajan vastauksia. Kaikkien kokemus ja tieto olivat yhteneväisiä, siksi päädyin yhdistämiseen.

Kuntoutujien haastattelut kuuntelin useamman kerran ja litteroin tarkasti tekstiksi, koska halusin selvittää puheesta kuultavan kokemuksen. Tekstiä tuli neljätoista sivua ja mielestäni sain paljon hyviä ajatuksia tallennettua ja vastauksista kuuluu kokemuksen tuoma tieto. Tutkimuksen avulla aukaistaan kuntoutujan kokemus Kuivuri-kurssin tavoitteista (sitoutuminen kuntoutukseen, arjen taidot, elämän rytmi) ja niiden toteutumisesta heidän kuntoutumisprosessissaan. Samalla tutkimuksen lukijat saavat tietoa Kuivuri-kurssin merkityksestä kuntoutujan elämässä. (Oittinen 2011, 33- 34.)

4.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen otin lähestymistavaksi fenomenologisen näkökulman, jolla selvitetään ja tutkitaan ihmisen kokemuksellisuutta, todellisuutta jossa hän elää. Tässä tavassa on tärkeä huo-

mioida myös tutkijan oma esiymmärrys aiheesta sekä refleктоiva tutkimusote haastatteluai-
neiston ja teorioiden välillä. Kokemuksen tulkitseminen ei ole helppoa, koska kokemukset
ovat jokaisen omassa elämässä tapahtuneita. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat jokai-
sen haastateltavan oma tunnetila, vireystaso ja se, puhuuko haastateltava täydellisen totta.
Sen lisäksi tutkijan oma kokemus tutkittavasta asiasta vaikuttaa vahvasti tuloksiin ja luotet-
tavuuteen. Kuten Vilkka (2009) toteaa, tarkoitus on löytää tutkittavan näkemys asiaan, ei
tuoda liian vahvasti esiin tutkijan omaa itseään, mutta kuitenkin tutkijalla tulee olla jonkin-
lainen esiymmärrys tutkittavaan asiaan (Vilkka 2009, 136–139).

Kuntoutujien haastatteluja tehdessäni luotin siihen, että he puhuivat totta, koska heille luvat-
tiin sataprosenttinen vaitiolo sekä se, että heitä ei voida tunnistaa opinnäytetyön haastattelu-
jen lainauksissa. Jokainen haastateltava myös allekirjoitti lomakkeen, jossa pyysin luvan saa-
da käyttää haastatteluja opinnäytetyössäni (LIITE 3). Luotettavuutta tässä tutkimuksessa ja
tuloksissa lisää se, että tunnen osan haastateltavista ja olen nähnyt heidän toimintaansa Kui-
vuri-kurssilla sekä kuullut elämäntarinoita ollessani ryhmässä mukana opintojeni ensimmäi-
sen harjoittelun aikana. Tiedon sisäistäminen on helpompaa, jos asiasta on aiempaa koke-
musta tai tietoa. Kokemukseen pohjautuvat tieto voi auttaa löytämään uusia vaihtoehtoja
toiminnan kehittämiseksi ja tukemaan asiakkaan kuntoutumista. (Lämsä 2012, 20–21.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

Päihde- ja mielenterveyskuntoutujia valikoitui haastateltavaksi neljä henkilöä. Tutkimukseen olisi ollut hyvä saada muutama kurssilainen lisää, mutta haastattelu perustui vapaaehtoisuuteen ja enempää halukkaita ei löytynyt. Jokaisella haastateltavalla on oma kokemus tutkittavasta asiasta, eli osallistumisesta Kuivuri-kurssille ja kuntoutumisesta kurssin aikana. Oma kohtainen kokemus osoittaa, että tulokset ovat suhteellisen luotettavia ja vastaavat laadullisen tutkimusmenetelmän selitykseen eli laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteeseen: *”tavoitteena on ymmärtää yksilön ja ryhmän toimintaa ihmisten niille antamien merkitysten eli laatujen (esim. halut, arvot, ihanteet, uskomukset) avulla”* (Vilka 2009, 114, 180).

Tarkastelen tuloksia teemoittain sekä kuntoutujien että ohjaajien vastausten perusteella. Tässä laadullisessa haastattelussa korostuu siis kokemuksen merkitys (Vilka 2009, 97). Tulokset osoittavat selkeästi näiden neljän päihde- ja mielenterveyskuntoutujan sekä kolmen ohjaajan haastattelun pohjalta, että Kuivuri-toiminnalle on ollut todellinen tarve. Toiminnan tarve vahvistuu myös tutkijan omasta kokemuksesta Kuivuri-kurssin ohjaamiseen osallistumisessa ja toiminnan seuraamisessa. Tulokset vastaavat tutkimuskysymykseen: *”Miten Kuivuri-kurssille osallistuminen on edistänyt päihde- ja mielenterveysasiakkaan kuntoutumista hänen omasta kokemuksestaan sekä ohjaajien näkökulmasta kuultuna?”* Lisäksi tulokset vahvistavat, että Kuivuri-kurssin tavoitteet ovat toteutuneet melko hyvin. Esimerkiksi osallistuminen kuntouttavaan työtoimintaan, sitoutuminen ryhmään ja elämäntaitojen hallinta on parantunut.

”Osa osallistujista on onnistunut ensimmäisen kerran elämässään sitoutumaan johonkin toimintaan. Osa kuntoutujista on saanut myös oman kuntoutumisen paremmin toimimaan, ja esimerkiksi kaksi ryhmäläistä lähti/pääsi päihdekuntoutukseen, koska ryhmän aikana ovat pystyneet sitoutumaan myös päihdeterapiaan.” (Kuivuri-ohjaajat 2015.)

Kun tein haastatteluja opinnäytetyötäni varten, sain kuulla kaikilta haastateltaviltani, että ryhmätoiminta ja vertaistuki ovat todella tärkeitä kuntoutumisessa. Itse voisin yhtyä siihen

ajatukseen, koska mikä tahansa ongelma; suru tai ilokin, on helpompaa jakaa sellaisen kanssa, joka myös on tilanteen kokenut tai elää siinä. Ja kun vertaistukiryhmissä on mukana ammattilastakin tukea, kuntoutuminen voi lähteä hyvin käyntiin. Päihde- ja mielenterveystyön ammattilaisen antama asiantunteva tuki ja hoito, on merkityksellistä etenkin kuntoutujan toipumisvaiheessa (Holmberg 2010, 110- 111).

