

# YKSILÖKESKUSTELUT PÄHKINÄSSÄ

## Opas nuorten päihdekuntoutukseen

Kiia Kela

Opinnäytetyö, kevät 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Helsingin toimipaikka

Sosiaalialan koulutusohjelma

Päihteet ja syrjäytyminen

Sosionomi YAMK

## TIIVISTELMÄ

Kela, Kiia. Yksilökeskustelut Pähkinässä. Opas nuorten päihdekuntoutukseen. Helsinki, kevät 2015, 132 s., 8 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma, Pääteet ja syrjäytyminen, sosionomi YAMK.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa päihdehäiriöisten nuorten kuntoutusta tukeva materiaali Helsingin kaupungin Outamon lastenkodin osasto Pähkinälle. Tuloksena syntyi Yksilökeskustelut Pähkinässä – opas. Se on suunnattu osasto Pähkinän henkilökunnalle työn tueksi ja edistämään nuorten päihdekuntoutusta. Oppaan sisältö keskittyy nuorten päihdedynamiikan viitekehyksen ja erilaisten päihdekuntoutusmenetelmien ja hyvinvointia edistävien metodien esittelyyn.

Opinnäytetyön raporttiosuus koostuu yhteistyökumppanin esittelystä, teorian tiedosta, opinnäytetyöprosessin kuvauksesta, metodologisista ratkaisuista, aineiston hankkimisen kuvauksesta, aineiston analyysistä sekä pohdinnasta.

Yksilökeskustelut Pähkinässä -opas perustuu teorian tietoon sekä osasto Pähkinässä toteutettujen kyselyjen tuloksiin. Kyselyyn vastasivat sekä työntekijät että asiakasnuoret ja aineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Ensimmäisen kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa siitä, mihin oppaassa tulisi keskittyä ja jakaa kunkin tietämystä ja ajatuksia muille. Vastauksissa korostui asiakaslähtöisyys ja nuoren elämänhallinnan tukeminen sekä motivoiminen.

Oppaan valmistumisen jälkeen se oli työntekijöillä arviointikäytössä, jonka jälkeen siitä kerättiin palautetta toisella kyselyllä. Kyselyn avulla haluttiin saada tietoa oppaan ulkoasusta, sisällöstä sekä käytännön toimivuudesta. Opasta korjattiin palautteiden mukaisesti, mutta saatu palaute osoitti, että pääosin opas oli toimiva ja selkeä sekä ulkoasultaan että sisällöltään.

Valmis opas keskittyy päihdekuntoutukseen. Jatkokehittämissuunniteluksena osastolle voisi tehdä eri elämänalueelle painottuvan oppaan, sillä asiakaskunnan ongelmat ovat laaja-alaiset.

Asiasanat: asiakaslähtöisyys, nuorten päihdehäiriöt ja päihdekuntoutus sekä toimintatutkimus

## ABSTRACT

Kela Kiia. Individual discussions in Pähkinä. Guide to youth intoxicant rehabilitation. 132 p., 8 appendices. Language: Finnish. Helsinki, spring 2015.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Intoxicant and Social Exclusion. Degree: Master of Social Services.

The aim of this study is to produce material that supports the rehabilitation of the youth with intoxicant abuse. The orderer of this study is Helsinki City's children's home located in Lohja and named Outamo, more specifically the unit named Pähkinä. The ready thesis is called Guide to individual discussions in Pähkinä. This guide is meant to support the employees in Pähkinä and to advance the intoxicant rehabilitation of the youth. The content of this guide aims to introduce the methods to advance youth substance dynamics, different kinds of rehabilitation and welfare generally.

The report part of this study consists of introducing the partner, theory, description of the process of the thesis, methodological solutions, description of collecting material, its analysis and speculation.

Guide to individual discussions in Pähkinä is based on theory knowledge and inquiries carried out in the unit Pähkinä. Both employees and the customer youth answered the inquiry. As the analysis method content analysis was used. The first inquiry was meant to investigate which subjects would be good to concentrate on and share the knowledge of one another to others. In the answers two things were pointed out; the customer oriented approach and how to support and motivate the life control of the youth.

Once the guide was ready to use, the employees in Pähkinä piloted it and afterwards they answered another inquiry and gave feedback of it. The aim of this second inquiry was to get information of this guide's layout, content and functionality in practice. Some things were fixed, but the received feedback showed that mainly the guide is functional and explicit both from the layout's and content's point of view.

The ready guide concentrates on intoxicant rehabilitation. As an extension development suggestion someone could make a guide which would emphasize other parts of life, because the problems of the customer base are so all-round.

Keywords: customer oriented approach, intoxicant disturbance and rehabilitation of youth and operation research

# SISÄLTÖ

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	6
2 OSASTO PÄHKINÄ .....	8
2.1 Lastensuojelun sijaishuolto.....	8
2.2 Helsingin kaupungin sijaishuolto .....	9
2.3 Outamon lastenkodin osasto Pähkinä .....	10
2.4 Yksilökeskustelut Pähkinässä .....	11
3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ .....	13
3.1 Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt.....	13
3.2 Nuori päihteiden käyttäjä .....	14
4 NUORTEN PÄIHDEKUNTOUTUS.....	16
4.1 Riippuvuudesta riippumattomuuteen .....	16
4.2 Nuorten päihdekuntoutuksen erityispiirteet.....	19
4.3 Altistavat ja suojaavat tekijät .....	21
4.4 Päihteiden käytön puheeksiotto.....	23
4.5 Vuorovaikutus ja yhteistyö.....	25
5 LÄHESTYMISTAPOJA NUORTEN PÄIHDEKUNTOUTUKSEEN .....	30
5.1 Kognitiivisuuden perustuvat työotteet.....	30
5.1.1 Motivoiva haastattelu .....	31
5.1.2 Retkahduksen ehkäisy.....	33
5.2 Ratkaisukeskeisyys .....	35
6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	39
7 OPINNÄYTETYÖN METODOLOGISET RATKAISUT .....	43
7.1 Työyhteisölähtöinen tutkimuksellinen kehittäminen.....	43
7.2 Toimintatutkimus .....	48
8 TUTKIMUSAINEISTON HANKKIMINEN JA AINEISTON ANALYYSI.....	52
8.1 Kysely tiedonkeruumenetelmänä .....	53
8.2 Nuorten mielipiteiden selvittäminen.....	54

8.3 Työntekijöiden mielipiteiden selvittäminen.....	55
8.4 Aineiston analysointi sisällönanalyysin avulla.....	57
9 TUTKIMUSTULOKSET .....	59
9.1 Nuorten vastaukset .....	59
9.2 Työntekijöiden vastaukset .....	60
9.2.1 Yksilökeskustelujen aiheet.....	60
9.2.2 Yksilökeskustelujen aiheena päihteet .....	62
9.2.3 Onnistuneen yksilökeskustelun avaimet .....	65
9.3 Oppaan arviointi .....	67
9.3.1 Sisältö .....	67
9.3.2 Ulkonäkö .....	70
9.3.3 Kehittämisideat .....	71
9.4 Yhteenveto tutkimustuloksista .....	72
10 POHDINTA .....	74
10.1 Opinnäytetyö .....	74
10.2 Luotettavuus ja eettisyys .....	76
10.3 Ammatillinen kehittyminen.....	78
LÄHTEET.....	80
LIITTEET	
LIITE 1: Yksilökeskustelut Pähkinässä -opas	
LIITE 2: Lupapyyntö huoltajalle	
LIITE 3: Informointikirje nuorelle	
LIITE 4: Kyselylomake nuorelle	
LIITE 5: Informointikirje työntekijälle	
LIITE 6: Kyselylomake työntekijälle	
LIITE 7: Saatekirje työntekijälle	
LIITE 8: Oppaan arviointikyselylomake työntekijälle	

## 1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Vuosina 2010–2011 15–16-vuotiaista lukiolaisista oli kokeillut huumeita noin 14 % ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista noin 21 %. Samaan aikaan vajaa 20 % saman ikäisistä nuorista humaltui viikoittain. (Raitasalo, Huhtanen, Miekala & Ahlström 2012, 16; Varjonen, Tanhua, Forsell & Perälä 2012, 42.) Osalle näistä nuorista on jo muodostunut tai muodostuu päihdehäiriö.

Nuorten päihteiden käytössä ennaltaehkäisy on ensiarvoisessa asemassa, mutta jo muodostuneen päihdehäiriön hoitaminen on olennaista sekä nuoren itsensä ja hänen lähipiirin että yhteiskunnankin kannalta. Nuoren päihteiden käyttö aiheuttaa nuorelle ongelmia usealla eri elämänalueella. Näitä ovat muun muassa koulunkäyntivaikeudet, ongelmat sosiaalisissa suhteissa, rikollisuus sekä muu riskikäyttäytyminen. Päihdekuntoutus edistää nuoren elämönhallintaa ja antaa hänelle paremmat eväät tulevaisuuteen.

Tein opinnäytetyöni Outamon lastenkodin osasto Pähkinälle. Se on Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveystieteiden alaisuudessa toimiva lastensuojelulaitos, johon sijoitetaan päihteillä oireilevia asiakkaita, tässä opinnäytetyössä nuoria. Osasto Pähkinän yksi tärkeimmistä työmenetelmistä on kahdenkeskiset yksilökeskustelut. Se on käytännön työssä todettu tehokkaaksi ja toimivaksi menetelmäksi nuorten päihdekuntoutuksessa. Olen työskennellyt osasto Pähkinässä vuodesta 2011 lähtien ja sinä aikana on tullut ilmi, että siellä on tarvetta oppaalle, joka käsittelee yksilökeskusteluja.

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen hankkeistettu opinnäytetyö, jonka tavoitteena on tukea päihteitä käyttäviä nuoria päihdeettömään elämään tuottamalla yksilökeskusteluja käsittelevä opas kehittämään työelämää. Toivotun oppaan oli tarkoitus olla apuväline yksilökeskustelujen käymiseen sekä yksilökeskustelutyömenetelmään perehdyttämiseen. Sen pyrkimys oli parantaa ja tasoittaa yksilökeskustelujen laatua ja antaa nuorille paremmat eväät päihdehäiriönsä käsittelemiseen. Valmis Yksilökeskustelut Pähkinässä -opas löytyy liitteenä opinnäy-

tetyön lopusta (liite 1). Se on suunniteltu käytettäväksi osasto Pähkinän 13–17-vuotiaiden päihteillä oireilevien nuorten kuntoutuksessa.

Opinnäytetyöni koostuu kymmenestä luvusta. Luvussa 1 esittelen opinnäytetyöni lähtökohdat ja luvussa 2 yhteistyökumppani osasto Pähkinän. Jotta nuoren päihteiden käyttöön voidaan vaikuttaa positiivisesti, on oleellista tuntee kohderyhmä ja sen erityispiirteet liittyen päihdekuntoutukseen. Opinnäytetyön teoreettista johdantoa käsittelen luvuissa 3–5. Teoreettinen johdanto luo yhdessä muun kerätyn aineiston kanssa pohjan ja perustelut opinnäytetyössä tehdylle oppaalle. Teoreettinen johdanto käsittelee nuorten päihteiden käyttöä sekä päihdekuntoutusta. Luvussa 6 kuvaan opinnäytetyöprosessini. Opinnäytetyön metodologiset ratkaisut on perusteltu ja esitelty luvussa 7. Luvussa 8 käsittelen aineiston hankintaa sekä analyysia, ja luvussa 9 esittelen tutkimustulokset. Viimeisessä luvussa 10 arvioin opinnäytetyötäni kokonaisuudessaan sekä pohdin sen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä ammatillista kehittymistäni.

## 2 OSASTO PÄHKINÄ

### 2.1 Lastensuojelun sijaishuolto

Lastensuojelulain (2007) mukaan lapsi on otettava huostaan ja hänelle on järjestettävä sijaishuolto, jos puutteet hänen huolenpidossaan tai muut kasvuolosuhteet uhkaavat vakavasti vaarantaa hänen terveyttään tai kehitystään tai jos lapsi vaarantaa vakavasti terveyttään tai kehitystään käyttämällä päihteitä, tekemällä muun kuin vähäisenä pidettävän rikollisen teon tai muulla mainittuihin rinnastettavalla käyttäytymisellään. Tämä kuitenkin edellyttää sitä, etteivät avohuollon toimet ole sopivia, mahdollisia tai osoittautuneet riittäviksi ja sijaishuollon arvioidaan olevan lain mukaisesti lapsen edun mukaista. Sosiaalihuollosta vastaava toimielin päättää huostaanoton tarkoituksen toteuttamisesta, kun lapsi on otettu huostaan. Huostaanotto on voimassa toistaiseksi ja kun huostassapidon ja sijaishuollon tarvetta ei enää ole, tehdään päätös huostaanoton lopettamisesta.

Huostaanotetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella kutsutaan sijaishuolloksi. Sijaishuolto voidaan järjestää perhehoitona, laitoshuoltona tai muulla lapsen tarpeiden edellyttämällä tavalla. Laitoshuolto järjestetään, jos sijaishuoltoa ei voida järjestää lapsen edun mukaisesti riittävien tukitoimien avulla perhehoidossa tai muualla. Sijaishuoltopaikan valinnassa tulee kiinnittää erityistä huomiota huostaanoton perusteisiin, lapsen tarpeisiin, sisäsuhteiden ja muiden ihmissuhteiden ylläpitämiseen sekä hoidon jatkuvuuteen. Muita mahdollisuuksien mukaan huomioon otettavia asioita ovat lapsen kielellinen, kulttuurinen ja uskonnollinen tausta. (Lastensuojelulaki 2007.)

Sijaishuoltoa laitoksessa voidaan toteuttaa lastenkodeissa tai koulukodeissa, jossa lapsen hoito ja kasvatusta järjestetään ja lasta kohdellaan hänen yksityisyyttään kunnioittaen. Lastensuojelulaitoksessa on oltava riittävät ja asianmukaiset tilat ja välineet. Laitoksessa voi olla yksi tai useampi asumisyksikkö. Yhdessä asumisyksikössä saa hoitaa enintään seitsemää lasta ja siellä tulee olla



vähintään seitsemän hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää. Henkilöstön kelpoisuusvaatimuksissa on otettava huomioon toimintayksikön asiakaskunnan erityistarpeet ja toiminnan luonne. (Lastensuojelulaki 2007.)

Sijaishuollossa lapselle on turvattava hänen kehityksensä kannalta tärkeät, jatkuvat ja turvalliset ihmissuhteet ja lapsen yhteydenpitoa heihin on tuettava sekä edistettävä. Huostaanotetun lapsen opintoja ja harrastuksia tuetaan tarvittaessa taloudellisesti ja sen lisäksi lapselle annetaan omaan käyttöön henkilökohtaisia tarpeita varten käyttövaroja. Sijaishuollossa on mahdollista käyttää rajoitustoimenpiteitä tietyin edellytyksin. Näitä ovat yhteydenpidon rajoittaminen, aineiden ja esineiden haltuunotto, henkilöntarkastus ja henkilönkatsastus, omaisuuden ja lähetysten tarkastaminen, lähetysten luovuttamatta jättäminen, kiinnipitäminen, liikkumisvapauden rajoittaminen, eristäminen sekä erityinen huolenpito. (Lastensuojelulaki 2007.)

## 2.2 Helsingin kaupungin sijaishuolto

Helsingin kaupunki tarjoaa lastenkotitoimintaa, jonka tarkoituksena on turvata sijoitetuille lapsille turvallinen ja virikkeellinen kasvuympäristö sekä tasapainoinen ja monipuolinen kehitys. Sijoitus riippuu lapsen tarpeista ja perheen tilanteesta ja se voi olla joko lyhyt- tai pitkäaikaista. Helsingin kaupungilla on seitsemän lastenkotia, jotka ovat Hyvösen, Lemmilän, Malmin, Naulakallion, Outamon, Teinilän sekä Toivolan lastenkodit. (Helsingin kaupunki 2014b.)

Outamon lastenkodin keskeisiä arvoja ovat turvallisuus, avoimuus, arvokkuus ja vaikuttavuus. Outamo tarjoaa sijaishuollon palveluja pääasiassa yläkouluikäisille helsinkiläisille nuorille, joilla on moninaisia ongelmia elämässään. Outamossa luodaan yhdessä nuorten läheisten kanssa hyvät valmiudet nuoruuden ja aikuisuuden mahdollisuuksiin ja velvollisuuksiin. (Helsingin kaupunki 2014a.)

Outamon lastenkoti sijaitsee Lohjalla noin 13 kilometrin päästä Lohjan keskustasta. Siellä on kaksi tyttöosastoa ja kaksi poikaosastoa, joita kutsutaan pe-

rusoutamoksi, sekä entinen Päihdeyksikkö, nykyinen osasto Pähkinä. Vuonna 2015 kesällä Outamoon valmistuu toinen erityisyksikkö, osasto Noko, osasto Pähkinän lisäksi. Outamon lastenkodin alueella toimii Helsingin kaupungin ope- tusviraston ylläpitämä Outamon koulu, jota Outamoon sijoitetut nuoret, joilla peruskoulu on vielä kesken, käyvät. Osastojen lisäksi alueelta löytyy muun muassa musiikkitalat, liikuntasali, pelisali, frisbeegolfrata, rantasauna, ruokala sekä toimisto.

### 2.3 Outamon lastenkodin osasto Pähkinä

Osasto Pähkinä on perustettu vuonna 2000. Se on vahvasti strukturoitu lasten- suojeluyksikkö. Siellä hoidetaan erityisesti päihteillä oireilevia yläkouluikäisiä helsinkiläisiä nuoria, joille tavanomainen avo- tai lastensuojelukuntoutus ei ole riittävää. (Outamon lastenkoti 2014.) Pääosalla nuorista on lisäksi jonkinastei- nen mielenterveysongelma. Hoitoaika vaihtelee yksilöllisesti noin kolmesta kuu- kaudesta reiluun vuoteen. Osasto Pähkinässä on viisi vakituista asiakaspaikkaa ja siellä työskentelee 12 työntekijää: vastaava ohjaaja, kymmenen ohjaajaa ja laitosapulainen. Osastolla on aina vähintään kaksi työntekijää työvuorossa lu- kuun ottamatta yövuoroja, joissa pääsääntöisesti työskennellään yksin.

Osasto Pähkinän hoidon perustan luo jäsenneily ja selkeä päiväohjelma. Osas- ton ollessa vahvasti resursoitu siellä pystytään panostamaan siihen, että jokai- selle nuorelle riittää aikuisen aikaa ja läsnäoloa. Yhtenä menetelmänä osastolla toimii yhteisöllisyys, joka perustuu yhteisöhoidon ja yhteisökasvatuksen periaat- teisiin alaikäisille mukailtuna. Muita menetelmiä ovat muun muassa yksilökes- kustelut, toiminnallisuus ja keskusteluryhmä. Outamon lastenkodissa on lisäksi käytettävissä psykologin ja kouluterveystieteiden palvelut ja myös Outamon ulkopuolisessa terapiassa on mahdollista käydä. Huumeseeuloja otetaan tarvit- taessa. (Outamon lastenkoti 2014.)

Hoito osasto Pähkinässä on kolmivaiheinen, johon kuuluvat sisääntulo-, harjoit- telu- ja siirtymävaiheet. Vaiheesta toiseen siirrytään yksilöllisesti, kun edellisen

vaiheen tavoitteet on saavutettu. Sisääntulovaiheessa nuorta käydään tapaa-  
massa ennen hänen sijoituksensa alkua ja nuori perheineen tulee tutustumaan  
osastoon, sen toimintaan ja periaatteisiin. Sisääntulovaihe osastolla kestää vä-  
hintään neljä viikkoa, jonka aikana tavoitteena on muun muassa saada nuori  
yhteistyöhön ja motivoituneeksi hoitoon, saada vieroitusoireet loppumaan ja  
vuorokausirytmiksi kohdalleen. Harjoitteluvaiheeseen siirrytään, kun nuori on kiin-  
nittyynyt hoitoon ja sisääntulovaiheen tavoitteet on saavutettu. Harjoitteluvai-  
heessa nuori harjoittelee päihteetöntä elämäntapaa kotipaikkakunnallaan ennal-  
ta tehdyn suunnitelman mukaisesti pääasiassa viikonloppuisin ja koulujen loma-  
aikoina. Tavoitteita tässä vaiheessa ovat muun muassa onnistuneet harjoittelut,  
vastuunotto omasta toiminnasta, päihteettömänä oleminen ja sääntöjen noudat-  
taminen. Siirtymävaiheessa nuori on siirtymässä pois vahvasti strukturoidusta  
yksiköstä. Se on yleensä melko haasteellista ja vaihe toteutetaan jokaisen koh-  
dalla yksilöllisesti, jotta siirto onnistuu parhaiten. Yleensä osasto Pähkinästä  
lähdetään perusoutamoon, kotiin tai jälkihuollon piiriin. Jokaiselle kolmelle vai-  
heelle on määritelty keinoja saavuttaa niille asetetut tavoitteet. (Outamon las-  
tenkoti 2014.)

Osasto Pähkinässä jokaisella nuorella on omaohjaaja. Yhteistyö nuoren per-  
heen kanssa on tärkeää ja siksi hoito- ja kasvatusneuvotteluja järjestetään  
usein. Neuvotteluihin osallistuvat osastolta vastaava ohjaaja ja omaohjaaja,  
nuori, vanhemmat sekä sosiaalityöntekijä. Osasto on aikuisjohtoinen, mutta  
hoidossa on myös yhteisöllisiä elementtejä. (Outamon lastenkoti 2014.) Tähän  
liittyen nuorilla on kiertävät vastuualueet, jotka vaihtuvat viikoittain. Vuorotellen  
jokainen nuori toimii oppilasjohtajana, joka muun muassa toimii sihteerinä vii-  
koittaisessa yhteisökokouksessa.

## 2.4 Yksilökeskustelut Pähkinässä

Yksilökeskustelut on yksi osasto Pähkinän työmenetelmistä. Yksilökeskustelut  
ovat hoidollisia ja kahdenkeskisiä vuorovaikutustilanteita, joissa nuorelle an-  
netaan työntekijän keskeytymätön ja jakamaton huomio. Niissä nuorelle annetaan

työkaluja omien asioidensa käsittelyyn ja suuressa roolissa on myös erilaisten tunteiden käsittely. Nuori varaa itselleen joka viikko kaksi yksilökeskustelua valitsemaansa tai valitsemiensa työntekijöiden kanssa. Yhden keskustelun pituus on noin 45 minuuttia ja lähtökohtaisesti keskustelut ovat aikaan ja paikkaan sidottuja. (Outamon lastenkoti 2014.)

Yksilökeskusteluissa käsitellään nuoren elämää useilta eri osa-alueilta sekä näkökulmista. Niissä käsitellään nuoren haluamia ja muita ajankohtaisia aiheita. Osasto Pähkinään sijoitetaan päihteillä oireilevia nuoria, joten jokaisessa yksilökeskustelussa vähintäänkin sivutaan keskustelua päihteistä, niiden käytöstä tai muusta aiheeseen liittyvästä.

### 3 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Nuorten päihteiden käyttö aiheuttaa vakavia terveyshaittoja ja vaurioita, sillä elimistö on vielä kehittymässä ja kasvamassa. Päihdehäiriö on yhteydessä moneen erilaiseen riskikäyttäytymiseen, kuten tapaturmariskiin, heikentyneeseen psykososiaaliseen toimintakykyyn sekä myöhempisiin muihin päihdehäiriöihin. Päihteiden käyttö saattaa vaikeuttaa myös kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä ja altistaa mielenterveysongelmille ja rikollisuudelle. Myös aggressiivisuus ja seksuaalinen riskikäyttäytyminen voivat olla päihteiden käytön aiheuttamia seurauksia. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 3; Lavikainen 2007, 107.)

#### 3.1 Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt

Nykyinen nuorten päihteiden käyttötrendi näyttäneen siltä, että kasvava joukko nuorista pitäytyy täysin päihteiden käytöstä samalla kuin osalla nuorista kulutus kasvaa ja muuttuu riskialttiimmaksi. Päihteiden käyttö aloitetaan yleensä 10–16-vuotiaana. Vuonna 2011 15–16 –vuotiaista pojista 20 % ja tytöistä 18 % tupakoi päivittäin. Vajaa 20 % nuorista joi itsensä humalaan viikoittain. Viikoittain runsaasti (yli kuusi alkoholiannosta) kerralla juovia poikia oli 13 % ja tyttöjä 11 %. Rauhoittavia ja unilääkkeitä ilman lääkärin määräystä pojista oli käyttänyt 5 % ja tytöistä 9 %. Pääsääntöisesti muutaman kerran kokeilun tasolle nuorilla näytti jääneen lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttö sekä liimojen, liuottimien ynnä muiden aineiden käyttö päihdetarkoituksessa. Nuorista kannabista kertoi käyttäneensä viimeisen kuukauden aikana 2–3 %, mikä viittaa aineen säännölliseen käyttöön. Kovia huumeita nuorista ilmoitti käyttäneensä vajaa 2 %. (Karvonen 2010, 182; Niemelä 2009, 49; Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012, 15–16, 19, 21–23.)

Nuorten aivoja pidetään erityisen alttiina päihderiippuvuuden ja muiden päihdehäiriöiden kehittymiselle. Päihdehäiriöihin kuuluvat päihtymystilat, päihteiden

haitallinen käyttö, päihderiippuvuus, vieroitusoireet sekä päihteiden laukaisemat psykoosit. Alkoholin käyttö säännöllistyy tai muuttuu ongelmalliseksi noin kolmen vuoden kuluttua ensimmäisestä kokeilukerrasta ja nikotiinin ja huumeiden käyttö sitäkin nopeammin. Päihderiippuvuus on krooninen sairaus, johon kuuluu toleranssin kehittyminen, pakonomainen tarve saada päihdettä ja kykenemättömyys olla ilman sitä. Päihderiippuvuus voi olla fyysinen, sosiaalinen tai psyykkinen. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö reagoi päihteen puuttumiseen vieroitusoireilla. Sosiaalinen riippuvuus liittyy päihteen käyttötilanteisiin tai sosiaaliseen merkitykseen. Psyykkinen riippuvuus taas viittaa siihen, ettei koe tulevana toimeen ilman päihdettä. Mitä aiemmin päihteiden käytön aloittaa, sitä suurempi todennäköisyys on siihen, että käyttö jatkuu aikuisuudessakin. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 4; Bertrand ym. 2013, 28; Kiiänmaa 2013; Latvala 2012, 1670; Niemelä 2009, 49; THL 2011.)

Nuorten päihderiippuvuutta on vaikea määrittellä virallisilla tautiluokituksilla, sillä ne eivät sellaisinaan sovi nuorille käytettäväksi. Ne eivät muun muassa huomioi nuoren ikää eivätkä kehitystasoa, jolloin päihderiippuvuuden kriteerit eivät nuorella voi välttämättä edes täyttyä, vaikka kyseessä olisi vaikeakin päihderiippuvuus. On kuitenkin arvioitu, että 5–10 %:lla länsimaalaisista nuorista on jonkinasteinen päihdehäiriö, joko päihteiden haitallista käyttöä tai päihderiippuvuus. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 5; Niemelä 2009, 49).

### 3.2 Nuori päihteiden käyttäjä

Nuoruuden kehitystehtäviä on vaarassa jäädä toteutumatta nuorella päihteiden käyttäjällä, jolloin kehitys vaarantuu. Päihteiden käytön kielteiset fysiologiset vaikutukset vaikeuttavat koulutuksen hankkimista. Nuorilla päihteiden käyttäjillä kouluvaikeudet, kielteinen suhtautuminen koulunkäyntiin, huono koulumenestys ja pinnaaminen ovat yleisempiä kuin muilla nuorilla. Se vaikeuttaa tulevaa sijoittumista työelämään ja rajoittaa nykyisten ja tulevien vastoinikäymisten ja tehtävien kohtaamista. Lisäksi päihteiden käyttö vaikeuttaa nuoren seurustelusuhdetta sekä neuvottelutaitoja arkipäiväisissä asioissa. Päihteitä käyttävät nuoret

ovat äkkipikaisia, vaativat enemmän vapautta sekä itsenäisyyttä ja eristäytyvät perheestään enemmän kuin päihteitä käyttämättömät nuoret. Päihteiden käyttö aiheuttaa muitakin ongelmia ja riskikäyttäytymistä, kuten rikollisuutta ja huonontuneita perhesuhteita. Kaikki nämä ongelmat sijoittuvat juuri siihen aikaan, kun nuori yrittää etsiä kuka on ja määritellä itsensä. Kielteiset kokemukset vaikuttavat erittäin negatiivisesti nuoren myönteisen identiteetin muodostumiseen. (Niemelä 2009, 52–53; Rogers & Goldstein 2012, 81, 84–86, 89; Schramm-Sapyta 2009, 10–11.)

Päihteiden käyttöön liittyy usein somaattista ja psykiatrista sairastavuutta. Näitä ovat muun muassa selittämättömät tajunnantason vaihtelut, käyttäytymisen muutokset esimerkiksi tokkuraisuus ja impulsiivisuus sekä tapaturma-alttiuden lisääntyminen. Psykkiset häiriöt ovat yleisiä, kuten erilaiset käytös-, ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt, masennus sekä psykoottiset häiriöt. Nuoret ovat lisäksi herkempiä päihteiden vaikutuksille kuin aikuiset. Päihteiden käyttöön liittyy myös sosiaalisia vaikeuksia, kuten epämääräinen kaveripiiri sekä kiinnostuksen kohteiden raju muuttuminen. Suhdetta päihteiden käytön ympärille rakentuneeseen kaveripiiriin kuvastaa sosiaalinen riippuvuus, johon nuori voi olla vahvasti ja pitkäaikaisesti sidottu esimerkiksi maksamattomien velkojen vuoksi. Lisäksi päihdehäiriöiselle nuorelle ominaista on usein ehdoton mustavalkoinen ajattelu-tapa sekä itsetuhoisuus. (Aalto ym. 2009, 25; Heinälä 2000, 245, 247–248, 251; Huttunen 2001, 1577; Sinkkonen 2010, 215–216.)

Nuoren päihteiden käytön syyt ovat joko yksilöstä, perheestä tai ympäristöstä johtuvia. Nuoret voivat kokea elämänsä tylsänä ja päihteiden käytöllä saavansa väriä siihen. He myös näkevät päihteiden käytössä niin hyviä kuin huonojakin puolia. Joissain tilanteissa taas nuori ikään kuin lääkitsee päihteillä psyykkisiä oireitaan, joita hänellä on. Nuoren taustalta voi löytyä perheen sisäistä pahoinpitelyä, emotionaalista laiminlyöntiä tai seksuaalista hyväksikäyttöä. Nuoren suhde vanhempiinsa voi olla heikko, nuoren edesottamuksista ei olla kiinnostuneita eikä hänen tekemisiään tai menemisiään valvota. (Maunu 2013, 272–274; Niemelä 2009, 52; Sinkkonen 2010, 215.)

## 4 NUORTEN PÄIHDEKUNTOUTUS

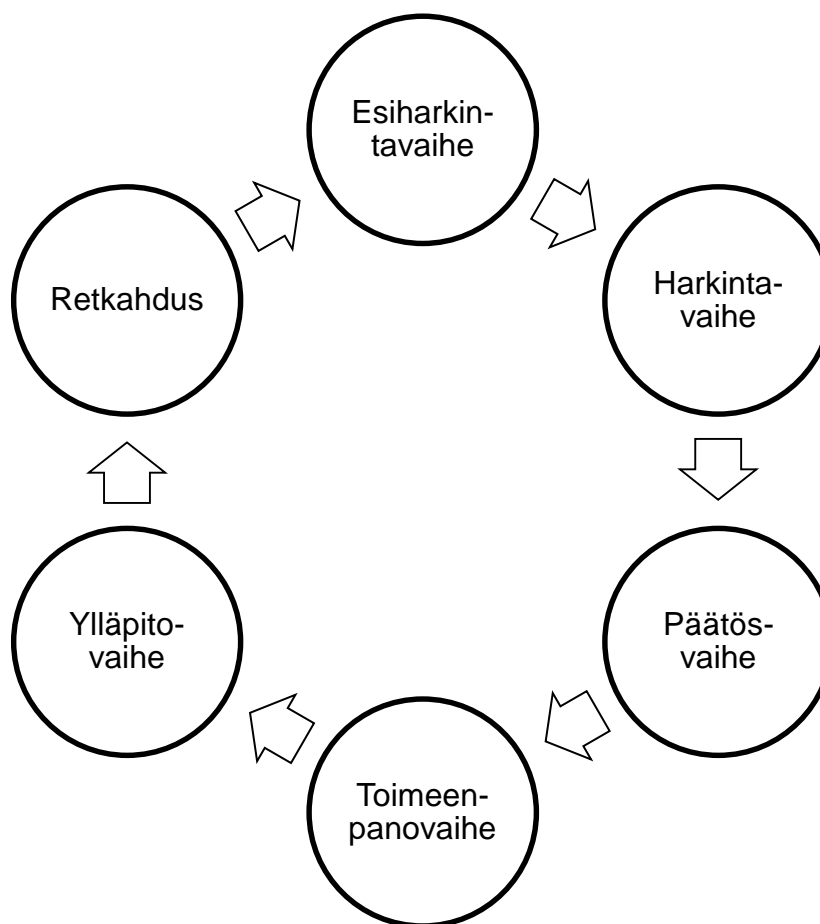
Päihdekuntoutuksella pyritään irrottamaan päihdehäiriöisen nuoren otetta riippuvuutta aiheuttavasta päihteestä. Sen avulla päihdehäiriöstä kärsivä saa uuden otteen elämästään ja hänen elämänlaatunsa paranee. Myös yhteiskunnalle päihdehäiriöiden hoitaminen tulee halvemmaksi kuin hoitamatta jättäminen. (Salaspuro ym. 2006, 2352.)