5.1 Taustan kartoitus

Aloitin jokaisen haastattelun selvittämällä kuntoutujan päihdetaustaa, milloin hän oli aloittanut päihteidenkäytön, minkälaisia päihteitä hän käytti ja/tai käyttää tällä hetkellä ja mitkä asiat johtivat päihderiippuvuuteen. Mielestäni taustalla oleva elämäntilanne oli hyvä selvittää, koska se antaa ymmärrystä kuntoutujan nykyiseen elämäntilanteeseen ja viitteitä siihen, missä vaiheessa hän on omassa kuntoutumisprosessissaan.

”niin yli 20 vuotta sitte. Alkoholi alkoholi..se on minun juttu niin sanotusti. 14-15 suunnilleen. Sehän nyt ensinnäkin kuuluu tähän alkoholismiin tautiin kuuvaaan kuuluu että ite alkoholisti kieltää viimeseen asti. Että se on semmonen tauti että kaikki muut huomaa sen ennen , alkoholisti ite viimesenä.” (Kuntoutuja 2, 2014.)

Osalla päihde- ja mielenterveyskuntoutujista on myös elämässä toiminnallisia riippuvuuksia, esimerkiksi peliriippuvuus.

”viina oli enempi. 23 olin ku alotin, 23. Yleinen hauskanpitoahan se oli aluksi, joukkueen kans käytiin saunailloisa ja pellaan ja juomasa, viikonloput mukava olla päissään ja semmosta. Siitähän se lähti se meininki.” ”Peli oli kuitenkin isompi ongelma jo 9-vuotiaana, tuli kicksit siitä. Ei siihen hirveesti puututtu, isähän se oli välillä huolissaan ku pelasin. (Kuntoutuja 1, 2014.)

Päihteiden käyttö voi johtaa myös mielenterveyden ongelmiin:

” ..kyllä sen ite tietää että niin jokkainenhan meistä masentuu välillä..sehän riippuu tietenki itestä.. pitkä putki totta kai se masensi..nousua ja masennusta oli..että..vuojen sekasi niin ei siinä palijo ollut ...masennusta tuli..kyllä mulla rapulat johti paniikkihäiriöön..(Kuntoutuja 1, 2014.)

"Amfetamiinia, olin siihenki koukussa 2004, kymmenen vuotta sitten. Mä lopetin sen, muistaakseni puolen vuoden käytön jälkeeseen, ku mulle tuli niin sanottu piripsykoosi. Nii se niinko sillain että mää en niiku uskaltanut enää käyttää, että kärsin siitä oikeesti viekkarit ja nämä kaikki pois, ei tehny etes mieli korjata sitä olotillaa, koska se pelotti ottaa sitä ainetta niin se teki aivoille huonoa. (Kuntoutuja 3, 2014.)

Päihdeongelma aiheuttaa usein myös psyykkisten oireiden lisäksi somaattisia (fyysisiä) oireita ja silloin voidaan puhua moniongelmaisuudesta. Ihminen tarvitsee apua sekä päihde- ja mielenterveysongelmaansa että somaattisiin sairauksiin. Tässä vaiheessa sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöillä pitää olla vahva ammatillinen osaaminen, että voidaan hoitaa asiakasta kokonaisvaltaisesti. (Laitila 2013, 22.)

"Se täytyy sanua että seon oikiasti tänä syksynä vasta , vasta on ite sillai lopullisesti tajunnu että , että minä oon siis kerta kaikkiaan alkoholisti. Ei pysty ottaa sitä yhtä saunakalijaa ,ei ku ei tippaakaan. Se siitä sitte lähtee, lähtee lapasesta ja tokihan siinä on ollu vuosikausia kaikkia mahdollisia oireita haimatulehuksia ja kuristuskohtauksia ja tämmösiä muuta mukavaa. Se varsinainen valaistuminen on oikiastaan nyt tänä syksynä., syksynä vasta tapahtunu". (Kuntoutuja 2, 2014.)

Alkoholin juomisen lisäksi kuntoutujilla voi olla taustalla myös huumausaineiden käyttöä tai ainakin kokeilua, eri pähteiden yhtäaikaisesta käytöstä haetaan päihdevaikutuksen tehon paranemista ja pitkittämistä (Holmberg 2010, 66) ja toisaalta sekakäytön avulla pyritään estämään pähteiden ei-toivottuja vaikutuksia (Heiskanen ym. 2008, 113).

"Joskus teini-iässä, ihan alkoholilla, sit siihen tuli kannabis ...se ei oikeestaan lähteny sillai ikinä kokonaan pois. Välillä on ollu vähän enemmänki käyttöä kannabiksen kanssa. Sitte tota jossain vaiheessa elämää, ei tästä nyt hirviän kauaa oo, ku mää oon noin 30, niin tosta viis-kuus vuotta sitten tuli subutexiä kokeiltua. Niin, niin silloin se tuntu aivan kaameelta, mutta sitte siitä alako tulleenki hyvä olo ja ja se oli semmosta satunnaista käyttöä, enemmän mää join silloin Hyvä.....subutexin kanssa lähinnä sillai kamppailla etten retkaha siihen. Yrittää niin ku viettää, ei nyt päihteetöntä elämää mutta kohtuu rajoissa.. " (Kuntoutuja 3, 2014.)

"Mitä mää joskus, joskus 20, 22 vuotiaana noin, noin. Nooh, tais olla subua silloin ko tuli niinko..lääke, lääke, lääke. Lääke tavallaan, päihde..ei huume niin sanotusti. En oo nuorempana, nyt joo, nyt vanhempana oon saattanut hafia sillai jonku sixpäckin tai mäyräkoiran tai näin. Ja näin pois päin..mutta ei, pystyn mää olleen kyllä juomattaki. ...kokonaan... Onhan siinä käyny kaikki, savut ja pillerit ja kaikki muutkin niinko benzo- ja pillerit ja kaikki ..koko skaala." (Kuntoutuja 4, 2014.)

"Oisko se ollut 2003, enemmän, silloin alako viina maistuun enemmän. Silloin, silloin tuli..viikonloppu piteni aina sunnuntaihin asti. Sekasin ku olin joo, silloin ko sekomaa-ilmassa, pilleri ja kannabis...mutta ei niitä palijo tullu käytettyä" (Kuntoutuja 1, 2014.)

Päihderiippuvuus aiheuttaa myös joillekin ihmisille ongelmia lain kanssa. Vankilakierteitä, väkivaltaa, rankempaa päihteidenkäyttöä kannabiksesta Subutexiin. Ihmiset tekevät omaisuusrikoksia saadakseen rahaa aineisiin ja päihteiden käyttö voi olla syynä myös väkivaltarikoksiin (Holmberg 2010, 30).

"...noin neljä vuotta sitten sitä tuli taas enemmän käytettyä ja sitte mulla tuli vankila-reissu, puoltoista vuotta. Vankilassa tuli kokeiltua, niin sillonko sitä aina sai , että se oli niinko semmonen pakotie sieltä parempiin olotilloihin. Jollain...Ja sitte ko tota niin vankilasta pääsin, niin sitähan tuli sitten vähän enemmänki sitte harrastettua ja tällai." (Kuntoutuja 3, 2014.)

Haastattelussa selvitin myös millaista tukea kuntoutuja on saanut ennen Kuivuri-kurssille osallistumista. Kaikilla on jonkinlainen asiakassuhde päihdehuoltoon, A-klinikkaan, mielen-terveystoimistoon tai sosiaalitoimeen.

"oon mää a-klinikalla käynyt..en mää niin tarkkaan muista, en mää muista tarkkaan milloin aloittanut ..joo...on usseempi vuosi..Emmää,,ei oo, ei mittään kuntouttavaa työtoimintaa." (Kuntoutuja 4, 2014.)

"Joo, joo ku pääsin vankilasta, niin a-klinikkaan heti asiakkaaksi. Tällai että, mää sain , niin ku mulla on tarvittava lääkitys, mikä mulla pittää olla paniikkihäiriöön. Mulla niinkö seuloissa saa näkyä vaan nämä bentzot. Niillä mää pärjään. Aikonaan kävin , tota silloin ku pääsin siitä piristä eroon,niin huomas ettei päässäkkään oo enää kaikki kohallaan niin, silloin mtt:llä olin asiakkaana muistaakseni 5 vuotta. Sitte laittovat, ehottivat lähinnä ensin, että lääkeseurantaa, enhän mää tiennyt mitä se tarkoittaa, elikkä a-klinikan asiakkaaksi sitte ja sitä kautta sitte lääkkeit." (Kuntoutuja 3, 2014.)

"Oonhan minä käynyt siis täälä a-klinikalla asiakkaana ollu joskus joitakin vuosia sitten. Mutta silloin ei vaan ollu niin tosissaan. Sitä oli siinä jo sitte loppujen lopuksi niin henkisesti oli jo niin huonosa kunnossa ja masentunu että siinä ei ollut ku itsemurha. Itsemurha oli toinen vaihtoehto. Se nyt sitte jäi onneksi tekemättä. nyt on vasta mtt:n asiakkaaksi päässy,, nyt seki on tänä syksynä tapahtunu." (Kuntoutuja 2, 2014.)

"Oon mää käyny klinikalla kerran kahesti kuusa.. Mää oon ollu täälä jo kuus vuotta asiakkaana, päihdemaailmassa, itehan mää oon täälä käyny sitte ja ihan käyny vaan poriseen ja." (Kuntoutuja 1 2014.)

Haastattelujen perusteella kuntoutujien taustalla on vahvaa päihteiden käyttöä useamman vuoden aikana, mielenterveysongelmia ja arjen taitojen hallitsemattomuutta. Moni kuntoutujista on osallistunut johonkin tukitoimiin ennen Kuivuri-kurssille pääsyä, mutta ei ole sitoutunut hoitoon.

”Osalla on ollut kuntouttavaa työtoimintaa, suurimmalla osalla jo valmis terapiasuhde A- klinikalla. Muutama kurssilaisista on korvaushoidon asiakas, joilla hoito siellä. Suurin osa ryhmäläisistä on kuitenkin sitoutunut huonosti hoitoihin tai kuntouttavaan työtoimintaan. Osalla palveluitten koko kirjo, sosiaalitoimi, laitosjaksoja, vankila. Mutta ei 100% tietoa. Melkein kaikilla on mielenterveyden ongelmia, mutta virallisia diagnooseja ei päihdeproblematiikan vuoksi ole. Taustoista ei välttämättä selkene, onko ollut esim. lapsuudessa kiusaamista, kaltoinkohtelua, mikä on ollut perimmäinen syy päihteiden käytön aloittamiseen. Perhe? Perimä? Kaverit?” (Kuivuri-ohjaajat 2015.)

5.2 Mukaan ja mukana Kuivuri- kurssille

Jokaisen haastateltavan mielestä Kuivuri- kurssille oli helppo tulla mukaan. Ohjaajien mukaan informaatiota Kuivuri-kurssista kuntoutuja oli saanut A-klinikan päihdeohjaajalta tai sosiaalitoimen työntekijältä. Myös työvoiman palvelukeskuksen välityksellä ohjautui mukaan kurssilaisia.

”Siitä tuli ensin tota muistaakseni tuola sosiaalityöntekijä, sielä vaimon kans käytiin. Niin tota se ehotti tuota, että ois semmonen kurssi alakamassa ja haluanko että soittaa Annikalle ja mulla oli just seuraavana päivänä Annikalle aika, niin että voitahan sää siltä kysyä. Ja sitte Annika otti sen puheeksi ja sitten mä kyselin vähä että minkälaista sielä on, tallai että . Tuota noin niin sannoin, että voinhan mä tulla että.” (Kuntoutuja 3, 2014.)

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä, koska yksin jäämisen pelko on vahva. Samanlainen tausta, samantyyppiset tavat, harrastukset ja elämäntilanne, voivat olla koossa pitävä voima, niin hyvässä kuin pahassa. (Seppänen 2006, 188.) Kuivurissa sai olla vertaisten kanssa ja kurssilla oli sopivasti oikeaa tekemistä, se motivoi kurssille osallistumista.