Päihdekuntoutuksessa on käytettävissä erilaisia menetelmiä. Kaikille ei sovi samanlainen kuntoutus, vaan tarve ja laajuus riippuvat pitkälti kunkin ihmisen tilanteesta sekä henkilökohtaisesta päihdehistoriasta. Tarpeenmukaisen kuntoutusmenetelmän käyttäminen on olennaista. (Pennonen 2014, 321.) Kuntoutusmenetelmän ja – tavan valitsemiseen vaikuttaa lisäksi nuoren persoonallisuus.

### 4.1 Riippuvuudesta riippumattomuuteen

Kognitiivisen näkemyksen mukaan päihderiippuvuudesta toipuminen nähdään monivaiheisena muutoksen pyöränä, johon sisältyy eri vaiheita. Kukin vaihe vaatii oman aikansa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan vaiheeseen. Pysyvä käyttäytymisen muutos, tässä tapauksessa päihderiippuvuudesta toipuminen, saattaa vaatia useita muutosyrityksiä. (Laaksonen 2009, 92–93; Sutinen, Partanen & Havio 2003, 34–36.) Tämän näkemyksen mukainen toipumisprosessi on havainnollistettu kuviossa 2.



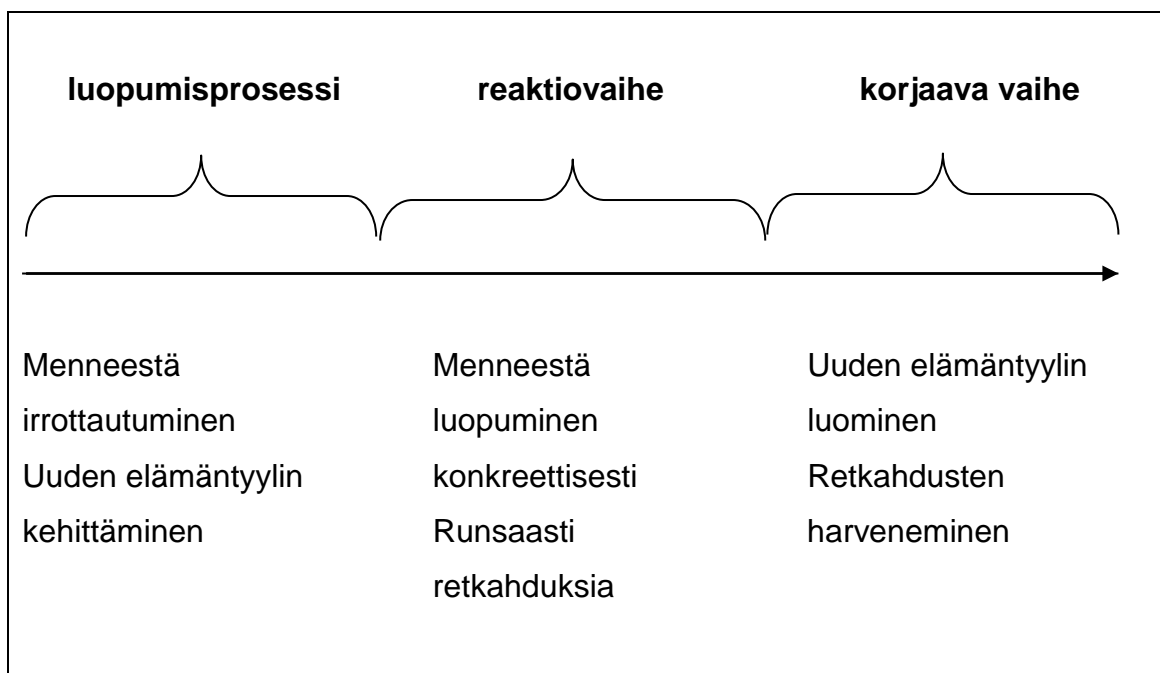


KUVIO 2. Päihderiippuvuudesta toipuminen (Laaksonen 2009, 92–93; Sutinen, Partanen & Havio 2003, 34–36.)

Esiharkintavaiheessa nuoren lähiympäristö huomaa päihteiden käytön ongelmaksi, mutta nuori ei itse vielä tiedosta ongelmaansa eikä hänellä ole motivaatiota muutokseen. Hän saattaa kuitenkin ympäristön painostuksen johdosta pohtia päihteiden käyttöönsä liittyvän myös negatiivisia asioita ja hakea jopa apua ongelmaansa, vaikka ei vielä ole valmis muuttamaan käyttäytymistään. Harkintavaiheessa nuori huolestuu omasta tilanteestaan ja alkaa tarkastella päihteiden käyttöään ja siihen liittyviä haittoja omakohtaisesti. Hänellä alkaa esiintyä kiinnostusta vähentää päihteiden käyttöään. Päätösvaiheessa päihderiippuvainen tekee muutospäätöksen, sitoutuu siihen, tekee suunnitelman ja ryhtyy konkreettisiin toimiin. Toimeenpanovaiheessa päätös muuttuu havaittavaksi toiminnaksi myös muulle ympäristölle. Tässä vaiheessa päihteille haetaan vaihtoehtoja, etsitään itselle sopivaa tai sopivia tukimuotoja, keskustellaan tun-

temuksista ja kokemuksista muiden kanssa sekä vältetään houkutuksia. Kannustus on tärkeää. Ylläpitovaiheessa pysytään tehdyssä suunnitelmassa, jossa tavoitteen mukainen päihteettömyys tai kohtuukäyttö onnistuu. Tämä vaihe on vaativin ja haasteellisin. Retkahduksessa palataan vanhaan käyttäytymismalliin päihteiden käyttöön. Sekin on osa muutosprosessia ja mahdollistaa näkemään syyt, jotka altistavat retkahdukseen. (Laaksonen 2009, 92–93; Sutinen, Partanen & Havio 2003, 34–36.)

Päihderiippuvuudesta irrottautuminen voidaan nähdä myös aikajanalla, joka on havainnollistettu kuviossa 3. Se alkaa luopumisprosessilla, johon kuuluvat irrottautuminen menneestä sekä uuden elämäntyylin kehittäminen. Reaktiovaiheessa menneestä luopuminen tehdään konkreettisesti ja siihen sisältyy runsaasti retkahduksia, jotka ovat päihteidenkäyttäjälle tavallisia. Tähän mennessä päihderiippuvainen on käynyt läpi suuren tunneskaalan: shokki, kieltäminen, syyllisyys, masennus ja paniikki. Sitten alkaa korjaava vaihe, jossa retkahdukset harvenevat ja aletaan luomaan uutta elämäntyyliä. Tässä vaiheessa ajankohtaisia ovat suru, aineettoman elämän hahmottaminen, toivo, huumori ja ilman päihteitä olevan elämän harjoittelu. (Saarelainen 2003, 167–169; Saarnio 2009, 17.)



KUVIO 3. Päihderiippuvuudesta toipumisen aikajana (Saarelainen 2003, 167–169; Saarnio 2009, 17)

#### 4.2 Nuorten päihdekuntoutuksen erityispiirteet

Päihteitä käyttävän nuoren hoitoa ja kuntoutusta sivuaa aikuisväestöön verrattuna myös lastensuojelulaki. Ongelmallisen päihteiden käytön vuoksi nuori voidaan huostaanottaa ja sijoittaa lastensuojelulaitokseen. Tämä ei ole mahdollista enää aikuisille suunnatussa päihdekuntoutuksessa, jossa hoito perustuu ennen muuta vapaaehtoisuuteen. Muihin ikäpolviin verrattuna nuorten päihdekuntoutus painottuu sosiaalipalveluiden laitoshoitoon, ammatilliseen perhehoitoon sekä sosiaalitoimistoihin samalla kun asumispalvelujen asiakkuudet ovat olemattomat. (Kuussaari ym. 2014, 268; von der Pahlen, Marttunen, Partanen & Holopainen 2013.)

Nuoret harvemmin itse kokevat tarvitsevänsä apua päihteiden käyttöönsä suhteen, mikä vaikuttaa paljon nuorten päihdekuntoutukseen. Heidän on vaikea käsittää kuinka laajasti päihteiden käyttö vahingoittaa heitä ja heidän tulevaisuuttaan. Tutkimusten mukaan nuoret ovat herkempiä päihteiden stimuloiville

vaikutuksille ja samalla vähemmän herkkiä niiden negatiivisille vaikutuksille, kuten vieroitusoireille. Tämän takia he ovat haavoittuvaisempia vahingoittaville vaikutuksille mikä tuo lisähaastetta kuntoutukseen. Lisäksi nuoret kokevat päih-teiden käytön palkitsevampana kuin aikuiset. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelko-nen 2003, 3; Marquis 2009, 21; Nazeer & Liepman 2013, 72; Schramm-Sapyta 2009, 6.)

Päihdehäiriöstä kärsivällä nuorella on yleensä monia ongelmia eri elämänalueil-la. Huomattavalla osalla, arviolta 60–80 %:lla, on päihdehäiriön lisäksi samanai-kainen mielenterveyden häiriö kuten käytöshäiriö, masennus tai ahdistunei-suushäiriö. Nuoren elämäntilanne tuleekin kartoittaa kokonaisvaltaisesti ja teh-dä yhteystyötä kaikkien niiden tahojen kanssa, jotka nuoren hoitoon osallistuvat. Näin asioiden vuorovaikutussuhteet selviävät ja kattavan hoitosuunnitelman tekeminen on mahdollista. Nuoren on koettava tulevansa ymmärretyksi koko-naisuutena, jolloin nuorelta tulee kartoittaa päih-teiden käytön lisäksi psyykinen ja fyysinen vointi, terveys, koulutilanne, perhesuhteet, kaverisuhteet, vapaa-ajan viettotavat, harrastukset ja muut elämään iloa tuottavat asiat sekä rikokset. Päih-teiden käyttöön ei saa muutosta aikaan ilman, että on kiinnostunut nuoren muistakin puolista. Lisäksi työskentelyä helpottaa, kun tiedetään mille kaikille alueille päih-teiden käyttö heijastuu. (Hietanen & Lemberg 2012, 219; Lepistö & Marttunen 2007; Niemelä 2009, 50–51; Puuronen 2014, 32; Rowles ym. 2013, 239; Saarelainen 2003, 161; von der Pahlen & Marttunen 2013c.)

Päihdehäiriöstä kärsivään nuoreen tulee ottaa tukeva ote. Siihen kuuluvat tur-vallisuus, luottamus, peräänantamattomuus sekä kehonkielen tiukkuus. Rajat ovat myös tärkeitä ja ilmentävät rakkautta ja välittämistä, mitkä edesauttavat rajattoman nuoren toipumista. Lisäksi oleellista nuorten päihdekuntoutuksessa on ottaa huomioon nuoruusikään luonnostaan kuuluva itsemääräämisoikeuden ja itsenäistymisen tarve ja kunnioittaa niitä. Nuoren päihdekuntoutuksessa on otettava huomioon nuoren kehityksellinen taso. (Korhonen 2013, 71–72; Lepistö & Marttunen 2007; Niemelä 2009, 50.)

Nuorten kognitiiviset taidot eivät ole vielä valmiit. Nuorten päihdetyössä korostuukin sosiaalisten taitojen harjoittelun merkitys, erityisesti puolensa pitämisen ja asioiden pyytämisen taidot. Niillä tähdätään nuoren itsenäiseen päätöksentekokykyyn, parempaan itseluottamukseen sekä toisten mielipiteiden ja yksilöllisyyden kunnioittamiseen. Parempien sosiaalisten taitojen avulla nuoren on helpompaa tehdä valintoja ja toimia vaikeissa tilanteissa, jotka edesauttavat päihteiden käytöstä irtaantumista. (Holmberg & Kähkönen 2005, 1314; Marquis 2009, 18; Sutinen, Mattila, Sinnemäki & Syysmeri 2003, 170.)

Päihteistä keskustellessa nuoren kanssa kannattaa yleensä puhua asioista sellaisesta näkökulmasta, jossa nuori sillä hetkellä on. Konkreettiset tähän hetkeen liittyvät asiat vaikuttavat nuoreen paljon enemmän, kuin esimerkiksi terveysriskit tai muut vastaavat riskitekijät. Yleensä myös yleisimmät päihteiden käytön haittavaikutukset kannattaa ottaa nuoren kanssa esiin ennemmin kuin ne kaikista pahimmat. (Klemola 2013, 7–8.)

#### 4.3 Altistavat ja suojaavat tekijät

Päihdekuntoutuksen kannalta merkityksellistä on tunnistaa nuoren päihdehäiriölle altistavat riskitekijät ja suojaavat tekijät. Nuoren voimavarojen tunnistaminen auttaa tunnistamaan suojaavia tekijöitä, joita voi olla vaikeampi löytää, jos altistavia riskitekijöitä on paljon. Lähtökohtaisesti riskitekijöiden vaikutusta tulee vähentää ja suojaavien tekijöiden vahvistaa. Suojaavien tekijöiden hyödyntäminen ennaltaehkäisee uusien riskitekijöiden ilmaantumisen todennäköisyyttä ja tulevaisuuden vastoinkäymisten ennakoituun välttämiseen ja eväitä niistä selviämiseen. (Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 272–273; von der Pahlen & Marttunen 2013c.) Altistavia ja suojaavia tekijöitä käytetään nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyssä, mutta niillä on suuri merkitys myös päihdekuntoutuksessa.

Suojaavia tekijöitä ovat ennen muuta altistavien tekijöiden puuttuminen, mutta myös psykososiaaliset tekijät, jotka suoraan tai välillisesti vähentävät päihteiden

käyttöä. Näitä ovat muun muassa kaikki tunneilmaisua, vuorovaikutusta ja itseenäisiä valintoja korostava toiminta ja kasvatuksellinen vaikutus, kuten nuoren hyvä itsetunto, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Harrastusten ja mielenkiinnon kohteiden pitäminen monipuolisina ja toisiaan tasapainottavina on tärkeää. Suojaaviin tekijöihin kuuluvat lisäksi raittiit ystävät, myönteiset mallit, kuuluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuus sekä koulutusmahdollisuudet ja hyvä koulumenestys. Riittävä vanhemmuus sekä lasten ja vanhempien läheiset suhteet ja toimiva keskusteluyhteys ovat suojaavia tekijöitä. Suojaavaa vaikutusta tarjoavat myös nuoren älykkyys, positiivinen temperamentti sekä usko omiin kykyihinsä. (Häkkinen 2013, 28; Niemelä 2009, 50; Soisalo 2012, 121; von der Pahlen & Marttunen 2013b.)

Päihdehäiriölle altistavia tekijöitä ovat käytöshäiriöt, uhmakkuus, tarkkaavaisuushäiriöt, erilaiset oppimisvaikeudet, heikko koulumenestys, huonot sosiaaliset taidot, vaikea temperamentti, aggressiivisuus ja impulsiivisuus. Muita altistavia tekijöitä ovat epäsosiaalinen kaveripiiri, nuorena aloitettu yhden päihteen käyttö, muu riskikäyttäytyminen sekä stressaavat ja traumaattiset elämäntapahumat. Nuori voi myös lääkitä itseään päihteillä, mikä altistaa päihdehäiriölle. Altistavia tekijöitä ovat lisäksi tarve hakea jatkuvasti uusia elämyksiä, itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, eristäytyneisyys, vieraantuneisuus, kiusaaminen, syrjintä, syrjäytyminen, haitallinen elinympäristö ja varhainen puberteetti. Negatiivisia tekijöitä voi löytyä nuoren perheestäkin esimerkiksi vanhempien päihteiden väärinkäyttö ja mielenterveysongelmat, kodin huono ilmapiiri, vanhempien huonot kommunikaatiotaidot, puutteellinen vanhemmuus ja perimä. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 10–11; Latvala 2012, 1674; Soisalo 2012, 121; von der Pahlen & Marttunen 2013a; von der Pahlen & Marttunen 2013b.)

#### 4.4 Päihteiden käytön puheeksiotto

Päihteiden käytön puheeksiottamisessa ja aiheesta keskustellessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi testejä, joilla selvitetään nuoren päihteiden käyttöä. Testien avulla nuori saa konkreettista kuvaa käytöstään ja niiden pohjalta nähdään mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota sekä mitkä asiat mahdollisesti vaikuttavat nuoreen itseensä eniten. Seuraavaksi lyhyt esittely seitsemästä testistä, jotka ovat vähintäänkin Suomessa laajassa käytössä. Esitellyt testit ovat valikoituneet tähän opinnäytetyöhön sen perusteella, että ne ovat mielestäni hyviä osasto Pähkinään yksilökeskusteluissa käytettäväksi.

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)-testi on Maailman terveysjärjestö WHO:n kehittämä testi, joka mittaa riskijuomista sekä alkoholihaittojen varhaista ilmaantumista. Testiä käytetään alkoholin käytön kartoituksessa ja se on nopea ja luotettava mittari riippumatta iästä, sukupuolesta tai kulttuuritaustasta. Kysymykset testissä on jaettu kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat alkoholin käyttö, riippuvuusoireet ja muut alkoholin käytön haitat. AUDIT-testin tuloksena saadaan pisteitä, jotka kuvaavat sitä, onko juomisen aiheuttama riskitaso koholla. Nuorille testiä tehdessä aikuisväestölle suunnattua pisterajaa on syytä laskea. Vastauksien ja pisteiden pohjalta saadaan monipuolinen kuva juomiseen liittyvistä riskeistä ja haitoista. (Heinänen 2007, 12; Niemelä 2009, 54; Päihdelinkki 2011; Päihdelinkki 2013c; Päihdelinkki 2013d; Päihdelinkki 2013e.)

AUDIT-testiä laajempi on Juomatapatesti. Sillä voidaan testata ja arvioida nuoren alkoholin käyttöä, vaikka tämäkin testi on suunnattu aikuisväestölle. Testi antaa henkilökohtaisesti räätälöityä palautetta. (Päihdelinkki 2013e; YTHS 2015.) Juomatapatesti sisältää AUDIT-testin kysymykset ja se antaa palautteessaan tiedon myös AUDIT-testin tuloksista. Palautteessa testin tekijän tilanne suhteutetaan muihin käyttäjiin ja annetaan konkreettista tietoa omasta alkoholin käytöstä ja riskeistä havainnollistavien kuvioiden avulla. AUDIT-testistä poiketen Juomatapatesti on tehtävissä vain Internetissä eikä siitä ole saatavilla tulostettavaa versiota.

SADD (Short-form Alcohol Dependence Data Questionnaire)-testillä selvitetään alkoholiriippuvuuden tämänhetkistä tasoa. Se mittaa riippuvuuden eri asteita ja sen avulla voidaan tarkkailla muuttuuko riippuvuuden aste ajan kuluessa. SADD-testi tarkastelee alkoholiriippuvuutta asteikolla lievä-vaikea. Se erottaa lievän ja keskivaikean alkoholiriippuvuuden vakavasta. Lisäksi testi korostaa riippuvuuden subjektiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä piirteitä. SADD-testi on suunnattu aikuisille, mutta sitä voi käyttää myös nuorten parissa toimittaessa. (Päihdelinkki 2013c; Päihdelinkki 2013d; Raahen Psykye 2011.)

CRAFFT-testillä kartoitetaan kaikkien päihteiden käyttöä ja se on suunnattu nuorille. CRAFFT-testin nimi tulee englanninkielisistä sanoista car, relax, alone, forget, friends ja trouble. Kukin sana kuvastaa yhtä CRAFFT-testin kuudesta kysymyksestä. Se on tarkoitettu suullisesti käytettäväksi ja sen suorittamiseen menee vain muutama minuutti. CRAFFT-testiä on helppo tulkita ja siinä jo yksi kyllä-vastaus antaa viitettä ongelmakäytöstä ja päihdehäiriöstä. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 15; Hsiao, Miselis & Varley 2013, 223; Niemelä 2009, 54; Patnode 2014, 614; Shannon Gwin 2014, 376.)

Erityisesti puheeksi ottamisen tueksi on tarkoitettu nuorten päihdemittari AD-SUME (Adolescents' Substance Use Measurement). Sen tarkoituksena on auttaa nuorta arvioimaan päihteiden käyttöönsä sekä tunnistamaan riskikäyttämistään. Se sisältää 17 kysymystä, joista 1–4 liittyvät päihteiden käytön määrään ja tiheyteen, 5–9 päihteiden käytön seurauksiin ja 10–17 arvioivat päihteiden käytön syitä, sosiaalista tukea sekä altistumista. Yhteispisteiden mukaan voidaan arvioida, mille tasolle nuoren päihteiden käyttö sijoittuu: raittius/kokeilukäyttö, toistuva käyttö, riskikäyttö ja vaarallinen suurkulutus. Yhteispistemäärää tulkitaan yhdessä nuoren kanssa. (Hsiao, Miselis & Varley 2013, 223; Niemelä 2009, 54; Pirskanen 2011, 3, 7; THL 2015.)

DUDIT (Drug Use Disorders Identification Test)-testi on kehitetty Ruotsissa. Se sisältää 11 monivalintakysymystä, joiden avulla saadaan kattava kokonaiskuva huumeiden käytöstä sekä siihen liittyvistä ongelmista, haitoista ja niiden asteesta. Sitä suositellaan käytettäväksi AUDIT-testin kanssa, jotta saataisiin kattava



kuva päihteiden käytöstä. DUDIT-E (Drug Use Disorders Identification Test Extended)-testi täydentää DUDIT-testiä. Sitä käytetään, kun huumeisiin liittyviä ongelmia on todettu ja niitä halutaan tutkia tarkemmin. DUDIT-E-testi kartoittaa laittomien huumeiden käyttöä, käytön positiiviset ja negatiiviset puolet sekä valmiuden ja motivaation päihdehoitoon. DUDIT-E-testi on helppo tehdä Internetissä pistelaskun helpottamiseksi. (Berman, Bergman, Palmstierna & Schlyter 2005, 22–23; Berman, Palmstierna, Källmén & Bergman 2007, 357; Päihdelinkki 2013a; Päihdelinkki i.a.)

DAST (The Drug Abuse Screening Test)-huumeidenkäyttötesti on yksi yleisimmistä käytetyistä huumeiden väärinkäytön ja riippuvuuden seulontamittareista. Perinteisesti se sisältää 20 kysymystä, jotka käsittelevät kuluneen vuoden aikana tapahtunutta huumausaineiden käyttöä. On kuitenkin olemassa myös esimerkiksi DAST-10, jossa on 10 kysymystä. Vastauksista saatujen pisteiden perusteella huumausaineiden käyttö luokitellaan akselille alhainen-vaikealaatuinen. (Counselling Resource 2014, Päihdelinkki 2013b.)

#### 4.5 Vuorovaikutus ja yhteistyö

Hoidon onnistumisen kannalta ratkaisevammassa asemassa kuin erilaiset hoitomenetelmät, ovat nuoren ja työntekijän välinen vuorovaikutus, yhteistyösuhde sekä nuoren odotukset ja uskomukset päihdekuntoutuksesta ja sen tavoitteista. Rakentaakseen myönteisen vuorovaikutussuhteen työntekijän onkin kiinnitettävä erityistä huomiota vuorovaikutukseen. Hyvän hoitosuhteen tuloksena nuori alkaa hyväksyä tosiasiat paremmin itsessään ja ympäristössään. Vaikka kaikki ympärillä ei olekaan täydellistä, nuorella on silti vastuu omasta elämästään. Syiden etsiminen ja syyttely alkavat hiljalleen jäädä vähemmälle ja hän alkaa keskittyä enemmän siihen, miksi on hyvä olla käyttämättä päihteitä. (Holopainen 2013, 136; Koski-Jännes 2013, 129; Pennonen 2014, 321; Saarnio 2009, 21, 25; Viljamaa 2011, 171; Vuorinen 2012, 125.)

Lähtökohta on, että nuori on oman elämänsä asiantuntija ja asettaa itse omat tavoitteensa, joihin sitoutuu. Hän on avainasemassa määrittelemässä myös toimintatapoja tavoitteeseensa pääsemiseksi. Yhteistyö pohjautuu nuoren itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. (Furman & Ahola 2012, 95; Niemelä 2009, 61; THL 2014b.)

Nuorta voi auttaa tavoitteensa asettamisessa. Tavoitteen kannattaa olla enemmän pieni kuin suuri. Jo pienet tavoitteet, jotka ovat saavutettavissa lyhyellä aikavälillä, ovat eteenpäin vieviä. Ne myös luovat nuoreen onnistumisen kokemuksia ja kokemuksia siitä, että hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa asioihin. Tavoitteen tarkoitus on pyrkiä enemmän kohti jotain, kuin pois päin jostain ja tavoitteessa enemmän joku asia alkaa kuin loppuu. Tavoitteiden ei tarvitse olla välttämättä lopullinen ratkaisu kuten esimerkiksi ongelman poistuminen. Tavoitteen tulee olla mahdollisimman konkreettinen, realistinen ja saavutettavissa oleva. Lisäksi hyvän tavoitteen piirteisiin kuuluu, että se on mitattavissa ja arvioitavissa. Työntekijän tehtävä on kannustaa ja rohkaista nuorta kohti tavoitetaan ja muistuttaa, että siihen pääseminen vaatii työtä. Onnistumiset ja pienetkin tai väliaikaiset liikahdukset tavoitteen suuntaan tulee tehdä näkyväksi ja antaa niistä motivoivaa palautetta. Näin nuorella kasvaa usko hyvästä tulevaisuudesta ja hän voi asettaa itselleen uusia tavoitteita, jolloin myös hänen motivaationsa kasvaa. (Furman & Ahola 2012, 52, 88, 95; Heinänen ym. 2010, 35; Lämssä & Takala 2009, 191–193; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48–49, 60–61.)

Työntekijän tulee olla ja toimia johdonmukaisesti ja tavalla, joka antaa toivoa paremmasta. Työntekijällä tulee itsellään olla tarpeeksi voimavaroja ja ymmärrystä nuoren tukemiseen. Jotta nuoren tukeminen etenee parhaalla mahdollisella tavalla, on syytä keskittyä siihen, minkälaista apua nuori itse haluaa ja kokee tarvitsevansa. Nuorelle tulee antaa vastuu muutoksen tekemisestä ja luottaa häneen siinä. (Ehrling 2009, 145; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 107; Holopainen 2013, 136; Häkkinen 2013, 141–142, 145–146; Koski-Jännes 2013, 129; Pennonen 2014, 321; THL 2014b.)

Nuoren kunnioittaminen ilmenee muun muassa hyvänä ja aktiivisena kuuntelemisena ja työntekijän aitona kiinnostumisena nuoren sanomisista. Nuoren on koettava tulevansa kuulluksi, jolloin hän sitoutuu hoitoon ja alkaa suhtautua optimistisesti hoidon mahdollisuuksiin. Vuorovaikutussuhde luodaan nuoren lähtökohdista käsin ja hänen subjektiivuttaan ja itsenäistä päätöksentekoa tuetaan. Nuorella tulee olla valinnan mahdollisuus joka tilanteessa. Hänen esiin tuoma todellisuus on otettava huomioon, sillä se on yksi totuus muiden joukossa, vaikka työntekijä ei olisikaan asiasta samaa mieltä. Työntekijän tulee siirtää omat ennakkokäsityksensä taustalle. Myös nuoren yksilöllisten piirteiden huomioonotto on oleellista. Työntekijän rooli suhteessa nuoreen ei tarvitse olla kaikkietävä eikä tunteeton eikä hänen kiiruhtaminen asioiden edellä ei tuota tulosta. Työntekijän tulee antaa nuorelle keksimisen ilo, vaikka olisikin ongelman tiedostamisessa pidemmällä. (Furman & Ahola 2014, 84, 90; Kuusisto 2009, 36; Lemberg 2012, 193; Lämsä & Takala 2009, 191, 193; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48–49, 51; Ollikainen-Autiosaari 2003, 120–121; Veivo-Lempinen 2009, 204.)

Nuorelle tulee välittyä kuva, että työntekijä on kiinnostunut nuoresta ihmisenä, eikä vain hänen teoistaan. Aitoon kohtaamiseen kuuluu myös se, että työntekijä näkee nuorella mahdollisuuden vielä silloinkin, kun tekisi jo mieli luovuttaa. Hyvän vuorovaikutuksen edellytyksiä ovat lisäksi suhtautuminen nuoreen myönteisesti, empaattisesti ja myötäelävästi. Nuori tulee kohdata ja hyväksyä ihmisenä, vaikka hänen tekojaan ei hyväksyisikään. Vääristä teoista annetaan rehellistä, mutta rakentavaa palautetta. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu, että huonojenkin valintojen jälkeen on oikeus ihmisarvoiseen kohtaamiseen ja kohteluun. Nuorta tulee pitää vertaisena, mutta samalla erillisenä itsenäisenä yksilönä. Suhde nuoreen tulee olla luottamuksellinen ja työntekijän on kärsivällinen, reilu ja rehellinen nuorta kohtaan. Muita nuoren päihdekuntoutuksen tärkeitä piirteitä ovat ennakkoluulottomuus, neutraalius, tiukkuus, rauhallisuus, vakaus, läsnäoleminen, välittäminen sekä riippuvuuden luonteen ymmärtäminen. (Holmberg 2010, 117; Korhonen 2013, 71–72; Koski-Jännes 2013, 129; Saarnio 2009, 23; Salaspuro ym. 2006, 2352; Sutinen, Partanen, Havio, Mattila & Syyssmeri 2003, 129–130, 132–133; Veivo-Lempinen 2009, 197, 202.)

Tuloksettomiin hoitosuhteisiin liittyvät työntekijän pessimistinen suhtautuminen, nuoren arvosteleminen, yhteistyöhalukkuuden puute sekä vastakkain asettava ja ristikuulusteleva työtapa. Työntekijän tulee välttää olemasta psykologisesti etäinen, korostuneesti itsevarma ja valtaa käyttävä. Hankalia aiheita ja vaikeita asioita ei tule välttää tai kiertää. Vaikeiden asioiden käsittelyyn liittyvät kokemukset voivat olla nuorelle voimavara, joka auttaa selviytymään tulevista elämän vaikeuksista. Nuorta ei tule leimata esimerkiksi päihdeongelmaiseksi varsinkaan silloin, jos hän ei näe päihteisiin liittyvää käyttäytymistään ongelmana. Muihin tuloksettomiin hoitomuotoihin kuuluvat syyllistäminen, moralisointi, uhkailu ja sääliminen. Esimerkiksi syyllistäminen on tehotonta ja saa nuoren puolustuskannalle. Myös väittelyä nuoren kanssa tulee välttää, jolloin tilanne usein ajautuu umpikujaan. (Ehring 2009, 145–146; Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 267, 269; Kiviniemi 2009, 120; Korhonen 2013, 71–72; Miller 2008, 22–23; Salaspuro ym. 2006, 2352; THL 2014b.)

Nuorelle tulee antaa hänen päihteiden käyttötilanteeseensa sopivaa palautetta. Häntä ei tule johdatella vaan kysyä ennemmin avoimia kysymyksiä. Päihdehäiriöiselle nuorelle asiat kannattaa sanoa lyhyesti, täsmällisesti ja rauhallisesti. Pidemmissä puheissa on usein paljon turhaa, joka vie nuoren huomion pois oleellisesta asiasta, ja epämääräisiin puheisiin tulee harvoin vastauksia. Keskustelussa tulee viitata konkreettiseen käyttäytymiseen. Päihteistä keskustellessa tulee pitäytyä faktatiedoissa ja puhua niistä kiihottomasti. Lisäksi nuorelle kannattaa puhua minkään varman ongelmallisen lopputuloksen sijaan kasva-neesta riskistä. (Holopainen 2013, 136; Koski-Jännes 2013, 129; Pennonen 2014, 321; Saarnio 2009, 21, 25; Smith & Meyers 2008, 170–172; Viljamaa 2011, 171.)

Kehonkielen merkitystä ei pidä vähätellä, sillä se on olennaisessa roolissa päihdekuntoutuksessa. Päihteiden käyttäjä pitää kehonkieltä merkittävämpänä kommunikointikeinona kuin sanoja. Hän huomaa onko työntekijä hänen vietävissään välttäen samalla sen, ettei itse ole. Päihteiden käyttäjien kanssa toimitaessa tulee pitää huolta siitä, ettei puheessa edes peitellysti ole esimerkiksi syyttelyä tai moralisointia, sillä niihin vastataan samalla mitalla. Suuttumalla

päihteiden käyttäjä pääsee lisäksi livahtamaan pois itse aiheesta. (Korhonen 2013, 44, 62; Tourunen 2013, 10.)

## 5 LÄHESTYMISTAPOJA NUORTEN PÄIHDEKUNTOUTUKSEEN

### 5.1 Kognitiivisuuteen perustuvat työotteet

Kognitiivisuuteen perustuvissa työotteissa hyödynnetään sekä käyttäytymistä oppimisterapioiden kokemuksia. Käyttäytymisterapialla pyritään muuttamaan ihmisen käyttäytymistä suotuisampaan suuntaan ja oppimisterapialla häiriötä tutkitaan oppimishistorian kautta siten, että haitalliset toimintatavat opetellaan hylkäämään ja luodaan uusia ja toimivampia. Kognitiivisessa työotteessa lähtökohtana on se, että ihminen tuottaa ja ylläpitää itse ongelmansa omalla ajattelullaan, tunteillaan ja toiminnallaan. Siinä ongelmaa ylläpitäviä toiminnallisia prosesseja ja rakenteita tutkitaan ja tehdään ne näkyviksi ja tietoisiksi, jotta niitä voidaan muuttaa. Tällaisia ovat muun muassa ympäristöärsykkeet, jotka laukaisevat päihteiden käyttöhaluja, arvot ja uskomukset sekä juomisen seuraukset, jotka ylläpitävät päihteiden käyttöä. Kognitiivisuuteen kuuluu tavoitteellisuus, jossa nuoren käsityksillä ja uskomuksilla on seurauksia ja vaikutuksia minä- ja maailmankuvaan, millä taas on merkitystä toipumisen kannalta, ja jotka vaikuttavat motivaatioon riippuvuudesta irtaantumisessa. (Koski-Jännes 2013, 126; Nazeer & Liepman 2013, 71; Ollikainen-Autiosaari 2003, 116–117, 120–121.)