”Porukalla kiva tehdä kuitenkin,,aina välillä..ja urheilla vähän ja sitte jutella..hyvin auttaa siihen ommaanki tillaan.” (Kuntoutuja 1, 2014.)

”No siinä nyt ensimmäisenä motivoi, ku mä kuulin että tämä ei oo mittään halonhakkamista tämä Kuivuri- kurssi. Että täälä niinku siellä jotakin järkeviä asioitakin käsitel-

lään. Nimenommaan suunnattu päihde- ja mielenterveysongelmallisille. ja työttömille. Se siinä niinku motivoi.” (Kuntoutuja 2, 2014.)

Yhtenä motivaatiotekijänä kurssille osallistumiseen oli myös taloudellinen tuki, kuntoutujat saivat työmarkkinatuen lisäksi työtoiminnasta ylläpitokorvausta. Rahallisen korvauksen lisäksi kurssille osallistuminen auttoi selvittämään omaa tulevaisuutta ohjaajien kanssa.

”Joo, siitähän tulee tämä keskiviikkosin tulee tämä 9 euroa tämä niinkö lissää päälle, ja sitte...tulleeko siinä maanantai, tiistai, torstai ja perjantai 4 euroa. Kyllä se näkyy tuolla, ku tuolla työmarkkinatuella on niin, mikä on normaalisti 518 euroa niin kyllä siinä se 630- 640 euroa on niin. Kuhan käy joka kerta, niin.” (Kuntoutuja 3, 2014.)

”noh..en mää ny oikein muista mitä siinä...ainaki jotain että ainaki mun eläkeasiaa voidaan pistää etteenpäin.” (Kuntoutuja 4, 2014.)

5.3 Kuivuri- kurssin toiminnan vaikutus

Kolmantena teemana haastattelussa oli toiminnan vaikutus, miten kurssilainen koki osallisuuden toiminnan suunnittelussa ja miten kuntoutuminen on onnistunut kurssin aikana ja onko elämänlaatu parantunut. Kurssilaisten mielestä he saivat osallistua toiminnan suunnitteluun ja sisältöön hyvin. Kun kuntoutuja saa olla mukana oman hoitonsa ja kuntoutusprosessinsa suunnittelussa, sitoutuminen on vahvempaa (Holmberg 2010, 113):

”Joo, oon..ei mulla oo ollu mistään päivästä tai mistään sellasesta mitä me ollaan tehty niin, niin sillai mitään ollu niin ko vastaan. Se on kuitenkin niin yhteispäätöksellä kaikki vähän sillai, se on huono, jos joku ei halua osallistua johonkin toimintaan niin eihän sitä silloin kannata muut lähtä tekemään ja toisen kahtua sivusta, että hyvin löyty semmoinen tekemistä.” (Kuntoutuja 2, 2014.)

”Kyllä me kaikki sielä yhdessä tehhään..yhdessä liikuntaa tehhään ja kaikki saa päättää sielä..kaikilla on puhemahdollisuus.” (Kuntoutuja 1, 2014.)

Kurssilla mukana oleminen on tukenut raittiina pysymistä ja retkahduksen välttämistä, mutta toki kaikkien osallistujien kohdalla tavoitteet eivät aina täyty.

”Kurssitoiminnan avulla ryhmäläiset ovat saaneet osallistua enemmän oman hoitoprosessin luomiseen. Kurssin aikana asiakkuus on parantunut (A-klinikka, terveystarkas-

tukset, Psyyke). Kuntoutujat ovat saaneet enemmän tietoa ja tukea oman hoitopolun luomiseen (katkopaikka/kuntoutuspaikka muutamalle). Jos raitis elämä alkaa kiinnostaa, tietävät minne voivat ottaa yhteyttä. Kuntoutuminen on näkynyt kurssin aikana, mutta kurssin loputtua on tullut taantumaa”(Kuivuri-ohjaajat 2015.)

Osa kuntoutujista on pysynyt päihteettömänä, osa on retkahduksen jälkeen palannut takaisin.

”On ollut poissaolokertoja, ku sehän on tämä alkoholiongelman kans taistelu siinä semmonen pieni retkahtaminen tuli niin. Siitä tuli sitte kaks poissaolua. Nyt tullee sitte kohta kuukausi taas että ihan oon ollu ilman alkoholia. Se on tämä retkahtaminen niin totta kai nämä on ihan yksilöllisiä asioita, mutta kyllä se minun mielestäni oli molempia , hyvä ja huono juttu.” (Kuntoutuja 2, 2014.)

Kaikkien haastateltavien mielestä jotain muutosta on elämässä tapahtunut. Joku koki, että kurssilla olo on tukenut päihteettömyyttä, yksi tapasi lastaan enemmän ja yhden elämään tuli enemmän sosiaalisia suhteita:

”Joo se on tuota se auttaa kyllä siihen että ko niinku sannoin jo niin tuota ku joka päivä ollaan vaimon kans kahestaan ollaan. Niin, niin, pääsee vähä ihmisten ilimoille, jutteleen ja tällai vähän isommalla porukalla, että ei tuu ihan niin sanotusti mökkihöperöksi, että.” (Kuntoutuja 3, 2014.)

5.4 Toiminnan kehittäminen

Kuivuri-kurssin toiminnan kehittämiseksi tuli esiin hyviä ja toimivia ehdotuksia sekä kuntoutujilta että ohjaajilta. Kaikkien haastateltavien kehittämis ehdotuksena ja toiveena olivat isommat tilat, enemmän ryhmiä ja toimintaa useamman kerran viikossa.

”Tästä olisi se hyöty, että moniongelmaiset saataisiin osallistettua oman elämänsä parantamiseen. Lisäksi säästöt ns. passiivilistalaisten aktivoimisesta ovat suuret. Päihdeongelmaisten matalan kynnyksen paikan tarpeellisuus on todennettu. Lisää aikaa, rahaa ja voimavaroja tähän hommaan.” (Kuivuri-ohjaajat, 2015.)

Oma paikka koettiin tärkeäksi, koska sieltä löytyisi vertaistukea ja kuntoutumisen päämääränä voisi olla tavallinen arki ja työelämä.

”Jos aatellaan että, päihdeporukkaa ..vois semmosta toimintaa järjestää..mikä kamppailee sen kans että sitä kautta pystyis kuntoutuun sitte normaaliin työelämäänki..päästä pa-

lakkatöihin sitte ku kuntoutunu tarpeeksi. Ja antaa päihdeporukalle enemmän semmosta toimintaa. (Kuntoutuja 1, 2014.)

Ryhmätoimintaa haluttiin kehittää monipuolisemmaksi, erityyppisiä ryhmiä erilaisessa kuntoutumisvaiheessa oleville.

”Enempi ryhymiä. Siitä me Annikan kans ite asiassa on keskusteltu, eritasosia ryhmiä, jotka kaipaa keskustelua, jotka toimintaa. Oisi totta kai, niin paljo ku mahdollista, Kuivuri-kurssia. Asiakkaan tason mukkaan , että miten se ite kenellekin passaa. (Kuntoutuja 2, 2014.)

Kuntoutujien haastatteluista nousi esiin toive kuntoutuksen jatkuvuudesta. Koettiin tärkeänä, että kuntoutumiselle annetaan aikaa ja tilaa:

”Vois järjestää ihan oman tilan meille misä voitaa porukalla. Pitäis myös muistaa että neki on ihmisiä kaikki..koska eihän sitä pysty heti työelämään..jos sulla on pitkiä kausia ollu sekasi..kuntoutua pittää,,kuntoutua eka ja sitte.” (Kuntoutuja 1, 2014.)

Ja paikassa, jossa on samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä, kuntoutujat uskaltavat ja voivat kannustaa toinen toistaan.

”Oma paikka,,sielä pystyis sitte omalla porukalla tekkeen asioita ja pystyis kannustaa toisia että jokkainen sais siitä vähän jottain potkua ja että pystyis yrittään . Niin ollaan,ihmisiä ,sama mikä riippuvuus.” (Kuntoutuja 1, 2014.)

Ohjaajien haastattelussa nousi esiin toive saada jatkoa Kuivuri- kurssi toiminnalle. Ohjaajien kehittämis ehdotukset olivat hyvin perusteltuja. Esimerkkeinä kehittämis ehdotuksista nousivat muun muassa kuntoutujien osallisuuden parantaminen, taloudelliset säästöt ja yhteistyön tärkeys.

”Jatko-kurssi tarpeellinen, koska osa osallistujista haluaisi mennä syvemmälle kuntoutumisprosessiinsa. Henkilökohtaiset keskustelut ohjaajan ja kuntoutujan välillä ovat tärkeitä. Oma tila! Osallisuus kuntoutujalle. Kuntouttava ryhmätoiminta vähentää muiden palveluiden tarvetta esim. sairaala, ruoka-apu. Kaikille ihmisille samanlainen ihmisarvo! Satsaamalla säästetään! Yhteistyö eri tahojen kanssa tärkeää!(Kuivuri-ohjaajat, 2015.)

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

”Miten Kuivuri-kurssille osallistuminen on edistänyt päihde- ja mielenterveysasiakkaan kuntoutumista hänen omasta kokemuksestaan sekä ohjaajien näkökulmasta kuultuna?” Tutkimuksen teemahaastatteluiden tulokset osoittavat, että Kuivuri-kurssi on ansainnut paikkansa Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän päihde- ja mielenterveyspalveluissa. Kaikkien haastateltavien kokemus oli, että toiminta on mahdollistanut muutokseen, toisilla isompaan toisilla pienen pieneen. Kuivuri-kurssin tavoitteet ovat toteutuneet tai ainakin tavoitteilla on mahdollisuus toteutua, jos Kuivuri-kurssin tyyppiselle toiminnalle annetaan mahdollisuus jatkua.

”Kyllä tuo mun mielestä on ku ei tuommosta toista kurssia oo , ainakaan ite en missään oo törmänny ikkään. Oon käyny kaiken näköset kurssit...tuo oli tuommonen, ehkä paras kurssi missä oon ikinä ollu, että tuomosa kyllä pittää olla. Empä mää siitä sen enemppää ossaa..(Kuntoutuja 3, 2014.)

Tutkimukseni tuloksia vahvistaa lisäksi ohjaajien keräämä palaute Kuivuri-kurssille osallistuneilta kuntoutujilta. Kuntoutujien kokemus kurssista ja heidän antamansa palaute on osoittanut, että päihdeettömyyttä on tuettu, mielenterveys on kohentunut, työhön pääsyä on mahdollistettu ja arjen taidot ovat kohentuneet. Palautteiden perusteella asiakkaan asema on vahvistunut esimerkiksi siten, että asiakas ja ohjaajat sekä moniammatillinen verkosto suunnittelevat yhdessä jatkopolut, asiakas saa olla tekijänä omassa elämässään. (Keiski-Turunen & Koivumaa 2015, 3.)

Haastattelujen tulosten perusteella voidaan todeta, että Kuivuri-kurssilla on ollut hyvä vaikutus usean ihmisen elämään, kuntoutumiseen, ihmisyyteen ja motivoituneisuuteen. Ohjaajat ovat uskoneet työhönsä, kuntoutujat ovat saaneet otteen elämästä, osa jopa erittäin hyvin. Totuus kuitenkin on, että kaikki osallistujat eivät ole onnistuneet monipuolisen tuen, kuntouttavan työn, vertaistuen tai ryhmämuotoisen toiminnan avulla selviytymään päihderiippuvuudestaan tai mielenterveysongelmistaan. Mutta he ovat saaneet kulkea matkan moti-

voivassa seurassa. Ja ennen kaikkea, heidät on kohdattu ihmisenä. Kaikki haastateltavat olivat samaa mieltä siitä, että kurssille osallistuminen on antanut jotakin sisältöä elämään.

- Pysyminen päihteettömänä

”Mulla ei täsä muuta nyt ollu, en keksiny oikein työhommaa eikä muuta...hyvähän se oli lähtä jatkaan..ei se haittaa mittään.. No on siinä jotakin vaikutuksia ollu pysyä päihteettömänä..No kyllä se saa siitäki paljo että ..neljästä tunnista saa kuitenkin paljo asiaa...hyviä luentojakin ollu tuosa niin..saa oppia itekki sitte.” (Kuntoutuja 1, 2014.)