Kognitiivisessa työotteessa päihteidenkäyttö nähdään siis opittuna käyttäytymisenä, jota voidaan muuttaa. Tavoitteena on, että nuori oppii tunnistamaan ja välttämään riskitilanteita sekä löytämään vaihtoehtoisia tapoja selvitä niistä. Lisäksi etsitään vaihtoehtoisia tyydytyksen lähteitä ja kyseenalaistetaan päihteiden käyttöä ylläpitäviä uskomuksia. Metodeina käytetään muun muassa tiedon antamista, ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen suhteiden tutkimista, erilaisia harjoituksia ja ongelmanratkaisukeinojen sekä -taitojen opettelua, kuten sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen opettelua, päihteiden käytön etujen ja haittojen arvioimista sekä toimivaa omien tarpeiden ja tunnetilojen viestintää. Lisäksi vihanhallinnan, rentoutusharjoitusten, kritiikin käsittelyn ja päätöksentekotaitojen opettelu ovat oleellisia. Kognitiivisiin hoitomuotoihin kuuluvat tyypilli-

sesti erilaiset kotitehtävät, jotka tehostavat hoitoa suuntaamalla nuorta muuttamaan ajattelu- ja toimintatapojaan myös arjessa. (Kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2014; Koski-Jännes 2013, 127; Lepistö & Marttunen 2007; Nazeer & Liepman 2013, 73; Niemelä 2009, 60.)

### 5.1.1 Motivoiva haastattelu

Motivaatio on edellytys muutokseen ja tarkemmin sanottuna se on todennäköisyyttä sille, että nuori aloittaa, jatkaa ja sitoutuu muutokseen. Sisäinen motivaatio, jossa nuoren aito kiinnostus herää, tuottaa pidempiaikaisia muutoksia kuin ulkoinen motivaatio, jota pidetään yllä palkintojen, pakon ja rangaistusten avulla. Motivaatio muuttaa jotakin haitallista toimintaa kehittyä yleensä sekä sisäisten että ulkoisten tekijöiden vuorovaikutuksen pohjalta. Vaikka motivaatio ja muutos ovat nuoren itsensä vastuulla työntekijä voi voimistaa nuoren kiinnostusta myönteistä muutosta kohtaan. Tällöinkin tulee ymmärtää, että kyse ei ole vain nuoren sisäisistä ilmiöistä, vaan myös sosiaaliset suhteet, elämäntilanne ja laajempi sosiaalinen ympäristö vaikuttavat motivaatioon ja ylipäänsä riippuvuuskäyttäytymiseen. Motivoiva haastattelu on tutkimusten valossa tehokas keino päihteiden käytön vähentämisessä ja lopettamisessa. (Koski-Jännes 2008a, 9–10; Lahti 2008, 85, 87; Miller 2008, 18, 21; Thombs 2006, 262.)

Motivoiva haastattelu toimii parhaiten silloin, kun nuori päihteiden käyttäjä suhtautuu vähätellen ja ristiriitaisesti päihteiden käyttöönsä ja sen aiheuttamiin haittoihin. Tällöin se tarjoaa vastustusta purkavan ja muutosta edistävän työtavan. Motivoiva haastattelu lisää ja vahvistaa muutoshalukkuutta ja hoitoon osallistumista. Siinä luodaan puitteet muutospuheelle, jossa nuori itse puhuu muutoksen puolesta ja perustelee sen. Motivoivan haastattelun tavoitteena onkin edistää muutosta. Päihdehäiriöistä autetaan tarkastelemaan sitä, mitä hänen elämässään tapahtuu ja mitä hän haluaisi siinä tapahtuvan. Näin pyritään esittämään nykytilan ja tavoitteiden välistä ristiriitaa, joka ilmenee yleensä päättämättömyytenä ja jopa muutosvastarintana, syventämään sitä sekä ratkaisemaan se. Eroavaisuuksien esiin tuominen on motivoivan haastattelun ydintä ja ohjaa

työntekijää päämääräsuuntautuneisuuden keskustelussa. Motivoiva haastattelu sopii käytettäväksi kaikissa kuntoutusprosessin vaiheissa motivaatiota vahvistamaan. (Aalto 2013; Ehring 2009, 147, 151; Inkinen, Partanen, Sinnemäki & Syysmeri 2003, 122; Koski-Jännes 2013, 126; Miller 2008, 22–23, 35 Sinkkonen 2010, 225.)

Motivoiva haastattelu keskittyy nuoren voimavarojen ja kykyjen tunnistamiseen, voimistamiseen ja käyttöön. Nuoren kyky nimetä ja tunnistaa omia voimavarojaan vaihtelee ja siksi työntekijän tuki on oleellista. Tarkoitus motivoivassa haastattelussa on lisätä nuoren muutostoiveikkuutta. Motivoiva haastattelu on asiakaskekeistä, mutta työntekijän ohjaama. (Inkinen, Partanen, Sinnemäki & Syysmeri 2003, 122, 124; Koski-Jännes 2008b, 48; Hotulainen, Lappalainen & Sointu 2014, 267, 269.)

Motivoivan haastattelun menettelytapoihin kuuluvat työntekijän esittämät avoimet kysymykset. Niiden avulla saadaan esille nuoren ajattelua. Usein kannattaa jokaisesta keskustelusta aiheesta esittää vielä muutama lisäkysymys, ennen seuraavaan aiheeseen siirtymistä. Työntekijän tulee myös kuunnella heijastavasti. Siihen kuuluu nuoren asian toistaminen samoin sanoin, muotoileminen kevyesti uudelleen ja ilmaisella asia selventävästi uudelleen, jolloin työntekijä yrittää ikään kuin arvata, mitä nuori tarkoittaa kuulemansa ja havaitsemansa perusteella. Näiden avulla nuori pystyy jatkamaan ja syventämään pohdintaansa tunnistamalla omia tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintatapojaan. Heijastavan kuuntelun avulla työntekijä suuntaa nuoren huomion merkityksellisiin asioihin ja ohjaa näin keskustelun kulkua. Ihminen omaksuu ja uskoo yleensä parhaiten sellaiset asiat, joihin hän päätyy oman järkeilynsä kautta. Tällaisia itseään motivoivia lauseita on syytä hakea nuorelta, nostaa esiin ja vahvistaa niitä. Tarkoitus on myös osoittaa ymmärrystä nuoren reaktioita kohtaan ja ilmasta arvostusta sanallisesti. Nyrkkisääntönä kehujen antamisessa on, että niitä ei tule esittää ellei niitä voi vilpittömästi sanoa. Työntekijä antaa nuorelle objektiivisen arvion nuoren tilanteesta, mutta johtopäätökset nuori tekee itse. Toki nuoren kysyessä työntekijä kertoo oman näkemyksensä, mutta nuoren ei tarvitse sitä omaksua.



(Ehring 2009, 147; Inkinen, Partanen, Sinnemäki & Syysmeri 2003, 124–125; Koski-Jännes 2008b, 50–53.)

### 5.1.2 Retkahduksen ehkäisy

Retkahdus tarkoittaa päihteiden käyttöä tavoitteena olevan pyrkimyksen, tässä tapauksessa päihteettömyyden, sijaan. Retkahdusprosessin tutkiminen ja retkahduksen estämisen suunnittelu kuuluvat aina osana päihdekuntoutukseen, sillä retkahtaminen voi tapahtua riippumatta siitä kuinka kauan päihteettömyyttä on kestänyt. Yli puolessa tapauksista retkahtaneet kertovat retkahduksen syyksi stressin. Tutkimusten mukaan retkahtaneilla onkin pienempi sietokyky elämän pettymyksille ja turhautumisille. Heillä on lisäksi suurempia vaikeuksia selviytyä epämiellyttävien tunteiden kanssa kuin heillä, jotka eivät retkahda. (Holmberg & Aura 2008, 9; Thombs 2006, 182.)

Retkahduksen ehkäisy -hoidossa tunnistetaan päihderiippuvaisen tyypilliset riskitilanteet, jotka ennakoivat retkahdusta. Taustalla on ajatus, että ensin nuori retkahtaa päätöksestä olla käyttämättä päihteitä ja sen jälkeen retkahtaa käyttämään niitä. Yleensä nämä ovat huomaamattomia, jonka takia retkahdus voi tulla yllättävänä, joten riskitilanteiden tunnistaminen on tärkeää. Retkahduksen riskitilanteet voivat liittyä ihmisiin, paikkoihin, päihteisiin, erilaisiin tunteisiin, tilanteisiin ja ongelmiin. Yleensä retkahtamisen kaava on samanlainen kerrasta toiseen, jonka vuoksi toistuviin tekijöihin kannattaa kiinnittää huomiota. Tunnistamisen jälkeen tarkoitus on vähentää riskitilanteiden ilmaantumista, muokata nuoren elämäntapaa ja tehdä toimintasuunnitelma jokaisen riskitekijän varalle sekä opetella kieltäytymiskeinot etukäteen retkahduksen ehkäisemiseksi. Uudet suhtautumistavat auttavat nuorta toimimaan hänelle tärkeiden tavoitteiden saavuttamiseksi. (Aalto 2010; Holmberg & Kähkönen, 1309; Häkkinen 2013, 59, 61; Koski-Jännes 2013, 126–127; Niemelä 2009, 60, Saarelainen 2003, 170–171.)

Retkahdus päätöksestä olla käyttämättä päihteitä on etukäteisselitys itse retkahtamiselle. Päihteiden käyttämistä oikeuttavat ajatukset ovat merkki riskistä

retkahtaa. Retkahtaminen tapahtuu selvin päin ja sitä edeltää mielen muokkaaminen päihteille myönteiseksi ja muulle kielteiseksi. Samalla tapahtuu joukko muita asioita, joilla retkahdusta pedataan. Tämä voi kestää tunteista kuu-kausiin. Päihteiden käyttömielitteot ovat väistämättömiä. Niiden ilmaantuessa voi joko yrittää saada ne loppumaan tekemällä jotain muuta, vain seurata niiden voimistumista ja heikkenemistä tai keksiä etukäteen keinot, joilla selvitä niistä. Oleellista on oppia tunnistamaan mielitteot ajoissa. Nyrkkisääntönä on, että jo 15 minuutin kuluttua mielitteot hellittävät ja ne lyhenevät jokaisen altistumisen ja onnistuneen sietämisen myötä. Se, miten päihdehimoihin reagoi, määrää retkahtaako nuori vai ei. Jos nuorella on käytössään tehokkaita selviytymisstrategioita riskitilanteiden varalle, hän retkahtaa epätodennäköisemmin. (Holmberg & Aura 2008, 9, 23; Holmberg & Kähkönen 2005, 1309, 1312; Häkkinen 2013, 60–61; Stenberg ym. 2014, 68, 70–71.)

Hankalat tilanteet ja tapahtumasarjat alkavat haitallisen ajattelun avulla, jonka takia on hyvä tutkia yleisimpiä ajatusvääristymiä. Hankalissa paikoissa ne saattavat olla viimeinen askel retkahtamiselle tai muuten aiheuttaa turhaa asioiden vatvomista. Yleisiä ajatusvääristymiä ovat mustavalkoinen joko-tai-ajattelu, väärät yleistykset (kaikki, ei koskaan), toisten ajatusten tietäminen kysymättä, asioiden suurentelu, mahdollisimman huonojen seurauksien ennakoiminen, toisten käyttäytymisen liittäminen itseensä, asiat on pakko tehdä-ajattelu, itsensä leimaaminen, johtopäätöksien tekeminen tunteiden pohjalta, negatiiviseen sivuseikkaan keskittyminen kokonaisuuden sijasta, johtopäätöksien tekeminen sivuseikoista käsin sekä positiivisten kokemusten poissulkeminen. Kun tällaisia ajatusvääristymiä tunnistaa, on hyvä miettiä pitävätkö ne paikkaansa ja auttavatko ne matkalla päämäärään. (Holmberg & Aura 2008, 27–30.)

Työntekijä voi tukea nuorta ehkäisemään retkahdusta, jos hän tunnistaa merkkejä uhkaavasta retkahduksesta, sillä päihteiden käyttö on etukäteen suunniteltua toimintaa. Ennakoivia hälytysmerkkejä on useita, ja yleensä niiden tarkoitus on vähentää tuen määrää ja laatua. Jos nuori tuo esiin ”Kannattaako tämä” tai ”Tällaistaako se sitten on” -tyyppisiä kysymyksiä, ovat ensimmäiset hälytysmerkit esillä. Itsensä rauhoittelu, esimerkiksi ”Kyllä tämä tästä” – tyyppisillä lauseilla,

ennakoi myös retkahdusta. Nuori voi alkaa ajoittain huolestua itsestään. Retkahduksen lähestyminen aiheuttaa nuoren alkavan mahdollisesti hoitaa toisia, käyttäytyä poukkoilevasti ja syyttää muita omista ongelmistaan. Päihderiippuvaiselle saattaa tulla epämääräinen halu olla onnellinen, hän ylireagoi asioihin, on arvaamaton ja hänellä on ongelmia keskittymisensä kanssa. Tällöin seurauksena on eristäytyminen muusta yhteisöstä, mikä ennakoi retkahdusta vahvasti. Asioiden tulokseton vatvominen ennakoi retkahdusta, kuten myös epätasapaino halujen ja niiden tyydyttymisen välillä. Tunnusomaisia muutoksia ovat lisäksi kielteisten asioiden korostaminen ja myönteisten vähätteleminen, suvaitsemattomuus, sopeutumattomuus ja kyllästyminen. (Holmberg & Aura 2008, 9; Holmberg & Kähkönen 2005, 1310; Häkkinen 2013, 60, 62–63; Saarelainen 2003, 170–171.)

Retkahdus tapahtuu, jos selviytymistaitoja ei ole riittävästi. Jos näin käy, siitä voi oppia mikä on nuorelle sellainen tilanne, jossa nuorella on suuri riski retkahdusta ja tehdä sen varalle suunnitelma välttääkseen retkahduksen toistumisen. Retkahdus kannattaa käydä tarkasti läpi ja selvittää mitkä valinnat ja tapahtumat johtivat retkahdukseen. Mitä vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja olisi ollut olemassa mihin on jatkossa määrä turvautua? (Holmberg & Aura 2008, 7, 56; Häkkinen 2013, 62; Thombs 2006, 183.)

## 5.2 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisessä työtavassa päihdekuntoutuksessa keskitytään tukemaan nuorta jatkamaan elämässään eteenpäin. Huomio kiinnitetään nuoren voimavaroihin, voimavarojen tutkimiseen ja hyödyntämiseen sekä ajankohtaisen ongelman ratkaisemiseen: Miten toimia, jotta jo tapahtunut paha ei tapahdu uudelleen riippumatta siitä, mistä se alkujaan johtui? Ratkaisukeskeisessä työotteessa jokaisella nähdään olevan voimaa ja resursseja ongelmiansa ratkaisemiseen. Ongelmien tutkimiseen ja syihin sekä menneisyyden tapahtumiin ei keskitytä, sillä ne ovat yleensä täysin turhia sisältäen käsityksen siitä, että nuori on jollain tapaa viallinen, puutteellinen tai sairas. Muutenkin inhimillisten ongelmien

ratkomisessa syiden selvittely ei välttämättä toimi, sillä ne ovat mutkikkaita ja ihmisten käsitykset niistä menevät usein ristiin. Lisäksi ongelmapuhe vie paljon voimavaroja ja energiaa ja keskustelut saavat negatiivisen lähtökohdan. Tämän takia nuoren ongelmien tunteminen ei ole ratkaisukeskeisessä työtavassa tarpeellista. Keskeistä on tulevaisuussuuntautuneisuus ja tavoitelähtöisyys, jossa nuori itse asettaa tavoitteensa. Ratkaisukeskeisyydellä pyritään lisäämään nuoren toiveikkuutta sekä uskoa muutoksen mahdollisuuteen, mitä myönteisyys edistää. (Ahola & Furman 2014, 26; Ahola & Hirvihuhta 2000, 14; Furman & Ahola 2012, 6; Heinänen ym. 2010, 35; Koski-Jännes 2013, 126; Lämsä & Takala 2009, 192; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48, 59; Ratkes i.a.; THL 2014a.)

Menneisyys nähdään voimavarana ja ongelmat muutetaan tavoitteiksi tai taidoiksi, jotka voi oppia. Menneisyyttä ei nähdä syynä nykyisiin ongelmiin, sillä se on kuin itsensä syyttämistä. Ongelmien syitä etsittäessä erilaisia ongelmia saattaa muutenkin löytyä paljon. Lisäksi menneisyyden näkeminen syynä ongelmiin on usein itseään toteuttava ennuste. Menneisyydestä keskustellessa tapahtumia tarkastellaan kasvattavina ja opettavina kokemuksina ja niistä keskustellaan kannustavasti ja rohkaisevasti eikä sitä nähdä ongelmien alkuna. Raskaatkin vastoinkäymiset ja koettelemukset ovat tuoneet kärsimyksen lisäksi myös jotain arvokasta ja hyödyllistä. (Furman & Ahola 2012, 22, 24, 35.)

Ratkaisukeskeinen työtapa ei hae yleisiä totuuksia ja ratkaisuja vaan on kiinnostunut nuoren omasta todellisuudesta löytämistään itseään auttavista keinoista voida paremmin. Ratkaisukeskeisen työtavan taustalla on näkemys, jonka mukaan nuori tietää ongelmansa ratkaisun, vaikka ei vielä tiedä tietävänsä sitä. Kun nuori suuntaa ajatuksensa myönteiseen tulevaisuuteen, huomaa olevansa oikealla tiellä ja tiedostaa käytettävissään olevat voimavarat, muutos on lähes väistämätön. Työntekijän tehtävä on vahvistaa kehitystrendejä: jos jokin ei toimi, kokeile jotain uutta ja jos jokin toimii, tee sitä lisää. (Ahola & Hirvihuhta 2000, 13; Lipponen 2014, 202; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 49).

Ratkaisukeskeisyydessä suositaan sellaisia puheenaiheita ja ajattelumalleja, jotka vaikuttavat rohkaisevasti ja lisäävät toiveikkuutta, yhteistyötä sekä luovuutta. Siinä erityisesti keskitytään tutkimaan niitä tilanteita, joissa ongelmaa ei ole, se on paremmin hallinnassa ja joissa on toimittu oikein. Kiinnostus kohdistuu siihen, mitä niissä tilanteissa tehdään eri tavalla tai miten onnistuminen on saatu aikaiseksi. Tilanteet voivat olla menneisyydestä, nykyisyydestä tai tulevaisuudesta. Nämä ovat nuoren voimavaroista kertovia tilanteita, joita pyritään lisäämään. (Ahola & Hirvihuhta 2000, 14; Furman & Ahola 2012, 7; Koski-Jännes 2013, 126.)

Ratkaisukeskeisessä työtavassa vältetään ongelmia painottavaa puhetta, kuten ilmauksia aina, taas ja ei ikinä. Ongelma esitellään nuorelle tavoitteena. Tähän kuuluu uudelleenmäärittely, jossa toimintatapoja voidaan tarkastella myös toisesta, myönteisestä näkökulmasta. Ongelmien nimeäminen määrittelee sen miten asiaan suhtaudutaan. Edistymisestä keskustelu antaa avaimia muiden ongelmien ratkaisuun, suuntaa huomion luontevasti voimavaroihin ja siihen miten läheiset ja muut tärkeät ihmiset voivat myös olla voimavaroja. Epäonnistumisia taas tarkastellaan oppimiskokemuksena. (Furman & Ahola 2012, 52, 88, 95; Lämsä & Takala 2009, 191–193; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48–49, 60–61.)

Ongelmaa pohditaan siitä näkökulmasta millä tavoin toimimalla ongelma ratkeaa tai vähenee, esimerkiksi ulkoistamalla ongelma itsestään erilliseksi tai tekemällä erilaisia sopimuksia nuoren kanssa. Ratkaisukeskeisessä työtavassa muutosvastarintaa ei ole, vaan nuori nähdään aina motivoituneena ja yhteistyökykyisenä kunhan häntä lähestytään hänelle sopivalla tavalla. Työntekijän ei tule tulkita nuoren käyttäytymistä tai puhetta, vaan käyttää minä-viestejä puhuen siitä mitä itse havaitsee. Tulkinnat ovat kuitenkin väistämättömiä asiakassuhteissa, mutta niitä tehdessä tulee varmistaa nuorelta ovatko ne oikeita. (Ahola & Furman 2014, 30; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 55.)

Tärkeää on muistaa, että muutoksen tekemisen ei tarvitse olla vakavaa. Oleellista on luoda välitön ilmapiiri, jossa vakavistakin asioista voi hyväntahtoisesti

laskea leikkiä. Varsinkin keskustelun ajautuessa ongelmien syihin kekseliäät, mielikuvitukselliset ja humoristiset selitykset ja syylliset sopivat vakaviakin ongelmia ratkottaessa. Tulee kuitenkin olla tarkkana nauraako työntekijä nuorelle vai nuoren kanssa. Nuoren ollessa myönteinen ja hyväntuulinen hän ratkaisee ongelmiaan paremmin. (Ahola & Furman 2014, 31–32; Furman & Ahola 2012, 68; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 49.)

## 6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöprosessini alkoi syksyllä 2013 mielekästä aihetta miettien. Opinnäytetyökumppani oli jo selvillä, sillä tiesin tekeväni opinnäytetyöni työpaikalleni Outamon lastenkodin osasto Pähkinään. Opinnäytetyötä suunnitellessa oli tärkeää olla tiiviissä yhteistyössä osasto Pähkinän työyhteisön ja nuorten kanssa, jotta tehtävä opinnäytetyö palvelee heitä parhaalla mahdollisella tavalla ja vastaa tarpeisiin. Keskusteluissa selvitin tarkasti työyhteisön toiveet, vaatimukset ja ideat. Halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön eli työn, johon kuuluu sekä raportti että valmis tuotos (Salonen 2013, 18).

Aihe löytyi talvella 2014. Nuorille suunnattua päihdekuntoutusmateriaalia löytyy runsaasti, mutta ne keskittyvät päihdehäiriön ennaltaehkäisyyn eivätkä hoitoon. Osasto Pähkinään sijoitetuilla nuorilla on päihdehäiriö, joten ennaltaehkäisevä materiaali ei suoranaisesti sovellu käytettäväksi heille. Suurin osa muusta päihdekuntoutusmateriaalista keskittyy aikuisten päihderiippuvuuden hoitoon, eli niissä ei ole kiinnitetty huomiota nuorten päihdekuntoutuksen erityispiirteisiin. Myös erilaisia oppaita on tehty paljon sekä päihdekuntoutukseen että lastensuojeluun, mutta tämän opinnäytetyön kaltaista en ole löytänyt.

Aiheen löytyttyä aloitin perehtymisen teoriatietoon. Kohderyhmän tiedostamat ja tiedostetut tarpeet täytyy selvittää ennen oppaan tekemistä (Vilkkä 2005, 56). Tein tutkimussuunnitelman ja hain tutkimuslupaa Helsingin kaupungilta. Tutkimussuunnitelmassa määrittelin muun muassa aikataulun, aineistonkeruumenetelmän sekä tutkimuksen metodologiset ratkaisut. Helsingin kaupungin lastensuojelun johtaja myönsi opinnäytetyölleni tutkimusluvan keväällä 2014.

Tutkimusluvan saamisen jälkeen vuorossa oli työntekijöiden ja nuorten kyselylomakkeilla suoritettavat haastattelut oppaan sisältöä varten. Vein kyselylomakkeet Outamon lastenkodin osasto Pähkinään ja informoin heitä opinnäytetyöni tarkoi-

tuksesta sekä kyselylomakkeista. Täytetyt kyselylomakkeet hain puolentoista kuukauden kuluttua takaisin.

Tuotteen tekemisessä sen laatuun pitää kiinnittää paljon huomiota. Sen asiiasältö, asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet sekä asiakasprofiili ovat osa-alueita, joiden ydinkysymykset täytyy ottaa joka tilanteessa huomioon. Asiakasprofiili tulee selvittää, jolla tarkoitetaan kohderyhmän hyvinvointiin liittyviä tarpeita ja odotuksia. Se edesauttaa tehokkaan oppaan syntymistä. Eläytyminen oppaan käyttäjien asemaan ammatillisten tiedontarpeiden sijasta on oleellista. Lisäksi koko tekemisprosessin ajan tulee pitää mielessä kenelle opasta tehdään ja mikä sen tarkoitus on, jotta se vastaa kohderyhmän tarpeisiin. (Jämsä & Manninen 2000, 43–45, 47, 55, 20; Vilkkä 2005, 56.)

Jatkoin teoriatiedon laajentamista. Opinnäytetyötä tehdessäni oli tärkeä pohtia asiasisällön luotettavuutta, ajankohtaisuutta sekä relevanttiutta. Sosiaalialan ammatillisten arvojen, periaatteiden, säädösten sekä ohjeiden kunnioittaminen oli tärkeä osa opinnäytetyötä ja opasta tehdessäni. Niiden huomioiminen takaa nuorten ihmisarvon, tasa-arvoisuuden sekä syrjimättömyyden kunnioittamisen. Käytännössä tämä tarkoitti nuorten taustan ja erityistarpeiden huomioimista kuitenkin niitä korostamatta ja heitä tuomitsematta.

Aloitin saamieni vastausten analysoinnin, josta sain lisää tietoa siitä, mitä teoriatietoa opinnäytetyöni vielä tarvitsi. Teoriatiedon kerääminen jatkui samalla opasta muotoillen kyselylomakkeista saadun suunnan mukaisesti. Opas valmistui syksyllä 2014, jonka jälkeen esitin sen osasto Pähkinän henkilökunnalle. Opas jäi arviointikäyttöön joulukuussa 2014, jonka jälkeen sain siitä palautetta kyselylomakkeilla. Oppaan kokeileminen ja arvioiminen on tärkeää, jotta se vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Oppaan käyttäjien ja sosiaalialan ammattilaisten mielipiteet oppaasta ovat tärkeitä arvioitaessa oppaan vaikuttavuutta ja muita asiakastytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä. (Jämsä & Manninen 2000, 20–21.)



Vuoden 2015 alussa muokkasin opasta palautteiden mukaisesti, jotta se olisi käyttäjälähtöisempi. Muutoksia tein muun muassa asioiden napakampaan esittämiseen sekä sisällön selkeyttämiseen. Sen jälkeen kirjoitin opinnäytetyöni raportin loppuun. Opinnäytetyön palautus esitarkastukseen oli maaliskuussa. Huhtikuussa oli julkistamisseminaarit ja valmiin opinnäytetyön palautus sekä tallennus Theseukseen. Valmiin oppaan vein osasto Pähkinään. Opinnäytetyöprosessini aikataulu näkyy taulukosta Taulukko 1. Aikataulu.

Pyrin havaitsemaan ja löytämään kaikki opinnäytetyöhöni liittyvät riskitekijät, jotta osasin varautua niihin etukäteen ja pystyin minimoimaan niistä koituvat haitat. Koin hyvän suunnittelun erittäin tärkeänä osana riskien ehkäisyä. Mahdollisia riskejä opinnäytetyössäni olivat muun muassa nuorten ja työntekijöiden mahdollinen haluttomuus vastata kyselylomakkeeseen. Vastausten saaminen on ensiarvoisen tärkeää, mutta jos vastauksia ei olisi tullut, niin tuleva opas olisi pohjautunut pelkästään teoriatietoon. Toinen riski oli vastausten analysoinnin oikeellisuus. Tämän riskin pyrin välttämään sillä, että analysointini tulos oli nähtävillä oppaassa, joka meni arviointikäyttöön vastausten antajille. Tällöin heillä oli mahdollisuus oikaista analyysissäni mahdollisesti tapahtunutta virhettä.

TAULUKKO 1. Aikataulu

talvi 2014	aiheen valitseminen ja rajaaminen yhteistyössä Outamon lastenkodin osasto Pähkinän työyhteisön kanssa
kevät 2014	teoriatietoon perehtyminen ja oppaan suunnitteleminen tutkimussuunnitelman tekeminen tutkimusluvan hakeminen kyselylomakkeiden tekeminen
kesä 2014	teoriatietoon perehtyminen ja sen kerääminen oppaan suunnitteleminen nuorten mielipiteiden selvittäminen kyselylomakkeella työntekijöiden mielipiteiden selvittäminen kyselylomakkeella
syksy 2014	aineiston analysoiminen oppaan rakentaminen ja valmistuminen oppaan arviointikäyttö osasto Pähkinässä arviointilomakkeen tekeminen palautteen saaminen oppaasta työntekijöiltä
talvi 2015	oppaan muokkaaminen palautteen pohjalta opinnäytetyöraportin kirjoittaminen loppuun
kevät 2015	opinnäytetyön esitarkastus julkistamisseminaarit ja kypsyysnäyte valmiin opinnäytetyön palauttaminen ja tallentaminen Theseukseen

## 7 OPINNÄYTETYÖN METODOLOGISET RATKAISUT

Tutkimukseen ryhdytään yleensä sen takia, että tarvitaan uutta tietoa ymmärtämään paremmin ratkaistavien ongelmien luonnetta sekä löytämään uutta tietoa niistä selviämiseen. Tämä on myös usein soveltavan tutkimuksen lähtökohhta, jossa pyritään johonkin käytännön tavoitteeseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 20.)

Tämän opinnäytetyön metodiseen viitekehykseen kuuluvat kehittäminen, tarkemmin työyhteisölähtöinen tutkimuksellinen kehittäminen. Tutkimuksellisen kehittämisen yksi suuntaus on toimintatutkimus, joka on oleellisessa roolissa opinnäytetyössäni.

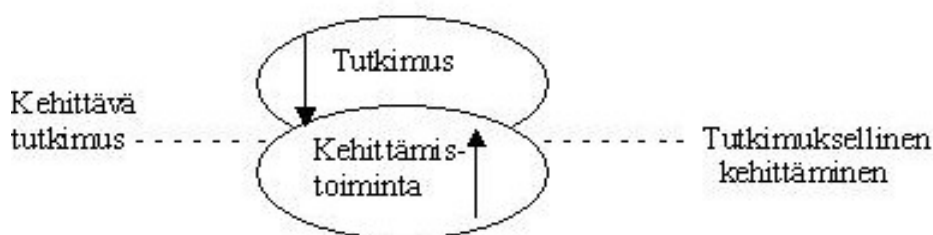
### 7.1 Työyhteisölähtöinen tutkimuksellinen kehittäminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda työväline kehittämään työyksikön toimintaa. Kehittäminen on lyhykäisyydessään aktiivista ja tietoista toimintaa tähdäten ennalta määritellyn tavoitteen saavuttamiseen. Tavoite on yleensä pysyvä tapa toimia, mikä helpottaa muuttuvien tarpeiden ennakoimista ja niihin vastaamista. Kehittämällä pyritään laadukkaampiin palveluihin ja se on usein leikkauskohta vanhan ja uuden välillä. (Kettunen 2009, 15; Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 17; Seppänen-Järvelä 2009, 185; Toikko & Rantanen 2009, 14–15; Toikko 2012, 144.)

Kehittäminen on tavoitteellista toimintaa, mikä sisältää ajatuksen muutoksesta. Sen lähtökohdana voi olla nykyiset ongelmat tai ajatus jostain uudesta. Kehittämisen aikana uutta palvelua tai tuotetta testataan ja kehitetään, ja kokeilun onnistuessa se pitäisi pystyä liittämään osaksi perustoimintaa. Kehittämistoiminnassa voidaan soveltaa tutkimuksesta saatua tietoa käytäntöön, tuottaa tietoa käytännön kehittämisprosessien yhteydessä tai tavoitella muutosta samalla tietoa tuottaen. (Toikko & Rantanen 2009, 16, 18–19, 22–23; Yliknuutila 2012, 12.)

Opinnäytetyöni tuloksena syntynyt opas tavoitteli muutosta, yksilökeskustelujen laadun parantamista. Yksilökeskustelut voivat olla uudelle työntekijälle hankalia aloittaa ja vanhallekin työntekijälle uudet ideat ovat tervetulleita. Opas on syntynyt yksilökeskustelut käyttäjien sekä teoretiedon pohjalta, joten se koostuu niin kutsutusti uudesta (kokemuksellinen tieto) ja vanhasta (yleinen ja tunnettu teoretietieto). Työntekijöiltä tiedon kerääminen toteutettiin pyrkien käytännönläheisiin ratkaisuihin ja toimintatapoihin. Opinnäytetyöprosessin aikana opasta testattiin käytännössä ja arvioinnin jälkeen siitä tuli uusi työkalu osasto Pähkinään.

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta yhdistää konkreettisen kehittämistavan sekä tutkimuksellisen lähestymistavan. Se kohdentuu tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteykseen ja sitä voidaan lähestyä molemmista suunnista. Tällöin puhutaan kehittävästä tutkimuksesta sekä tutkimuksellisesta kehittämisestä, jotka ovat esitetty kuviossa 4. Kehittävä tutkimus tuottaa tietoa käytännön kehittämisprosessien yhteydessä kun taas tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tiedontuotantoa ohjaavat käytännön ongelmat ja kysymykset. Tutkimuksellisuus on aina tärkeä osa kehittämistyötä. Sen avulla kehittämistyöhön vaikuttavat tekijät pystytään ottamaan paremmin huomioon ja saadut tulokset ovat perusteellisemmin perusteltavissa. Tuloksien perustuessa omiin kritiikittömiin näkemyksiin, vallitsevat uskomukset vaikuttavat niihin eivätkä ne ole puolueettomia. Tutkimuksellisuus ilmenee kehittämistyössä ensisijaisesti siinä, että kehittäminen etenee järjestelmällisesti, analyyttisesti ja kriittisesti. Lisäksi omat ratkaisut ja uusi tieto rakentuvat jo olemassa olevan tiedon varaan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 19, 21; Toikko & Rantanen 2009, 19, 21–22.)