- Asioiden oppiminen

”Se on tämä retkahtaminen, niin totta kai nämä on ihan yksilöllisiä asioita. Se oli huono juttu, että eihän sitä nyt semmosta sais tapahtua, ku ihan tosissaan yrittää olla ilman päihteitä. Mutta ku siinä mielesä hyvä juttu että minä opin jotaki. Esimerkiksi nyt semmonen asia , että nyt itestäni tiiän ja tunnistan millon on olemasa vaara retkahtaa. Ja sitte tietää sitte toimia sen mukkaan. Että, sitä ei tapahu. ” (Kuntoutuja 2, 2014.)

- Muiden ihmisten tapaaminen, sosiaaliset kontaktit

”Niin, niin, pääsee vähä ihmisten ilimoille. Se voi mennä siihen että sitte oon huomannu, että joillakin, ku makaa vaan kotona niin sieltä haluaa lähteä pois. Ku kerran viikossa käy sen neljä tuntia niin se on kyllä ihan tällai hyvä.” (Kuntoutuja 3, 2014.)

”No kyllähän se nyt ainakin on, että minä ainakin huomannu että ku enhän minä oo ainut jolla on ongelmia, että kyllä niitä on monella muullakin. Ja niitä , niitä voi, voi käsitellä täällä muittenkin kans ja omia juttuja. Lähinnä että ei oo yksin.” (Kuntoutuja 2, 2014.)

- Rytmien löytäminen elämään, päivittäiset rutiinit

”No joo, kyllä mulla nyt elämänrytmi on ollu.. en mä, mä en ossaa tuohon vastata oikein.” (Kuntoutuja 4, 2014.)

Mielestäni tutkimuksen raja-alue oli sopiva, sain kattavasti vastauksia kokemuksista Kuivuri-kurssille osallistumisen merkityksestä arjessa ja kuntoutumisprosessissa. Tutkimuksia ja muuta aiheeseen liittyvää teoretietoa löytyi hyvin, mutta opinnäytetyöni käsittelee erityisesti Raahen Kuivuri-kurssin toimintaa, kuntoutujien ja ohjaajien kokemuksia kurssilla mukana olemisesta ja Kuivuri-kurssin tavoitteiden toteutumisesta. Teoreettinen tietoperusta jää hie-

man ohueksi ja mielestäni opinnäytetyöni on lähinnä kokemukseen perustuva selvitys tai raportti Kuivuri- kurssille osallistuneiden kuntoutumisesta. Uskon, että tutkimuksen tuloksia voivat hyödyntää niin ohjaajat kuin kaupungin ja hyvinvointikuntayhtymän päättäjät suunnitellessaan mielenterveys- ja päihdetyön toimintamalleja sekä päättäessään Kuivuri-kurssin jatkumisesta.

Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut omaa sosiaalialan osaamista. Tutkimuksen tekeminen on auttanut ymmärtämään päihteisiin, mielenterveyteen ja moniongelmaisuuuteen liittyvää problematiikka paremmin. Sosiaalialan eettinen osaaminen, palvelujärjestelmä osaaminen sekä asiakastyön osaaminen ovat mielestäni vahvistuneet. Ihmistä tulee kohdella inhimillisesti, vaikka hänen taustansa ja tilanteensa olisi millainen tahansa. Voin myös sanoa, että tutkimuksellinen kehittämisosaaminen on vahvistunut, vaikka en edelleenkään koe olevani erityisen kiinnostunut tutkimuksen tekemisestä. Toisaalta ymmärrys siitä, että tutkimuksista saatu tieto vahvistaa kokemuksen tuomaa arkitietoa, on parantunut. Mielenterveys- ja päihdepalveluja on helpompi kehittää, kun tiedetään, millaiseen tarpeeseen tulee vastata.

Opinnäytetyön loppuun kirjoittaminen ei mennyt alustavan aikataulun mukaan. Alun innostuksen, haastatteluiden ja muun aineiston keruun jälkeen, opinnäytetyön edistämässä tuli tauko. Osaltaan tähän vaikutti motivaation puute ja liian kiireinen työtahti omassa työpaikassa. Osaltaan opinnäytetyön etenemiseen vaikutti myös oman arjen pienet haasteet. Kuitenkin mottoni on - kun jotain aloittaa, se pitää saattaa myös päätökseen. Olen tyytyväinen opinnäytetyöhöni.

"Asiat muuttuvat vasta sitten, kun teemme päinvastoin kuin mihin olemme tottuneet."

-Paulo Coelho -

7 LOPUKSI

Kuivuri-hankehakemus ei saanut rahoitusta terveyden ja hyvinvoinnin hankerahoista, mutta kaupungin ja hyvinvointikuntayhtymän johtajat päättivät, että Kuivurille annetaan mahdollisuus. Keskiviikkona 25.3.2015 oli Kuivuri-ohjaajien ja päättäjien palaveri, jossa annettiin toiminnalle siunaus ja rahoitus vuodeksi eteenpäin. Raahen kaupunki palkkasi toisen ohjaajista ja toinen siirtyi A-klinikan päihdeohjaajan tehtävistä Kuivuriin sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajiksi. Kuivuri-toiminta sai tilat ja uusissa tiloissa toimiminen aloitettiin toukokuussa 2015. Keväällä 2015 Kuivuri-kurssilla mukana olleet kuntoutujat saivat olla mukana rakentamassa tiloista oman näkönsiään. Toive tällaisesta paikasta nousi esiin myös tutkimukseni haastatteluissa *”kun päättäjät tajuaisivat, että meille (päihde- ja mielenterveyskuntoutujille) pitäisi saada oma paikka, jossa olisi meitä vertaisia, samojen ongelmien kanssa painivia.”*

Olen saanut seurata päihde- ja mielenterveyskuntoutujien tuen kasvua ja palvelun kehittymistä Kuivurista Woimalaksi. Kuivuri- kurssi jatkuu edelleen Woimalan tiloissa, omana ryhmätoimintanaan. Olen käynyt silloin tällöin tervehtimässä ohjaajia sekä kuntoutujia ja ilokseni olen huomannut paikassa todellisen tekemisen meiningin. Kuntoutujat ovat tehneet paikkaan omannäköisensä säännöt, he saavat tukea ja ohjausta arjen toimintakyvyn parantamiseen psykososiaalisen kuntoutuksen keinoin. Kuntoutus voi olla muun muassa ruoanlaittoa, raha-asioiden hoitamista, lomakkeiden täyttämistä tai keskustelua. Lisäksi Woimala on paikka, jossa voi osallistua kuntouttavaan työtoimintaan. Siellä on hyvä harjoitella yhteiskunnan vaatimuksiin sopeutumista ja omien arjentaitojen hallintaa. Erään kuntoutujan sanoin: *”täällä opitaan laittamaan ruokaa ja kuorimaan perunoitakin, yksi ei osannut, mutta oppipa sekin...”*

Kuivuri-kurssi kasvoi Woimalaksi, jossa toiminta on Sosiaalihuoltolain 1301/2014 määrittämää sosiaalista kuntoutusta. Oma tila ja aktiiviset työntekijät ovat saaneet aikaan muutoksia päihde- ja mielenterveyskuntoutumisessa. Woimala on mahdollistanut uusien kuntoutujien ryhmien perustamisen, jokapäiväisen mahdollisuuden osallistua, matalan kynnyksen paikan,

johon uskaltaa tulla omana itsenään, vertaistensa seuraan. Paikan, jossa on turvallista opetella paluuta suhteellisen normaaliin arkeen, ilman päihteitä. (Keiski-Turunen & Koivumaa 2015.)

Woimalan kaltaisen paikan kehittäminen on vaatinut asiaan uskovia työntekijöitä ja hyviä yhteistyöverkostoja, esimerkiksi sosiaalitoimen työntekijät. Kuivuri-kurssin ohjaajat Annika ja Katja ovat olleet aktiivisia, jotta mielenterveys- ja päihdetyö sekä psykososiaalisen kuntoutuksen menetelmät on saatu yhteisen katon alle. Kaksoisdiagnoosi-ryhmän, Selvin mielin-hankkeen ja Kuivuri-kurssin hyvien kokemusten tuloksena on kehittynyt Woimala. Kuntoutujatkin antoivat haastatteluissa kiitosta Kuivuri- kurssin ohjaajille:

”ei voi muuta ku kehua. Kehua vaan, että se on siis äärettömän, äärettömän hienoa toimintaa. Ei, ei ossaa sanua mittään, että miten paljo, miten voisi niin paljo kehua ,että se asia tulis seleväksi. (Kuntoutuja 2, 2014.)

”On niillä kyllä motivaatio korkialla. Että on kyllä hyvää, hyvät on kurssin pitäjät.” (Kuntoutuja 3, 2014.)

Lopuksi yhden haastattelemani kuntoutujan kokemus siitä, että toivo on se, joka pitää elämästä kiinni:

”Että eihän siitä niinku tuu mittään että siitä ku alkoholistihan on naimisissa alkoholin kanssa. Että sehän on se elämä sitä että , että sitä vaan juuaan alkoholia. Ei sitä oo muuta elämää olemasa. Minä sitte ajattelin , että voisko sitä olla mulle jotaki muutaki.” (Kuntoutuja 2, 2014.)

Kiitokset ohjaajille sekä kurssilaisille, että sain kulkea pienen matkan kanssanne. Se matka oli minulle merkityksellinen!

LÄHTEET

- Bäckmand, H. & Lönnqvist, J. 2009. Johdanto. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen M., Melartin T., Partanen A., Partonen T., Seppä K., Suomalainen L., Suokas J., Suvisaari J., Viertiö S & Vuorilehto M. (toim.). Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. THL. Yliopistopaino. Helsinki. 7-10.
- Gafoor, M. & G. H. Rassool 1989. The Co- Existence of Psychiatric Disorders and Substance Misuse. Working with Dual Diagnosis Patients. Journal of Advanced Nursing 27:3, 497- 502.
- Heiskanen, T., Salonen K., Kitchener B. & Jorm A. 2008. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hietanen, U. & Lemberg, K. 2012. Portaat- projekti – jatkuvuutta pirstaleiseen palvelujärjestelmään. Teoksessa Lämsä, A- L. (toim.). Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Juva: PS- kustannus. BookWell Oy.
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Honkala, J. 2015. Henkireikä ja avain normiarkeen. Raahen Seutu, 1.9.2015, 167, 4-5.
- Keiski-Turunen, A. 2014. Kuivuri-hanke. Esityksiä tulevaisuuteen. Raahen Seutu.
- Keiski-Turunen, A. & Koivumaa, K. 2015. Kuivurista Woimalaksi - historiaa, tätä päivää sekä kurkistus tulevaisuuteen. Raahen Seutu.
- Kiiskilä, P. Miten kaksoisdiagnoosin omaavat hyötyivät Selvin mielin – kurssista? ”Tämmöiseen porukkaan olis pitänyt päästä jo kauan aikaa sitten”. Lapin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Lapset ja nuoret. Opinnäytetyö.
- Kokemus ja käsitys. <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Kokemus-ja-kasitys>. Viitattu 8.4.2016.
- Korolainen, R. & Luukkanen, A. 2011. Osallistujien kokemuksia päihdekuntoutuksen Viidakko-hankkeesta. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveydenhuollonala. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kuntoutuja 1. Henkilökohtainen haastattelu.10.11.2014. A-klinikka. Raahen Seutu.
- Kuntoutuja 2. Henkilökohtainen haastattelu.15.11.2014. A-klinikka. Raahen Seutu.
- Kuntoutuja 3. Henkilökohtainen haastattelu. 2.12.2014. A-klinikka. Raahen Seutu.
- Kuntoutuja 4. Henkilökohtainen haastattelu. 17.12.2014. A-klinikka. Raahen Seutu.

Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja/kuntouttava-tyotoiminta>. Viitattu 2.3.2016.

Kuivuri- ohjaajat 27.1.2015. Parihaastattelu. Koivumaa, K. & Suorsa, J. Revonlahti.