Kuvio 4. Tutkimuksen ja kehittämistoiminnan risteyspaikka (Toikko & Rantanen 2009, 20)

Opinnäytetyöni edustaa tutkimuksellista kehittämistä. Käytännöstä peräisin oleva opinnäytetyöaihe ohjasi tiedontuotantoa. Tuloksena pyrittiin uuden tiedon tuottamisen lisäksi käytännön parannuksiin. Tutkimuksellisuus oli oleellista ja se oli suuressa roolissa opinnäytetyössäni. Kehittämisprosessi eteni systemaattisesti ja toimin suunnitelman mukaisesti. Kyselyistä saatu tieto kulki käsi kädessä aikaisemman teoretiedon kanssa.

Työssä ja työyhteisössä havaittuihin ristiriitoihin sekä tunnistettuihin tarpeisiin ja haasteisiin perustuva kehittäminen on työyhteisölähtöistä kehittämistä. Siinä painottuu yhteisöllinen työyhteisöstä noussut tavoitteenasettelu sekä tiedonmuodostus. Tarkoitus on kehittää ja tehostaa käytännön työtehtäviä ja työmenetelmiä laadun parantamiseksi sekä vahvistaa työntekijöiden ammatillisen kasvun tarpeiden tyydyttämistä. Työyhteisölähtöinen kehittäminen ylläpitää ja vahvistaa työyhteisön toimintakykyä, jota tarvitaan päivittäisessä perustehtävässä toimimisessa. (Murto 1995, 19; Murto 2009, 79; Seppänen-Järvelä & Vataja 2009b, 13, 17; Seppänen-Järvelä 2009, 187.)

Työtapojen kehittämisellä voidaan vahvistaa sosiaalipalveluja. Työtapojen kehittäminen keskittyy menetelmien, prosessien ja työkalujen kehittämiseen. Sosiaalipalvelujen työtavat nojautuvat usein yleisiin ohjeistuksiin ja mallinnuksiin eli varsin karkeisiin käytännöllisiin ohjeistuksiin, joiden tehtävä on suunnata ja jäsentää tehtävää työtä. Työtavoilta siis usein puuttuu teoreettinen kehys ja käsitteellinen komponentti. Sosiaalipalveluissa työtapojen kehittäminen kulminoituu usein konkreettisiin käytettäviin työkaluihin. Kehittämistoiminta itsessään on

sosiaalinen prosessi ja edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Nykyisin osallisuuden merkitystä kehittämisessä korostetaan, koska kehittäminen hyötyy siitä. (Seppänen-Järvelä & Vataja 2009, 11; Toikko 2012, 146–147; Toikko & Rantanen 2009, 89–90.)

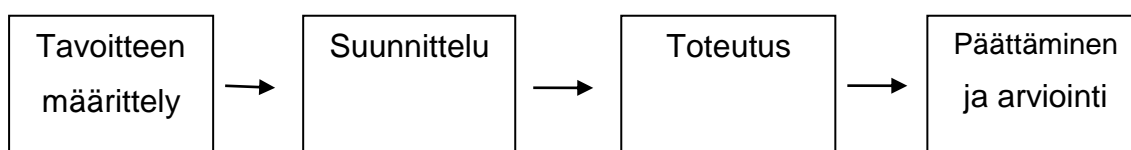
Opinnäytetyöni perustuu työyhteisöstä lähtöisin olevaan havaittuun tarpeeseen. Tämän vuoksi opinnäytetyötäni voi kutsua työyhteisölähtöiseksi kehittämisprojektiksi. Opinnäytetyön tavoitteet ovat nousseet työyhteisöstä ja työyhteisö on oleellinen opinnäytetyön tiedontuottaja. Valmis opas vahvistaa työyhteisön jatkapäiväistä työskentelyä, parantaa sen laatua ja tehostaa toimintaa. Kuten sosiaalipalveluissa yleensä, myös opinnäytetyössäni kehittäminen painottui konkreettiseen tuotteeseen, uuteen työkaluun.

Perinteisen ylhäältä alas tapahtuvan kehittämistoiminnan sijaan viime aikoina on suosittu alhaalta ylös tapahtuvaa kehittämistoimintaa. Varsinkin tuotekehityksessä on korostunut käyttäjälähtöisyys ja asiakkaiden ja palvelunkäyttäjien mukaan ottaminen palvelujen kehittämiseen. Yksittäisellä asiakkaalla on yleensä oleellista tietoa koko asiakasryhmän intresseistä. Asiakas voidaankin nähdä kokemusasiantuntijana, jolla asiakasryhmätiedon lisäksi on olennaista tietoa palvelurakenteista ja työtavoista. (Toikko 2012, 148, 156.) Opinnäytetyössäni työntekijöillä ja asiakkailla oli suuri merkitys, sillä heillä on paras kokemustieto käytettävästä työmenetelmästä. He myös tuntevat ympäristön, johon opas valmistuu. Yhteistyössä heidän kanssaan sain tietoa, joka auttoi tekemään juuri kyseiseen paikkaan parhaiten sopivan työkalun. Opinnäytetyöntekijän ja osasto Pähkinän työyhteisön ja nuorten välinen aktiivinen vuorovaikutus oli edellytys toimivan lopputuloksen saamiseksi.

Kehittämistoiminta voidaan jakaa ainakin neljän eri seikan suhteen. Kehittämisellä voidaan pyrkiä joko työtavan tai palvelurakenteen kehittämiseen. Toisena kehittämisen tavoite voi olla ulkoapäin määritelty tai toimijalähtöinen. Kolmanneksi kehittäminen voi olla hankeperustaista tai jatkuvaa kehittämistä ja neljänneksi kehittämistoiminnan yhteydessä puhutaan usein sekä idean keksimisestä

että sen levittämisestä, mikä myös kuuluu kehittämistoimintaan. (Toikko 2012, 149–150.)

Tehtävistä muodostuva prosessi voidaan hahmottaa monin eri tavoin ja yksinkertaisimmillaan se voidaan hahmottaa lineaarisen mallin avulla, mikä on havainnollistettu kuviossa 5. Siinä prosessi etenee neljän vaiheen kautta, mitkä ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Ensimmäisessä vaiheessa perustellaan toiminnan lähtökohdat eli kehittämistarpeet: mitä ja miksi kehitetään ja määritellään tavoite. Yleensä siinä otetaan myös kantaa kehittämisen yleiseen merkittävyyteen. Toisessa vaiheessa organisoidaan käytännön toimintaa ja tehdään suunnitelma, josta ilmenee muun muassa kuka tekee mitä ja mitkä ovat resurssit. Kolmas vaihe kattaa suunnitelman mukaisen mallin, prosessin tai tuotteen valmistamisen sekä seurannan, jolloin päästään pohtivalle ja analyysoivalle tasolle. Neljännessä vaiheessa projekti päätetään ja kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta arvioidaan. Lisäksi pyritään levittämään kehitettyä palvelua tai tuotetta. (Huovinen & Rovio 2006, 96; Kettunen 2009, 43–45; Salonen 2013, 17–19; Toikko & Rantanen 2009, 56–58, 60–61, 64–65.) Tämän opinnäytetyön osalta kehittämisprosessin aikataulu näkyy edellisessä luvussa 6 Opinnäytetyöprosessi.



KUVIO 5. Projektityön lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64)

Tuotetta kehitettäessä kehittämisprosessi ei aina kuitenkaan ole niin suoraviivaista kuin perinteisessä kehittämisessä. Kehittämisen alkuvaiheessa on vaikea tehdä yksiselitteistä määrittelyä tavoitteista ja täsmällisistä aikaansaannoksista. Lähtökohtana onkin tunnistaa kehittämiskohde ja ymmärtää siihen liittyvät tekijät. Täytyy pohtia mitä hankkeelta työyhteisössä odotetaan ja mitä odotukset merkitsevät. Sen jälkeen kehittämiskohteesta haetaan tietoa sekä käytännöstä

että olemassa olevasta teoreettisesta tiedosta. Tässä vaiheessa on oleellista löytää näkökulma, josta katsoen prosessissa edetään ja tietoperusta, johon suunnittelu ja toteuttaminen nojautuvat. Sitten määritellään tarkempi kehittämis-tehtävä ja rajataan kehittämisen kohde. Kehitettävästä tuotteesta tehdään ensimmäinen versio, jonka pohjalta kerätään palautetta ja kehittämisideoita. Näiden pohjalta tarkennetaan ensimmäistä versiota, kunnes se vastaa sille asetetuja vaatimuksia. Ensimmäisen konkreettisen version pohjalta palautteen antajien on helpompi antaa palautetta tuotteesta. Tällaisessa kehittämisprosessissa, jossa käyttäjät pääsevät jo etukäteen tutustumaan kehitettävään tuotteeseen, vähentää vastarintaa käyttöönottovaiheessa. Kehittämisprosessi alkaakin ideoinnista ja useiden sen jälkeisten ideointivaiheiden jälkeen päättyy ratkaisuun, toteutukseen ja arviointiin. (Kettunen 2009, 47–48; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 20, 23–25.)

Omassakin opinnäytetyössäni tavoitteet muuttuivat yksiselitteisiksi vasta kehittämisprosessin aikana. Aluksi tiedossa oli kehittämiskohde, jota tutkimalla tavoite tarkentui. Teoriatiedon ja kyselyaineiston avulla tein oppaan ensimmäisen version arviointikäyttöön. Tätä paransin palautteiden ja tavoitteiden mukaisesti.

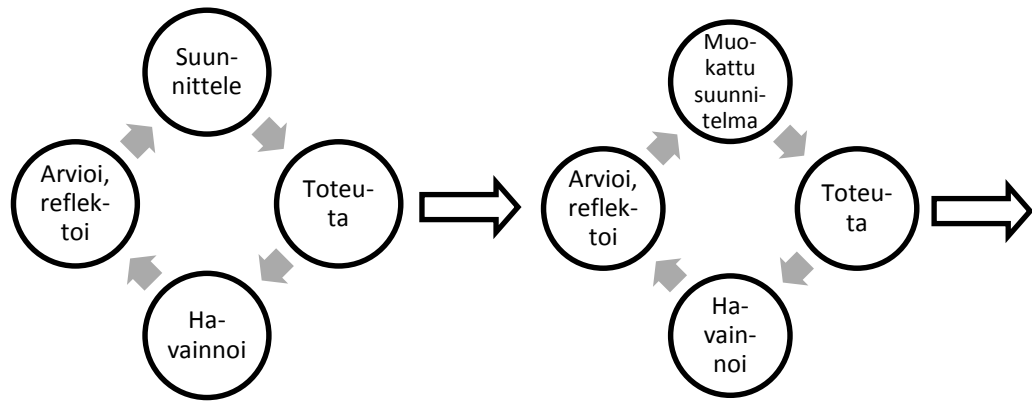
## 7.2 Toimintatutkimus

Yksi tutkimuksellisen kehittämisen sekä kvalitatiivisen tutkimuksen suuntaus ja lähestymistapa on toimintatutkimus, joka opinnäytetyöni on työyhteisölähtöisen tutkimuksellisen kehittämisen lisäksi. Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisten toimintaa ja se korostaa todellisuuden muuttamista tutkimusprosessin osana. Se tuo ilmi toimintatutkimuksen kaksoistehtävän: toiminnan tutkimisen sekä kehittämisen. Toimintatutkimuksen tavoitteena on samanaikaisesti käytännöllisen tiedon ja hyödyn tuottaminen sekä olemassa olevien käytäntöjen parantaminen hyödyllisiin tarkoituksiin. Toimintatutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä miten asioiden pitäisi olla eikä vain siitä miten ne nyt ovat. Asiat kuvataan tavoitteena muuttaa niitä. Tässä opinnäytetyössä tutkimus on nähty avoimena toimintana, jossa tutkittaville on selvitetty tutkimuksen tarkoitus, heitä on pyydetty yhteistyö-



hön ja suorastaan pyritään vaikuttamaan heidän elämäänsä. (Eskola & Suoranta 2008, 126–127; Heikkinen 2006, 16, 19; Heikkinen 2010, 214–215, 227; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 180; Metsämuuronen 2009, 234; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 58; Suoranta & Ryyänen 2014, 196; Toikko & Rantanen 2009, 29–30.) Opinnäytetyössäni yksilökeskusteluja tutkitaan ja kehitetään. Hyödyllistä tietoa etsittiin ja tuotettiin, jotta laatua pystyy parantamaan. Asiakasnuoret ja työntekijät otettiin mukaan ja toimintatutkimuksen tavoitteiden mukaisesti heidän tilannettaan on tarkoitus parantaa.

Toimintatutkimukselle tunnusomaista on toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus. Se on niin kutsuttu itsereflektiivinen ajassa etenevä spiraalikehä, jossa peräkkäiset syklit; toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan (kuvio 6). Suunnitelmaan perustuvaa kokeilua seuraa kokemusten pohjalta parannettu suunnitelma ja näin muodostuu vuorovaikutuksena etenevä spiraali. Syklisyyteen kuuluvat sekä konstruoivat (eteenpäin) että rekonstruoivat (taaksepäin) vaiheet. Tämän vuoksi tutkimusongelmat muotoutuvat yleensä vähitellen tutkimuksen teon yhteydessä ja tärkein tutkimusongelma saattaaakin ilmestyä kesken prosessin. Syklisyys mahdollistaa myös sen, että toimintatutkimuksen tulos on heti ja vaiheittain arvioitavissa. (Eskola & Suoranta 2008, 127–129; Heikkinen 2006, 19; Heikkinen 2010, 214, 219–221, 223–224; Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 78–80, 86; Metsämuuronen 2009, 235–236.)



KUVIO 6. Toimintatutkimuksen spiraalikehä ja syklisyys (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 60)

Toimintatutkimuksessa teoria ja käytäntö yhdistyvät. Teoria ja käytäntö eivät ole toisistaan erillisiä vaan pikemminkin saman asian eri puolia. Toiminnan teoreettisuus perustuu siihen, että se on järjen ohjaamaa. Se on kuitenkin niin kutsuttua hiljaista tietoa, jota toimintatutkimuksessa pyritään nostamaan tietoisien harjoitusten tasolle. Näin ollen toimintatutkimus onkin parhaimmillaan sekä järkevää ja kekseliästä käytäntöä että syvällistä filosofiaa ja ajattelemisen taitoa. Toimintatutkimuksessa tutkimuskohde on aina tilanteeseen sidottu ja siksi aikaisempia tutkimustuloksia on vaikea suoraan hyödyntää. Lisäksi käytäntöä ja teoriaa voi olla vaikea yhdistää. (Heikkinen 2010, 215; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 59; Toikko & Rantanen 2009, 30.)

Käytäntö ja teoria yhdistyivät hyvin opasta tehdessä. Teoriatieto tuki suurimaksi osaksi vahvasti käytännöstä saatua tietoa. Parhaimpina puolina uskon työntekijöiden ja asiakkaiden jakaneen omaa hiljaista tietoaan muiden käyttöön sekä omaan ajatteluunsa tietoiseksi. Oppaan ollessa tilanteeseen sidottu se palvelee osasto Pähkinää parhaiten.

Toiminta toimintatutkimuksessa tarkoittaa ennen muuta sosiaalista toimintaa, mikä taas pohjautuu vuorovaikutukseen. Käytännön ongelmat pyritään ratkaisemaan yhdessä ja saamaan samaan aikaan muutosta. Toimintatutkimuksessa pyritään valamaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Toimintatutkimus on ajallisesti rajattu projekti, jossa suunnitellaan ja kokeillaan

uusista toimintatapoja. Tutkimus, interventio, parempaan pyrkiminen, reflektiivisyys, osallisuus ja yhteisöllisyys, käytännönläheisyys ja subjektiluonne kuuluvat lisäksi oleellisesti toimintatutkimuksen määritelmään. Keskeistä on usein sekä käytännöllisen ongelman ratkaiseminen että tutkijan aktiivinen vaikuttaminen tapahtumiin. Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa, joka on tulkinta tietystä näkökulmasta käsin. Osallisuus mahdollistaa pääsyn työntekijöiden hiljaiseen tietoon, ammattitaitoon ja kokemukseen ja näin kehittämistyön näkökulma on laajempi kuin pelkästään viralliseen aineistoon pohjautuva. (Eskola & Suoranta 2008, 127–129; Heikkinen 2006, 17, 20–21, 27; Heikkinen 2010, 214, 219–221, 223–224; Heikkinen, Kontinen & Häkkinen 2006, 50; Ojasalo, Moilanen & Rita-lahti 2014, 58, 61.)

Toimintatutkimuksessa tutkimus ja muutos liittyvät vahvasti toisiinsa. Tarkoitus on tilanteen parantaminen osallistujien oman toiminnan avulla. Ennen kaikkea kysymys on toimijoiden aktivoinnista. Koska toimintatutkimus pyrkii parantamaan osallistujien elämää puuttamalla siihen, on tärkeää selvittää minkälaisista arvoista tutkimuksen tavoitteet nousevat ja kuka määrittelee sen, mikä on sitä parempaa osallistujille. Mitä parempi yhteinen sopimus saadaan aikaiseksi toimintatutkijan ja tutkittavien kesken, sitä suurempi rooli toimintatutkimuksella on käytäntöjen muuttamisen välineenä. Toimintatutkimukseen kuuluu myös se, että kyselyin hankitut tulokset annetaan takaisin työyhteisön käyttöön. (Eskola & Suoranta 2008, 128–129; Kuusela 2005, 53; Murto 1995, 39; Toikko & Rantanen 2009, 44.) Nämä asiat opinnäytetyössäni on otettu huomioon siten, että opinnäytetyön aihe on noussut käytännöstä ja siihen osallistuvat ovat itse määrittelemässä työn tavoitteita. Kyselyillä kerätyt tiedot annettiin takaisin työyhteisön käytettäväksi oppaan muodossa. Kyselyaineiston perusteella opinnäytetyöni tavoittelee asioita, jotka ovat oleellisia sekä työntekijöille että asiakkaille. Näin ollen siitä on mahdollista saada hyvä uusi työväline tukemaan työtä.

## 8 TUTKIMUSAINEISTON HANKKIMINEN JA AINEISTON ANALYYSI

Teoriatiedon etsintään käytin valmista aineistoa. Etsin tietoa eri lähteistä muun muassa kirjallisuudesta, alan ammattilehdistä, luotettavilta Internet-sivustoilta sekä muista ajankohtaisista lähteistä. Kirjojen ja tutkimusten lisäksi hyödynsin tilastoja ja erilaisia asiakirjoja. Teoriatietoon perehtyminen oli tärkeää, jotta opas vastaa tarpeisiin. Opinnäytetyön teoriapohja painottuu tieteelliseen tutkimustietoon sekä toisaalta kokemukselliseen tietoon, joka on myös suuressa roolissa opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä käytännöllinen ja käyttöön tuleva opas. Sen takia oli oleellista, että kaikkien sen käyttäjien näkemykset huomioidaan, sekä asiakasnuorten että työntekijöiden. Siksi keräsin tietoa myös osasto Pähkinän työntekijöiltä ja nuorilta. Kiinnostuksen kohteena oli jokaisen yksilöllinen merkityksenanto yksilökeskusteluihin. Opinnäytetyöni tarkoituksena ei ollut pyrkiä tilastolliseen yleistykseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Sen tarkoitus oli kerätä tietoa käytettävästä työmenetelmästä ja jakaa kunkin ajatuksia myös muiden käyttöön sekä laajentaa niitä teorian avulla. Työntekijöillä ja nuorilla on kokemusta yksilökeskustelut-työmenetelmän käytöstä ja jokaisella on oma tapansa toteuttaa sitä.

Yksilökeskustelut on ollut osasto Pähkinässä käytössä työmenetelmänä sen perustamisesta saakka ja yksilökeskustelujen pitäminen on jokaisen työntekijän työtehtävä. Osaston työntekijät ovat parhaita vastaamaan työmenetelmää koskeviin kysymyksiin ja siksi heidän mielipiteensä selvittäminen oli olennaista. Jokaiselle osaston nuorelle työmenetelmä tulee myös tutuksi ja heidän mielipiteensä selvittäminen oli tärkeää, jotta heidänkin näkökulmansa tuli huomioiduksi.

## 8.1 Kysely tiedonkeruumenetelmänä

Päädyin keräämään aineiston opinnäytetyöhöni kyselylomakkeilla, koska mielipiteiden selvittäminen on yksinkertaista asioita suoraan kysymällä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 185–186). Kyselylomakkeet vastaajat täyttivät itsenäisesti. Opinnäytetyössäni käyttämäni aineistonkeruumuoto on kontrolloitu kysely ja vielä tarkemmin informoitu kysely. Jaoin kyselylomakkeet henkilökohtaisesti osasto Pähkinässä ja samalla kerroin osallistujille tutkimuksen tarkoituksesta ja selostin kyselystä tarkemmin. Kyselyaineiston hävitin heti kun olin hyödyntänyt sen.

Kyselyllä voidaan kerätä tietoa monenlaisista asioista muun muassa tosiasioista, mielipiteistä, asenteista, käyttäytymisestä sekä toiminnasta. Kysymykset voidaan muotoilla monin eri tavoin ja yleensä käytetään avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä niiden välimuotoa, jossa valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen kysytään avoin kysymys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 186–188.) Päädyin tekemään kyselylomakkeet opasta varten siten, että ne sisältävät pelkkiä avoimia kysymyksiä, jotka ovat lisäksi melko samankaltaisia. Suljettuja kysymyksiä käyttämällä olisin rajannut vastausvaihtoehtoja liikaa, jolloin uskon, että oleellista tietoa olisi jäänyt saamatta. Avoimet kysymykset antavat kyselyyn vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä todella on mielessään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 190). Lisäksi niiden avulla saadaan selville vastaajien mielipide perusteellisesti ja vastausten joukossa voi myös olla uusia ideoita (Valli 2010, 126). Riskinä ratkaisuvallinnassani oli se, että vastaukset saattaisivat olla joka kysymykseen samat, mutta ihannetilanteessa vastaukset syvenisivät kysymys kysymykseltä, miten kävikin. Oppaan arviointiin tehty kyselylomake sen sijaan on puolistrukturoitu kysely sen erilaisesta luonteesta johtuen.

Työntekijöille ja nuorille on omat kyselylomakkeensa liittyen oppaan sisältöön. Niissä on molemmissa yhdeksän avointa kysymystä. Kysymykset ovat lyhyitä ja selkeitä ja samaan aiheeseen liittyvät kysymykset ovat peräkkäin. Lomakkeissa on runsaasti vastaustilaa. Kyselylomakkeiden kysymyksillä pyrin saamaan vas-

tauksia, jotka tukivat opinnäytetyöni ja oppaan tavoitteita. Tarvitsin tietoa siitä, mitkä aiheet ja teemat yksilökeskusteluissa olivat tärkeitä. Koska osasto Pähkinän yksilökeskusteluihin vahvasti liittyy päihdekuntoutus, tarvitsin erityisesti tietoa siitä, minkälaisista päihteisiiin liittyvistä aiheista yksilökeskusteluissa keskustellaan. Työntekijät käyvät erilaisia yksilökeskusteluja, joten kyselylomakkeissa kysyttiin myös siitä, minkälainen yksilökeskustelu on hyvä ja toimiva ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Kyselylomakkeiden etuihin kuuluvat tehokkuus ja nopeus, mutta niiden käyttöön liittyy myös riskejä. Vastaajat eivät välttämättä kykene tai osaa ilmaista itseään kirjallisesti tarkoittamallaan tavalla. Koskaan ei voi myöskään olla varmuutta siitä, kuinka huolellisesti ja rehellisesti kyselyyn on vastattu sekä kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen. Kyselylomakkeisiin on lisäksi helpompi jättää vastaamatta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 184; Ojajärvi, Moilanen & Ritalahti 2014, 121; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74.)

## 8.2 Nuorten mielipiteiden selvittäminen

Nuorilla on kokemustietoa, jota tarvitaan kehitettäessä palvelun laatua ja vaikuttavuutta. Heiltä saa tietoa uudenslaisista näkökulmista, ajattelutavoista sekä tarpeista ja kehittämisideoista. Nuori on arvokas tiedonantaja ja kumppani kehittämisen prosessissa. (Koivisto 2009, 118, 127.)

Opas rakentuu osasto Pähkinään sijoitettujen nuorten tarpeiden pohjalle. Siksi heidän mielipiteensä on tärkeä selvittää ennen oppaan tekemistä, jotta ne tulevat julki ja niitä voidaan hyödyntää nuorten itsensä eduksi. Nuoret osaavat parhaiten kertoa muun muassa minkälaiset menetelmät ja mitkä aiheet tukisivat ja ovat tukeneet parhaiten heidän päihdeettömyyttään ja antaisivat ja ovat antaneet heille välineitä päihdehäiriöstä toipumiseen. He osaavat lisäksi kertoa, mitkä muut aiheet he kokevat keskusteluissa tärkeinä. Mainittuja asioita selvitän osasto Pähkinän nuorilta kyselylomakkeella (liitteet 3 ja 4). Erityisesti nuorten kysely-

lomakkeissa on oleellista, että kysymyksiä on sopivasti eikä liikaa, jotta niihin jaksetaan vastata ja tämä oli tärkeää huomioida kyselylomaketta laatiessani.

Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys varmistaa, onko yksilökeskustelut myös nuorten mielestä tehokas ja hyvä työmenetelmä osasto Pähkinässä. Kysymykset 2 ja 3 selvittävät yksilökeskustelujen tärkeitä aihealueita. Kysymykset 4–6 käsittelevät päihteiden käyttöön liittyviä aiheita ja toimivia työotteita päihteiden käytön lopettamiseksi. Kysymykset 7 ja 8 selvittävät hyvän yksilökeskustelun piirteitä. Kysymyksessä 9 nuoret saavat vapaasti kertoa yksilökeskusteluista muita mielestään oleellisia asioita.

Alaikäisten haastattelemisen edellyttää lupaa heidän vanhemmiltaan (liite 2) sekä nuoren omaa halua osallistua tutkimukseen. Jos nuorten haastattelemisen kyselylomakkeella ei onnistu joko vanhempien tai nuorten haluttomuudesta johtuen, oppaan sisältö rakentuu teorian ja työntekijöiden kyselylomakevastausten pohjalta. Nuorten osallistuminen tutkimukseen oli täysin vapaaehtoista, eikä kieltäytyminen vaikuttanut mitenkään heidän asiakkuuteensa Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa.

### 8.3 Työntekijöiden mielipiteiden selvittäminen

Perustasolla työskentelevä henkilöstö on paras asiantuntijataso asiakkaidensa tarpeiden tuntemisessa. Jotta asiakaskunnan tarpeet tulisivat esiin ja niihin pystyttäisiin hyvin vastaamaan, perustason henkilöstön vaikutusmahdollisuuksien takaaminen on välttämätön edellytys tutkimuksen onnistumisen takaamiseksi. (Murto 1995, 31.)

Osasto Pähkinässä työskentelevät työntekijät kertoivat kyselylomakkeessa näkemyksensä siitä, mitä asioita ja aiheita he näkevät, että oppaassa olisi hyvä käsitellä. Pidempiaikaisilta työntekijöiltä saatavat vastaukset perustuivat todennäköisesti ainakin osittain siihen, mitä he ovat nähneet osasto Pähkinässä työskentelemänsä uran aikana, kuten mitkä aiheet ja teemat mahdollisesti toistuvat

osasto Pähkinään sijoitetuilla nuorilla, minkä he ovat havainneet hyväksi ja minkä vähemmän toimivaksi tavaksi toimia. Uudemmillä työntekijöillä oli todennäköisesti tuoreempia ja erilaisempia ajatuksia yksilökeskusteluista ja niiden sisällöistä. Kuten nuorillakin, selvitin näitä asioita työntekijöiltä kyselylomakkeella (liitteet 5 ja 6), joka sisälsi avoimia kysymyksiä.

Kyselylomakkeen ensimmäiset kolme kysymystä keskittyivät siihen, mitkä teemat ja aiheet yksilökeskusteluissa toistuvat ja ovat tärkeitä. Kysymykset 4-6 liittyvät päihteiden käyttöön liittyviin aiheisiin. 4. kysymyksessä tarkennetaan, mitä päihteisiin liittyviä aiheita yksilökeskusteluissa käsitellään. Kysymyksessä 5 pyydetään kertomaan erilaisia keinoja nuoren päihdekuntoutukseen ja kysymyksessä 6 päihteiden käyttöön liittyvistä tavoista keskustella. Kyselylomakkeen viimeiset kolme kysymystä liittyvät itse yksilökeskustelutilanteeseen. Ne etsivät vastausta siihen, minkälaiset tavat yksilökeskusteluissa ovat toimivia ja mitä pitää huomioida.

Koska opinnäytetyöprosessiin käytettävissä oleva aika oli lyhyt, niin yksilökeskusteluihin tehty opas ei ehtinyt kattavaan arviointikäyttöön. Siksi vain työntekijät arvioivat oppaan sisältöä heidän tutustuttuaan siihen. Arviointi toteutettiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella (liite 8). Arvioinnissa puolistrukturoitu kyselylomake toimi, sillä esimerkiksi oppaan ulkonäköön liittyvä arviointi oli mahdollista toteuttaa suljettuja kysymyksiä käyttäen.

Oppaan arviointiin liittyvä kyselylomake alkaa oppaan sisältöön liittyvillä kysymyksillä. Siinä on 6 suljettua kysymystä, joista kahteen liittyy jatkokysymys. Kysymyksillä oli tarkoitus hakea vastauksia siihen, vastasiko opas tarpeisiin ja tavoitteeseensa. Lisäksi mitattiin sisällön kattavuutta, monipuolisuutta ja hyödyllisyyttä. Oppaan ulkonäköön liittyviä kysymyksiä on neljä, yksi avoin ja kolme suljettua. Ulkonäköön liittyvillä kysymyksillä haettiin mielipiteitä liittyen oppaan yleisilmeeseen, luettavuuteen sekä ymmärrettävyyteen. Viimeiseksi työntekijöille oli jätetty vastaustilaa muille omille mielipiteilleen.



#### 8.4 Aineiston analysointi sisällönanalyysin avulla

Aineiston analysointitapaa mietittäessä tulee pohtia mihin aineistolla pyritään ja mihin kysymyksiin sillä etsitään vastauksia. Päätin analysoida kyselyaineiston sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä analysoida ja kuvata aineiston sisältöä sanallisesti ja selkeästi. Aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen, mutta laajaan muotoon kadottamatta sen sisältämää tietoa ja tarkoituksena onkin informaatioarvon lisääminen. Selkeästä aineistosta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Lisäksi sisällönanalyysin tarkoitus on pyrkiä tuomaan esiin tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet ja yhteydet sekä merkitykset, tarkoitukset, sisällöt sekä seuraukset. Menetelmällä onkin useita vahvuuksia, kuten sisällöllinen sensitiivisyys sekä tutkimusasetelman joustavuus. Sisällönanalyysi perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto jaetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 166; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23; Tuomi & Sarajärvi 2009, 106, 108.)

Sisällönanalyysiä voi toteuttaa eri tavoin joko aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Tässä opinnäytetyössä toteutan sisällönanalyysin teoriaohjaavasti. Se perustuu lähinnä aineistolähtöiseen päättelyyn, jota tukee aikaisempi teorialähtöisyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167; Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi koostuu kolmesta eri vaiheesta: aineiston pelkistämisestä, ryhmittelystä ja teoreettisten käsitteiden luomisesta. Aineiston pelkistämisessä aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä. Aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen pois joko informaatiota tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Aineiston ryhmittelyssä aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä ja erotetaan ne toisistaan. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja niistä muodostetaan luokka, joka nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Pelkistetyistä ilmauksista muodostetaan alaluokkia. Sen jälkeen alkaa analyysin kolmas vaihe, jossa tutkimuksen kannalta

olennainen tieto erotetaan ja sen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä aikaisemman empiirisen aineiston pohjalta. Jatketaan pelkistettyjen ilmauksien muodostamien alaluokkien ryhmittelyä yläryhmiksi, pääryhmiksi ja yhdistäväksi ryhmäksi käytännössä niin kauan, kuin aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. Näin päästään alkuperäisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 167; Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 23, 26, 28–29; Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113, 117.)

Aloitin sisällönanalyysin kirjoittamalla sanatarkasti vastaukset erillisiltä kyselylomakkeilta samaan tiedostoon. Luin vastaukset uudelleen ajatuksella ja perehdyin niihin huolellisesti. Näin sain kokonaiskuvan siitä, minkälaista materiaalia minulla oli. Sen jälkeen tiivistin kyselyvastauksia siten, että epäolennaiset kohdat jätin pois ja tiivistin informaatiota. Listasin uuteen listaan alkuperäisestä aineistosta nostetut tiivistykset ranskalaisilla viivoilla. Aloin etsiä pelkistetyistä ilmauksista samantapaisia yhteen, ikään kuin niputtamaan vastauksia. Tässä vaiheessa palasin siihen, mitä kyselyillä oikein etsin. Samalla katsoin kuinka saamani vastaukset ne vastasivat näihin kyselytavoitteisiini, jotta saisin ideoita siihen, miten vastauksia voisi niiden avulla ryhmitellä. Aloitin yhdistelemään pelkistettyjä ilmauksia siten, että samaa tarkoittavat asiat ryhmittelin yhdeksi ja nimesin sellaisella alaluokalla, joka kuvasi kaikkia ryhmän pelkistettyjä ilmauksia. Samalla periaatteella yhdistelin alaluokkia siten, että sain muodostettua niistä ryhmiä yläluokkien alle. Lopuksi ryhmittelin yläluokat pääluokkien alle ja pääluokat yhdistävän luokan alle.