Kuivuri- ohjaajat 31.1.2015. Kirjallinen haastattelu. Raahe.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141372?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=1372%2F2014>. Viitattu 20.3.2016.

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta annetun lain muuttamisesta 30.12.2014/1372. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141372?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=kuntouttava%20ty%C3%B6toiminta>. Viitattu 20.3.2016.

Laitila, M., Hätönen, H., Komminaho, A., Mustalampi, S., Nordling, E. Ollila, H., Soikkeli, M. & Tenkanen, T. 2013. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia - Opas strategiseen suunnitteluun. Tampere: Juvenes Print. Suomen Yliopistopaino Oy.

Lämsä, A- L. 2012. Kokemustietoa työn kehittämisen tueksi. Teoksessa Lämsä, A- L. (toim.). Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Juva: PS- kustannus. BookWell Oy.

Maunu A., 2013. Ehkäisevän työn alkuaineet: yhteisöllisyys, ryhmät ja sosiaalinen luottamus. Teoksessa Tapio M. & Kuula T. (toim.). Selkenevää myötätuulta. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. Sarja C. Oppimateriaaleja 36. Helsinki: Nykypaino.

Oittinen, S. 2011. Arkea Toimarissa, Toimaria arjessa. Päiväkeskus Toimarin merkitys asiakkaiden arjessa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminta ja nuorisotyö. Opinnäyte-työ.

Päihdehuoltolaki. 17.1.1986/ 41. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>. Viitattu 19.3.2016.

Raahen päihdepalvelut. Saatavissa: <https://www.ras.fi/a-klinikka>. Viitattu 19.3.2016.

Raahen Psykyke ry. Saatavissa: <https://www.raahenpsykyke.fi/etusivu>. Viitattu 19.3.2016.

Seppänen, J. 2006. Selvästi juovuksissa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp3712320>. Viitattu 20.3.2016.

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus 2015- 2019. Saatavissa:

http://stm.fi/documents/1271139/1332838/Sote-uudistuksen+tietolehtinen+9_2015/a6f19294-ea52-4c47-b13f-ba15c571e843. Viitattu 23.4.2016.

Tiensuu, S. 2014. Johdantoluku: Menetelmiä päihderiippuvuudesta toipumiseen. Teoksessa Orjasniemi, T. (toim.). Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä - kohdeilmiötä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja. C. Työpapereita 57. Rovaniemi. Luettavissa:

http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20p%C3%A4ihdety%C3%B6n%20k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6j%C3%A4%20kehitt%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4_C57_Orjasniemi_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4. Viitattu 8.4.2016.

Vehmainen M. & Sakala S. Hyvä työ. Eväitä työhyvinvointiin. Käsikädessä- lehti. Mielenterveyden keskusliitto. Oy MTKL Vihreä mieli Ab. PunaMusta.

Vilkkä, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Centria ammattikorkeakoulu
Ylivieskan yksikkö
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Aila Oikarinen ASOS13Y

Raahen Kuivuri-kurssi – Päihde- ja mielenterveysasiakkaiden ja – ohjaajien kokemuksia kuntoutumisesta toiminnallisessa ryhmässä

kvalitatiivinen teemahaastattelu Kuivuri-kurssin kuntoutujille

Teema 1 Taustan kartoitus

Milloin aloitit päihteiden käytön?

Mikä päihde?

Millainen on elämäntilanteesi tällä hetkellä?

Millaisia tukitoimet sinulla on ollut ennen Kuivuria?

Teema 2 Mukaan ja mukana Kuivuri- kurssille?

Mikä taho ohjasi Kuivuri- kurssille? Mistä kuulit Kuivuri- kurssista?

Mikä motivoi tulemaan mukaan kurssille?

Oliko Kuivuriin helppo tulla mukaan/ oliko ”kynnys” tarpeeksi matala?

Teema 3 Kuivuri- kurssin toiminnan vaikutus

Koetko, että olet saanut osallistua riittävästi toiminnan sisältöön? Onko toiminta ollut mielestäsi antoisaa?

Miten kuntoutumisesi onnistui Kuivuri- kurssilla? Miten se on parantanut elämänlaatuasi?

Mitä muuta hyötyä Kuivuri- kurssista on ollut sinulle?

Teema 4 Kuivuri- toiminnan kehittäminen

Miten kehittäisit Kuivuri-kurssia/ toimintaa?

Terveiset päättäjille?

Mistä unelmoit?

Raahen Kuivuri-kurssi – Päihde- ja mielenterveysasiakkaiden ja – ohjaajien kokemuksia kuntoutumisesta toiminnallisessa ryhmässä

kvalitatiivinen teemahaastattelu Kuivuri-kurssin ohjaajille

A-klinikka Annika K-T, Raahen Psykyke ry Katja K. ja Virta II Raahen osahanke Janne S.

Teema 1 Taustan kartoitus

Millaisia tukitoimia kuntoutujalla on ollut tähän asti (kuntouttava työtoiminta/ terapia/korvaushoito)?

Onko diagnosoitu mielenterveyden ongelmia?

Teema 2 Mukaan ja mukana Kuivuri- kursseille?

Kuivurin markkinointi?

Onko osallistuminen kurssille tehty riittävän helpoksi?

Teema 3 Kuivuri- kurssin toiminnan vaikutus

Miten kurssilaisten toiveet on otettu huomioon kurssin toimintaa suunniteltaessa?

Miten arvioisit Kuivuri- toiminnan vaikutusta osallistujien kuntoutumisprosessissa?

Onko selkeästi nähtävissä kuntoutujan toimintakyvyn parantumista Kuivuri- kurssin aikana?

Teema 4 Kuivuri- toiminnan kehittäminen

Miten kehittäisit Kuivuri-kurssia/ toimintaa?

Mitä hyötyä (esille tuomastasi) kehittämisestä olisi Kuivuri- kurssitoiminnalle?

Terveiset päättäjille!

Centria ammattikorkeakoulu
Ylivieskan yksikkö
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Aila Oikarinen ASOS13Y

SUOSTUMUS

Suostun siihen, että Aila Oikarinen voi käyttää haastatteluani sosiaalialan opintoihin tehtävässä opinnäytetyössään, mutta henkilöllisyyteni pysyy salaisena.

Raahessa __.__.2014