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä osiossa tuon esiin kyselylomakkeista saatuja tuloksia. Lainaukset kyselylomakkeista on henkilöity merkinnöillä. N-merkinnät viittaavat nuorten antamiin vastauksiin yksilökeskusteluihin liittyen (8.1 Nuorten vastaukset ja kysymykset liitteellä 4). H-merkinnät kuvaavat työntekijöiden vastauksia liittyen yksilökeskusteluja koskevaan kyselyyn (8.2 Työntekijöiden vastaukset ja kysymykset liitteellä 6). T-merkinnät kuvaavat työntekijöiden antamia mielipiteitä oppaasta (8.3 Oppaan arviointi ja kyselylomake liitteessä 8). Kirjainmerkintöjen yhteydessä olevat numerot ovat yhteydessä toisiinsa kussakin osiossa erikseen.

### 9.1 Nuorten vastaukset

Osasto Pähkinän kaikille asiakasnuorille esiteltiin ja tarjottiin mahdollisuus vastata yksilökeskusteluja koskevaan kyselyyn. Heistä kaksi oli halukkaita osallistumaan. Nuoret vastasivat kyselyyn itsenäisesti sen jälkeen, kun heidän huoltajansa olivat antaneet osallistumiseen suostumuksensa.

Nuorten vastauksistaan kävi ilmi, että eniten he haluavat yksilökeskusteluissa käydä läpi heidän omia tavoitteitaan ja tunteitaan. He kokivat myös tärkeänä sen, että saavat itse päättää yksilökeskustelun aiheen.

Että puhuu siitä mistä lapsi haluaa puhua ja että ohjaaja kysyy mistä haluaa puhua (N2)

Nuoret toivat esiin, että hyvän yksilökeskustelun tunnusmerkki on rento ja mukava ilmapiiri. Yksilökeskustelun pituuden tulee olla sopiva ja sen tulee sisältää keskustelua myös yleisistä asioista, ei vain päihteistä.

Nuoret toivat ilmi, että he haluaisivat yksilökeskusteluissa saada selville keinoja, joilla he voivat lopettaa päihteiden käytön. Muita nuoria kiinnostavia aiheita olivat päihteiden käytön negatiiviset puolet: seuraukset, yliannostukset ja haitta-

vaikutukset. Heitä kiinnostivat myös yksilökeskustelut päihteiden käytön ja hallussapidon rikosoikeudellisista seurauksista.

Keinoja miten voi lopettaa käytön (N2)

Päihteiden seurauksista, yliannostuksien oireista ja haittavaikutuksista ja myös siitä jos jää esim virkavallalle kiinni huumeista (N1)

Yksilökeskustelujen avulla työntekijä pystyy nuorten mukaan tukemaan heitä monin eri tavoin. Olennaisimpana nuorten vastauksista kävi ilmi nuoren tukeminen varsinkin vaikeina aikoina sekä työntekijän ymmärrys nuorta kohtaan. Nuoret pitivät hyvänä keskusteluna sellaista, mikä herättää nuoren todella itse ymmärtämään päihteiden käyttönsä seuraukset. Jotta yksilökeskustelut tukisivat päihteiden käytön vähentämistä parhaiten, nuoret toivat esiin, että heidän on puhuttava niissä totta.

Tietenkin nuoren tukeminen vaikeina aikoina (N1)

Hälyttävä, että nuori tajuaa seuraukset (N1)

## 9.2 Työntekijöiden vastaukset

Osasto Pähkinän työntekijöistä kahdeksan vastasi yksilökeskusteluja koskevaan kyselyyn.

### 9.2.1 Yksilökeskustelujen aiheet

Työntekijöiden mukaan yksilökeskustelujen keskeinen teema on nuoren elämänhallinta useasta eri näkökulmasta. Keskusteluissa kartoitetaan nuoren tilannetta sekä luodaan tavoitteita ja seurataan niiden toteutumista. Yleisimpiä

yksilökeskusteluiden tärkeitä aiheita ovat päihteet, ajankohtaiset asiat, vointi, koulunkäynti, harjoittelut sekä sosiaaliset suhteet.

Yksilökeskusteluja käyn joko sellaisista asioista, jotka lapsen prosessissa ajankohtaisia tai jotka ovat sillä hetkellä muutoin pinnalla. Sen hetkiset fiilikset, päihdetilanne, mieltä askarruttavat asiat. (H2)

--- pyrin siihen että aihe tulee lapselta, mikäli ei ole tapahtunut jostain erityistä, josta on syytä keskustella (hatka, ongelmat koulussa/osastolla jne). (H3)

Päihteet, koulu, harjoittelut, vointi, ikävät tapahtumat, mukavat asiat (H1)

Käyttäytyminen osastolla. Koulunkäynnin tarpeellisuus. Asiakkaan mielestä tarpeeton sijoitus ja hoito joka ei vaikuta tai sitä ei tarvita. Unettomuus ja perusarki osastolla joka tylsyydessään voi joskus ahdistaa (H6)

Ajankohtaisiin asioihin kuuluvat nuoren kuulumiset, tunnelmat, käytännön asiat sekä muut ajankohtaiset asiat. Nuoren kokemat merkittävät asiat, kuten ikävät ja mukavat tapahtumat ja asiat sekä sijoituksesta keskustelu, tulee käydä läpi, jotta hän voi keskittyä myös muihin aiheisiin. Nuoren vointiin kuuluvat sekä fyysinen että psyykkinen vointi, unettomuus, itsetunto ja sen vaikutukset, tunteet ja niiden käsittely sekä harrastukset. Koulunkäynti ja sen tarpeellisuus ovat myös työntekijöiden mukaan yleisimpien aiheiden joukossa. Sosiaaliin suhteisiin kuuluvia käsiteltäviä asioita ovat nuoren tukiverkosto: perhe, kaveripiiri, osasto sekä muut tahot. Keskustelua käydään perhesuhteista, osaston ja muiden tahojen tarjoamasta tuesta sekä elämästä kotona ja osastolla.

Yksilökeskustelun aiheen tärkeys ja ajankohtaisuus määräytyy tilannekohtaisesti riippuen siitä, mitkä asiat ovat kulloinkin nuoren yksilöllisessä prosessissa ajankohtaisia. Lisäksi aiheen määräytymiseen vaikuttaa nuoren vointi keskusteluhetkellä.

Yksilökeskusteluja käyn joko sellaisista asioista, jotka lapsen prosessissa ajankohtaisia tai jotka ovat sillä hetkellä muutoin pinnalla. (H2)

Riippuu asiakkaan tilanteesta ja voinnista. (H5)

### 9.2.2 Yksilökeskustelujen aiheena päihteet

Opinnäytetyössäni keskityin nuorten päihdekuntoutukseen yksilökeskusteluissa, johon itse kyselykin oli keskittynyt. Jokaiseen yksilökeskusteluun sisältyy keskustelua päihteistä. Työntekijät tuovat vastauksissaan esiin, että päihteisiin liittyvä keskustelu on laaja-alaista, johon kuuluu paljon eri asioita. Tärkein keskusteluaihe on päihdekuntoutus. Työntekijät näkivät päihdehäiriön tietoiseksi saamisen, sosiaalisten syiden, motivoinnin, kannustuksen sekä konkreettisen tukemisen keinoiksi siinä, miten nuorta voi parhaiten tukea päihteiden käytön lopettamisessa.

Työskennellessämme päihdeosastolla pyritään keskustelun jossain vaiheessa sivuamaan päihteitä. Toiseksi keskustelun suuntaa vaikuttavat asiakkaan alakulttuureihin/rikoksiin suuntautumisesta ja asenteista. (H6)

Päihteiden käytöstä voi keskustella aikajanalla, johon kuuluu mennyt, nykyhetki ja tuleva. On hyvä kartoittaa, milloin päihteiden käyttö on alkanut, päihdehistoria sekä – kokemukset. Tämän hetken päihdetilanteen läpikäyminen kuuluu myös työntekijöiden keskusteluaiheisiin. Mikä on nuoren päihteiden käyttötilanne tällä hetkellä ja miten hän näkee päihteiden käyttönsä tulevaisuudessa?

Keskustellaan päihteidenkäyttö historioista ja kokemuksista. (H2)

Päihteiden aloitus, historia, tämähetki, tuntemukset, kitkut, käyttö (H1)

Käyttöhistoria, nykyinen käyttö, päihteiden vaikutus elämään, tulevaisuuden suunnitelmat (H5)

Suuressa roolissa työntekijöiden mukaan on nuoren motivaation kartoittaminen ja sen lisääminen. He tuovat esiin, että ilman nuoren omaa motivaatiota päihteiden käyttö ei lopu. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota nuoren tilanteeseen. Puhutaanko päihteiden käytön lopettamisesta vai vähentämisestä?

Asiakkaan on itse löydettävä motivaatio päihteettömyyteen. Itse en näe, että yksilökeskusteluilla voidaan vaikuttaa nuoren päihteettömyyteen, jos tätä motivaatiota ei ole. Motivointiin itsessään voi tuki keskittyä erilaisin keinoin (H7)

Ennen myöntämistä että on käyttöä jolla riskinsä, ei juurikaan kuuntelemista ole. Tällöin pohditaan ylipäätään vähentämistä (H6)

Työntekijät toivat esiin päihteiden käytön aiheuttamat moninaiset vaikutukset elämän eri osa-alueille tulevan usein esiin yksilökeskusteluissa. Päihteiden käyttöön usein liittyy erilaisia lieveilmiöitä kuten karkumatkat lastenkodista sekä rikollisuus, joista yksilökeskusteluissa usein keskustellaan. Nuoren kanssa keskustellaan alakulttuuriin ja päihteiden käyttöön liittyvistä asenteista, arvoista ja ajatuksista. Lisäksi käydään läpi päihteiden käytön nuorelle aiheuttamia haittoja sekä niistä aiheutuneita ongelmia. Myös vieroitusoireista käydään keskustelua. Nuorelle voidaan kertoa faktapohjaisesti päihteiden käytön vaaroista sekä seurauksista. Nuoren päihteiden käyttöä peilataan suhteessa nuoren ympäristöön ja muihin elämän osa-alueisiin kuten arkeen, ihmissuhteisiin, psyykkiseen vointiin sekä koulunkäyntiin ja mietitään päihteiden käytön vaikutuksia niihin. Työntekijöiden mukaan yksilökeskusteluissa usein aiheeksi esiin nousee nuoren näköalattomuus suhteessa päihteiden käyttöönsä, kun nuori kertoo päihteiden käyttönsä olevan hallussa.

Puhumalla päihteiden käytöstä ja sen vaikutuksista elämään. Haetaan yhdessä niin positiivisia kuin negatiivisiakin asioita ja punnitaan niiden vaikutuksia arkeen ja ihmissuhteisiin. Avaamalla päihteidenkäytön kaikkia puolia voi nuorta yrittää löytämään päihteettömän vaihtoehdon (H2)

Riskikäytöstä, lähinnä siitä että asiakkaillamme käytöllä ei ole rajaa, vaikka itse vakuuttavat käytön olevan hallinnassa. Näköalattomuudesta omasta käytöstään (H6)

Kun nuori on ollut jonkun aikaa käyttämättä päihteitä, yksilökeskusteluissa aiheeksi nousee päihteettömyyden ja päihteiden käytön vaikutukset elämään. Silloin käydään läpi nuoren tuntemuksia olla päihteettömänä sekä muutosta suhteessa päihteisiin. Rohkaiseminen on työntekijöiden mukaan olennaista ja päihteettömien asioiden ja tekojen tukeminen sekä vahvistaminen ovat tärkeitä.

Positiiviset vaikutukset suhteessa nuoren elämänhallintaan, ihmissuhteisiin ja itseensä on oleellista tuoda esiin ja näkyväksi.

Jos esim ollut jonkin aikaa päihdehoidossa ja ”kuivilla”, miten nuori arvioi/tiedostaa vaikuttavan tämän oman elämänsä hallintaan ja laatuun. (H4)

Esim. päihdeettömän jakson jälkeen rohkaista arvioimaan omaa elämänhallintansa, nähdä myönteinen kehitys, mahdollisuudet jne. vaikutus itseen ja läheissuhteisiin (H4)

Yksilökeskusteluissa nuorta voi tukea päihdeettömyyteen monin eri tavoin. Nuoren kanssa mietitään erilaisia keinoja, joiden avulla voi olla ilman päihteitä sekä etsitään muita hyvää oloa tuottavia asioita elämään. Nuoren kanssa mietitään, kuinka hän voi välttää päihteiden käyttöä ja kieltäytyä päihteistä sellaisen tilanteen tullessa vastaan.

Yritetään yhdessä löytää keinot miten päihteistä voi kieltäytyä, keskustella päihteiden vaaroista ja mitä ne voi elämälle/suhteille tehdä. Yrittää yhdessä lapsen kanssa löytää keinot elämänhallintaan ym. (H8)

Työntekijät tuovat erilaisia keskustelutapoja esiin nuorten kanssa työskennellessä. Monipuolisia ja vaihtelevia tapoja on käytettävissä. Erilaisia keskustelutapoja, joita työntekijät toivat esiin, on muun muassa nuorelta kysymysten kysyminen sekä asioiden kyseenalaistaminen. Kysymysten tulee olla helppoja ja sellaisia, joihin ei yhdellä sanalla voi vastata. Asioita kannattaa kysyä suoraan, harvemmin johdattelemalla. Asioille kannattaa tuoda esiin niiden käytännöllinen ulottuvuus, jolloin ne ovat helpommin nuoren ymmärrettävissä ja ulottuvilla. Jos nuoren tilanne vaatii, häntä voidaan tarvittaessa ristikuulustella. Keskusteluissa voi käyttää apuna erilaisia tehtäviä. Sellaisia ovat muun muassa erilaiset kyselyt, päihteiden hyvät ja huonot puolet ja verkosto- sekä ajatuskartat.

Yritetään liittää päihdeongelman vaikutukset muuhun omaan elämään ja vaikutukset lähiympäristöön (H6)



### 9.2.3 Onnistuneen yksilökeskustelun avaimet

Itse keskustelutilanne on työntekijöiden mukaan oleellisessa asemassa onnistuneessa yksilökeskustelussa, jossa tilannetajua tulee hyödyntää. Ilmapiiri ja puitteet vaikuttavat myös keskustelun kulkuun. Tärkeää on, että nuori on keskeisessä asemassa keskustelussa ja hänen ehdoillaan toimitaan. Kuitenkin työntekijän rooli on tärkeä keskustelun kulussa hänen ollessa siitä vetovastuussa. Työntekijän asemalla, asenteella ja roolilla on suuri merkitys, joihin tulee kiinnittää huomiota. Keskustelun kulkuun vaikuttavat myös monet huomioon otettavat asiat.

Työntekijät tuovat esiin, että päihteistä käydyn keskustelun pohjana tulee pitää faktatietoa. Keskustelut tulee käydä ilman päihteiden käytön ihannoitua tai vähättelyä. Keskustelun perustana tulee olla luottamus ja turvallisuus, jos halutaan päästä tuloksia tuottavalle keskustelutasolle nuoren kanssa. Asioista puhutaan rehellisesti ja avoimin mielin. Yksilökeskustelut on sijoitettava sellaiseen paikkaan ja tilanteeseen, jossa nuori voi tuntea olonsa mahdollisimman hyväksi. Yksilökeskustelut pidetään rauhallisessa tilassa ja niiden pituus vaihtelee 20–45 minuutin välillä nuoren kunnosta ja mielialasta riippuen.

Keskustelu tulee saada mahdollisimman rehellisille pohjalle. Kun ollaan rehellisellä pohjalla saadaan aikaan avointa keskustelua (H2)

Asialliset tosiasiat aina perustana keskusteluille (H4)

Työntekijät tuovat vahvasti ilmi sitä, että nuori on yksilökeskustelussa keskeisimmässä asemassa. Olennaista on, että nuorelle annetaan tilaa puhua ja hänellä on mahdollisuus ohjata puhetta ja jäsenellä ajatuksiaan. Nuori tuo aiheen ja rungon yksilökeskusteluun, jolla varmistuu se, että nuori saa puhua haluamastaan aiheesta ja että aihe on peräisin nuoren tarpeista. Yksilökeskustelujen on tarkoitus olla nuorelle hyödyksi.

Tärkeää on, että nuori tuo asiat esiin, jotta niihin voidaan vaikuttaa. (H7)

Työntekijöiden mukaan yksilökeskustelujen aloitus on tärkeä. Keskustelu on hyvä aloittaa hyväntuulisesta tilanteesta, jolloin nuori on rauhallinen ja vastaanottavainen. Samalla pystyy tunnustelemaan nuoren mielialaa, kuntoa ja keskittymiskykyä, jotta saa tietoa minkälaiseen ja – syvyiseen keskusteluun nuoresta kyseisellä hetkellä on. Samalla kuulumisia ja muita asioita puhumalla tärkeä keskustelunaihe voi löytyä ikään kuin itsestään.

Keskustelujen pituus, syvyys ja aiheet nuorten kunnan mukaan, ei väkisin pakottamalla (H7)

Aluksi tunnustelen lapsen mielialaa, onko hänestä minkälaiseen keskusteluun. (H8)

Vaikka keskustelu on asiakaslähtöistä, työntekijä on siitä vetovastuussa ja tuo esiin osaston kannan. Keskustelun tulee olla vuorovaikutteista eikä työntekijän yksinpuhelua. Keskustelu kulkee nuoren tahtiin ja voi olla kaveriillinenkin kunhan on työntekijä- ja asijahteinen. Työntekijä ilmoittaa aiheen, jos sitä ei nuorelta nouse. Työntekijän rooli on tuoda uusia näkökulmia asioihin ja oikaista tarvittaessa virheellistä tietoa, mitä nuori saattaa tuoda esiin. Työntekijä pyrkii siihen, että nuori omasta tahdostaan keskustelee myös vaikeistakin asioistaan. Hän tukee ja kannustaa nuorta keskusteluun sekä omaan arvioon. Työntekijän tehtävä on kuunnella nuorta ja antaa hänelle tilaa puhua. Nuorta tulee myös tukea ja kannustaa.

Tukemalla ja vahvistamalla asioita tai tekoja, jotka pitävät poissa päihdepiireistä riippumatta siitä, kuinka pieniä asiat ovat. (H3)

Kuunnellen, antaen nuoren itse kertoa omia ajatuksiaan. Kertomalla faktatietoa, Kyselemällä, kyseenalaistamalla (H5)

Kyselyvastausten mukaan työntekijän tulee olla rauhallinen ja vastaanottavainen keskustelussa. Hän ei saa olla liian kaikkietävinään eikä nuorelle asioista saarnaaminen edesauta keskustelun kulkua ja luottamuksellista suhdetta. Tällainen ja maalaisjärki ovat oleellisessa asemassa päihteitä käyttävien nuorten kanssa toimimisessa. Työntekijän tulee saada säilytettyä keskusteluyhteys

nuoreen esimerkiksi tilanteen sitä vaatiessa siirtymällä keskustelussa välillä kevyempiin aiheisiin.

Keskustelut rönsyilevät, riippuen asiakkaan tilasta keskittyä yhteen aiheeseen ahdistumatta. (H6)

Yksilökeskustelun tarkoitus on antaa nuorelle pohdittavaa. Myös asioiden oma tiedostaminen on yksi tavoitteista. Yksilökeskusteluissa pyritään siihen, että keskustelun ollessa ohi nuoren mieliala on korkeammalla kuin ennen keskustelua. Se miten yksilökeskustelu päätetään, on tärkeää sekä se, että keskustelu johtaa johonkin lopputulokseen.

### 9.3 Oppaan arviointi

Opas oli arviointikäytössä osasto Pähkinän työntekijöillä joulukuun 2014. Työntekijöitä pyydettiin tutustumaan oppaaseen ja antamaan siitä palautetta kyselylomakkeella (liitteet 7 ja 8). Työntekijöistä kahdeksan antoi oppaasta palautetta.

#### 9.3.1 Sisältö

Yleisellä tasolla opas sai hyvän vastaanoton osasto Pähkinässä. Työntekijät arvioivat vastauksissaan, että opas on niin kutsuttu välttämätön perusopas yksilökeskustelut-työmetodin käyttämiseksi. Opas antaa kattavan kuvan siitä, mitä yksilökeskustelut ovat, mistä ne koostuvat ja miten niitä toteutetaan.

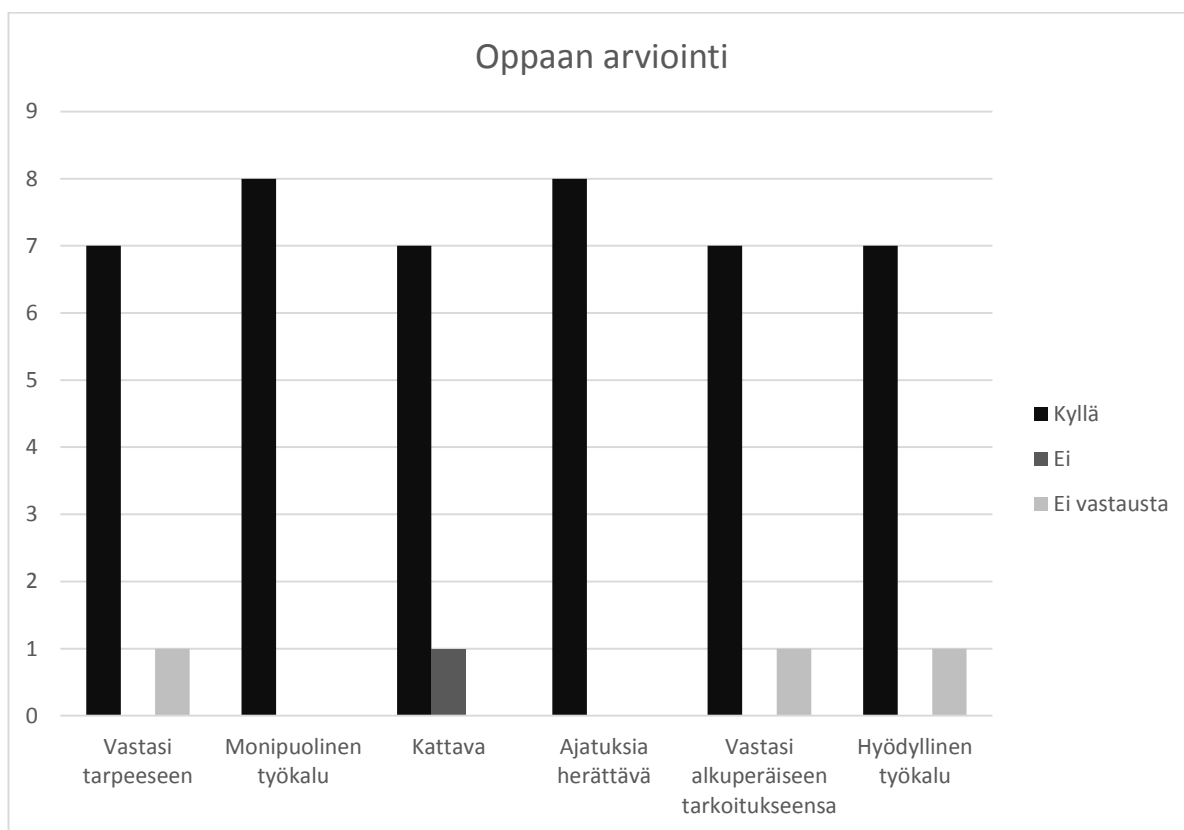
Opas tähän työmuotoon antaa työkaluja toteutukseen (suunnitteluun myös) (T5)

Antaa selkeän kuvan siitä mitä yksilökeskusteluilla tarkoitetaan ja mistä ne koostuvat. (T6)

Mielestäni yksilökeskustelu työmuotona tarvitsee välttämättä perehdytys ja työskentelyoppaan, varsinkin uudet ohjaajat (T5)

## Aika kattavasti tietoa siitä miten yksilökeskustelut tulisi toteuttaa (T7)

Kaikki vastaajat kertoivat oppaan olevan monipuolinen työkalu yksilökeskustelujen pitämiseen ja herättäneen heissä ajatuksia niihin liittyen, kuten kuviosta 7 näkyy. Työntekijöistä seitsemän oli sitä mieltä, että opas vastaa työntekijöiden omiin sekä sen alkuperäisiin tarpeisiin ja että se on hyödyllinen työkalu osasto Pähkinään yksilökeskustelujen pitämiseen. Vastaajista seitsemän näki oppaan olevan kattava työkalu yksilökeskustelujen käymiseen, yksi vastaaja ei.



KUVIO 7. Oppaan arviointi.

Usea vastaaja näki oppaan antavan paljon ideoita ja vinkkejä yksilökeskusteluihin. Se antaa aiheita yksilökeskusteluille ja helpottaa tilanteita, jolloin varsinaista akuuttia aihetta ei ole. Lisäksi usea vastaaja kommentoi, että erilaisten metodien esittely oli aiheellista, jotta saa ideoita ja vaihtoehtoja minkä pohjalta ja miten eri aiheista voi keskustella sekä viedä keskustelua eteenpäin ja pitää sitä yllä. Opas antoi työntekijöille uusia näkökulmia ja ajatuksia, jotka tulee ottaa

huomioon keskusteluja käydessä. Vastauksista kävi ilmi, että opas herätti ajatuksia liittyen työntekijän omiin tapoihin käydä yksilökeskusteluja. Opas nähtiin hyödyllisenä myös siinä mielessä, että sillä pystyy kertaamaan tärkeitä asioita ja muokata omia toimintatapojaan.

Opas antaa uutta näkökulmaa ja aiheita niin uusille kuin vanhoillekin työntekijöille (T2)

Varmasti ohjaaja saa hyviä vinkkejä oppaasta (T3)

Oppaasta saa rakennettua ”järkeviä” keskustelunaiheita sekä oppaasta saa ideoita minkä ja miten pohjalta keskustelua voi viedä eteenpäin (T4)

Oppaasta voi saada ideoita mitä itse käyttää yksilökeskusteluissa (T6)

--Muuten oppaassa on paljon hyviä vinkkejä ja se herättää ajatuksia uusista keskustelu menetelmistä ja auttaa pohtimaan omia tapoja tehdä/pitää yksilökeskusteluja (T1)

Oppaasta on hyötyä työskentelyymme. Usein on tilanteita ettei lapsen kanssa ole ajankohtaisia asioita tai lapsi ei vaan lähde keskustelemaan esim. päihteistä ja tuntuu että keskustelu on vain yksinpuhelua, jota ohjaaja yrittää keinolla millä hyvällä pitää yllä. Oppaasta saa ideoita ja ajatuksia keskustelun aiheisiin sekä keinoja pitää keskustelua yllä. Opas on hyvä työkalu meidän työntekijöillemme. (T4)

Oppaan teoriaosuudet saivat positiivista palautetta. Teoriatietoa oli sopiva määrä ja se tuki opasta. Erityisesti päihderiippuvuuden ja siitä toipumisen esittely koettiin hyödyllisenä. Myös nuoren kohtaamiseen ja vuorovaikutussuhteen luomiseen liittyvät osiot saivat positiivista palautetta.

Antaa perehdytystä ja eväitä työmuodon toteutukseen, esim. tietoa vuorovaikutuksen rajoista ja mahdollisuuksista (lainalaisuuksista) (T5)

--Samalla tuodaan tarpeellinen määrä tietoa päihderiippuvaisen nuoren kohtaamisesta ja päihderiippuvuuden dynamiikasta (T6)

Työntekijöiden vastauksista ilmeni, että yksilökeskustelut tarvitsevat perehdytysoppaan. Opas nähtiin tärkeänä ja hyvänä työkaluna uusien työntekijöiden perehdyttämisessä yksilökeskusteluihin.

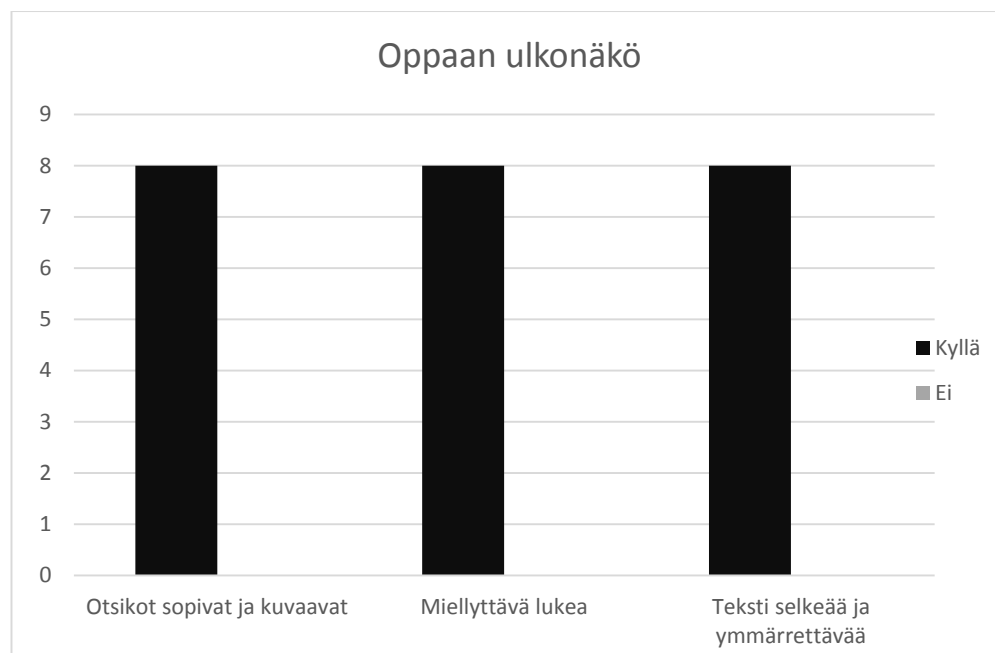
Uusille ohjaajille tärkeä opas perehtymiseen (T5)

Ensikertalaiselle ja vähän yksilökeskusteluja pitäneelle hyvä opas. (T3)

Opas antaa uutta näkökulmaa ja aiheita niin uusille kuin vanhoillekin työntekijöille (T2)

### 9.3.2 Ulkonäkö

Työntekijät olivat tyytyväisiä oppaan ulkonäköön. Kuviossa 8 näkyy siihen liittyvät arviointitulokset. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että oppaan otsikot ovat sopivat ja kuvaavat, opasta on miellyttävä lukea ja teksti on selkeää ja ymmärrettävää.



KUVIO 8. Oppaan ulkonäön arviointi

Tämän lisäksi puolet työntekijöistä piti opasta selkeänä. Usea oli sitä mieltä, että se on helppolukuinen ja kivannäköinen. Useat kuvat, esimerkit ja kuvat saivat myös positiivista palautetta selkeydellään ja ne tekivät lukukokemuksesta antoisamman. Opasta kuvailtiin konkreettiseksi, ammattitaitoiseksi, toimivaksi ja johdonmukaisesti eteneväksi.

Yleisilmeeltään opas on selkeä ja helppo lukuinen (T1)

Opas ei ole tylsännäköinen opus, vaan sitä on ulkonäönkin takia kiva lukea (T4)

Paljon kuvia ja krafiikkaa, jotka ovat selkeitä. Etenee johdonmukaisesti (T6)

Mielenkiintoiselta lukea. Ei ole tylsä kun on muutakin kuin tekstiä (T7)

Selkeältä ja ammattitaitoiselta (T2)

Selvä teksti, hyvät mallit/esimerkit. Toimivia esimerkkejä (T8)

### 9.3.3 Kehittämisideat

Työntekijöiden vastauksissa oli kehittämissuhteita liittyen sekä oppaan sisältöön että ulkonäköön. Oppaan toivottiin käsittelevän laajemmin myös muita aiheita kuin päihteiden käyttöä, sillä nuorten ongelmat ovat laajat ja ulottuvat usealle elämän eri alueelle. Lisäksi oppaassa mainittuja kyselyjä ja testejä toivottiin oppaaseen. Kokonaisuudessaan kehittämisen varaa on myös oppaan pituudessa. Asioita tiivistämällä, laittamalla samalle sivulle enemmän tekstiä ja toistuvuutta vähentämällä sivumäärää saisi pienennettyä. Lisäksi toivottiin enemmän käytännön esimerkkejä aiheista ja tavoista käydä yksilökeskusteluja.

Opas on aika paksu, ehkä sisältöä voisi tiivistää. Enemmän käytännön esimerkkejä yksilökeskusteluiden aiheiksi (T6)

Voisi olla muutama esimerkki testi lopussa (T3)

Opas käsittelee runsaasti päihteiden käyttöä, mutta lasten tämän hetkiset ongelmat ovat enemmän koulunkäynnissä ja sitoutumis-  
kyvyssä. Opas voisi siis käsitellä jollain tapaa myös muita aiheita  
kuin päihteiden käyttöä (T1)

#### 9.4 Yhteenveto tutkimustuloksista

Asiakkaiden ja työntekijöiden täyttämät kyselylomakkeet vastaavat hyvin niihin kysymyksiin, joihin kyselylomakkeilla vastauksia hain. Kyselyistä saadut tulokset tuovat esiin teoreettisen johdannon käytännön puolta. Molemmat tuovat ilmi samaa asiaa, eikä niiden välillä ole ristiriitoja. Kyselyvastaukset tuovat mahdollisesti ilmi spesifimpiä asioita kuin yleinen teoretieto. Ne tuovat tietoa, mitä juuri osasto Pähkinässä tarvitaan.

Teoreettisessa johdannossa painotetaan, että onnistunut ja tulokellinen yhteistyö nuoren kanssa edellyttää aitoa asiakaslähtöisyyttä. Nuoren kunnioittaminen on olennaista. Kyselyvastauksissaan nuoret kertoivat asiakaslähtöisyyden olevan yksilökeskustelujen perusta, jossa edetään nuoren antamien aiheiden ja tavoitteiden mukaisesti. Oleellista oli hyvä ilmapiiri sekä nuoren tukeminen ja ymmärtäminen. He toivoivat keskustelua päihteiden käytön lopettamista tukevista aiheista sekä päihteiden käytön seurauksista elämän eri alueilla.

Nuorten vastaukset käsitelivät kokonaisuudessaan vahvasti sitä, minkälainen hyvä työntekijä yksilökeskustelussa on, eivät niinkään sitä, minkälaisia menetelmiä hän käyttää. Tämä näyttää todeksi teoreettisessa johdannossa mainittua asiaa siitä, kuinka nuoren ja työntekijän välinen vuorovaikutus ja yhteistyösuhde ovat ratkaisevammassa asemassa onnistuneen yksilökeskustelun kannalta kuin erilaiset työmenetelmät.



Työntekijöiden mukaan yksilökeskustelujen teema on nuoren elämänhallinta. Yleisimmät aiheet liittyivät päihteisiin, ajankohtaisiin asioihin, vointiin, kouluun, harjoitteluihin sekä sosiaalisiin suhteisiin. Päihteisiin ja päihdekuntoutukseen liittyviin aiheisiin keskityttiin laajasti. Oleellisimpia aiheita olivat päihdehäiriön tietoiseksi saaminen, sosiaaliset syyt päihteiden käyttöön, motivointi päihdetömyyteen, kannustus sekä konkreettinen tuki. Erilaisista työmenetelmistä on hyötyä ja apua näiden aiheiden käsittelyyn. Yksilökeskusteluissa olennaisessa roolissa olivat myös työntekijän tilannetaju, hyvän ilmapiirin luominen sekä asiakaskeskeisyys.

Kun opas oli valmistunut nuorten ja työntekijöiden kyselyvastauksia apuna käyttäen, se meni työntekijöiden tutustuttavaksi ja arviointikäyttöön, jonka jälkeen he antoivat siitä palautetta. Oppaan vastaanotto oli hyvä ja oppaaseen oltiin pääosin tyytyväisiä. Positiivista palautetta tuli oppaan sisällöstä ja ulkonäöstä, kehittämissuhteita lähinnä oppaan laajuuteen ja pituuteen liittyen.

## 10 POHDINTA

### 10.1 Opinnäytetyö

Opinnäytetyöprosessini sujui mielestäni hyvin. Yhteistyö osasto Pähkinän kanssa sujui hyvin ja sain paljon tukea ja kannustusta. Suurimmat haasteet liittyivät ajankäyttösuunnitelmassa pysymiseen ja teoritiedosta relevantin tiedon löytämiseen. Aikataulussa pysyin, mutta ajoittain se tuotti kiirettä. Teoriatietoa päihdekuntoutusmenetelmistä löytyy kokonaisen kirjastollisen verran, mutta haastetta oli löytää kriittisesti tarkasteltuna sieltä juuri ne tärkeimmät lähteet, joilla menetelmiä sai tässä työssä käsiteltyä ja miten ne soveltuvat juuri nuorten parissa tehtävään työhön.

Opinnäytetyössä valmistunut opas on mielestäni monipuolinen työkalu yksilökeskusteluihin osasto Pähkinässä, joka kertoo lyhyesti yksilökeskustelujen idean. Lisäksi se sisältää eri keinoja ja aiheita keskustella päihdeistä ja päihdehäiriöistä toipumisesta sekä muista nuorille ajankohtaisista aiheista. Siinä käsitellään eri menetelmiä ja tapoja käydä keskustelua nuorten kanssa. Opas on hyödyllinen, selkeä ja helppokäyttöinen. Oppaassa on erilaisia ja mahdollisimman yksinkertaisia ja monipuolisia ajatuksia yksilökeskustelujen käymiseen. Oppaan avulla uudet työntekijät pystyvät nopeammin aloittamaan työmenetelmän käyttämisen ja löytämään oman tapansa pitää niitä.

Opas palvelee sekä nuoria että työntekijöitä. Sisällöllisesti oppaassa käsiteltävät asiat ovat ensisijaisesti hyödyllisiä nuorille. Opas lisää nuorten sosiaalista hyvinvointia, turvallisuutta ja osallisuutta samalla vähentäen syrjäytymistä. Se, että nuoria palvelevat aiheet, työmenetelmät ja ajatukset on koottu yhteen, palvelee työntekijöitä. Opas siis palvelee molempia osapuolia, mutta eri tavoin.

Näin jälkeenpäin tarkasteltuna olisin tehnyt joitain asioita opinnäytetyössäni toisin. Osasto Pähkinän nuorista kyselyyn olivat halukkaita vastaamaan kaksi, eli 40 % asiakaskunnasta. Mietityttämään jäi, olisinko saanut vastausprosenttia

suuremmaksi, jos aineistonkeruumuoto olisi kyselyn sijasta ollut esimerkiksi haastattelu. Jos nyt aloittaisin opinnäytetyöntekemisen uudestaan, kokeilisin ainakin nuorten kohdalla sitä, saisiko vastausprosenttia suuremmaksi eri aineistonkeruumenetelmällä, kuten haastattelulla. Vaikka nyt nuorista vain kaksi vastasi kyselyyn, näen sillä kuitenkin olevan paljon arvoa, sillä heidän vastauksensa tuovat esiin heidän näkökulmansa samaan asiaan, mihin työntekijät ja teoria-tieto tuovat omansa.

Ensimmäisen kyselyn ja teorian tiedon pohjalta valmistunut opas ei ehtinyt olla pitkään arviointikäytössä osasto Pähkinässä. Arviointikäyttöaikaa olisi voinut pidentää joko omaa aikatauluani nopeuttamalla tai lykkäämällä opinnäytetyön valmistumista. Oma aikatauluni oli kuitenkin jo tiivis tällä aikataululla enkä nähnyt opinnäytetyön valmistumisen venyttämistäkään vaihtoehtona. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä, olisiko viimeinen kysely tuottanut erilaista palautetta, jos opas olisi ehtinyt olla kauemmin arvioinnissa Pähkinässä. Pidempiaikainen arviointikäyttö ja aikataulu olisivat mahdollistaneet myös nuorten mielipiteiden keräämisen oppaan ensimmäisestä versiosta, joka olisi todennäköisesti vahvistanut nuorten näkemysten roolia oppaassa.

Oppaan arvioimiseen puolistrukturoidulla kyselyllä liittyi riskitekijöitä. Kyselyvastaukset olisivat voineet olla laajempia, jos viimeinenkin kysely olisi sisältänyt pelkkiä tai ainakin enemmän avoimia kysymyksiä. Onnekseni työntekijät perustelivat suljettuihin kysymyksiin kertomansa kantansa perusteellisesti ja selkeästi. Kuitenkin pohdittavaksi jää, olisivatko avoimet kysymykset tuottaneet laajempaa ja monipuolisempaa palautetta.

Opinnäytetyöprosessini käynnistyi talvella 2013–2014 ja opinnäytetyö perustuu Outamon lastenkodin osasto Pähkinän sen hetkiseen tilanteeseen ja työkäytäntöjen kehittämistarpeisiin. Osasto Pähkinän toimintaperiaate muuttui vuoden 2015 alussa. Silti Yksilökeskustelut Pähkinässä-opasta voi hyvin hyödyntää siellä. Sitä voi käyttää myös muilla Outamon lastenkodin osastoilla. Eniten hyötyä siitä on päihteitä käyttävien nuorten kanssa käytävissä yksilökeskusteluissa. Kuitenkin oppaan muista aiheista ja menetelmistä on lähtökohtaisesti hyötyä

kaikkien yksilökeskustelujen käymiseen. Oppaan päivityksestä vastaavat osasto Pähkinän työntekijät tarpeen vaatiessa. Opasta voi käyttää myös muualla soveltuvissa paikoissa ja osasto Pähkinällä on lupa jakaa opasta.

Jatkokehittämissuositukseksi nousi työntekijöiltä saadusta palautteesta oppaan arviointiin liittyen. Tämän opinnäytetyön tuloksena valmistunut opas käsittelee lähinnä päihteiden käyttöä, mutta myös enemmän muille elämän osa-alueille painottuvalle oppaalle olisi kysyntää. Muutenkaan ajatuksia ja ideoita yksilökeskusteluihin ei koskaan voi olla liikaa ja jokaisella on oma tapansa pitää niitä. Voisi tutkia sitä, keitä osasto Pähkinän asiakkaat nykyisin ovat ja laajentaa yksilökeskusteluihin tehtyä opasta tarvittuun suuntaan.

## 10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Yleensä tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä, jotka arvioivat kuinka hyvin tutkimusmenetelmä sopii juuri kyseisen ilmiön kuvaamiseen ja onko tutkimustulokset kuinka pysyviä ja alttiita satunnaisvaihtelulle. Nämä soveltuvat kuitenkin huonosti toimintatutkimuksen arvioimiseen, sillä tulkinnat rakentavat sosiaalista todellisuutta ja toimintatutkimus pyrkii todellisuuden muuttamiseen, jolloin saman tuloksen saavuttaminen uusintamittauksella on pyrkimysten vastaista. Toimintatutkimuksessa luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea tiedon käyttökelpoisuutta. Ei siis riitä, että kehittämistoiminnassa syntyvä tieto on todenmukaista, vaan sen tulee olla myös hyödyllistä. Lisäksi tutkimusta koskevat valinnat ja tulkinnat on tehtävä näkyviksi, mikä vakuuttaa tutkimuksen pätevydestä. Vakuuttavuus onkin keskeinen luotettavuuden kriteeri, joka perustuu uskottavuuteen ja johdonmukaisuuteen. Näiden lisäksi kehittämistoiminnan luotettavuuteen vaikuttaa toimijoiden sitoutuminen kehitystoimintaan. (Heikkinen & Syrjälä 2006, 147–148; Toikko & Rantanen 2009, 121–125.)

Oppaan luotettavuuteen viittaa se, että koko osasto Pähkinän väki, sekä nuoret että työntekijät, saivat mahdollisuuden sanoa siihen mielipiteensä. Heillä on tie-

toa, jota kirjallisuudesta ei löydy. Opinnäytetyön tarkoitus ja idea kerrottiin vastaajille ja vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Niitä ei luovutettu ulkopuolisille eikä käytetty muuhun kuin oppaan tekemiseen, jonka jälkeen ne hävitettiin. Nuorten ja työntekijöiden mielipiteiden kysymisen jälkeen aineisto analysoitiin ja sen ja monipuolisen ja kansainvälisen teorian pohjalta valmistunut opas palasi arviointikäyttöön osasto Pähkinään. Tällöin mielipiteiden antajilla oli mahdollisuus varmistua siitä, että olin ymmärtänyt ja analysoinut heidän mielipiteensä oikein ja oikaista tarvittaessa. Opinnäytetyö on kyselyjen perusteella tuottanut käyttökelpoisen ja hyödyllisen oppaan ja sen näkökulma on laajempi kuin pelkkään teorian varaan rakentunut opas olisi ollut.

Pitkäkestoinen prosessi takasi aiheeseen perehtymisen perusteellisesti ja huolellisesti. Luotettavuutta lisää se, että koko opinnäytetyöprosessi on raportoitu yksityiskohtaisesti opinnäytetyössäni, jossa olen pyrkinyt tuomaan esille valintani ja tulkintani perusteluineen. Lisäksi koko opinnäytetyöprosessin ajan säännöllisesti kokoontuva opinnäytetyöryhmä arvioi prosessia ja toimintaa. Mielestäni opinnäytetyöni luotettavuuteen vaikuttaa positiivisesti myös se, että jäin äitiyslomalle heti opinnäytetyöprosessin käynnistyttyä. Näin sain työpaikkaani ja yksilökeskustelut-työmenetelmään uutta näkökulmaa ja objektiivisuutta. Luulen, että jos olisin tehnyt opinnäytetyön työssä ollessani, en olisi pystynyt katsomaan aihetta niin avarakatseisesti sekä antamaan niin paljon tilaa uusille ajatuksille.

Työelämälähtöisessä kehittämistoiminnassa ovat voimassa sekä tieteen tekemisen että yritysmaailman eettiset säännöt (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 48). Prosessin alkuvaiheeseen kuuluivat tutkimusluvan hakeminen ja yhteistyösopimuksen tekeminen. Nuorille ja työntekijöille suunnatut informointikirjeet sekä vanhempien lupapyynnöt (liitteet 2, 3 ja 5) ovat myös osa työn eettisyyttä. Nuorille suunnatun kyselyn toteuttamisen tarkka ajankohta on jätetty syystä pois heidän yksityisyytensä suojelemiseksi. Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus korostuvat alaikäisten kanssa työskenneltäessä, mikä on otettu erityisesti huomioon.

Opinnäytetyön aihe ja tarve oppaalle on lähtöisin työelämästä, osaston arjesta. Sitä on ideoitu yhdessä ja kaikki ovat saaneet sanoa siihen mielipiteensä, jolloin sen tavoite, arvot ja tarkoitus on määritelty käyttäjien kanssa. Opas on merkityksellinen osasto Pähkinään tehtyjen sijoitusten paremmalle laadulle. Se palvelee nuoria ja on heille hyödyksi. Tehokkaalla päihdekuntoutuksella on nuoren elämänlaatua parantava vaikutus ja siihen olen opinnäytetyölläni tähdännyt. Oppaalla on myös merkittävä vaikutus työntekijöille muun muassa perehdyttämisen, tiedon jakamisen ja paremman asiakastyön toteuttamisessa.

Toimittaessa nuoren kanssa, jolla on päihdehäiriö, kohdataan usein eettisiä ongelmia kuten kuinka puhua hänen ihmisarvoaan loukkaamatta. Nuori tulee aina nähdä ensisijaisesti ihmisenä eikä päihdehäiriöisenä. Eettisyyttä olikin tärkeä pohtia koko opinnäytetyöprosessin läpi. Opinnäytetyössäni se näkyi asiakasnuorten kunnioittamisena sekä tasa-arvoisena vuorovaikutuksena. Halusin kuulla mitä nuorilla oli annettavanaan. He ovat oman elämänsä asiantuntijoita.

### 10.3 Ammatillinen kehittyminen

Sosionomin ylempi ammattikorkeakoulututkinto antaa valmiuksia toimia sosiaalialan asiantuntija-, kehittämis- ja esimiestehtävissä. Pääteet ja syrjäytyminen – koulutusohjelma keskittyy teoreettisten ja menetelmällisten valmiuksien kohtaamiseen syrjäytymisilmiöissä ja antaa valmiuksia kehittää ja arvioida päihdepalveluja systemaattisesti. (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.) Tämän takia opinnäytetyöaiheeni liittyy vahvasti sosionomin ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon sisältöihin ja vahvistaa ammatillisuuttani.

Opinnäytetyön avulla kehitin eettistä osaamistani arvostiriitoja sisältävissä tilanteissa sekä suvaitsevaisuutta erilaisuutta kohtaan. Ymmärsin syvemmin sallapito- ja vaitiolovelvollisuuden tärkeyden ja merkityksen. Opinnäytetyön taustalla oli halu oppia ymmärtämään paremmin asiakasnuorten tarpeita ja kehittyä toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla tukeakseni heitä ja antaakseni heille mahdollisimman monipuoliset eväät tulevaisuuteensa.

Tämän opinnäytetyön avulla olen saanut jäseneltyä nuorten päihdekuntoutusta teoriatasolla. Usean vuoden ajan nuorten päihdekuntoutuksessa työskennellessäni joiltain asioilta on jäänyt pois mielestä tekemisen tausta ja tarkoitus: Miksi teen kuten teen? Opinnäytetyön avulla olen palauttanut mieleeni tietoa ja vahvistanut sitä uudella. Näin olen koonnut siitä uuden ja laajemman kokonaisuuden myös itselleni. Erilaiset päihdekuntoutusmenetelmät on hyvä tietää ja hallita, sillä jokainen kuntoutuja on erilainen ja samaa metodologia ei voi käyttää kaikkien kanssa. Kuitenkin erityisesti on hyvä muistaa, että oikeankaan metodin valinta ei takaa onnistunutta lopputulosta niin varmasti kuin nuoren aito kohtaaminen.

Kiinnostukseni päihdehäiriöihin ja niihin liittyviin ilmiöihin on ollut opinnäytetyöni lähtökohta. Opinnäytetyössäni valmistunut opas on ollut pitkäaikainen haaveeni ja tavoitteeni, jonka olen nyt päässyt toteuttamaan. Olisin itse halunnut minulla olleen kyseinen siitä asti kun aloitin yksilökeskustelujen käymisen ja uskon siitä olevan hyötyä myös muille yksilökeskusteluja käyville.

Opinnäytetyöni ansiosta olen kehittynyt vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteissa sekä erityisesti – taidoissa opinnäytetyöni kohderyhmän, päihteitä käyttävien nuorten, kanssa toimittaessa. Olen paremmin sisäistänyt heidän tarpeitaan sekä oppinut tukemaan heitä tavoitteellisemmin. Nuorten ottaminen mukaan oppaan sisällön muodostamiseen oli oleellista asiakaslähtöisyyden takaamiseksi ja heidän näkökulmansa esiintuomiseksi. Reflektiivinen ja kehittävä työotteeni on myös vahvistunut. Pitkäkestoinen opinnäytetyön tekeminen on ollut myös ammatillisesti kehittävä. Kiinnostukseni päihdetyötä kohtaan on edelleen kasvanut, ja odotan innolla kuinka saan vahvistaa ammatillisuuttani käytännössä opinnäytetyöni ansioista.

## LÄHTEET

- Aalto, Mauri 2010. Retkahduksen ehkäisy -hoito. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveystieteen Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- Aalto, Mauri 2013. Motivoiva haastattelu huume- ja lääkeriippuvuuden hoidossa. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveystieteen Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- Aalto, Mauri; Bäckmand, Heli; Haravuori, Henna; Lönnqvist, Jouko; Marttunen, Mauri; Melartin, Tarja; Partanen, Airi; Partonen, Timo; Seppä, Kaija; Suomalainen, Laura; Suokas, Jaana; Suvisaari, Jaana; Viertiö, Satu & Vuorilehto, Maria 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos.
- Aalto-Setälä, Terhi; Marttunen, Mauri & Pelkonen, Mirjami 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Kansanterveyslaitos. Viitattu 3.3.2014. [http://www.socialkompetens.fi/ep/tiedostot/nuorten\\_paihdehairioiden\\_varhaistunnistaminen\\_arvo.pdf](http://www.socialkompetens.fi/ep/tiedostot/nuorten_paihdehairioiden_varhaistunnistaminen_arvo.pdf).
- Ahola, Tapani & Furman, Ben 2014. Juonia juopuille. Lyhytterapeuttinen lähestymistapa päihdeongelmiin. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Ahola, Tapani & Hirvihuhta, Harri 2000. Vääryydestä vastuuseen. Miten ohjata lapset ja nuoret ottamaan vastuu teoistaan? Helsinki: Opetushallitus.
- Berman, Anne H.; Bergman, Hans; Palmstierna Tom & Schlyter, Frans 2005. Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in Criminal Justice and Detoxification Settings and in a Swedish Population Sample. *European Addiction Research* 11, 22–31.



- Berman, Anne H.; Palmstierna, Tom; Källmén, Håkan; Bergman, Hans 2007. The self-report Drug Use Disorders Identification Test—Extended (DUDIT-E): Reliability, validity, and motivational index. *Journal of Substance Abuse Treatment* 32:4, 357–369.
- Bertrand, Karine; Richer, Isabelle; Brunelle, Natacha; Beaudoin, Isabelle; Lemieux, Annie & Ménard, Jean-Marc 2013. Substance Abuse Treatment for Adolescents. How are Family Factors Related to Substance Use Change? *Journal of Psychoactive Drugs* 45:1, 28–38.
- Counselling Resource 2014. Drug Abuse Screening Test (DAST). Viitattu 5.3.2014. <http://counsellingresource.com/lib/quizzes/drug-testing/drug-abuse/>.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. Päihteet ja syrjäytyminen 90 op. Viitattu 29.1.2014. <http://www.diak.fi/tyoelama/Koulutukset/ylempiampk/Sivut/P%C3%A4ihteet-ja-syrj%C3%A4ytyminen-YAMK.aspx>.
- Ehring, Leena 2009. Yhteisen ymmärryksen rakentuminen päihdehuollon ensitapaamisissa. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.) *Irti päihdeongelmista*. Helsinki: Edita, 145–171.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Furman, Ben & Ahola, Tapani 2012. *Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet*. Helsinki: Tammi.
- Hautala, Tiina; Hämäläinen, Tuula; Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari 2011. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2006. *Toimintatutkimuksen lähtökohdat*. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.) *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2010. *Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa*. Teoksessa Juhani Aaltola ja Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 214–229.

- Heikkinen, Hannu L. T., Rovio, Esa & Kiilakoski, Tomi 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 78–93.
- Heikkinen, Hannu L-T. & Syrjälä Leena 2006. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.
- Heikkinen, Hannu L-T.; Kontinen Tiina & Häkkinen Päivi 2006. Toiminnan tutkimisen suuntaukset. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 39–76.
- Heinälä, Pekka 2000. Päihteidenkäyttö. Teoksessa Eila Räsänen ja Fredrik Almqvist (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim
- Heinänen, Marja 2007. AUDIT-testi. Alkoholinkäytön puheeksiotto sosiaalialalla. Oppaita ja työkirjoja 4. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Viitattu 4.2.2015.  
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/0d695e004a15774a8c82ecb546fc4d01/AUDIT7.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=0d695e004a15774a8c82ecb546fc4d01>.
- Heinänen, Marja; Alho, Leena; Anttila, Outi; Varis, Tuomo & Öfverström-Anttila, Hillevi 2010. Vahvista raittiutta ja kohtuukäyttöä. Lyhytneuvonta-opas sosiaalialalle. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Viitattu 4.2.2015.  
[http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/f119f1004a15774a8c94ecb546fc4d01/Lyhytneuvontaopas\\_sosiaalialalle.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=f119f1004a15774a8c94ecb546fc4d01](http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/f119f1004a15774a8c94ecb546fc4d01/Lyhytneuvontaopas_sosiaalialalle.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=f119f1004a15774a8c94ecb546fc4d01).
- Helsingin kaupunki 2014a. Outamon lastenkoti. Viitattu 21.11.2014.  
<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lastensuojelu/lastenkotitoiminta/outamo/>.

- Helsingin kaupunki 2014b. Lastenkotitoiminta. Viitattu 21.11.2014.  
<http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/lastensuojelu/lastenkotitoiminta/>.
- Hietanen, Ulla & Lemberg, Katja 2012. Asiakkaan kokonaistilanteen kartoittaminen. Teoksessa Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen (toim.) Anna-Liisa Lämsä. Jyväskylä: PS-kustannus, 217–224.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita.
- Holmberg, Nils & Aura, Marjo 2008. Retkahduksen ehkäisyn käsikirja 2008. Järvenpään sosiaalisairaala. Viitattu 7.2.2015.  
[http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Retkahduksen\\_ehkaisy\\_4.pdf](http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/Retkahduksen_ehkaisy_4.pdf).
- Holmberg, Nils & Kähkönen Seppo 2005. Retkahduksen ehkäisy päihdeongelman hoidossa. Duodecim 121:12, 1309–1315.
- Holopainen, Antti 2013. Lyhytneuvonta käytännössä. Teoksessa Teuvo Peltoniemi (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Turku: Lundbeck, 136–137.
- Hotulainen, Risto; Lappalainen, Kristiina & Sointu, Erkki 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 264–280.
- Hsiao, Ray Chih-Jui; Miselis, Kristin A. & Varley, Christopher K. 2013. The role of the pediatrician and primary care clinician. Teoksessa Donald E. Graydanus, Gabriel Kaplan, Dilip R. Patel ja Joav Merrick (toim.) Substance Abuse in Adolescents and Young Adults. A Manual for Pediatric and Primary Care Clinicians. Berliini: Walter De Gruyter, 215–236.
- Huovinen, Terhi & Rovio, Esa 2006. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Hannu L. T. Heikkinen, Esa Rovio ja Leena Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–113.

- Huttunen, Matti O. 2001. Nuori ja päihteiden käyttö. *Duodecim* 117, 1577–1578.
- Häkkinen, Ilmo 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus.
- Inkinen, Maria; Partanen, Airi; Sinnemäki, Tarja & Syysmeri, Leena 2003. Varhaisvaiheen päihdehoitotyö. Teoksessa Maria Inkinen, Airi Partanen & Tiina Sutinen (toim.) Päihdehoitotyö Tampere: Tammi, 117–128.
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Karvonen, Sakari 2010. Jakautuuko nuorten juominen kahtia? *Yhteiskuntapolitiikka* 75:2, 182–193.
- Kettunen, Sami 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: Wsoypro.
- Kiianmaa, Kalervo 2013. Huumeriippuvuuden kehittyminen. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiianmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveysportin Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- Kiviniemi, Liisa 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä, PS-kustannus, 111–128.
- Klemola, Pirjo 2013. Miten puhua kannabiksesta nuoren kanssa? *Irti huumeista* 2, 7–8.
- Kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2014. Mitä on kognitiivinen psykoterapia? Viitattu 3.3.2014. [http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/?page\\_id=4#12](http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi/?page_id=4#12).
- Koivisto, Juha 2009. Bikva – asiakkaat mukana kehittämisessä. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä ja Katri Vataja (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–127.
- Korhonen, Ulla 2013. Huumeriippuvuus. Irti riippuvuuden otteesta. Helsinki: Delfiini kirjat.

- Koski-Jännes, Anja 2008a. Johdanto. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 7–15.
- Koski-Jännes, Anja 2008b. Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 41–64.
- Koski-Jännes, Anja 2013. Päihdetyön psykososiaaliset hoitomenetelmät. Teoksessa Teuvo Peltoniemi (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Turku: Lundbeck, 125–130.
- Kuusela, Pekka 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. Raporttisarja 2. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.
- Kuusisto, Katja 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 32–48.
- Kuussaari, Kristiina; Kaukonen, Olavi; Partanen, Airi; Vormaa, Helena & Ronkainen, Jenni-Emilia 2014. Päihdeasiakkaat sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluissa. Yhteiskuntapolitiikka 79:3, 264–277.
- Laaksonen, Esti 2009. Alkoholiriippuvuuden hoidon tehostaminen. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 90–108.
- Lahti, Jari 2008. Motivoiva haastattelu päihdehoidossa tutkimusten valossa. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 82–106.
- Lastensuojelulaki 2007/417, 13.4.2007. Viitattu 2.1.2015.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>.
- Latvala, Antti 2012. Kognitiiviset toiminnot nuorten aikuisten päihdehäiriössä. Duodecim 128, 1670–1677.
- Latvala, Eila & Vanhanen-Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Sirpa Jan-

- honen ja Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä, 21–43.
- Lavikainen, Hanna 2007. 14–16-vuotiaiden nuorten ilmoittamat alkoholihaitat. Avovastausten ja strukturoitujen vastausten tulosten vertailua. Teoksessa Christoffer Tigerstedt (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijainseura, Nuorisotutkimusseura ja Nuorisotutkimusverkosto, 103–120.
- Leivo-Lempinen, Lea 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä, PS-kustannus, 197–214.
- Lemberg, Katja 2012. Kuntoutumista tukeva vuorovaikutus. Teoksessa Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen (toim.) Anna-Liisa Lämsä. Jyväskylä: PS-kustannus, 193–206.
- Lepistö, Jaana & Marttunen, Mauri 2007. Nuorten päihdeongelmien hoito. Viitattu 3.3.2014. <http://demo.seco.tkk.fi/terveysuomi/item/ktl:12383>.
- Lipponen, Krisse 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: Ps-kustannus, 200–223.
- Lämsä, Anna-Liisa & Takala, Sari 2009. Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä, PS-kustannus, 185–196.
- Mannström-Mäkelä, Lenna & Saukkola, Kirsi 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press.
- Marquis, Nathaniel P. 2009. Substance Abuse Assessment, Interventions and Treatment Series. Preventing and Reducing Underage Drinking. New York: Nova Science Publishers.
- Maunu, Antti 2013. Hauskuus ja tylsyys, turva ja vaara. Nuorten juomisen ja arjen ambivalenssit. Yhteiskuntapolitiikka 3, 272–286.
- Metsämuuronen, Jari 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: tutkijalaitos. Helsinki: International Methelp.

- Miller, William 2008. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 16–40.
- Mitchell, Shannon Gwin; Kelly, Sharon M.; Gryczynski, Jan; Myers, C. Patrick; O'Grady, Kevin E.; Kirk, Arethusa S.; Schwartz, Robert P 2014. The CRAFFT Cut-Points and DSM-5 Criteria for Alcohol and Other Drugs: A Reevaluation and Reexamination. *Substance Abuse* 35:4, 376–380.
- Murto, Kari 1995. Prosessin johtaminen. Kohti prosessikeskeistä työyhteisön kehittämistä. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus.
- Murto, Kari 2009. Työyhteisölliset ilmiöt osana kehittämistyötä. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä ja Katri Vataja (toim.) Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä. Jyväskylä: PS-kustannus, 79–94.
- Nazeer, Ahsan & Liepman, Michael R. 2013. Psychosocial treatments for substance use disorders. Teoksessa Donald E. Graydanus, Gabriel Kaplan, Dilip R. Patel ja Joav Merrick (toim.) *Substance Abuse in Adolescents and Young Adults. A Manual for Pediatric and Primary Care Clinicians*. Berliini: Walter De Gruyter, 63–78.
- Niemelä, Solja 2009. Nuorten päihdeongelmien ehkäisy ja hoito. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 49–73.
- Ojasalo, Katri; Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.
- Ollikainen-Autiosaari, Annamarja 2003. Kognitiivinen näkökulma. Teoksessa Ritva Saarelainen, Eija Stengård & Anne Vuori-Kemilä (toim.) *Mielenterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta*. Helsinki: Wsoy, 114–122.
- Outamon lastenkoti 2014. Osasto Pähkinän tuotokuvaus. Julkaisematon lähde.
- Patnode, Carrie D.; O'Connor, Elizabeth; Rowland, Maya; Burda, Brittany U.; Perdue, Leslie A.; Whitlock, Evelyn P. 2014. Primary Care Behavioral Interventions to Prevent or Reduce Illicit Drug Use and Non-

- medical Pharmaceutical Use in Children and Adolescents: A Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Annals of Internal Medicine* 160:9, 612–620.
- Pennonen, Marjo 2014. Päihdealan ammattilaisten käsitykset hyvästä ja huonosta hoidosta. *Yhteiskuntapolitiikka* 79:3, 318–327.
- Pirskanen, Marjatta 2011. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi - toimintaohjeita 2011. Viitattu 4.3.2015.  
[http://www.thl.fi/documents/605877/747474/varh\\_puutt\\_malli\\_toimintaohj\\_ADSUME.pdf](http://www.thl.fi/documents/605877/747474/varh_puutt_malli_toimintaohj_ADSUME.pdf).
- Puuronen, Anne 2014. Hoitoon heikosti kiinnittyneet nuoret ja matalan kynnyksen palvelumallit. Turun nuorisoaseman Kosketuspinta-kehittämiprojektin prosessiarviointi. A-klinikkasäätiön raporttisarjoja nro 60. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Päihdelinkki 2011. Kartoitus AUDIT-testillä. Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.paihdelinkki.fi/alkoholineuvonnan-opas/kartoitus-audit-testilla>.
- Päihdelinkki 2013a. DUDIT. Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/dudit>.
- Päihdelinkki 2013b. Huumeidenkäyttötesti (DAST). Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/huumeidenkaytto>.
- Päihdelinkki 2013c. Alkoholiriippuvuus SADD. Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/sadd>.
- Päihdelinkki 2013d. SADD – mikä se on? Viitattu 2.10.2014.  
[http://www.paihdelinkki.fi/testaa/sadd\\_lisatieto.htm](http://www.paihdelinkki.fi/testaa/sadd_lisatieto.htm).
- Päihdelinkki 2013e. Juomatapatesti. Viitattu 2.10.2014.  
<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/juomatapatesti>.
- Päihdelinkki i.a. Tulostettavat testit – huumeet. Viitattu 4.3.2015.  
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/huumeet/tulostettavat-versiot-pdf>.
- Raahen Psykyke ry 2011. SADD-testi (alkoholiriippuvuustesti). Viitattu 4.3.2015.  
<http://www.raahenpsykyke.fi/selvinmielin2/SADDtesti.html>.



- Raitasalo, Kirsimarja; Huhtanen, Petri; Miekkala, Mari & Ahlström, Salme 2012. Nuorten päihteidenkäyttö Suomessa 1995–2011. ESPAD – tutkimusten tulokset. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Ratkes i.a. Ratkaisukeskeisyys päihkinänkuoressa. Viitattu 7.3.2014.  
<http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydesta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/>.
- Rogers, Peter D & Goldstein, Lea 2012. Tunnista nuoren huume- ja alkoholi-ongelmat. Helsinki: Minerva kustannus oy.
- Rowles, Brieana M.; Ellington, Aaron; Tarr, Andrew R.; Hertzler, John L. & Findling, Robert L 2013. Substance use disorders in adolescents and young adults: Comorbidity and treatment. Teoksessa Donald E. Graydanus, Gabriel Kaplan, Dilip R. Patel ja Joav Merrick (toim.) Substance Abuse in Adolescents and Young Adults. A Manual for Pediatric and Primary Care Clinicians. Berliini: Walter De Gruyter, 239–256.
- Saarelainen, Ritva 2003. Päihdeasiakkaan auttaminen. Teoksessa Ritva Saarelainen, Eija Stengård & Anne Vuori-Kemilä (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: Wsoy, 161–173.
- Saarnio, Pekka 2009. Psykososiaalisen päihdehoidon tutkimus. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 14–31.
- Salaspuro, Mikko; Alho, Hannu; Autti-Rämö, Ilona; Eskola, Kari; Halmesmäki, Erja; Holopainen, Antti; Kivitie-Kallio, Satu; Lillsunde, Pirjo; Lönnqvist, Jouko; Mäkelä, Rauno; Roine, Risto P., Savolainen, Annikki; Seppä, Kaija; Seppälä, Timo; Tacke, Ulrich; Teirilä, Juha & Vormaa, Helena 2006. Huumeongelman hoito. Duodecim 112, 2352–2353.
- Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Helsinki: Yliopistopaino.
- Schramm-Sapyta, Nicole L.; Walker, Q. David; Caster, Joseph M.; Levin, Edward D. & Kuhn, Cynthia M. 2009. Are adolescents more vulnera-

- ble to drug addiction than adults? Evidence from animal models. *Psychopharmacology* 206, 1–21.
- Seppänen-Järvelä, Riitta & Vataja, Katri 2009. Jokainen on kehittäjä. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä ja Katri Vataja (toim.) *Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–12.
- Seppänen-Järvelä, Riitta & Vataja, Katri 2009b. Mitä työyhteisölähtöinen prosessikehittäminen on? Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä ja Katri Vataja (toim.) *Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 13–30.
- Seppänen-Järvelä, Riitta 2009. Lopuksi. Teoksessa Riitta Seppänen-Järvelä ja Katri Vataja (toim.) *Työyhteisö uusille urille. Kehittäminen osaksi arjen työtä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 185–187.
- Sinkkonen, Jari 2010. *Nuoruusikä*. Helsinki: Wsoy.
- Smith, Jane Ellen & Meyers, Robert J. 2008. Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Orimattila: Myllyhoitoyhdistys.
- Soisalo, Raul 2012. *Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykkinen oireilu*. Helsinki: Suomen psykologinen instituuttiyhdistys.
- Stenberg, Jan-Henry; Service, Helena; Saiho, Salla; Pihlaja, Satu; Koivisto, Eero-Matti; Holi, Matti & Joffe, Grigori 2014. *Irti alkoholista*. Helsinki: Duodecim.
- Suoranta, Juha & Rynnänen, Sanna 2014. *Taisteleva tutkimus*. Helsinki: Into.
- Sutinen, Tiina; Mattila, Riitta; Sinnemäki, Tarja & Syysmeri, Leena 2003. Päihdeet ja elämänkaari. Teoksessa Maria Inkinen, Airi Partanen & Tiina Sutinen (toim.) *Päihdehoitotyö*. Tampere: Tammi, 166–189.
- Sutinen, Tiina; Partanen, Airi; Havio, Marjaliisa; Mattila, Riitta & Syysmeri, Leena 2003. Hoitava ja kuntouttava päihdehoitotyö. Teoksessa Maria Inkinen, Airi Partanen & Tiina Sutinen (toim.) *Päihdehoitotyö*. Tampere: Tammi, 129–165.
- Sutinen, Tiina; Partanen, Airi & Havio, Marjaliisa 2003. Ihmisen riippuvuuskäyttäytyminen. Teoksessa Maria Inkinen, Airi Partanen ja Tiina Sutinen (toim.) *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Tammi, 26–36.

- THL 2011. Alkoholinkäytön yhteydet muihin terveystriskeihin. Viitattu 22.2.2015.  
<http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/tietoa-alkoholista/nuorten-varhaisen-alkoholinkayton-riskit/alkoholinkayton-yhteydet-muihin-terveysriskeihin>.
- THL 2014a. Ratkaisukeskeinen psykoterapia. Viitattu 7.3.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ratkaisukeskeinen-psykoterapia](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ratkaisukeskeinen-psykoterapia).
- THL 2014b. Alkoholinkäytön puheeksiotto ja mini-interventio. Viitattu 2.10.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio).
- THL 2015. Lomakkeet koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoon. Viitattu 4.3.2015.  
[http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/lomakkeet/lomakkeet\\_koulu\\_ja\\_opiskeluterveyden\\_huoltoon](http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lomakkeet/lomakkeet_koulu_ja_opiskeluterveyden_huoltoon).
- Thombs, Dennis L. 2006. Introduction to addictive behaviors. New York: Guilford Press.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Toikko, Timo 2012. Sosiaalipalveluiden kehityssuunnat. Tampere: Tampere University Press.
- Tourunen, Anniina 2013. Mikkeli-yhteisön motto on ”opi uuteen elämään”. Irti huumeista 4, 10–11.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valli, Raine 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola ja Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varjonen, Vili; Tanhua, Hannele; Forsell, Martta & Perälä, Riikka 2012. Huume-tilanne Suomessa 2012. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos.
- Viljamaa, Janne 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: Wsoy.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

- von der Pahlen, Bettina & Marttunen, Mauri 2013a. Nuoret ja huumeet – johdanto. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveysportin Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- von der Pahlen, Bettina & Marttunen, Mauri 2013b. Huumeiden käytön riskitekijät ja suojaavat tekijät nuorilla. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveysportin Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- von der Pahlen, Bettina & Marttunen, Mauri 2013c. Nuorten päihdehäiriöiden arviointi ja hoito. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveysportin Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- von der Pahlen, Bettina; Marttunen, Mauri; Partanen, Airi & Holopainen, Antti 2013. Lastensuojelun rooli nuoren päihdehäiriön hoidossa. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Viitattu 3.3.2014. Saatavissa <http://diana.amkit.fi>, Terveysportin Pitkäaikaissairaudet – tietokanta.
- Vuorinen, Ahti 2012. Kapinaa selvästi hauskemman maan puolesta. Teoksessa Jarmo Heinonen (toim.) Kuin kala verkossa. Ihminen ja alkoholi. Espoo, Prometheus, 119–135.
- Yliknuutila, Helinä 2012. Projektit uuden luojina ja oppimisen mahdollistajina. Teoksessa Tiina Hautala, Mira Ojalehti ja Johanna Saarinen (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Oppimateriaaleja 67. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 10–21.
- YTHS 2015. Alkoholi – juonko liikaa? Viitattu 4.3.2015. [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/11/alkoholi\\_-\\_juonko\\_liikaa](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/11/alkoholi_-_juonko_liikaa).

## LIITTEET

LIITE 1: Yksilökeskustelut Pähkinässä – opas

# YKSILÖKESKUSTELUT PÄHKINÄSSÄ

## Lukijalle

Kädessäsi on opas, joka sisältää osasto Pähkinässä pidettävien yksilökeskustelujen ABC:n. Se auttaa uutta työntekijää perehtymään yksilökeskusteluihin ja kokeneemmallekin yksilökeskustelujen pitäjälle vinkkejä, ideoita, toimintatapoja, ajatuksia ja niin edelleen. Opas pohjautuu osasto Pähkinän ohjaajilta ja nuorilta saatuun palautteeseen sekä päihdetyön kirjallisuuteen.

Opas sisältää muun muassa ajatuksia yksilökeskustelujen aiheista sekä erilaisista menetelmistä ja lähestymistavoista. Osa niistä toimii paremmin toisella kuin toisella nuorella. Osa niistä on lähtökohta kaikelle tuloksia tuottavalle kohtaamiselle.

Antoisia lukuhetkiä!

## YKSILÖKESKUSTELUT PÄHKINÄSSÄ

Kahdesti viikossa

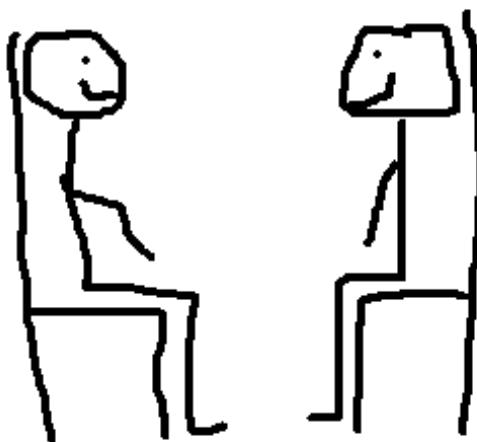
Pituus 45 minuuttia

Aikaan ja paikkaan sidottu

Nuori valitsee, kenen kanssa haluaa keskustelut käydä

Hoidollinen ja kahdenkeskinen vuorovaikutustilanne

Nuorelle annetaan aikaa ja ohjaajan keskeytymätön ja jakamaton huomio



## NUORTEN PÄIHDEKUNTOUTUKSEN ERITYISPIIRTEET

Nuoret harvemmin itse kokevat tarvitsevansa apua päihdeiden käytön suhteen



Nuorten päihdekuntoutuksessa korostuu sosiaalisten taitojen harjoittelun merkitys

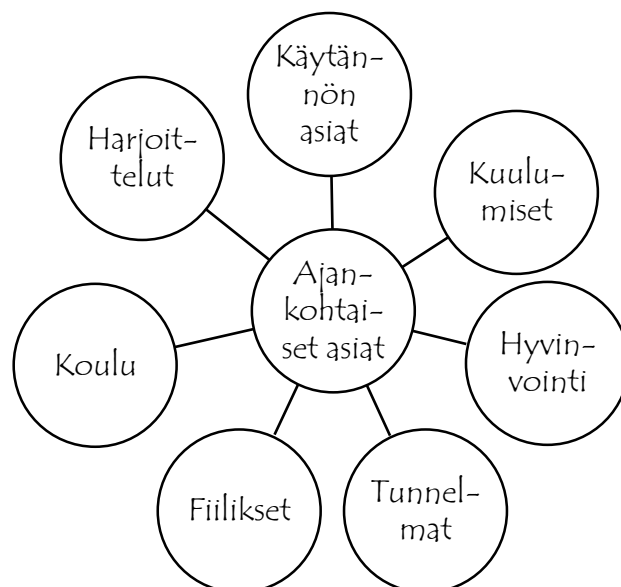
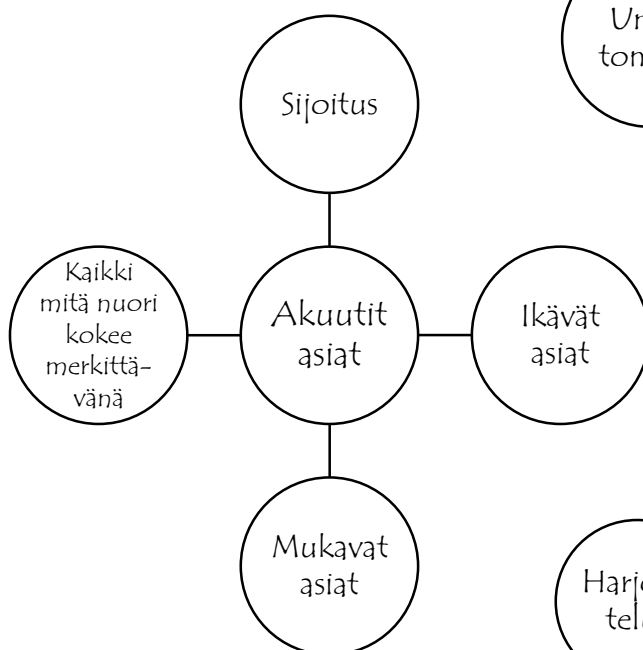
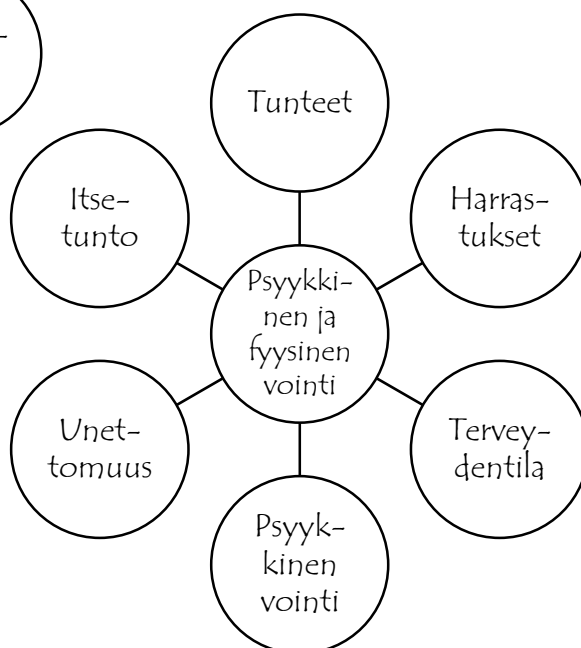
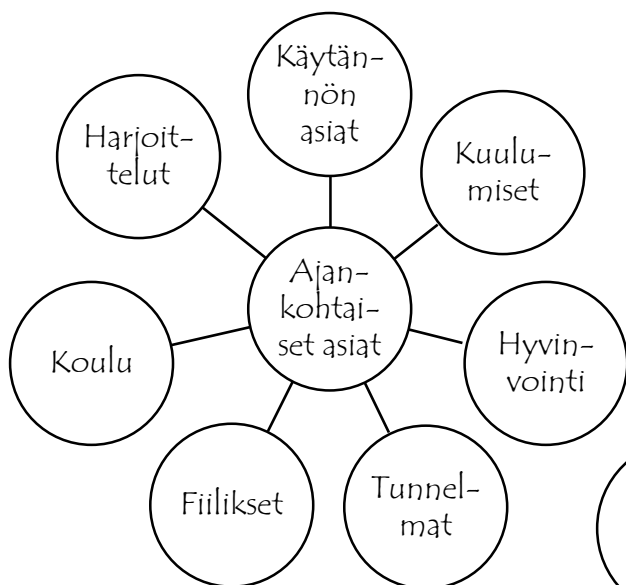
Nuoruusikään luonnostaan kuuluva itsemääräämisoikeuden ja itsenäistymisen tarve on otettava huomioon ja kunnioitettava niitä

Nuori tulee ottaa huomioon kokonaisuutena. Pelkkään päihdeongelmaan keskittyminen ei tuota tulosta

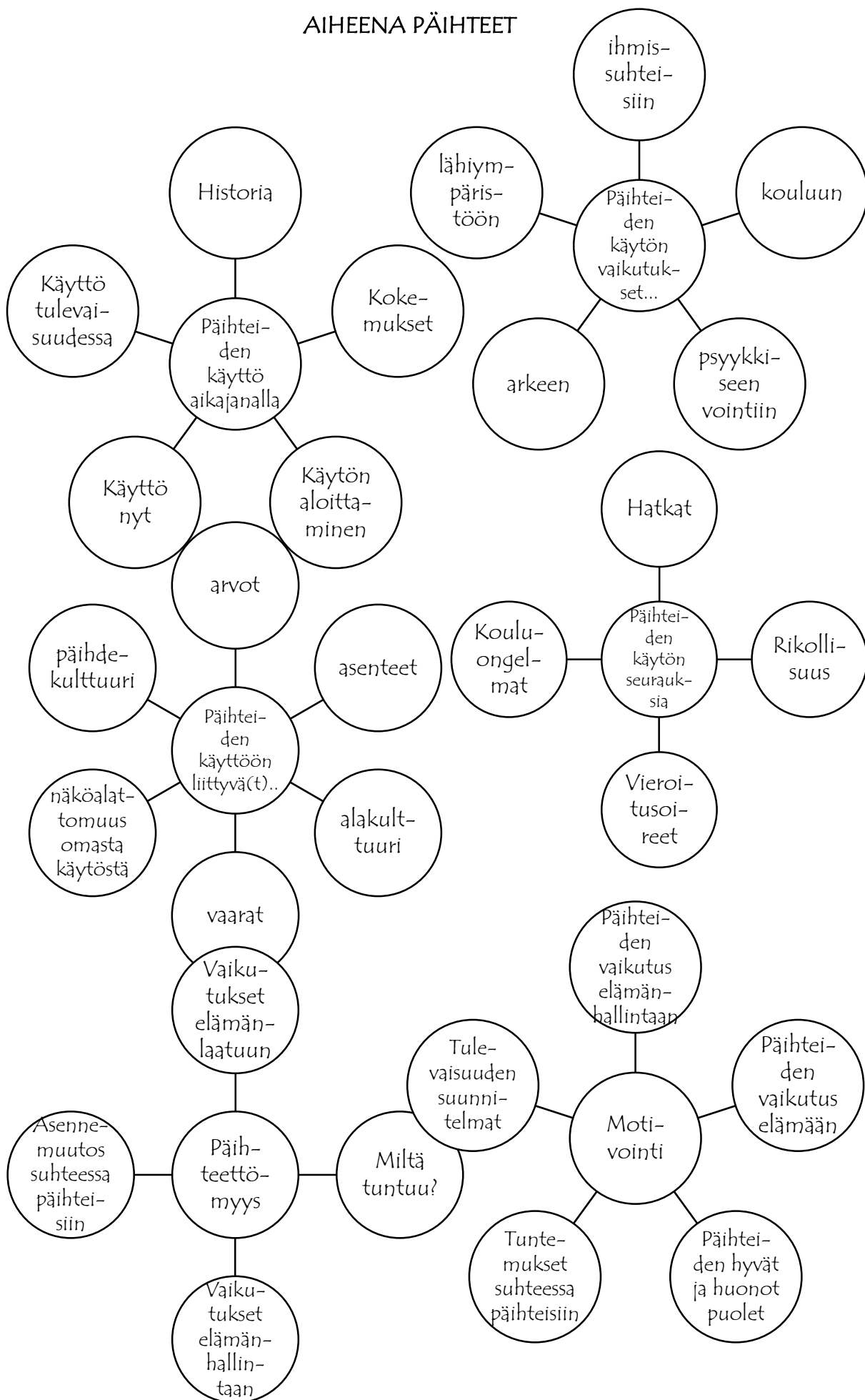
*On otettava huomioon nuoren kehityksellinen taso*



## YKSILÖKESKUSTELUJEN AIHEITA



## AIHEENA PÄIHTEET



## AIHEEN MÄÄRÄYTYMINEN



Ajankohtainen

Muuten pinnalla oleva

Askarruttava

Nuoren ajatuksia herättävä

Tärkeä

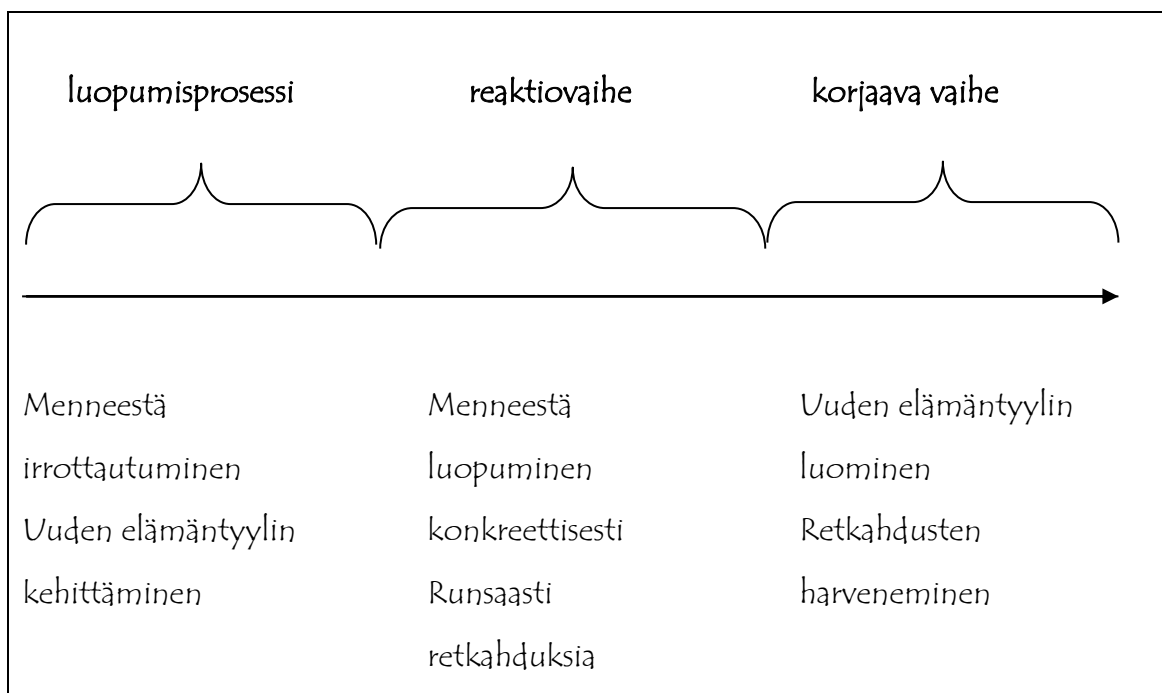
Nuoren tilanteesta ja voinnista riippuvainen

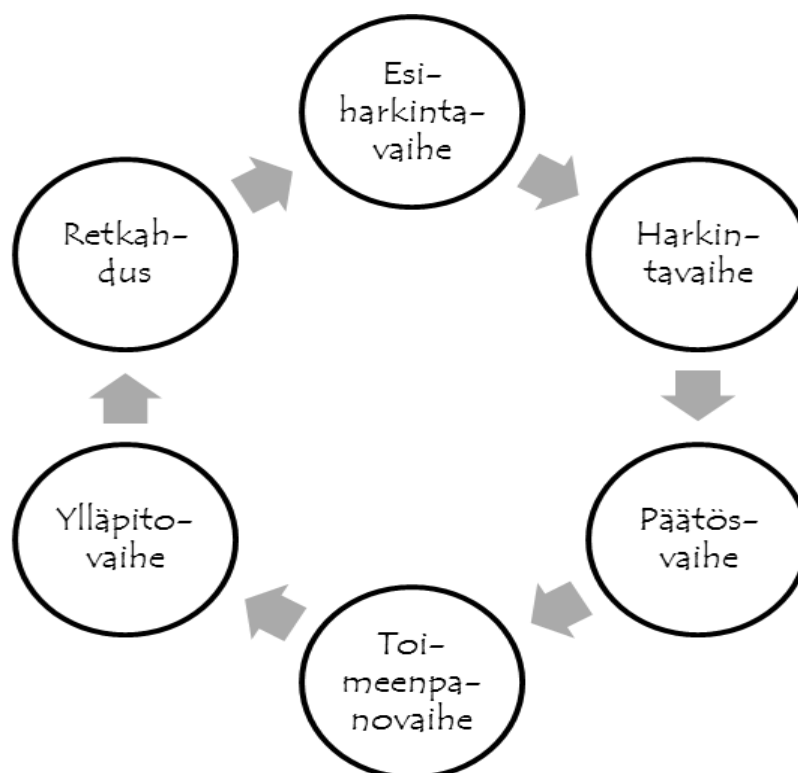
Hoidollisesti merkittävä

## RIIPPUVUUDESTA RIIPPUMATTOMUUTEEN

Päihderiippuvuudesta toipumisesta on esitetty erilaisia malleja.

Tässä niistä kaksi.





**Esiharkintavaiheessa** ympäristö huomaa ongelmallisen päihteiden käytön, mutta päihderiippuvaisella itsellään ei ole motivaatiota muutokseen

**Harkintavaiheessa** päihderiippuvaisella alkaa herätä kiinnostus vähentää päihteiden käyttöään

**Päätösvaiheessa** päihderiippuvainen tekee muutospäätöksen, suunnitelman ja ryhtyy konkreettisiin toimiin

**Toimeenpanovaiheessa** ympäristö huomaa muutoksen. Päihderiippuvainen alkaa etsiä sopivia vaihtoehtoja ja tukimuotoja

**Ylläpito-vaiheessa** pysytään tehdyssä suunnitelmassa

**Retkahduksessa** palataan takaisin vanhaan käyttäytymismalliin. Retkahdus mahdollistaa näkemään syyt, jotka altistavat päihteiden käyttöön

### Ajatuksia yksilökeskusteluihin

Missä vaiheessa nuori mielestään on nyt? Miksi?

## NUOREN PÄIHDEONGELMAN LAAJUUS

Päihdeongelmasta kärsivällä nuorella on yleensä monia ongelmia eri elämänalueilla. Huomattavalla osalla on myös samanaikainen mielenterveyden häiriö. Nuoren elämäntilanne tulee kartoittaa kokonaisvaltaisesti ja nuoren on koettava tulewansa ymmärretyksi kokonaisuutena.



Ei riitä, että nuoren kanssa käsitellään pelkkää päihdeongelmaa, vaan on kohdattava nuori kokonaisuutena, johon kuuluvat

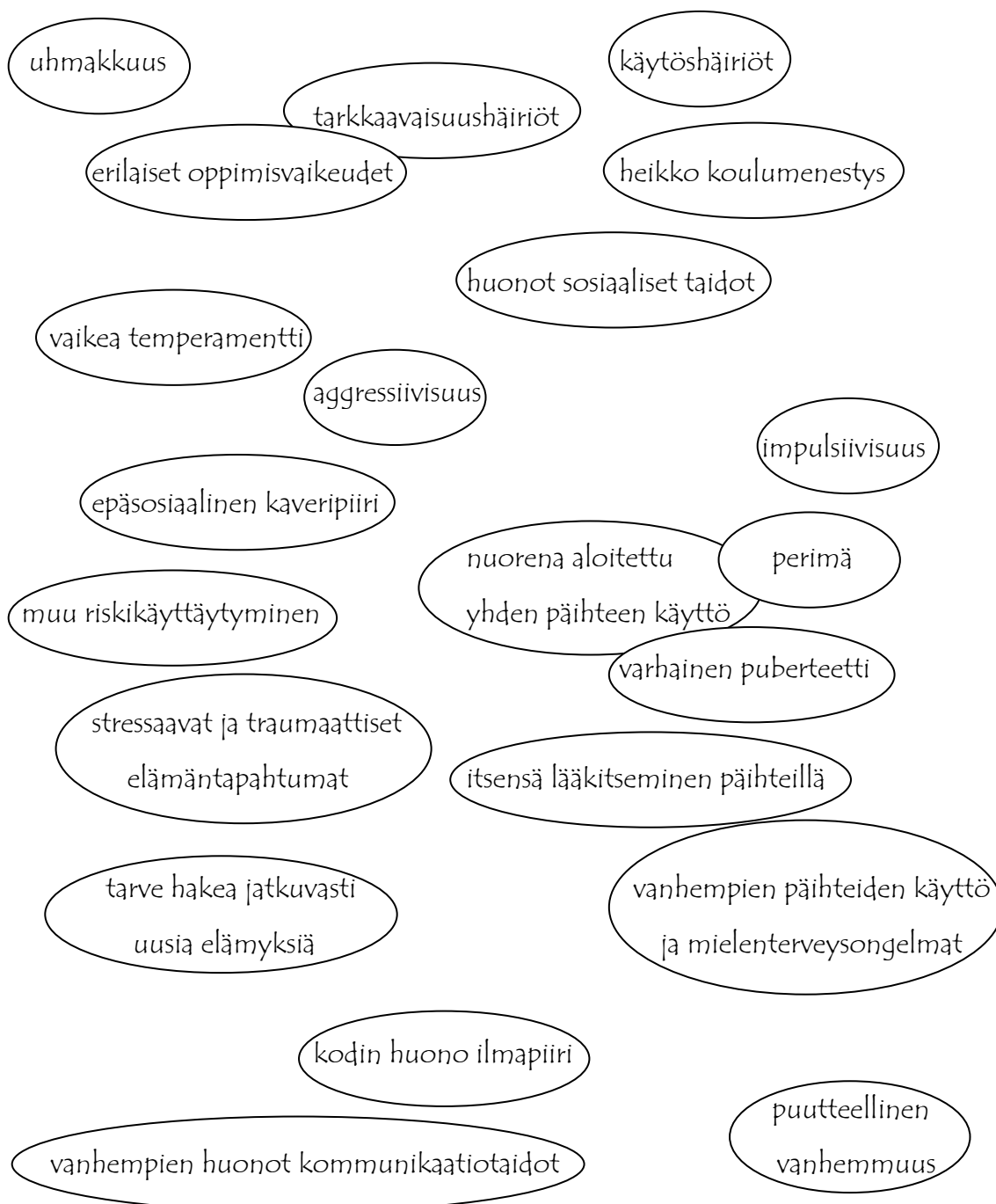
- o päihteiden käyttö
- o psyykinen vointi
- o fyysinen vointi
- o koulutilanne
- o perhesuhteet
- o kaverisuhteet
- o vapaa-ajan viettotavat ja harrastukset
- o rikokset

(Keskustelujen pohjana voi käyttää Euroadad -haastattelua)

## NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN RISKITEKIJÄT JA SUOJAAVAT TEKIJÄT

Tavoitteena on poistaa riskitekijöitä ja niiden vaikutusta sekä vahvistaa suojaavien tekijöiden vaikutusta nuoren elämässä.

### Riskitekijät: Karsi ja ota huomioon nämä



## Suojaavat tekijät: Lisää, vahvista ja käytä hyödyksi näitä

riskitekijöiden puuttuminen

riittävä vanhemmuus

nuoren ja vanhemman läheiset suhteet  
ja toimiva keskusteluyhteys

nuoren älykkyys

positiivinen temperamentti

nuoren usko omaan kykyihinsä

hyvät ongelmanratkaisutaidot

hyvä itsetunto

hyvät ristiriitojen käsittelytaidot

hyvät vuorovaikutustaidot

harrastukset

nuorella mahdollisuus toteuttaa itseään

mielenkiinnon kohteiden  
monipuolisuus

raittiit ystävät

myönteiset mallit

kuulluksi tuleminen

vaihtamisen mahdollisuus

## VUOROVAIKUTUS

Nuoren ja ohjaajan välisellä vuorovaikutuksella, yhteistyösuhteella sekä nuoren uskokesillä ja odotuksilla on ratkaisevampi merkitys päihdekuntoutuksessa, kuin itse menetelmällä. Siksi vuorovaikutukseen kannattaa kiinnittää huomiota!

### Käytä näitä:

Ole johdonmukainen, vakaa,

läsnä, tiukka ja rauhallinen

Toimi toivoa paremmasta antavalla tavalla

Sano asiat lyhyesti, täsmällisesti ja rauhallisesti (pidemmissä puheissa yleensä paljon turhaa, joka vie nuoren huomion pois oleellisesta)

Käy keskustelut

myönteisesti

Anna kiitosta

edistymisestä

Ole rehellinen,

reilu ja kärsivällinen

Anna myönteistä

palautetta



Kuuntele

Viittaa konkreettiseen käyttäytymiseen

Ole aidosti kiinnostunut

nuoresta ja hänen sanomisistaan

Kuuntele, mitä apua nuori itse

haluaa ja kokee tarvitsevansa

Näe nuoressa aina

mahdollisuus

Huomioi nuoren

yksilölliset piirteet

Nuori tulee hyväk-

Suhtaudu nuoreen kunnioittavasti

myönteisesti, empaattisesti ja aidosti

syä, vaikkei tekoja

hyväksyisikään



## Vältä näitä:

Syyttely

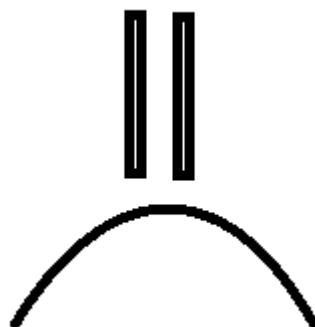
Nimittely

Liiallinen  
yleistämistä

Johdattelu

Kiiruhtaminen asioiden  
edelle

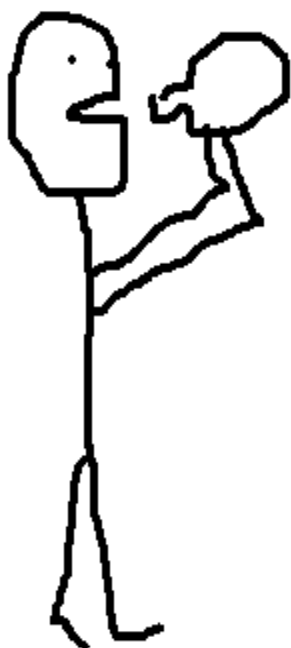
Moralisointi



Lisäksi kehonkieli on olennaisessa roolissa päihdekuntoutuksessa. Päihteidenkäyttäjät pitävät kehonkieltä merkittävämpänä kommunikointikeinona kuin sanoja ja ovat valppaita, tarkkoja ja herkkiä tulkitsemaan kehonkielen viestejä. Tulee pitää huolta siitä, ettei puheessa edes peitelysti ole esimerkiksi syyttelyä tai moralisointia, sillä niihin nuori vastaa samalla mitalla. Suuttumalla hän pääsee lisäksi liivahtamaan pois itse aiheesta.

## PUHEEKSIOTTAMINEN

Päihteiden käytön puheeksiottamisessa voi käyttää apuna esimerkiksi testejä, joilla selvitetään nuoren päihteiden käyttöä. Niiden avulla nuori saa konkreettista kuvaa käytöstään ja testien pohjalta nähdään, mihin asioihin kannattaa kiinnittää huomiota sekä minkälaiset asiat mahdollisesti vaikuttavat nuoreen itseensä eniten.



### Alkoholin käyttöön liittyviä testejä

**Audit** (Mittaa riskijuomista ja alkoholihaittojen varhaista ilmaantumista. Pisterajoja on syytä alentaa nuorille testiä tehdessä)

**Sadd** (Mittaa alkoholiriippuvuuden tasoa)

**Juomatapatesti** (Arvioi alkoholinkäyttöä)

### Huumeiden käyttöön liittyviä testejä

**Dudit** (Mittaa huumeiden käyttöä)

**Dast** (Huumeidenkäyttötesti)

### Kaikkien päihteiden käyttöön liittyviä testejä

**Crafft** (Kartoittaa päihteiden käyttöä. Nuorilla laajasti käytetty)

**Adsume** (Puheeksi ottamisen tueksi tarkoitettu päihdemittari)

TESTIT OVAT LÖYDETTÄVISSÄ INTERNETISTÄ!

## PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ OPITTUNA KÄYTTÄYTYMISENÄ

Lähtökohtana on se, että ihminen tuottaa itse ongelmansa omalla ajattelullaan, tunteillaan ja toiminnallaan ja ylläpitää sitä niiden avulla. Ongelmaa ylläpitäviä toiminnallisia prosesseja ja rakenteita tutkitaan ja tehdään ne näkyviksi ja tietoisiksi, jotta niitä voidaan muuttaa.



Päihteiden käyttö voidaan siis nähdä opittuna käyttäytymisenä. Näin asia nähtynä, käyttäytymistä voidaan muuttaa.

### Ohjaajan osuus

- Kyseenalaista päihteiden käyttöä ylläpitäviä uskomuksia
- Anna nuorelle tietoa
- Anna erilaisia "kotitehtäviä"

### Ajatuksia yksilökeskusteluihin

- Nuori määrittelee itse tavoitteet, joihin sitoutuu.
- Etsikää vaihtoehtoisia tyydytystapoja ja päihteettömiä harrastuksia
  - Nuori keksii kaksi mielekästä tekemistä, jotka hän toteuttaa esim. ensi viikolla
  - Kohentakaa nuoren päihteettömiä kaverisuhteita
- Harjoitelkaa sosiaalisia taitoja (rooliharjoitukset ovat toimivia)
  - Opetelkaa ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitoja sekä omien tarpeiden ja tunnetilojen viestimistä
    - Opetelkaa rentoutusharjoituksia
- Listatkaa päihteiden käytön vähentämisen/lopettamisen hyödyt ja haitat
  - Minkä takia nuori ei halua vähentää/lopettaa päihteiden käyttöä?

## SELVIITYMISKEINOJEN JA VOIMAVAROJEN LISÄÄMINEN

Tavoitteena on luoda uusia ajattelumalleja, joita uudet käyttäytymismallit vahvistavat. Luodaan nuoren ymmärryksen lisäämistä omasta toiminnastaan ja ajattelusta, joka motivoi häntä harjoittelemaan uusia käyttäytymismalleja.

### Ohjaajan osuus

- o Tee yhteenvetoja nuoren kanssa käydyistä keskusteluista
- o Ota esiin asiakkaan tulkintojen merkityksiä ja seurauksia (esimerkiksi ajatuskarttojen avulla)

## MOTIVOIVA HAASTATTELU

Motivaatio on muutoksen edellytys. Vaikka motivaatio on nuoren itsensä vastuulla, ohjaaja voi herätellä sitä. Motivoivan haastattelun tavoitteena on edistää muutosta päihteiden käytön suhteen myönteiseen suuntaan. Nuorta autetaan tarkastelemaan sitä mitä hänen elämässään tapahtuu ja sitä mitä hän haluaisi elämässään tapahtuvan. Motivoiva haastattelu on parhaimmillaan, kun nuori suhtautuu vähätellen tai ristiriitaisesti päihteiden käyttöönsä ja sen aiheuttamiin haittoihin.

### Ohjaajan osuus

- Tuo esiin nykytilan ja tavoitteiden välinen ristiriita
  - Luo sellaiset puitteet, että nuori itse puhuu muutoksen puolesta ja perustelee sen
- Älä anna nuorelle valmiita vastauksia vaan anna nuoren tehdä se itse
- Käytä avoimia kysymyksiä (esimerkkejä seuraavalla sivulla). Vinkki: kysy aina muutama kysymys aiheesta lisää, ennen kuin siirryt seuraavaan
  - Kuuntele heijastavasti
    - 1) toista nuoren sanoma asia samoin sanoin
    - 2) muotoile nuoren sanoma asia kevyesti uudelleen
    - 3) ilmaise nuoren sanoma selventävästi uudelleen
      - Anna positiivista palautetta perustellusti
- Nuori omaksuu parhaiten asiat, joihin hän päätyy oman järkeilynsä kautta. Hae nuorelta tällaisia, nosta esiin ja vahvista niitä.

## Esimerkkejä avoimista kysymyksistä

= kysymys, johon ei voi vastata yhdellä sanalla

Käytä: mitä, miksi, miten, mitä, kuka, missä, milloin, kerro lisää, mitä vielä...?

Älä käytä: onko, -ko, -kö...?

Miten päihteiden käyttö on estänyt sinua tekemästä sitä, mitä olet halunnut?

Missä mielessä päihteiden käyttö on sinulle ongelma?

Miltä elämäsi näyttää viiden vuoden kuluttua?

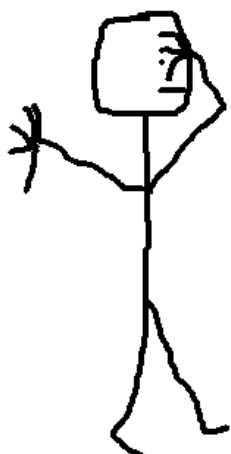
Mitä hyviä puolia päihteiden käytön lopettamisella olisi?

Mitä etua päihteiden käytön lopettaminen sinulle toisi?

Mitkä vahvuutesi auttaisivat sinua muutoksessa?

Mitä olet nyt ajatellut tekeväsi päihteiden käyttösi suhteen?

## RETKAHDUKSEN EHKÄISY



Retkahduksen estämisen suunnittelu on osa päihdekuntoutusta. Tavoitteena on tunnistaa tyypilliset riskitilanteet, jotka ennakoivat retkahdusta. Taustalla on ajatus, että ensin nuori retkahtaa päätöksestä olla käyttämättä päihteitä ja sen jälkeen retkahtaa käyttämään niitä. Yleensä nämä ovat huomaamattomia ja niiden tunnistaminen auttaa päihdekuntoutuksessa. Tehokkaat selviytymisstrategiat tekevät retkahduksen epätoennäköisemmäksi.

### Ajatuksia yksilökeskusteluihin

1. Tunnistakaa nuoren tyypilliset vaaralliset ajatukset ja aiemman tärkeysjärjestyksen katoaminen
  2. Tunnistakaa nuoren tilanteet ja ajatukset ("Minulla on ollut nyt niin rankkaa...", "Viime kerrasta on jo niin kauan..."), jolloin hän retkahtaa päätöksestä olla käyttämättä päihteitä
  3. Tunnistakaa tilanteet (saattavat liittyä esim. ihmisiin, paikkoihin, aikoihin, tilanteisiin, tunteisiin, ongelmiin, tekemiseen...), jolloin nuori retkahtaa käyttämään päihteitä
  4. Vähentäkää riskitilanteiden ilmaantumisia ja muokatkaa elämäntapaa sen suuntaisesti (Milloin meinäsit retkahtaa, mutta et kuitenkaan retkahtanut, mitkä tekijät vaikuttivat? Mitä voi tehdä päihteiden käytön sijasta?  
Mihin käyttää ennen päihteisiin käytetyn ajan?  
Harrastuksia? Missä voi tutustua uusiin ystäviin?)
- o Jos retkahdus tapahtuu, niin se käydään tarkasti läpi. Mitkä valinnat ja tapahtumat johtivat siihen? Mitä vaihtoehtoisia käyttäytymismalleja olisi ollut?

Mitä silloin, kun **päihteiden käyttöhimon** yllättää? Nuoren on hyvä löytää omat yksilöllistä selviytymistään tukevat keinot (esim. musiikin kuuntelu, kirjoittaminen, leipominen, pelaaminen, lukeminen, saunominen, maalaaminen, kuntoilu tai soittaminen), joilla nuori voi purkaa pahaa oloaan ja rentoutua sekä vaihtoehtoisia keinoja päihteiden käyttöön. Mitä keinoja nuorella on?

Päihteiden käyttöhalut pienenevät kerta kerralta, kun niille altistuu ja niitä sietää. Jo alussa nyrkkisääntö on, että 15 minuutin kuluttua helpottaa!

**Ajatusvääristymät altistavat retkahdukselle.** Tunnistakaa niitä ja miettikää ovatko ne totta ja auttavatko ne kohti päämäärää. Muutama esimerkki ajatusvääristymistä:

- o Mustavalkoinen ajattelu (asiat ovat joko tai: "olen joko paras tai huonoin")
  - o Väärät yleistykset ("kaikki käyttävät päihteitä", "kukaan ei välitä")
- o Toisten ajatusten tietäminen kysymättä ("Nyt hän tietysti ajattelee, että...")
  - o Pienten vastoinkäymisten tekeminen suuriksi ("Retkahdin jo, ei tarvitse enää yrittää")
  - o Mahdollisimman huonojen seurauksien ennakoiminen ("Kohta kyllä retkahdan")
  - o Itsensä leimaaminen ("Olen tyhmä, en osaa mitään")
- o Johtopäätösten tekeminen tunteiden pohjalta (Asiat ovat totta, jos ne tuntuvat oikeilta: "Tunnen itseni tyhmäksi, olen siis tyhmä")
  - o Negatiiviseen sivuseikkaan keskittyminen kokonaisuuden sijasta ("Sosiaalityöntekijällä oli vihreät sukat...")
    - o Johtopäätösten tekeminen sivuseikoista käsin ("Hän ei arvosta minua, sillä hänellä oli vihreät sukat")
    - o Positiivisten kokemusten poissulkeminen ("Kaikki onnistuvat joskus", "Meni ihan ok, mutta...")

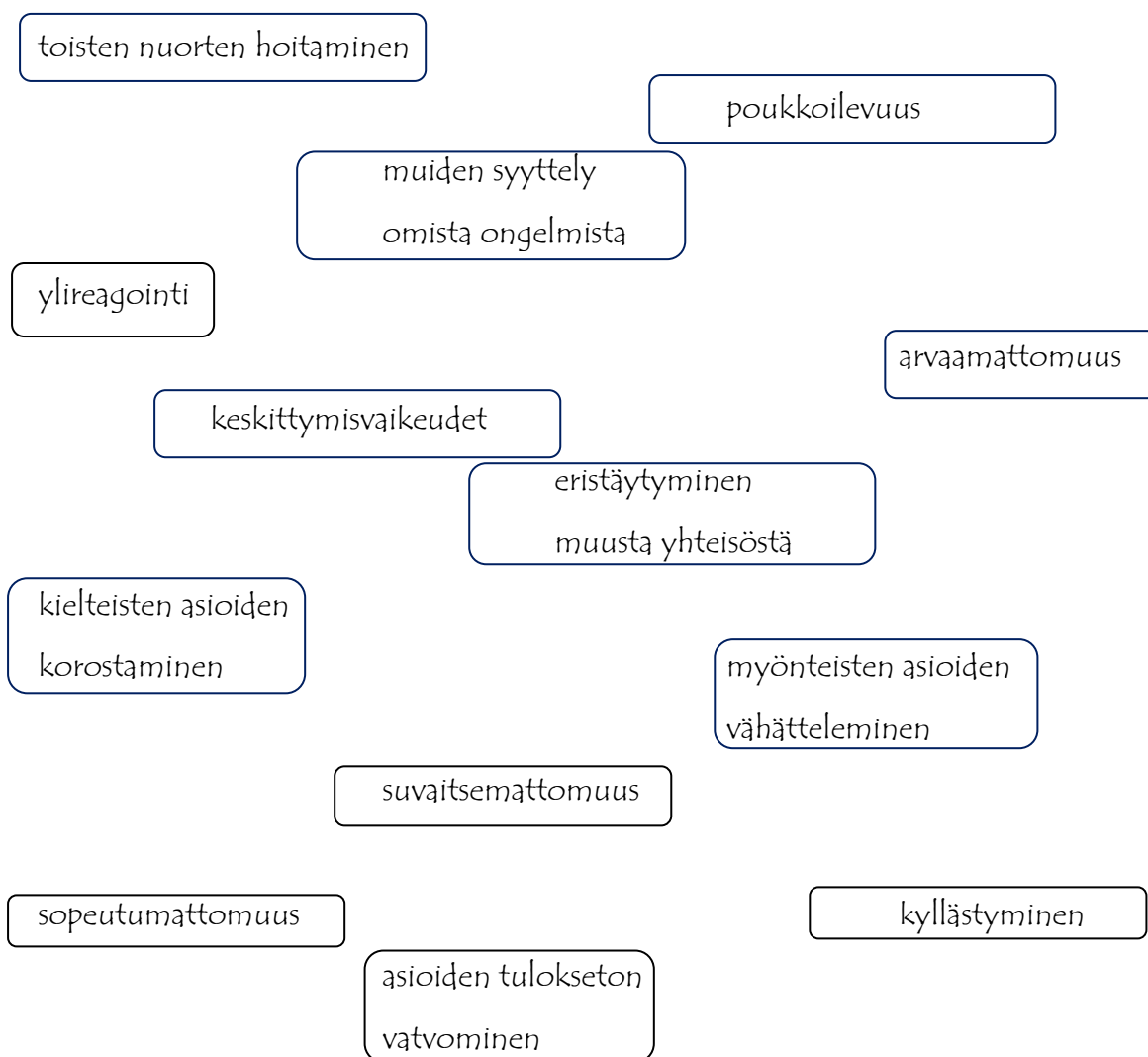


## RETKÄHDUSTA EDELTÄVÄ KÄYTÖS

Lausahduksia, jotka ennakoivat nuoren retkahdusta

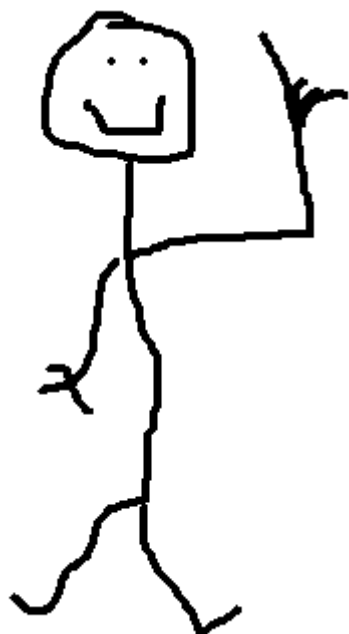


Retkahdusta ennakoivia mahdollisia käyttäytymisen muutoksia, joiden tarkoitus yleensä on vähentää tuen määrää ja laatua



## RATKAISUKESKEISYYS

Tausta-ajatus: nuori tietää ongelmansa ratkaisun, vaikka ei vielä tiedä tietävänsä.



Tavoitteena on tulevaisuuteen keskittyminen. Ratkaisukeskeisyydessä huomio keskittyy nuoren voimavaroihin sekä niiden löytämiseen, tutkimiseen ja hyödyntämiseen. Tarkoitus on lisätä nuoren omaa toiveikkuutta sekä uskoa muutoksen mahdollisuuteen. Ratkaisukeskeisessä työtavassa ei keskitytä syihin eikä menneisyys ei ole syy nykyisiin ongelmiin. Menneisyys on voimavara ja ongelmat ovat tavoitteita tai opittavia taitoja!

### Ohjaajan osuus

Suhtaudu päihdehäiriön selättämiseen kuin hikkaan. Et mieti mistä syystä hikka on tullut, vaan alat heti yrittää eri keinoja saada se loppumaan. Jos ensimmäinen yritys ei tuota tulosta, siirryt välittömästi seuraavaan

- o Tee pienimmätkin onnistumiset ja saavutukset näkyviksi ja anna niistä kannustavaa palautetta
- o Tarkastele epäonnistumisia oppimiskokemuksina
- o Suosi puheenaiheita, jotka vaikuttavat rohkaisevasti ja lisäävät yhteistyötä ja toiveikkuutta
- o Vältä ongelmia painottavaa puhetta kuten ilmauksia aina, taas ja ei ikinä
- o Älä tulkitse vaan käytä minä-viestejä ("Kuulen puheestasi, että olet vihainen"). Jos kuitenkin tulkitset, varmista kysymällä, että tulkintasi meni oikein
- o Nuoren tulee tulla kuulluksi, vaikka et ole samaa mieltä hänen kanssaan
  - o Ratko vain nuoren esiin tuomaa ongelmaa.

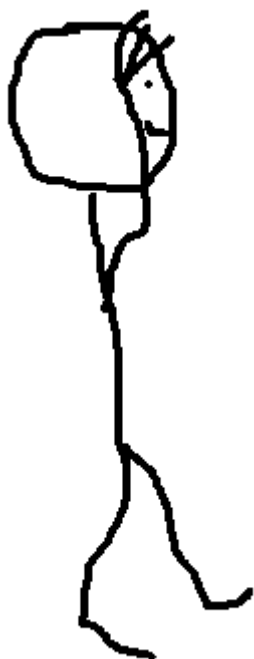
Jos ongelmia on useampi, älä niputa niitä

- o Pitäkää hauskaa! Päihdekuntoutuksen ei tarvitse olla vakavaa! Esimerkiksi keskustelun ajautuessa ongelmien syihin, sopivat mielikuvitukselliset ja humoristiset selitykset vakavistakin asioista puhuttaessa

### Ajatuksia yksilökeskusteluun

- o Nuori asettaa itse omat tavoitteensa. Jo pienet tavoitteet, jotka ovat saavutettavissa lyhyellä aikavälillä, ovat tuloksia tuottavia (apu ja tavoitteiden löytymiseen seuraavalla sivulla). Jos nuori käyttää useampaa päihdettä, yhden lopettaminen rohkaisee toisenkin lopettamiseen. Miten tavoitteisiin päästään?
- o Kirjatkaa nuoren vahvuudet ja onnistumiset paperille, joka on nuorelle hyvin voimaannuttavaa ja hyödyntäkää niitä
- o Kirjatkaa nuoren voimavarat (kyvyt ja ominaisuudet, toiset ihmiset ja muut asiat) paperille. Kerro nuorelle sellaisia hänen voimavarojaan, joita hän ei itse tunnista. Listatkaa sen jälkeen kaksi asiaa, jotka estävät tavoitteiden saavuttamisen. Mitä positiivisia puolia näissä häiritteijöissä on?
- o Keskittykää tilanteisiin, joissa ongelmaa ei ole, se on paremmin hallinnassa tai joissa on toimittu oikein. Mitä niissä tilanteissa tehdään eri tavalla tai miten onnistuminen on saatu aikaiseksi?  
Voiko aikaisempia toimintatapoja käyttää hyväksi nytkin?
- o Uudelleenmääritellä ja tarkastella nuoren toimintatapoja myönteisestä näkökulmasta, joka antaa nuorelle uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä sekä luottamusta uudelleen yrittämiseen  
(levoton → energinen, laiska → rauhallinen)
- o Ulkoistakaa nuoren ongelma ulkoiseksi tekijäksi (esimerkiksi pirulliseksi peikoksi), jota vastaan yhdessä taistelette

## Ajatus tehtäviä, joilla löytää suunta ja motivaatiota tavoitteille



o Jos ihme tapahtuisi ja tämä ongelma olisi ratkaistu, millaista elämäsi olisi?

o Kaksi ihmistä keskustelee sinusta. Mitä he sanovat? Mitä toivot heidän sanovan?

o Kun nukut ensi yönä, tapahtuu ihme ja kaikki ongelmasi katoavat! Mikä on ensimmäinen asia, mistä huomaat, että ihme on tapahtunut? Mikä muu on toisin?

o Kuvittele, että on kulunut vuosi siitä kun lähdet Outamosta. Päätät lähettää meille postikortin, jossa kerrot hyviä uutisiasi. Mitä postikortissa lukee?

o Kohtaat hyvän haltijan, joka toteuttaa kolme toivomustasi. Mitä toivot?

### Hyvä tavoite

Nuoren määrittelemä

Ennemmin pieni kuin suuri

Realistinen

Pyritään jotain kohti, ei pois päin jostain

Konkreettinen

Tavoitteessa joku enemmän alkaa kuin loppuu

Saavutettavissa oleva

Mitattavissa ja arvioitavissa oleva

## VIELÄ MUUTAMA SANA

Aloita yksilökeskustelu hyväntuulisesti ja pyri saamaan nuori hyvälle tuulelle.

Siitä on helpompi jatkaa vaikeisiin aiheisiin

Ongelmasta keskustellessa nuorelle tulee sanoa, mitä häneltä halutaan.

Jos sanotaan vain mitä häneltä ei haluta tai mitä hänen tulee lopettaa,

nuori ei välttämättä tiedä miten hänen tulisi toimia

Ongelmista kannattaa keskustella nuoren näkökulmasta. Konkreettiset, yleisimmät ja ajankohtaiset asiat vaikuttavat nuoreen enemmän, kuin esimerkiksi terveystriskit.

Ota huomioon nuoren vointi ja se minkälaiseen keskusteluun hän kykenee yksilökeskustelussa. Niihin pohjautuen määrittele kunkin keskustelun pituus ja syvyys.

Tarvittaessa siirry vaikeista aiheista välillä kevyempiin.

Asioiden näkeminen paperilla yleensä selkeyttää ajatuksia.

Apuna voi käyttää esimerkiksi erilaisia ajatuskarttoja

Oppaassa on tarkasteltu erilaisia metodeja ja ajatuksia päihdekuntoutuksen valossa.

Niitä voi kuitenkin soveltaa kaikenlaisten ongelmien ratkaisemisessa



## LÄHTEET

- Huume- ja lääkeriippuvuudet. Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kii-  
anmaa (toim.) 2013. Terveystieteen pitkäaikaissairaudet – tietokanta  
Huumeriippuvuus. Irti riippuvuuden otteesta. Ulla Korhonen 2013. Helsinki: Delfiini  
kirjat
- Introduction to addictive behaviors. Dennis L. Thombs 2006. New York: Guilford  
Press
- Irti alkoholista. Jan-Henry Stenberg, Helena Service, Salla Saiho, Satu Pihlaja, Eero-  
Matti Koivisto, Matti Holi ja Grigori Joffe 2014. Helsinki: Duodecim
- Irti päihdeongelmista. Tuukka Tammi, Mauri Aalto ja Anja Koski-Jännes (toim.)  
2009. Helsinki: Edita
- Juonia juopoille. Lyhytterapeuttinen lähestymistapa päihdeongelmiin. Tapani Ahoja  
ja Ben Furman 2014. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti
- Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Anja  
Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim.) 2008. Helsinki:  
Tammi
- Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Jane Smith ja Ro-  
bert J. Meyers 2008. Orimattila: Myllyhoitoyhdistys
- Mielenterveys- ja päihdetyö. Ritva Saarelainen, Eija Stengård ja Anne Vuori-Kemilä  
(toim.) 2003. Helsinki: Wsoy
- Mitä on kognitiivinen psykoterapia? Kognitiivisen psykoterapian yhdistys 2014. In-  
ternet-lähde
- Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Anna-  
Liisa Lämsä (toim.) 2009. Jyväskylä: PS-kustannus
- Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskentele-  
ville aikuisille. Terhi Aalto-Setälä, Mauri Marttunen & Mirjami Pelko-  
nen 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitos

- Nuorten päihdeongelmien hoito. Jaana Lepistö ja Mauri Marttunen 2007. Internet-lähde
- Osasto Pähkinän tuotekuvaus. Outamon lastenkoti 2014. Julkaisematon lähde
- Nuoruusikä. Jari Sinkkonen 2010. Helsinki: Wsoy
- Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. Ben Furman ja Tapani Ahola 2012. Helsinki: Tammi
- Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Janne Viljamaa 2011. Helsinki: Wsoy
- Päihdehoitotyö. Maria Inkinen, Airi Partanen ja Tiina Sutinen (toim.) 2003. Tampere: Tammi
- Päihdelinkki.fi
- Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Jan Holmberg 2010. Helsinki: Edita
- Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Teuvo Peltoniemi (toim.) 2013. Turku: Lundbeck
- Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Ben Furman ja Tapani Ahola 1999. Helsinki: Lyhytterapia-instituutti
- Ratkaisukeskeinen psykoterapia. THL 2014. Internet-lähde
- Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa. Ratkes i.a. Internet-lähde
- Retkahduksen ehkäisyn käsikirja 2008. Nils Holmberg ja Marjo Aura 2008. Järvenpään sosiaalisairaala. Internet-lähde
- Substance Abuse in Adolescents and Young Adults. A Manual for Pediatric and Primary Care Clinicians. Donald E. Graydanus, Gabriel Kaplan, Dilip R. Patel ja Joav Merrick (toim.) 2013. Berliini: Walter De Gruyter
- Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykkinen oireilu. Helsinki: Suomen psykologinen instituuttiyhdistys
- Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Ilmo Häkkinen 2013. Espoo: Prometheus
- Vahvista raittiutta ja kohtuukäyttöä. Lyhytneuvontaopas sosiaalialalle. Marja Heinänen, Leena Alho, Outi Anttila, Tuomo Varis ja Hillevi Öfverström-Anttila 2010. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto

Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Leena Mannström-Mäkelä ja Kirsi Saukkola 2008. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press

Vääryydestä vastuuseen. Miten ohjata lapset ja nuoret ottamaan vastuu teoistaan? Tapani Ahola ja Harri Hirvihuhta 2000. Helsinki: Opetushallitus



## LIITE 2: Lupapyyntö huoltajalle

Hei,

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi (YAMK) ja teen opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä yhteistyössä Outamon lastenkodin osasto Pähkinän kanssa. Osasto Pähkinän viikko-ohjelmaan kuuluvat kahdesti viikossa pidettävät yksilökeskustelut. Opinnäytetyön tuloksena on tarkoitus syntyä opas, joka tukee osasto Pähkinässä pidettäviä yksilökeskusteluja sisällöllisesti ja laadullisesti.

Tarkoitukseni on haastatella kyselylomakkeen avulla osasto Pähkinään sijoitettuja lapsia yksilökeskusteluista, jotta oppaasta tulee mahdollisimman hyödyllinen ja kattava lasten kannalta. Kyselylomakkeet täytetään nimettöminä ja ne palautetaan opinnäytetyöntekijälle. Täytetyt kaavakkeet eivät tule kenenkään muun käyttöön ja ne tuhotaan asianmukaisesti heti, kun ne on analysoitu. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Lisätietoja opinnäytetyöstä saatte opinnäytetyöntekijältä sähköpostiosoitteesta [kiia.kela@student.diak.fi](mailto:kiia.kela@student.diak.fi).

Yhteistyöterveisin

Kiia Kela

---

Annan / en anna lapseni osallistua tutkimukseen

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

---

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

### LIITE 3: Informointikirje nuorelle

Hei,

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi (YAMK) ja teen opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä yhteistyössä Outamon lastenkodin osasto Pähkinän kanssa. Osasto Pähkinän viikko-ohjelmaan kuuluvat kahdesti viikossa pidettävät yksilökeskustelut. Opinnäytetyön tuloksena on tarkoitus syntyä opas ohjaajille, mikä tukee osasto Pähkinässä pidettäviä yksilökeskusteluja sisällöllisesti ja laadullisesti.

Haluaisin saada selville ajatuksiasi yksilökeskusteluista, jotta oppaasta tulee mahdollisimman hyödyllinen. Kyselylomakkeet täytetään nimettöminä ja ne palautetaan opinnäytetyöntekijälle. Täytetyt kaavakkeet eivät tule kenenkään muun käyttöön ja ne tuhotaan asianmukaisesti heti, kun ne on analysoitu.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, eikä se vaikuta mitenkään asiakkuuteesi Outamon lastenkodissa.

Lisätietoja opinnäytetyöstä saatte opinnäytetyöntekijältä sähköpostiosoitteesta [kiia.kela@student.diak.fi](mailto:kiia.kela@student.diak.fi).

Yhteistyöterveisin

Kiia Kela

## LIITE 4: Kyselylomake nuorelle

## KYSELY ASIAKKAALLE

(Voit jatkaa vastauksiasi tarvittaessa paperin kääntöpuolelle)

Mikä yksilökeskusteluissa on parasta?

---

---

---

---

---

Mitkä aiheet ovat tärkeitä yksilökeskusteluissa?

---

---

---

---

---

Mistä aiheista yksilökeskusteluissa tulisi keskustella enemmän?

---

---

---

---

---

Mitä päihteisiin liittyvää yksilökeskusteluissa tulisi keskustella, jotta keskustelusta olisi eniten hyötyä sinulle?

---

---

---

---

---

Mikä tukee nuorta lopettamaan päihteiden käytön?

---

---

---

---

---

Minkälainen keskustelu päihteistä on hyödyllistä?

---

---

---

---

---

Minkälainen yksilökeskustelu on hyvä?

---

---

---

---

---

Mitä sellainen ohjaaja tekee yksilökeskusteluissa, kenen kanssa käyt mielelläsi yksilökeskusteluja? Millaisia hänen kanssaan käymät yksilökeskustelut ovat?

---

---

---

---

---

Kerro vapaasti yksilökeskusteluista

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi!

## LIITE 5: Informointikirje työntekijälle

Hei,

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi (YAMK) ja teen opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä yhteistyössä Outamon lastenkodin osasto Pähkinän kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on syntyä opas, joka tukee osasto Pähkinässä pidettäviä yksilökeskusteluja sisällöllisesti ja laadullisesti.

Tarkoitukseni on haastatella kyselylomakkeen avulla osasto Pähkinässä työskenteleviä ohjaajia sekä sinne sijoitettuja lapsia yksilökeskusteluista, jotta oppaasta tulee mahdollisimman hyödyllinen. Kyselylomakkeet täytetään nimettöminä ja ne palautetaan opinnäytetyöntekijälle. Täytetyt kaavakkeet eivät tule kenenkään muun käyttöön ja ne tuhotaan asianmukaisesti heti, kun ne on analysoitu.

Osasto Pähkinässä työskentelevien ohjaajien tehtävä on pyytää osasto Pähkinään sijoitettujen lasten huoltajilta suostumukset tutkimukseen osallistumisesta valmiilla lomakkeilla sekä pyytää luvan saaneita lapsia täyttämään oppaaseen liittyvä kyselylomake esimerkiksi yksilökeskustelun yhteydessä.

Lisätietoja opinnäytetyöstä saatte opinnäytetyöntekijältä sähköpostiosoitteesta [kiia.kela@student.diak.fi](mailto:kiia.kela@student.diak.fi).

Yhteistyöterveisin

Kiia Kela

**LIITE 6: Kyselylomake työntekijälle****KYSELY TYÖNTEKIJÄLLE**

(Voit jatkaa vastauksiasi tarvittaessa paperin kääntöpuolelle)

Minkälaisista aiheista käyt yksilökeskusteluja?

---

---

---

---

---

Mitkä aiheet ovat tärkeitä yksilökeskustelujen aiheita?

---

---

---

---

---

Mitkä teemat yksilökeskusteluissa toistuvat useampien osasto Pähkinään sijoitetuilla nuorilla?

---

---

---

---

---

Mistä päihteisiin liittyvistä aiheista käyt yksilökeskusteluja?

---

---

---

---

---

Miten nuoria voi yksilökeskusteluissa tukea lopettamaan päihteiden käytön?

---

---

---

---

---

Miten päihteistä kannattaa keskustella nuorten kanssa?

---

---

---

---

---

Minkälaiset tavat olet huomannut toimivaksi tavaksi pitää yksilökeskusteluja?

---

---

---

---

---

Minkälaisia yksilökeskusteluja pidät? Kuvaile.

---

---

---

---

---

Mikä yksilökeskusteluissa on tärkeää?

---

---



---

---

---

Kiitos vastauksestasi!

## LIITE 7: Saatekirje työntekijälle

Hei,

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja teen osasto Pähkinälle opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on syntyä yksilökeskusteluja koskeva opas. Oppaan on tarkoitus olla hyödyllinen ja käyttöön tuleva, jonka antaa vinkkejä ja ideoita yksilökeskustelujen pitoon sekä esittelee erilaisia tapoja pitää keskusteluja.

Aikaisemmin tänä vuonna pyysin sekä osasto Pähkinän työntekijöitä että nuoria vastaamaan yksilökeskusteluja koskevaan kyselyyn. Kyselyvastausten sekä päihdekuntoutuskirjallisuuden pohjalta on rakentunut ensimmäinen versio oppaasta. Pyydän Sinua tutustumaan siihen ja antamaan palautetta oheisella kyselylomakkeella viimeistään 31.12.2014 mennessä. Vastauksien pohjalta oppaaseen tehdään tarvittavia muutoksia.

Lisätietoja opinnäytetyöhön liittyen [kiia.kela@student.diak.fi](mailto:kiia.kela@student.diak.fi).

Yhteistyöterveisin Kiia Kela

## LIITE 8: Oppaan arviointikyselylomake työntekijälle

**Oppaan arviointikyselylomake työntekijälle****Oppaan sisältö**

Vastaako opas tarpeisiisi?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Miksi?

---

---

---

---

---

Onko opas monipuolinen työkalu yksilökeskustelujen pitämiseen?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Onko opas kattava työkalu yksilökeskustelujen pitämiseen?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Herättikö opas sinussa ajatuksia liittyen yksilökeskusteluihin?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Vastaako opas alkuperäiseen tarkoitukseensa?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Onko opas mielestäsi hyödyllinen työkalu osasto Pähkinään yksilökeskustelujen pitämiseen?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Miksi?

---

---

---

---

---

### **Oppaan ulkonäkö**

Miltä opas vaikuttaa yleisilmeeltään?

---

---

---

---

Ovatko otsikot sopivat ja kuvaavat?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Onko opasta miellyttävä lukea?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Onko oppaan teksti selkeää ja ymmärrettävää?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

Muutos- ja lisäysehdotukset, kommentit, ajatukset, perustelut vastauksille

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi!