

Maija Valli

# JÄLKIHUOLTO NUORTEN HUUMEKUNTOUTUKSESSA


Opinnäytetyö  
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Joulukuu 2016




MAMK

University of Applied Sciences

 <b>MAMK</b> University of Applied Sciences	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  13.12.2016
<b>Tekijä(t)</b> Maija Valli	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b>  Kansalaistoiminta ja nuorisotyö
<b>Nimeke</b>  Jälkihuolto nuorten huume kuntoutuksessa	
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Nuorten huume kuntoutusten maksusitoumukset ovat lyhentyneet merkittävästi. Ennen nuorten huume kuntoutukset kestivät 4-6 kuukautta, nykyään ne ovat 3- 4 kuukautta. Lyhentyneiden kuntoutusjaksojen tuomaa haittaa voidaan lievittää panostamalla toimivaan jälkihuoltoon. Villa Hockey on jo kehittänyt jälkihuoltoa keväällä 2015 lisäämällä neljä soittokertaa oma-ohjaajan kanssa ja ottamalla käyttöön Facebook-ryhmän kotiutuneille nuorille.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena selvittää mitä ongelmia nuori kohtaa kotiutumisen aikana ja mikä siinä on onnistunut, jotta jälkihuollon kehittämistä voidaan vieläkin jatkaa. Muut tavoitteet olivat selvittää miten nuoret kehittäisivät jälkihuoltoa ja mikä Villa Hockeyyn jälkihuollossa tällä hetkellä toimii nuorten mielestä, sekä miten uusi Facebook- ryhmä on auttanut nuoria kotiutumisprosessin aikana.</p> <p>Monet nuoret eivät olleet valmiit itsenäiseen elämään 3-4 kuukauden päihdekuntoutuksen jälkeen. Arjen asioiden hoitaminen itsenäisesti, yksinäisyys, sekä ahdistus vaikeuttivat kotiutumista. Jos nuori liittyi NA-ryhmiin tai muuhun palveluun heti päihdekuntoutuksen jälkeen, se edisti päihdeettömyyttä. Jälkihuoltoa nuoret kehittäisivät siten, että vanhaan hoitopaikkaan ei tarvitsisi katkaista sidettä heti. He toivoivat, että ohjaajat olisivat yhteydessä heihin päihdekuntoutuksen jälkeen ja että olisi enemmän Villan Hockeyyn tapahtumia, jotka ovat mieluisaa tekemistä raittiina ja ne ovat mahdollisuuksia tavata ja auttaa muita. Intervallijaksot ovat tärkeä tuki nuorille päihdeettömyyden ylläpitämisessä, mutta kaikille nuorille niihin ei myönnetä maksusitoumuksia. Facebook- ryhmän käyttöönotto on ollut nuorten mielestä hyvä asia verkostoitumisen ja tiedonjaon vuoksi, mutta kaikki eivät tiedä vielä miten sitä voi hyödyntää.</p>	
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  nuoret, huumeet, jälkihuolto, kotiutuminen	
<b>Sivumäärä</b> 42 + 1	<b>Kieli</b> suomi
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>  Liite 1 teemahaastattelurunko	
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Sari Miettinen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b> Nuorten huume kuntoutuskoti Villa Hockey

## DESCRIPTION

	<b>Date of the bachelor's thesis</b>  13.12.2016
<b>Author(s)</b>  Maija Valli	<b>Degree programme and option</b> Civic activities and youth work
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  After-care in drug rehab for young people	
<b>Abstract</b>  <p>Social benefits for young people's drug rehab has been reduced. Duration of the drug rehab use to be 4-6 months and now it is 3-4 months. The problem from shorter drug rehabs can be ease by putting effort to after- care. Villa hockey has develop after-care already at spring 2015 by adding telephone meetings between young person and his/her instructor after rehab and by Facebook- group for domiciliated youth.</p> <p>Goal for this bachelor thesis was to find out what kind of problems young people face after they left from rehab and what has been gone well after rehab, so the development of the after-care can continue. Other goals were to find out how young people would develop the after-care and what they think what works in Villa Hockey`s after-care at the moment, and how the Facebook- group works as a method in after-care.</p> <p>Many of the young people weren`t ready for independent life after drug rehab. They had difficulties with everyday life tasks and they were lonely and had anxiety. If young person joined the Narcotics Anonymous- group or other services right after drug rehab, it was positive thing for sobriety. Young people would develop the after-care by not having to cut the bond with the rehabilitation home right after rehab. They wished that instructors would stay in contact with them after rehab and talk about how things have been going and they wished more events organized by Villa Hockey, which are pleasant thing to join while sobriety and it`s a place to meet other recovering addicts and help others. Interval periods are important for young people in supporting sobriety, but usually they don`t get social benefits for interval periods. Young people think that using Facebook is a good idea in after-care, it makes networking and sharing information possible, but everybody doesn`t know yet how they could use it as help in discharging process.</p>	
<b>Subject headings, (keywords)</b>  youth, drugs, after-care, discharge	
<b>Pages</b>  42+1	<b>Language</b> finnish
<b>Remarks, notes on appendices</b>  Attachment 1. Body of theme interview	
<b>Tutor</b>  Sari Miettinen	<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Villa Hockey – drug rehabilitation home for youth

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
1	NUORTEN HUUMEIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA.....	3
	1.1 Huumetrendit.....	3
	1.2 Riippuvuus .....	4
	1.3 Huumeiden vaikutus kehitykseen .....	5
	1.4 Huumeet ja mielenterveysongelmat .....	6
2	PÄIHDEHOITO SUOMESSA .....	7
	2.1 Päihdetyön problematiikka.....	7
	2.2 Hoitopalvelut .....	8
	2.3 Jälkihuolto.....	9
	2.4 Itsehoitoryhmät (NA).....	10
3	YHTEISÖHOITO NUORTEN PÄIHDEKUNTOUKSESSA.....	10
	3.1 Yhteisöhoito.....	10
	3.2 Yhteisön ryhmät ja säännöt .....	11
	5.6 Yhteisökokous .....	12
4	TOIPUMISPROSESSI.....	13
	4.1 Toipumisprosessi ja toipumiskulttuuri.....	13
	4.2 Toipumista vaikeuttavat tekijät .....	13
	4.2.1 Elämänhallinnalliset ongelmat.....	14
	4.2.2 Jälkihoidon puuttuminen .....	15
	4.3 Toipumista edistävät tekijät .....	15
	4.3.1 Motivaatio.....	16
	4.3.2 Sosiaaliset verkostot .....	17
	4.3.1 Yhteiskunnan tarjoama tuki.....	17
5	YHTEISÖ HOITO VILLA HOCKEYSSA .....	18
	5.1 Toiminnan esittely .....	18
	5.2 Villa Hockeyn jälkihuolto .....	19
6	TUTKIMUSPROSESSI.....	21
	6.1 Opinnäyteyön tutkimusongelmat .....	21
	6.2 Menetelmät.....	21
	6.3 Teemoittelu .....	23

7	TULOKSET .....	24
7.1	Kotiutumista vaikeuttavat tekijät .....	24
7.2	Kotiutumista helpottavat tekijät .....	28
7.3	Toivottu tuki päihdekuntoutuksen jälkeen.....	32
7.4	Nykyisen jälkihuollon toimivuus .....	34
7.5	Facebook- ryhmän ongelmat ja hyödyt jälkihuollon aikana.....	35
8	POHDINTA .....	36
	LÄHTEET .....	43

## LIITE

1 Liitteen nimi Teemahaastattelurunko

## 1 JOHDANTO

*”Työttömyys, viina, kirves ja perhe*

*lumihanki, poliisi ja viimeinen erhe*

*Tämä tuhansien murheellisten laulujen maa*

*Jonka tuhansiin järviin juosta saa”*

*– Eppu Normaali, Tuhansien murheellisten laulujen maa*

Suomi on pohjoismainen hyvinvointivaltio, jonka rakentamisen on mahdollistanut vahva poliittinen demokratia. Toimintansa peruseriaatteina se on pitänyt kaikkien kansalaistensa hyvinvoinnin edistämistä yhtäläisesti, ja samalla siten että vaikeassa sosiaalisessa asemassa elävien ihmisten tilannetta on erityisesti pyritty kohentamaan. Hyvinvointivaltio korostaa julkisen vastuun merkitystä kaikkien saatavilla olevien palveluiden tuottajana ja järjestäjä sekä eriarvoisuuden kaventajana ja syrjäytymisen torjujana. Pohjoismaisena hyvinvointivaltiona Suomi luottaakin ”hyvän kehän” mahdollisuuteen. Sen mukaisesti panostuksia koulutukseen, terveydenhuoltoon, sosiaaliturvaan, liikuntaan, kulttuuriin ja ympäristöön ei tulkita kuluerinä vaan investointeina ihmisiin ja yhteisen tulevaisuuden eteen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.)

Viime vuonna täällä tuhansien murheellisten laulujen maassa yhteiskunnan resurssien leikkuri lauloi, hyvinvointivaltion määritelmän vastaisesti, joka saa sen kuulostaman vielä absurdimmalta nykyisen hallituksen leikkausten jälkeen. Ja ne laulut laulettiin tällä kertaa muun muassa nuorten huume kuntoutusjaksojen maksusitoumuksille. Nuorten päihdekuntoutusten maksusitoumukset lyhenivät merkittävästi, ennen ne olivat 4-6 kuukautta nykyään 3-4 kuukautta. Kotiutumisen valmisteluun jää huomattavasti vähemmän aikaa. (Heino 2015, 1-5.) Opinnäytetyön tilaaja nuorten huume kuntoutuskoti Villa Hockey ei jäänyt tuleen makaamaan hoitojaksojen lyhentämisen jälkeen, vaan alkoi kehittää kuntoutuksen jälkihuoltoa nuorten voimin. Nykyiseen jälkihuoltoon lisättiin neljä soittokertaa omaohjaajan kanssa ja Facebook- ryhmä kotiutuneille nuorille keväällä 2015. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää tutkimuksellisin keinoin, mitä vaikeuksia ja onnistumisia nuori kohtaa kotiutuessaan kuntoutuksesta, millaista tukea nuori tarvitsee kuntoutuksen jälkeen, miten Villa Hockeyyn jälkihuolto ja käyttöön otettu Facebook- ryhmä toimii kotiutumisen tukena. Villa Hockeyyn nuoret aktivoituivat myös yhteiskunnallisesti tekemälle adressin hoitojaksojen pidentämiseksi. Adressi löy-

tyy osoitteesta [http://www.adressit.com/16-28v\\_nuorten\\_huumekuntoutuksen\\_maksusitoumuksen\\_pidentamiseksi](http://www.adressit.com/16-28v_nuorten_huumekuntoutuksen_maksusitoumuksen_pidentamiseksi). Opinnäytetyössä käytän Villa Hockeysta lyhennystä Villa.

# 1 NUORTEN HUUMEIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA

## 1.1 Huumetrendit

Suomessa huumetrendit ovat seuranneet kansainvälisiä virtauksia. Maassamme on kansainväliseen tapaan ilmennyt kaksi suurempaa huumeaaltoa ensimmäinen 1960- luvulla ja viimeisin 1990- luvulla. Huumeiden kokeilun ja käytön lisääntyminen 1990- luvulla oli 1960- luvun tapaan nuoriso- ja sukupolvi ilmiö. Teknokulttuuri levisi 1980- luvulla pienenä underground- liikkeenä Suomeen. Ilmiö alkoi vasta yleistyä 1990-luvun puolivälissä erityisesti nuorten (15–34- vuotiaiden) aikuisten joukossa. Ilmiö monimuotoistui 1990- luvun loppupuolella eikä enää rajautunut kaupunkilaisnuorten marginaaliseksi juhlimismuodoksi. Huumeita kokeilleiden osuus kasvoi 1990- luvun loppuun asti, minkä jälkeen kasvukäyrässä näkyy selvä tasoittuminen. Nykyisin huumeidenkäyttö on entistä enemmän nuorten arkipäivää ja sillä on huomattavasti aikaisempaa vahvempi asema nuorten kaupunkilaisten juhlintavoissa, sekä päihteiden ongelmakäytössä. (Varjonen 2015, 29.)

Hakkaraisen ym. (2011b) mukaan kannabista viimeisen vuoden aikana kokeilleiden osuus näyttäisi jonkun verran kasvaneen 2000- luvun ajan. Merkittäviä muutoksia on tapahtunut esimerkiksi 15- 34- vuotiaiden ikäluokan sisällä: vuodesta 2002 vuoteen 2010 15–24- vuotiaiden kannabista kokeillen osuus pysyi lähes samana, kun taas 25- 34- vuotiaiden osuus kasvoi nuorten tasolle. Tämä merkitsi käyttötason lähes kolminkertaistumista 25- 34- vuotiaiden ikäluokassa. Näin kannabiksen kytkeytyminen yksinomaan nuorisokulttuuriin näyttäisi heikentyneen, samalla kun 2000- luvun vaihteen huumeiden kokeilijasukupolven kannabiksen käyttötottumukset näyttäisivät muuttuvan yhä pysyväksi ilmiöksi. Huomattava ero on myös huumeidenkäytöllä sukupuolten välillä, sillä nuorimmassa ikäryhmässä miesten ja naisten käyttötaso on lähes sama, mutta sen jälkeen miehet irtaantuvat omille lukemilleen. Toisin kuin miehillä naisilla viimeaikainen käyttö vähenee jyrkästi jo 25- 34- vuoden ikäluokassa. (Varjonen 2015, 30.)

Hakkarainen & Metso (2009) toteavat, että Suomessa alkoholinkäyttö ja siihen liittyvät ongelmat ovat perinteisesti olleet huomattavasti yleisempiä, kuin huumausaineiden käyttö ja siihen liittyvät ongelmat. Kuitenkin huumausaineiden käyttö on lisääntynyt 15 vuoden aikana. Humalajuomisen ja huumeidenkäytön välillä yhteys on selkeä. Usein esitetty hypoteesi siitä, että kannabiksen käyttö korvaisi alkoholinkäyttöä, ei näyttäisi



pätevän ainakaan Suomessa, vaan pikemminkin kannabiksen käyttö esiintyy usein runsaan alkoholinkäytön rinnalla. (Varjonen 2015, 31–32.)

Hakkaraisen (2011b) mukaan uudempi ilmiö 2010- luvun suomalaisessa huumeidenkäytössä on kannabiksen kotikasvatuksen nopea lisääntyminen. Kannabista kasvattavat nuoret ja nuoret aikuiset miehet, jotka asuvat ikätovereitaan useammin yksin. Kasvatamisen keskeisiä syitä olivat oman käyttötarpeen tyydyttäminen, kasvatuksesta saatava nautinto, pyrkimys välttää laittomia huumemarkkinoita, sekä myös itsekasvatetun kannabiksen parempi laatu. Sen sijaan myyntitarkoitus nousi esiin vain alle 10 prosentissa tapauksissa. (Varjonen 2015, 32.)

Hakkarainen toteaa myös, että Suomessa huumeidenkäyttö on jälleen yleistynyt tasaisemman kehityksen jälkeen 2010- luvun vaihteeseen mennessä. Kehitys näyttäisi keskittyvän erityisesti 25- 34- vuotiaiden miesten kannabiksen käyttöön. Sen sijaan muiden aineiden käyttötaso on ollut suhteellisen vakaata, ehkä sillä poikkeuksella, että stimulanttien ryhmästä ekstaasi ja kokaiini ovat nousseet suosiossa amfetamiinin rinnalle. Opiaatien osalta huomattavaa on buprenorfiini ja muiden lääkeopioidien käytön yleistyminen heroiinin sijasta. Unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden väärinkäyttö sijoittuu kannabiksen ja muiden laittomien huumeiden käytön väliin, niitä käytetään useimmiten univaikeuksiin, mutta myös päihdyttäviin tarkoituksiin ja päihteiden vaikutuksen lieventämiseen tai tehostamiseen. Keskeistä suomalaisessa päihdekulttuurissa on myös huumausaineiden ja alkoholin sekakäyttö. (Varjonen 2015, 34.)

## **1.2 Riippuvuus**

Wittchen ym. (2008) mukaan päihteiden käyttö aloitetaan usein 10–16- vuotiaana ja tyypillisesti alkoholia ja tupakkaa kokeillaan ensimmäistä kertaa 13–15 vuoden iässä. Käytön säännöllistyminen tapahtuu keskimäärin kolmen vuoden kuluessa ensimmäisestä kokeilukerrasta. Nikotiinin ja huumeiden käyttö muuttuu alkoholia nopeammin säännölliseksi ja ongelmalliseksi käytöksi. Kouluterveyskyselyn (2007) mukaan suurin osa huumeita kokeilevista nuorista myös tupakoi ja käyttää alkoholia. (Tammi ym. 2009, 49.)

Päihderiippuvuus syntyy ja kehittyy päihteiden käytön, käyttökulttuurin ja aineen lääkinnällisen vaikutuksen myötä joko nopeasti tai usein hitaasti. Pohjalla voi olla ajalta

ennen päihdekokeiluja yleinen alttius riippuvuuksille ja lähi-ihmisten läheisriippuvuus, sekä muokkaavia käyttäytymis- ja ajatusmalleja, kuten mustavalkoisuus ja ehdottomuus, ahdas moraalisuus, kiihkeä elämyshaluisuus tai itsetarkkailun ja kontrollin ankaruus. Päihdekoukkua voi houkuttaa aineen nopea ja hyvää oloa antava lääkinnällisyys, sekä vieroitusoireisto myönteisen vaikutuksen lakatessa. Usein sekakäytössä toisen aineen varjopuolta hoidetaan toisella. (Häkkinen 2013, 29.)

Ihmisellä on oikeita, todellisia tarpeita ja hän voi olla terveellä ja luonnollisella tavalla riippuvainen asioista ja ihmisistä. Sairas riippuvuus on onneton pakkotila, jossa on enemmän kärsimystä kuin nautintoa. Sairaaseen riippuvuuteen kuuluu aina elämän kaikkinaisen kapeutumisen: toiminta kapeutuu ja yksipuolistuu, urautuu ja automatisoituu, samoin ajattelu, puhuminen ja vuorovaikutus. Vahva tunteenomainen kiinnittyminen on myös riippuvuuskehitykselle välttämätöntä. Usein on kyse epätoivoisesta viha-rakkaus suhteesta, rakkaasta vihollisesta, joka on ottanut pakkovaltaansa. (Häkkinen 2013, 28.)

### **1.3 Huumeiden vaikutus kehitykseen**

Kasvuikään liittyy ainutkertaisia kehitystehtäviä. Jos ne saavutetaan, ne auttavat nuorta onnistuneesti siirtymään varhaisaikuisuuteen. Näihin tehtäviin kuuluu: myönteisen identiteetin muodostuminen, huoltajista irtautuminen ja koulutuksen hankkiminen. Teini-ikäisillä, jotka ovat onnistuneesti suorittaneet nämä tehtävät loppuun, heillä on kaikki valmiudet lähteä kotoa joko opiskelemaan tai rakentamaan uraa. He ovat itsenäisiä yksilöitä, joilla kyky solmia terveitä ihmissuhteita ja lopulta perustaa oma perhe. Identiteetti on kaikkien kokemusten ja ihmissuhteiden yhteissumma. Millainen yksilö ihmisestä tulee, riippuu siitä, mitä hän ajattelee itsestään ja kuinka hän kokee itsensä. Uskomukset, arvot ja käytös, se kuinka kohtelee muita ja itseään – kaikki se muokkaa henkilökohtaista identiteettiä. (D. Rogers & Goldstein 2012, 81.)

Huumeiden käytön fysiologisia vaikutuksia ovat muistinmenetykset, keskittymisvaikeudet, motivaationpuute ja tiedonkäsittelyn vaikeus. Nämä kielteiset vaikutukset ovat esteenä nuoren oppimiskyvylle ja vaikeuttavat koulutuksen hankkimista. Vapaa-ajallaan viikonloppuisin tai iltaisin huumeita käyttävien nuorten kyky ajatella selkeästi, keskittyä ja painaa tietoa muistiin on heikentynyt. Huumeita käyttävät nuoret eivät ole yhtä motivoituneita keskittymään kouluun ja heidän huumeiden tarve saattaa häiritä heidän opintojaan. He saattavat jäädä opinnoissaan jälkeen ja kokea vaikeaksi saada muut

kiinni. He saattavat jopa jäädä kokonaan pois koulusta, ajatellessaan että he eivät selviä työmäärästä. Murrosiässä hankitut elämäntaidot ovat elintärkeä edellytys onnistuneelle varhaisaikuisuuteen siirtymiselle. Huumeita käyttävä nuori on hyvin epäedullisessa asemassa yrittäessään oppia toimimaan monisyisessä maailmassa. (Rogers & Goldstein 2012, 84- 85.)

Huumeidenkäyttäjän voi olla kaikkein vaikeinta toteuttaa nuoren pääasiallinen kehitystehtävä eli myönteisen identiteetin muodostaminen ja tehtävässä epäonnistumisella on kauaskantoisia ja musertavia seurauksia. Nuoret, jotka käyttävät säännöllisesti alkoholia tai huumeita, jäävät usein polkemaan paikalleen tilanteeseen, jossa heillä on rajallinen määrä ystäviä ja kiinnostuksen kohteita. He saattavat luopua harrastuksistaan, joista he olivat ennen nauttineet ja joiden parissa he olivat kokeneet onnistumisen tunteita. Huono itsetunto voi johtaa tulevaisuuden odotusten laskuun. Mahdolliset vaihtoehdot tuntuvat rajallisemmilta. Onnistuakseen nuorella pitää olla myönteinen visio siitä kuka hänestä on tulossa ja suunnasta, jonka hän elämälleen haluaa. Sigmund Freud uskoi, että terve ihminen menestyy rakkaudessa ja työssään. Ne antavat elämälle merkityksen, tarkoituksen ja tunteen, että on saavuttanut jotakin. Monilla huumeiden käytön aloittavilla nuorilla on jo valmiiksi huono itsetunto ja he turvautuvat huumeisiin paetessaan tunteitaan ja kokemuksiaan riittämättömyydessä. Päihteiden käytöstä kasaantuvat epätoivottavat seuraukset voivat vahvistaa kielteistä käsitystä itsestä ja tulevaisuuden mahdollisuuksista. Huumeidenkäytöstä tulee voimistuva noidankehä: se korostaa kielteistä tulevaisuudenkuvaa ja sulkee pois mahdollisuuksia. (D. Rogers & Goldstein 2012, 88–90.)

#### **1.4 Huumeet ja mielenterveysongelmat**

Päihdeongelmat ovat suorassa yhteydessä nuorten mielenterveyteen. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteidenkäytön ja mitä runsaampaa se on, sitä todennäköisemmin nuori oireilee myös muulla tavoin psyykkisesti ja kärsii jostain muusta samanaikaisesta mielenterveydenhäiriöstä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.)

Yleisesti kiistellään, kumpi on järjestyksessä ensin: masennus vai päihteidenkäyttö. Monet nuoret yrittävät lääkittää itseään huumeilla tai alkoholilla helpottaakseen sisäistä tuskansa tai paetakseen ongelmiaan. Luultavasti päihteidenkäyttöä edelsi taustalla

oleva psyykkinen häiriö. Huumeidenkäytön lopettaminen voi pahentaa joitakin psyykkisiä oireita, mikä saa nuoret hakemaan lohtua käyttämällä huumeita yhä uudelleen. Psyykkisen ongelman helpottumisen sijaan nuorille kehittyy lisäksi huume- tai alkoholi-ongelma, mikä vain lisää heidän ongelmiaan. Huumeita tai alkoholia käyttävien nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat ovat masennus, ahdistuneisuus, tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt, sekä syömishäiriöt. (D. Rogers & Goldstein 2012, 90–92)

## **2 PÄIHDEHOITO SUOMESSA**

### **2.1 Päihdetyön problematiikka**

Suomessa päihdehoitojen rakenteellinen ja paheneva vika on auttamisen alkupainotteisuus. Suomalainen päihdetyö osaa auttaa päihdetoipujan alkuun, mikä on arvokasta, mutta päihdeettömyyden ylläpidon tukemisesta ei olekaan kokemusta. Jos jatketaan hoitosuhteiden lyhentämisen linjalla, katoaa entinenkin yhteinen osaaminen koko alalta. Ammattityölle on hyvin vahingollista, jos se todetaan pintaraapaisuksi. Osaavaa ammattiapua tarvitaan kaikissa toipumisen vaiheissa. Aluksi päihdeettömyyden työkalut syntyvät toipujan omien, hoidon ja vertaistuen yhteisvaikutuksesta. Samoin pitäisi myöhempien toipumisvaiheiden kohdalla käydä. Missään vaiheessa ei ole pakko retkahtaa. Retkahtaminen ei ole luonnonlaki, vaan väärin valintojen summa. Joskus tuntuu siltä, että ihmisten ”toivotaan” retkahtavan ja palaavan lähtöruutuun, jotta heitä osattaisiin taas auttaa. (Häkkinen 2013, 23.)

Huolta herättävät jatkuvat leikkaukset. Nykyisen päihdetyön tila muistuttaa takavuosien mielenterveystyön alasajoa. Ensin sanotaan, että laitoshoidoa vähennetään ja siirrytään enemmän avohoitoon, ja kuitenkin avohoitoon ei panosteta yhtään sen enempää kuin ennen. Palveluihin on jonoa, ja siksi hoitoaikoja lyhennetään entisestään ja tapaamiskertoja minimoidaan. Se heikentää hoidosta hyötymistä. Ihmiset joutuvat omilleen juuri, kun he siitä eniten alkaisivat hyötyä. Avohoidollisen tarjonnan sisältö on viime vuosina kapeutunut uhkaavasti. Yhteisö- ja laitoshoidoa on hyvin ja laadukkaasti tarjolla, mutta kapeutuminen näkyy kuntien paimenkirjeinä, joissa työntekijöitä kehoitetaan lyhentämään hoitojaksoja. Päihdetyön työntekijätahot näkevät toipumisprosessin vaatimukset, eli heistä tämä asia ei ole kiinni. (Häkkinen 2013, 272.)

Alle kolmen kuukauden kuntoutus- tai hoitajakson vaikutukset ovat lähes samat kuin verrokkiryhmällä, jotka eivät ole saaneet hoitoa tai kuntoutusta. Vasta 3-6 kuukauden jaksoilla näyttäisi todella olevan todellista merkitystä hoito- ja kuntoutustulosten kannalta, mutta parhaat tulokset saavutetaan hyvissäkin terapeuttisissa yhteisöissä 9-12 kuukauden hoito- ja kuntoutusjaksoilla, joihin liittyy toimiva jälkihuolto. (Murto 2005, 24–25.)

Päihdehuollon erityispalvelujen ohella entistä enemmän päihdeongelmaisia hoidetaan sosiaali- ja terveyshuollon palveluissa, joita ovat sosiaalitoimistot, lastensuojeluyksiköt, mielenterveystoimistot, terveyskeskusten vastaanotot ja vuodeosastot, sairaalat sekä psykiatriset sairaalat. Suomalaisessa järjestelmässä korostetaan, että pelkät hoitotoimet eivät ole riittäviä, vaan päihdeongelmaisia tulee tarvittaessa auttaa ratkaisemaan myös toimeentuloon, asumiseen ja työhön liittyviä ongelmia. Päihdepalvelujärjestelmälle on haasteellista nähdä päihdeongelmat osana laajempia ongelmakokonaisuuksia, joihin kiinnittyvät niin mielenterveysongelmat, uudet hoidon tarpeet ja yhä syvempi syrjäytymiskehitys. (Varjonen 2015, 63.)

## **2.2 Hoitopalvelut**

Päihdehuoltolain mukaan kunnan on huolehdittava päihdehuollon järjestämisestä siten, että palvelut vastaavat sisällöltään ja laajuudeltaan kunnassa esiintyvää tarvetta. Päihteenä pidetään kaikkia päihtymistarkoituksessa käytettäviä aineita: alkoholi, korvikkeet, lääkkeitä ja huumeet. Päihdehuollon erityispalvelujärjestelmä koostuu avohoidosta (A-klinikat ja nuorisoasemat), lyhytaikaisesta laitoshoidosta (katkaisuhoidoasemat), pitempiaikaisesta laitostuntoutuksesta ja tukipalveluista (päiväkeskukset, asumispalvelut ja tukiasunnot) sekä vertaistukitoiminnasta. (Varjonen 2015, 63.)

Korteniemen (2011) mukaan katkaisu- tai vieroitushoito on ympärivuorokautista laitoshoidoa. Hoidon pituus määrittyy yksilöllisesti hoidon tarpeen mukaan. Hoidon tavoitteena on päihdekierteen katkaisu, vieroitushoidon hoitaminen ja jatkohoidon suunnittelu. Kuntouttava laitoshoido on osa asiakkaan kokonaiskuntoutusta ja perustuu hoitosuunnitelmaan. Laitoshoido on suunniteltu avohoidoia tukevaksi hoitajaksoksi päihdeongelmallisille, joille avohuollon palvelut tai katkaisu laitoshoidossa eivät ole riittäviä tai tarkoituksenmukaisia, tai joiden kuntoutuminen edellyttää väliaikaista irrottautumista

normaalista elinympäristöstä. Kuntouttavaa asumista on ympärivuorokautisesti valvottu tehostettu palveluasuminen, tukiasuminen (palvelutalon läheisyydessä mahdollista saada apua palvelutalolta) ja tuettuasuminen. Työmuotoihin voi kuulua ohjaus ja neuvonta arjen asioissa, rajojen asettaminen, asiakkaan sosiaalisten tukiverkoston kartoittaminen ja vahvistaminen, sekä terveydenhoidon antaminen. Asumispalvelu perustuu asiakkaalle laadittavaan palvelu- ja kuntoutussuunnitelmaan. (Varjonen 2015, 64.)

### **2.3 Jälkihuolto**

Helsingin kaupunki nimittää kuntoutuksen jälkeistä jälkihuoltoa jälkikuntoutukseksi. Päihdehuollon jälkikuntoutus on tarkoitettu tukimuodoksi päihdekuntoutujille, jotka ovat toipumassa vakavasta päihderiippuvuudesta. Jälkikuntoutus on tarpeen kokonaiskuntoutuksen osana, kun kuntoutujalla on taustallaan varhain aloitettu päihteiden käyttö, vaikeuksia koulunkäynnissä, ammatillisen koulutuksen puutetta, katkonaista tai vähäistä työelämäkokemusta, asunnottomuutta tai toimeentulovaikeuksia. Puutteellisten arjentaiteiden ja selviytymiskeinojen vuoksi päihdekuntoutajat tarvitsevat erityistä tukea ja valmennusta uudessa arkielämässään. Jälkikuntoutus voidaan aloittaa kun päihteiden käyttö on loppunut ja voimavaroja löytyy muuhunkin kuin raittiina pysymiseen. (Jauhiainen 2005, 3.)

Jälkikuntoutusvaiheen päihdekuntoutajat tarvitsevat muuttuviin elämäntilanteisiin oikein sovitettuna ja oikein ajoitettua päihdehoidollisen, terveydenhoidollisen, taloudellisen ja ammatillisen kuntoutuksen kokonaistilanteen räätälöintiä. Kyse on uusien elämänsisältöjen etsimisestä ja vakiinnuttamisesta. Toisin sanottuna jälkikuntoutus turvaa kuntoutumisen ja päihhteettömyyden jatkuvuutta kuntouttavan päihdehuollon jälkeen, sekä kuntoutujan kiinnittymistä yhteiskuntaan. Jälkikuntoutustyötä toteutetaan palveluohjauksen ja monipuolisen verkostotyön keinoin. (Jauhiainen 2005, 3.)

Tukikohta Ry on kehittänyt Jälkipolku nimisen avohoito-ohjelman, joka on suunnattu yli 18- vuotiaille päihdeongelmista toipuville. Asiakasprosessin tavoitteita ovat itsenäistymisen vahvistaminen, sosiaalisten suhteiden normalisoituminen, oman päihdesairausten hoitamaan oppiminen, retkahdusvaaran tunnistaminen ja päihhteettömyyden elämään sitoutuminen. Hoito sisältää ryhmä- ja yksilötyöskentelyä, sekä vertaisryhmän tarjoamaa tukea. Terapiaa on kerran viikossa ja liikuntaa, sekä muuta vapaa-ajan toi-

mintaa kahdesti viikossa. Hoitoprosessin loppuvaiheessa asiakasta tuetaan työtoimintaan, opiskeluun tai työharjoitteluun kiinnittymisessä. Jokaiselle hoito-ohjelmaan osallistuvalla tehdään henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma. Asiakkaat tarvitsevat kunnan myöntämän maksusitoumuksen. Jälkipolun kestoksi suositellaan 3-9 kuukautta. (Tukikohta Ry.)

## **2.4 Itsehoitoryhmät (NA)**

NA on hyötyä tavoittelematon miesten ja naisten toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma. NA- tarjoaa mahdollisuuden toipua addiktiosairauden vaikutuksista toteuttamalla 12 askeleen ohjelmaa ja osallistua säännöllisesti ryhmien kokouksiin. Ryhmien ilmapiiri tarjoaa vertaistukea, sekä jatkuvan tukiverkoston addikteilta, jotka haluavat saavuttaa huumeettoman elämän ja ylläpitää sitä. Toipuvat addiktit kokoontuvat säännöllisesti yhteen auttaakseen muita toipuvia. Jäsenyyden ainoa edellytys on vain halu lopettaa käyttäminen. NA- rantautui Suomeen vuonna 1985. Jäseniä oli alkuun noin 20. Suomessa kokoontuu nykyään noin 130 kokousta viikossa, noin 50 paikkakunnalla Helsingistä Hankoon. Viikoittain kokouksissa käy useita satoja addikteja. Kokousten tarkoitus on luoda jäsenille paikka, jossa he voivat jakaa oman kokemuksensa toipumisesta. (Nimettömät Narkomaanit.)

Nimettömien Narkomaanien (2003) mukaan addiktiosairaudesta on mahdollista toipua ja sairaus on mahdollista pitää kurissa NA- elämäntavan avulla. NA: ohjelman mukaan addikti ei ole vastuussa addiktiosairaudesta, mutta hän on vastuussa omasta toipumisestaan. (Kotovirta 2009, 104.) NA- elämäntapa on joukko konkreettisia toimenpiteitä, jotka välittyvät jäsenille kirjallisuuden, kokousten ja toisten toipuvien avulla. (Kotovirta 2009, 104).

## **3 YHTEISÖHOITO NUORTEN PÄIHDEKUNTOUKSESSA**

### **3.1 Yhteisöhoito**

Yhteisöllisyydestä on viime vuosina toivottu ratkaisua ja ehkäisykeinoa esimerkiksi nuorten syrjäytymiseen, koululaitosten kasvatuksellisiin ongelmiin, työntekijöiden uupumiseen ja vanhusten yksinäisyyteen. Yhteisöllisyys nähdään myönteisenä elämänta-

pana, joka on jäänyt yksilöllisyyden korostamisen, itsekeskeisyyden ja oman edun tavoittelun jalkoihin. Sosiaalinen media on mahdollistanut myös yhteisöllisyyden uusia muotoja. Yhteisöhoito on yleiskäsite erilaisten asiakasryhmien auttamiseen pyrkiville, yhteisöllisiä menetelmiä käyttäville hoito- ja kuntoutussuuntauksille. Yhteisöhoidon suuntauksia ovat psykiatriset terapeutit yhteisöt, päihteidenkäyttäjien terapeutit yhteisöt sekä kasvatukselliset yhteisöt. Näiden kaikkien yhteinen piirre on vertaisryhmän sosiaalisen ja kokemusasiantuntemuksen hoidollisen ja kuntouksellisen potentiaalinn hyväksi käyttäminen. Jonesin (1976) mukaan terapeutiksi yhteisöksi voidaan kutsua mitä tahansa hoito- tai kuntoutusyhteisöä, joka pyrkii parantamaan potilaiden tai asiakkaiden tilaa tarjoamalla mahdollisuuksia työhön, kykyjen kehittymiseen ja yhteisön päivittämiseen. (Murto 2013a, 9.)

Toisin kuin perinteisessä sairaala- tai laitosmaailmassa, terapeutisessa yhteisössä jokainen yhteisön jäsen on myös yhteisönsä kehittäjä. Asiakkaat eivät ole potilaita, joiden tehtävä on olla sairaana ja passiivisina hoidon vastaanottajina. Henkilökunnan ensisijainen rooli ei myöskään ole asiakkaan palveleminen, vaan hänen oppimisensa ja kehityksensä tukeminen kohti itsenäisyyttä ja vastuunottamista omasta elämästään. Tähän asiakkaan kehitys- ja kasvuprosessiin kuuluu vastuun ottaminen tilanteensa mukaisesti yhteisöstä, sen toiminnasta, muista jäsenistä sekä ympäristöstä osallistumalla aktiivisesti yhteisön elämään. (Murto 2005, 60.)

### **3.2 Yhteisön ryhmät ja säännöt**

Keskustelu- ja toimintaryhmien lisäksi on luentoja, työkirjatyöskentelyä kirjallisine ja toiminnallisine läksyineen, retkiä ja tutustumiskäyntejä sekä usein viikoittain tunneryhmä tunteiden purkamista varten. Joissakin yhteisöissä on lisäksi yksilö- ja parisuhde keskusteluja, sekä perhekeskusteluja oman nimetyn työntekijän kanssa. Talon omien ryhmien lisäksi saatetaan käydä 12-asteleiden ryhmissä talon ulkopuolella. Palvelutehtävät kuuluvat yhteisöissä toimintaan. Työskennellään keittiöillä, ruokasaleissa, siivouksessa, saunan-lämmityksessä ja ulkotöissä. Ne perustellaan yhteisöä ja yhteisöllisyyttä hyödyttävänä palveluna ja terveen toiminnallisuuden ja aktiivisuuden palauttamisena, sekä päivärytmin välttämättömänä osana. Yhteisössä on myös runsaasti harrastamista ja vapaa-ajantoimintaa. Sitä harjoitetaan yhdessä ja siihen on edellytykset myös omaaloitteisesti. Varsinkin kuntosali on suosittu ja runsaasti käytössä. Yhteisöstä käydään myös ulkopuolella harrastamassa ja tehdään retkiä ja vierailukäyntejä. Yhteisö ei ole



täysin suljettu maailma, vaikka se oman rauhansa tarvitsee. Toiminta on kenttä, jolla itsetutkiskelun ja keskustelun kautta työstettyä voidaan harjoitella. Toiminta liittyy hyvin kokemisen ja tunteen tasoon. Ja toiminta luo elämäntapaa, sen muutosta ja vakiintumista. (Häkkinen 2013, 202–203.)

Yhteisö on aina nähtävissä eräänlaisena ryhmänä ja ryhminä. Niissä pätevät samat lainalaisuudet, kuten luottamuksellisuus, toisen yksilöllinen kunnioittaminen, yhteispeli ja pelisääntöihin mukautuminen. Kyvykäs pelisääntöjen luominen, hiominen, soveltaminen ja tarvittaessa muuttaminen ovat tärkeimpiin kuuluvia yhteisöllisiä vaikutuskeinoja. Parhaita esimerkkejä tästä on Mikkeli-yhteisön sääntökansio, jossa ovat yhteisesti muokatut ja hyväksytyt pelisäännöt. Pelisääntöjen mukaan eletään, kunnes toisin sovitaan eli kunnes luodaan se kumoava tai muuttava sääntö. Keskeisistä pelisäännöistä tulee kuitenkin niin kestäviä, ettei syitä niiden muuttamiseen enää juuri ilmaannu. Pelisäännöt ovat hyvin järkeenkäypiä. Yhteisössä ne johdetaan toiminta ajatuksesta ja yhteisössä elämisen luonnollisista vaatimuksista. Taustalla on aina yhteisön rauha, jokaisen koskemattomuus ja välttämätön yksityisyys, yhteinen hyvä ja viihtyvyys sekä kaiken kaikkiaan hyvä käytös. (Häkkinen 2013, 198.)

## **5.6 Yhteisökokous**

Erittäin merkittävä osa yhteisön toimintaa on yhteisölliset palaverit, joissa kaikki pääsevät vaikuttamaan. Yhteisökokoukset voivat olla hyvinkin kattavia aihepiireiltään ja tarpeiltaan. Tavallisesti ne ovat kerran viikossa, ja niissä käsiteellään yhteisön rauhaa ja toimivuutta koskevia periaatteellisia ja juoksevia asioita. Ne voivat olla yhteisön ideointia ja suunnittelua, tai toisaalta ne voivat keskittyä ilmenneisiin ongelmiin ja epäkohhtiin. Yhteisökokoukset ovat myös tiedottavia luonteeltaan, ja silloin niiden avulla yhteisön jäsenet pidetään ajan tasalla tilanteista ja tulevasta. Yhteisökokouksissa nuorilla on luottamustehtävä, jotka toimivat ilmaisun ja uskaltamisen harjoitteluna. Tärkeää on, että asiakkaat ja henkilöstö kokevat olevansa samassa veneessä, jota yhdessä soudetaan samaan suuntaan. Hyvässä yhteisössä kaikki on valjastettu palvelemaan hyvän kokonaisvaltaisen hoidon päämääriä ja keinoja. Siis toipumista. Yhteisö tekee yhdessä kaikkensa näiden esteiden poistamiseksi. (Häkkinen 2013, 204.)

## **4 TOIPUMISPROSESSI**

### **4.1 Toipumisprosessi ja toipumiskulttuuri**

Päihdetoipuja on henkilö, jolla on ollut päihteiden kanssa ongelmia ja joka on joskus lähtenyt toipumisen tielle (Häkkinen 2013, 15). Kuntoutuksen jälkeen on kotiutuminen. Kotiutuminen on kuntoutuksen tärkein päivä, sen onnistuminen on tärkeässä osassa ajatellen kuntoutuksen hyötyä. Toipujan kotiutumisvaihe on vielä varhaisvaihetta toipumisessa. Muutos on saavutettu, mutta toipuminen edellyttää toiminnan jatkumista. (Heino 2015, 1-15.)

Toipumisprosessi on uuden elämän luominen, joka mahdollistaa päihteettömyyden ja päihteettömän elämän taitojen ja sisällön kasvun (Häkkinen 2013, 151). Toipumiskulttuuri on antaa tietyt rakennuspuut ja tavat, jotka auttavat pysymään päihteettömänä. Toipuminen edellyttää, että huumeiden ja erityisesti huumeiden käyttöä ympäröivän alakulttuurin tilalle rakentuu uusi tapa elää. Päihteetön elämäntapa merkitsee hyvin kokonaisvaltaista arkielämän uudelleen muotoutumista. (Knuuti 2007, 32–33.)

### **4.2 Toipumista vaikeuttavat tekijät**

On lohdutonta olla ympäristönsä ainoa ja ensimmäinen, joka vakavasti yrittää päihteettömänä pysymistä. Ryhmien tai ryhmänomaisen yhteistoiminnan ulkopuolella ei juurikaan pysytä päihteettömänä. (Häkkinen 2013, 152–153.) Huumeiden käytön aikainen elämäntapa ja käyttöä ympäröivä alakulttuuri pitää sisällään selviytymistä monimuotoisissa sosiaalisissa verkostoissa. Huumeita käyttävä ihminen hakee ja saa toiminnalleen tukea ja hyväksyntää muista samankaltaisista ihmisistä. Huumeidenkäytön lopettamisen jälkeen on vaarana jäädä yksin, sillä uuden sosiaalisen verkoston luominen vaatii oman aikansa. Jos ongelmakäyttöön ja usein rikollisuuteen kietoutuneen alakulttuurin tilalle ei raitistumisen jälkeen ilmaannu korvaavia sosiaalisia verkostoja, raitistutaan yksinäisyyteen, jossa ilman päihteitä eläminen saattaa olla ylivoimainen tehtävä. (Knuuti 2007, 41.)

Hakulinen ja Ihalainen (2011, 23–36) ovat tutkineet opinnäytetyössään huume kuntoutujan tuen tarvetta laitospäästämisen jälkeen. He haastattelivat viittä täysi-ikäistä kuntoutujaa. Jokainen haastateltavista oli ollut yhden tai useamman kerran laitospäästämisen jaksolla. Useat haastateltavista toivat esille sen, että on vaikeaa saada uusia kavereita ja ei ole tietoa mistä uusia kavereita lähtisi edes etsimään. Yksi haastateltavista kertoi, ettei tunne kuuluvansa porukkaan selväpäisten ihmisten kanssa. Yhteenkuuluvuuden tunne muiden päihteitä käyttävien kanssa johtaa retkahtamiseen. Uusien päihteettömien ystävien löytäminen on haastavaa, varsinkin jos työelämä ja opiskelu eivät ole vielä ajankohtaista.

#### **4.2.1 Elämänhallinnalliset ongelmat**

Päihteistä kuntoutuvan arkeen liittyvät olennaisesti retkahtamiseen liittyvät riskitekijät, joiden kanssa kuntoutuja elää. Jotta kuntoutuja välttyy retkahtamiselta, tarvitsee hän tukea selviytyäkseen arjesta. Lyhyen aikaa päihteettömänä olleet henkilöt kokevat usein elämänhallintansa huonoksi. Heidän täytyy opetella uusi elämäntapa, mikä voi olla hyvin vaikeaa. Arkipäivään ”normaaleilla” ihmisillä kuuluvat asiat esimerkiksi kaupassa käynti ovat haastavia, koska toimet on aiemmin hoidettu päihtyneenä. Ilman päihteitä arjessa selviytyminen on hankalaa. Sammoin sosiaalisista tilanteista puuttuu toimintamallit. Näissä päihdekuntoutuja tarvitsee usein eniten tukea ja apua kuntoutuksesta lähtiessään, jotta normaali kanssakäyminen onnistuisi helpommin ja toimintamallit vahvistuisivat. Se ettei, päivissä välttämättä ole mitään mielekäästä tekemistä, on haastava tekijä myös elämänhallinnan näkökulmasta katsoen. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 33–36.)

Elämänhallinnan kannalta on tärkeää myös oikeanlainen lääkitys. Päihteistä kuntoutuvalla henkilöllä voi olla jokin mielenterveysongelma, jonka asiallinen hoito on hyvin tärkeä osa päihteettömyyttä. ADHD on yksi vaikea tekijä päihdekuntoutujan lääkehoidossa ajatellen. Pilveä poltetaan, jotta ADHD:n oireet häviäisivät. Jotta pilven polttoon ei olisi niin suurta retkahtamisriskiä, olisi lääkityksen oltava kohdallaan. Psykelaakkeiden väärinkäyttö on mahdollista, kun resepti on laillinen ja helposti saatavissa. Myös hoitamaton mielenterveysongelma voi kasvattaa retkahtamisen riskiä. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 37.)

#### 4.2.2 Jälkihoidon puuttuminen

Jälkihoidon järjestämiseen liittyy ongelmia, eivätkä kaikki saa tarvitsemaansa jälkihoidoa. Päihdehoitopalvelut eivät aina ota vastaan toipuvia, jos heidän elämässään ei ole akuuttia kriisitilannetta. Huumeista irtautuneet tarvitsevat kuitenkin palveluita, joissa heillä on mahdollista saada ammatillista tukea toipumisensa ylläpitämiseen. Päihdeongelmaisten hoidossa ei vielääkään kiinnitetä riittävästi laitos- ja avohoidon jatkuvuuteen vaan mielletään edelleen erillisiksi ”moduuleiksi”. (Knuuti 2007, 182.)

Päihteistä kuntoutuvan henkilön arkeen liittyvät olennaisesti retkahtamiseen liittyvät riskitekijät, joiden kanssa kuntoutuja elää. Jotta kuntoutuja välttyy retkahtamiselta, tarvitsee hän tukea selviytyäkseen arjesta. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 33.) Tiina Savander ja Sandra Salminen ovat tehneet opinnäytetyön Jälkipolku hoito-ohjelman (luku 2.3) merkityksestä nuoren huume kuntoutujan elämään. Heidän haastattelemat nuoret kokivat Jälkipolun tarjoaman hoidon tarpeelliseksi, koska se antoi mahdollisuuden suunnitella ja rakentaa omaa elämää ilman päihteitä. Kaikkein tärkein nuorille oli Jälkipolun tuki raittiuden ylläpitämisessä; jälkipolku oli tukena silloin kun sitä eniten tarvittiin, riski lähteä ”väärään suuntaan” on pienempi kun tiesi, että tiivistä tukea on tarjolla. (Savander & Salminen 2009, 44–46.)

#### 4.3 Toipumista edistävät tekijät

Toipumisessa suuressa asemassa on vertaisryhmien kautta saatu tuki, samaistuminen muiden toipuvien yhteisöön ja yhteisöllinen ajanviettotapa. Uusi ja saman tavoitteen omaavien henkilöiden sosiaalinen verkosto vaikuttaa voimakkaana identiteettityössä. Yksilölle on tärkeää, että hänellä on sosiaalista pääomaa: mahdollisuus tavata sukulaisia, kuulua eri ryhmiin, tuntea ihmisiä joihin pitää yhteyttä. (Knuuti 2007, 184–185.) On tärkeää, että mahdollisimman moni toipumisen tiellä oleva osallistuu terveystalkoihin laittamalla oman kipuilunsa ja kasvunsa jakoon yhteiseksi hyväksi. Esimerkiksi ryhmissä kerrotaan kokemuksista ja tuntemuksista, niitä kuunnellaan ja jaetaan. Toimitaan peilinä toiselle ja toisen kautta takaisin itselle. Samaistutaan toisen työskentelyyn ja tarinaan. Nähdään yhtäläisyyksiä ja yksilöllisiä eroavaisuuksia. Esimerkin voima on tavattoman suuri muutostekijä kaikissa inhimillisissä ponnisteluissa ja kasvussa. Kun jälkepäin kysytään pitemmälle toipuneilta, mikä ja kuka vaikutti heihin eniten, mistä tuli kipinä ja toivo, moni kertoo hyvin alkusysäyksestään. Yleensä yhden tai muutaman

ihmisen oikea-aikainen lähelle tuleminen, jonkinlainen hengen-heimolaisuus, miten ryhmäläiset välittävät toisistaan ja tukevat toisiaan. (Häkkinen 2005, 152–153.)

Hakulisen ja Ihalaisen haastattelemat henkilöt sanovat ryhmätoiminnan ja vertaistuen olevan ensimmäinen apu ja tuki siviilissä. Itsehoitoryhmistä voi myös helposti löytää uusia ystäviä, joilla on samanlainen elämänhistoria. Tällöin leimautuminen ”narkkariksi” on vähäisempää. Uusien ystävien löytäminen on vieläkin haastavampaa niille, jotka eivät koe vertaisryhmän toimintaa omakseen. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 31–36.)

Maritta Närhi (2000 69–70) on haastatellut Pro-gradu tutkielmassaan kahdeksaa 18–28 – vuotiasta nuorta. Tutkimuksessa olevat nuoret ovat olleet hoidossa Kankaanpään 3+3-yhteisössä, joka on laitoshoidtoa ja Tampereella sijaitsevassa Lastussa joka on avohoitoa. NA-ryhmien merkityksestä nuorille oli nähtävissä selvä polarisaatio. Toisille ne merkitsivät tärkeintä seikkaa paranemisprosessissa, toiset kokivat ne merkityksettöminä, jotkut jopa rangaistuksena. Selvimmäksi merkityksellistämisen eron taustatekijäksi voitiin erottaa haastateltavien ikä. Vanhimmat jäsenet olivat ottaneet NA- ja yhteisöryhmät hoito-ohjelmaansa ja sisäistäneet niiden tärkeyden. Niitä pidettiin jopa merkittävimpinä syinä olla huumehoidossa. Nuorimmat haastateltavat kokivat ryhmässä puhumisen ahdistavana isossa ryhmässä.

#### **4.3.1 Motivaatio**

Päihdehoidossa törmää jatkuvasti kysymykseen motivaatiosta. Onko jollakin päihteitä käyttävällä henkilöllä motivaatiota lopettamiseen, raitistumiseen, hoitoon tai elämän muutokseen. Motivaatioon vaikuttavat syvällisemmin ja kestävämmiin raittiuskokemukset kuin rypemiskokemukset. Raittius alkaa joskus melko köykäisin, kielteisin ja pelkoon perustuvien eväin, mutta tärkeää onkin, millaisin eväin se jatkuu. Motiivit vaihtuvat vähitellen kielteisistä myönteisiksi. Hyvä palautteet itseltä ja muilta vievät motivaatiota eteenpäin, joten jokainen, vaikkapa hetkellinenkin, oikea valinta on luonnostaan motivoiva. (Häkkinen 2005, 46–47.) Oma motivaatio on avainasemassa päihteettömän elämän onnistumisessa. Omaan motivaatioon liittyvät myös henkilökohtaiset tavoitteet. Hakulisen & Ihalaisen haastateltavien tavoitteita kuvasivat heidän kertomat haaveet ja tulevaisuuden näkymät. Haastateltavat näkivät itsensä tulevaisuudessa erilaisissa paikoissa, yksi näki itsensä kouluttautumisessa, osa taas ”ihan oikeassa duunissa”.

Mikäli omaa halua luopua päihteistä ei ole, ei myöskään jälkihuollolla ole vaikutusta kuntoutujan elämään. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 32–38.)

#### **4.3.2 Sosiaaliset verkostot**

Merkittäviä tekijöitä huumeriippuvuudesta toipumisessa olivat laadukkaat sosiaaliset suhteet. Ilona Smithin opinnäytetyössä, missä hän haastatteli Kuvernöörintien asumisyhteisön entisiä asukkaita, joilla oli päihteettömyyttä takana noin kaksi vuotta, heille päihteettömyyttä tukevia henkilöitä oli äiti, isä tai sisarukset, sekä omat lapset, läheiset ystävät, vanhat lapsuudenystävät, sekä muut huumeriippuvuudesta toipuvat. Ihmissuhteet, joissa ei käytetä päihteitä ja joissa huomioidaan huumeriippuvuudesta toipuvan päihteettömyys, ovat päihteettömyyttä tukevia. Erityisesti vanhempien ja sisarusten tuki koettiin päihteettömyyttä tukevana. Tuki saattoi olla henkistä, taloudellista tai käytännön asioiden kanssa auttamista. (Smith 2014, 30–31.)

Päihteettömyyteen vaikuttaa kaveripiiri missä aikaa vietetään. Kotipaikkakunnan vaihto on usealle kuntoutujalle tärkeää, sillä ”vanhoilla kulmilla” sosiaaliset verkostot liittyvät usein päihteisiin. Toisaalta vanhalle kotipaikkakunnalle puoltaa siellä mahdollisesti oleva sosiaalinen verkosto, vaikkapa perhe. Jos välit perheeseen koetaan perhe tärkeäksi tueksi päihteettömässä arjessa. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 36.) Pitkällä aikavälillä ovat raittiina pysymisessä tärkeimpiä osatekijöitä nuorten omat, luonnolliset sosiaaliset verkostot. Huumehoidossa tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota sosiaaliseen tukeen. Nuoret kokevat hyvät suhteet vanhempiin olevan tärkeä osa hoitoprosessia. (Närhi 2000, 63–65.)

#### **4.3.1 Yhteiskunnan tarjoama tuki**

Hakulisen ja Ihalaisen (2011, 34–35) haastateltavilla oli toiveita avohuollon palveluita koskien kuntoutusjakson jälkeiselle ajalle. Toiveisiin kuului: joku henkilö, joka on tavoitettavissa vaikeina aikoina, saada tukea elämän käytännön asioihin, mielenterveys-toimiston tarjoamaa ammattimaista keskusteluapua, kiinnostavaa tekemistä ja ruokapalvelu tai siivouspalvelu. Eniten kaivattiin vaihtoehtoja työtoimintaa tai harrastuksiin. Mielekäs tekeminen on tärkeää arjen sujumisen kannalta ja harrastukset tuovat elämään sisältöä ja sosiaalisia suhteita. Ainakaan vielä ei ole olemassa sellaisia palveluntarjoajia,

jotka suoranaisesti vastaisivat päihdekuntoutujan kuntoutusjakson jälkeiseen tuen tarpeeseen.

Lääkehoidollisen tuki ja apteekkisopimukset ovat tärkeä osa kuntoutuksen jälkeistä aikaa ja päihdeettömänä pysymistä. Joissain tapauksissa kuntoutuja ei halunnut aloittaa riippuvuutta aiheuttavaa lääkitystä, kuten kipulääkitystä, koska henkilöllä oli taustalla lääkkeiden väärinkäyttöä. Lääkehoidon tarpeeseen vaikuttaa myös esimerkiksi diagnoosi ADHD. Oikeanlainen lääkitys vaikuttaa toimintakykyyn. Taloudellinen tuki on tärkeää, koska aikaisempi toimeentulo oli osalla haastateltavista hankittu myymällä huumeita. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 30–31.)

## **5 YHTEISÖ HOITO VILLA HOCKEYSSA**

### **5.1 Toiminnan esittely**

Villa Hockey on 16- paikkainen huume kuntoutuskoti, joka tarjoaa lääkkeetöntä kuntoutusta 17- 28- vuotiaille nuorille. Villa Hockey sijaitsee Ylöjärven Kurussa Seitsemisen kansallispuiston kupeessa vanhassa Länsi-Aureen kyläkoulussa. Toiminta perustuu lääkkeettömyyteen, yhteisöllisyyteen ja toiminnallisuuteen. Kuntoutuksessa ei käytetä korvaushoito- tai keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä. Mikäli nuorella on päihderiippuvuuden lisäksi joku toinen psyykkinen- tai somaattinen sairaus, hän käyttää siihen lääkärin määräämiä lääkkeitä aivan normaalisti. Lastensuojelun asiakkaat tulevat Villa Hockeyhin joko lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteenä tai huostaanottoina. (Pirkanmaan Sininauha Ry.)

Kuntoutuksen kesto on 2-5 kuukautta. Nuorelle tehdään kuntoutussuunnitelma, joka räätälöidään yksilöllisesti tilanteen mukaan. Kuntoutus on kokonaisvaltaista, siihen kuuluu: päivittäiset hoitoryhmät, toiminnollisuus, liikunnallisuus, lääkäripalvelut, askel-työskentely, Na- ryhmät talon ulkopuolella, omaohjaaja keskustelut, sekä yksilöllinen jälkihuoltosuunnitelma.

Kuntoutukseen tullaan yleensä katkon kautta, mutta tarvittaessa Villa Hockeyssä voidaan toteuttaa lyhyt lääkkeellinen katko. Katkaisuhoido on yleensä 2-3 viikkoa ja siinä otetaan huomioon yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus. Nuori saa myös käyttöönsä lääkärin ja psykiatrin palvelut. (Pirkanmaan Sininauha Ry.)

Päihdekuntoutus Villa Hockeyssä perustuu yhteisöllisyyteen ja vertaistukeen, joka mahdollistuu päivittäisissä hoito- ja toiminallisuuteen liittyvissä ryhmissä. Villalaisten on mahdollista käydä oma-apu ryhmissä Tampereella kahdesti viikossa. Villa Hockey osallistuu erilaisiin vertaistuellisiin tapahtumiin ympäri Suomen, kuten valtakunnalliset NA- päivät ja liikuntatapahtumat. Villa Hockeyssä nuoret kuntoutuvat tiiviin säännöllisen viikko-ohjelman tuella. Monipuolinen viikko-ohjelma mahdollistaa sekä fyysisen, että psyykkisen kuntoutumisen. Sen avulla nuoret saavuttavat myös säännöllisen vuorokausirytmän, terveellisen ruokavalion, sekä oppivat huolehtimaan henkilökohtaisesta hygieniastaan. (Pirkanmaan Sininauha Ry.) Varsinaisia sääntöjä on vain muutama, kuten päihteidenkäyttö ja väkivalta ovat kiellettyjä (Heino 2015, 12).

Villa Hockeyyn henkilökuntaan kuuluu yhdeksän työntekijää, joilla kaikilla on sosiaali- tai terveydenhuoltoalan koulutus. He ovat koulutukseltaan sairaanhoitajia, sosionomeja, lähihoitajia, sekä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajia. Villa Hockeyyn työntekijöistä neljä on niin sanottuja kokemusasiantuntijoita, eli heillä on oma toipumiskokemus päihdeongelmasta. Psykiatrian erikoislääkäri käy Villa Hockeyssä säännöllisesti. Henkilökunnalla on muun muassa seuraavia lisäkoulutuksia: psykoterapeuttikoulutus, päihdetyön ammattitutkinto, yhteisöhoito koulutus ja korva-akupunktiokoulutus. (Pirkanmaan Sininauha Ry.)

## **5.2 Villa Hockeyyn jälkihuolto**

Nuorten maksusitoumukset ovat lyhentyneet merkittävästi. Tämä on vaikeuttanut nuorten kokemusta kuntoutuksesta ja raittiina pysymisestä. Kuntoutusjaksot ovat keskimäärin 3-4 kuukautta ja tämän jälkeen tapahtuu kotiutuminen. Ennen kuntoutusjaksot olivat 4-6 kuukautta. Kotiutumisen valmisteluun jää huomattavasti vähemmän aikaa. Kehittämällä jälkihuoltoa, mahdollistetaan nuorten pysymistä raittiina. (Heino 2015, 1-5.)

Nuorelle on tärkeää yhteisöllisen kuntoutuksen jälkeen liittyä uuteen yhteisöön. Lyhentyneet kuntoutusajat asettavat tarvetta kotiutumisen kehittämiseen. Nuoret ovat olleet myös halukkaita kehittämään jälkihuoltoa tuleville kotiutujille. Kuntoutuksen loppuajankana on tarkoitus valmistua tulevaan. Kotiutumisen haasteena on asunnon saannin lisäksi mielekkään päiväohjelman löytyminen. Nuorilla on erilaisia tarpeita päiväohjelmaan liittyen, mutta olennaista raittiina pysymisen kannalta on liittyä uuteen ryhmään.



Nuorten kokemukset vaihtelevat paljon. Osa nuorista on muuttanut uudelle paikkakunnalle ja kaikki nuorille suunnatut palvelut eivät ole tiedossa. Osalla nuorilla palvelut tiedossa, mutta eivät hakeudu niihin syystä tai toisesta. Kotiutumisen haasteena on myös kotiutuminen eri paikkakunnalle. Suurin osa kotiutuu Tampereelle riippumatta lähtökunnasta. Kotiutuminen uudelle paikkakunnalle luo haasteita päiväohjelman löytymisen lisäksi sosiaalisissa suhteissa. Monella ei ole paljon kavereita ja se tuo vapaa-ajalle omat haasteensa. (Heino 2015, 1-4.)

Nuoret käyvät Anonyymit Narkomaanit itsehoitoryhmissä. Heillä on usein myös työpajapaikka tai he toimivat avustavissa tehtävissä kolmannen sektorin yhdistyksissä. He omaavat tietotaidon toipumiseen, mutta tarvitsevat ulkoista kontrollia edellä mainittujen toimintojen kautta. Jos he eivät käytä toimintoja, vain ovat vaan ilman päihteitä, riski retkahdukseen kasvaa suuresti. (Heino 2015, 15.)

Jokaiselle kuntoutuksen suunnitellusti päättävälle nuorelle tehdään yksilöllinen jälkihuoltosuunnitelma ja häntä autetaan asumisjärjestelyissä. Jälkihuollon tarkoituksena on auttaa nuorta löytämään itsellensä tarvittavat ja sopivat yhteiskunnan tarjoamat palvelut ja tukiverkostot. (Pirkanmaan Sininauha Ry.) Nuorelle pyritään saamaan ohjelmaa päiviin, kuten työpajatoiminta, kuntouttava työtoiminta tai työharjoittelu. Nuoret valitsevat mahdollisista palveluista mieluisimman. Nuoret lisäävät myös suunnitelmaan siivouspäivät ja itsehoitoryhmissä käymisen. Suunnitelmat ovat olleet hyviä, mutta niiden noudattaminen on ollut hankalaa. (Heino 2015, 4.)

Nuoret kehittivät jälkihuoltoa tulevaisuudenverstasmenetelmällä keväällä 2015. Kotiutuneille nuorille perustettiin suljettu Facebook-ryhmä. Siellä voi keskustella kuntoutumisen jälkeen ohjaajien kanssa. Lisäksi sivulta löytyy erilaisia ohjeita ruoanlaittoon, siivoukseen ja muihin käytännön asioihin, esimerkiksi toimeentulotukihakemusten tekkoon. Nuoret toivat esiin, että ohjaajien tulee valvoa ryhmän jäseniä ja poistaa heitä, mikäli heidän todetaan olevan päihtyneitä. Yhteydenpitoon kuntoutuksen jälkeen tehtiin muutos. Kotiutuessaan nuori on omaohjaajan kanssa neljä eri päivää jolloin he ovat yhteydessä puhelimitse. Toiminta on tukenut niitä, joilla on ollut hankalaa ottaa yhteyttä. Yksi nuorista on päässyt yhteydenpidon ansiosta kriisijaksolle. Nuoret halusivat vaikuttaa kotiutumiseen myös yhteiskunnallisesti. He laativat adressin, jonka he lähettävät eduskuntaan. Tavoitteena on päästä esittelemään adressi päättävälle taholle. Adressi julkaistiin allekirjoituksia varten adressit.com-sivustolla. Adressi on kuntoutuksen

maksusitoumusten pidentämiseen liittyvä kannanotto kotiutumisen haasteisiin. Nuoret näkivät, että kotiutumista voidaan kehittää yhteiskunnallisella tasolla. Nuoret ja Villa Hockeyn johtaja haluavat säilyttää verstastyöskentelyn pysyvänä menetelmänä kuntoutukselta kotiutuneille. (Heino 2015, 31.)

## **6 TUTKIMUSPROSESSI**

### **6.1 Opinnäytetyön tutkimusongelmat**

Villa Hockey haluaa panostaa jälkihuoltoon vastakseen lyhentyneiden päihdekuntoutusten tuomiin haasteisiin kehittämällä jälkihuoltoa. Tilaaja toivoo tutkimuksellista opinnäytetyötä, jonka tavoitteena saada tietoa nuoren kotiutumisesta ja jälkihuollosta. Jälkihuoltoa on kehitetty jo nuorten näkökulmasta keväällä 2015, jolloin jälkihuoltoon lisättiin edellä Facebook-ryhmä ja neljä soittoa omaohjaajan kanssa kuntoutuksen jälkeen. Tilaajan toiveisiin kuuluu myös saada tietoa ovatko uudet jälkihuollon menetelmät toimivia.

### **6.2 Menetelmät**

Aineistoa tätä opinnäytetyötä varten on kerätty perinteisellä haastattelulla, johon osallistui kaksi nuorta ja internetkyselyllä, johon vastasi 12 nuorta. Kaikille nuorille esitettiin samat avoimet kysymykset. Teemahaastattelurunko (liite 1)

Nuoret olivat vastaushetkellä 22- 31-vuotiaita. Lyhyin hoitajakso Villa Hockeyssä oli kolme kuukautta ja pisin yhdeksän kuukautta, jotkut nuoret olivat useamman kerran Villassa eripituisia hoitajaksoja viidestä kuukaudesta yhteen kuukauteen.

Suomessa yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa on haastattelu. Haastattelun tavoite on selvittää se, mitä jollakulla on mielessään. Haastattelu on eräänlaista keskustelua, joka tosin tapahtuu tutkijan aloitteesta ja on hänen johdattamaansa. Haastattelun idea on hyvin yksinkertainen ja järkevä. Kun haluamme tietää jotain ihmisestä- mitä hän ajattelee, minkälaisia motiiveja hänellä on jne. – niin miksi emme kysyisi sitä häneltä suoraan? (Eskola & Suoranta 2001, 85.)

Teemahaastattelussa aihepiirit, teema-alueet on etukäteen määrätty (Eskola & Suoranta, 2001). Tutkimusongelmat opinnäytetyössäni jakautuivat kolmeen selkeään teemaan: kotiutuminen, jälkihuolto ja Villan Facebook-ryhmän toimivuus kotiutumisen menetelmänä.

Haastattelurungossa on myös strukturoidun ja puolistrukturoidun haastattelun elementtejä, sillä suurin osa haastatteluista kerättiin internet-kyselyn muodossa lomakkeella. Lomakkeessa kysymysten muoto oli kaikille sama ja järjestys oli kaikille sama, mutta kysymyksille ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan niihin vastattiin omin sanoin. (Eskola & Rantanen 2001, 86.)

Kyselyn etu on se, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, jossa suurelta määrältä ihmisiä voidaan kysyä monia asioita. Kysely on menetelmänä verraten nopea ja tehokas. Kyselyn keskeisenä heikkoutena pidetään tuotetun tiedon pinnallisuutta. Heikkoutena on myös se, ettei pystytä arvioimaan miten vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, miten onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat vastaajien näkökulmasta. Tiedonkeruu tekniikka vaikuttaa paljon siihen, millaisia kysymyksiä kyselyssä voidaan esittää ja millaiset tekijät vaikuttavat vastauksiin ja tutkimustulosten luotettavuuteen. Henkilökohtaisesti tehtävissä haastatteluissa haastattelijan ja haastateltavan vuorovaikutuksessa on etua tietopohjaisia kysymyksiä esitettäessä, mutta kontakti saattaa vääristää esimerkiksi arkaluonteisiin kysymyksiin annettuja vastauksia. Arkaluonteisia kysymyksiä voivat olla muun muassa alkoholinkäyttö, terveyttä ja seksuaalista käyttäytymistä koskevat kysymykset. (Ojasalo ym, 2009, 108.)

Haastattelujen saaminen tätä opinnäytetyötä varten ei ollut itsestään selvyys. Nuoria oli vaikeampi tavoittaa, sillä he eivät olleet enää varsinaisesti palvelun piirissä vaan elivät jo omaa elämäänsä Villa Hockeyyn ulkopuolella. Olisi ollut helpompi saada haastatteluja jos opinnäytetyön teema olisi ollut miten yhteisökasvatus toimii huume kuntoutuksen menetelmänä, silloin olisi voinut tavata nuoria yhdessä samassa paikassa ja saada luotua luottamuksellinen suhde heihin. Nuorten piirissä kulki myös huhu, että olen viranomainen ja he eivät vastanneet haastattelupyyntöihin Villan Facebook-ryhmän kautta. Kaksi nuorta suostui ainoastaan perinteiseen haastatteluun. Olin tavannut heidät aikaisemmin, niin se varmasti madalsi kynnystä osallista haastatteluun.

Kun minulle selvisi, että nuoria ei ole tulossa haastatteluun, oli pakko ruveta kehittämään muita keinoja nopeasti. Valitsin internetkyselyn, johon voi vastata nimettömänä. Tähänkään nuoret eivät vastanneet välittömästi, ennen kuin Villa Hockeyn johtaja pyysi nuoria vastamaan kyselyyn. Vastauksia tuli netin kautta yhteensä 12. Oli kiinnostavaa kokeilla humanistisen- ja kasvatustieteiden opinnäytetyössä verkkokyselyä. Vastaukset olivat lyhyitä ja ytimekkäitä. Verkkokyselyn heikkona puolina on se että, ei pysty esittämään tarkentavia kysymyksiä ja kysymykset voidaan ymmärtää väärin. Kysymykset olivat mielestäni hyviä ja ne ymmärrettiin oikein. Vain yhden vastaajan kohdalla oli tunne, että vastaaja on ehkä ymmärtänyt yhden kysymyksen väärin. En epäile haastattelujen ja kyselytulosten luotettavuutta, sillä nuoret vaikuttivat aidoilta, he ilmaisivat voimakkaita tunteita ja kaikki kertoivat avoimesti ongelmista, mikään ei vaikuttanut kaunisteltulta totuudelta. Kysely oli varmasti myös suositumpi vaihtoehto, koska aihepiiri oli arka, heidän oli varmasti helpompi kertoa vaikeuksistaan täysin anonyymisti tapaamatta haastattelijaa.

Kun huume kuntoutuksesta lähteneitä nuoria haluaa haastatella, tulisi motivointi haastatteluun osallistumiseen aloittaa paljon aikaisemmin ennen tutkimuksen tekoa. Nuoret olisi hyvä tavata kasvotusten ennen haastattelua, jotta he saavat tarvitsemansa tiedot osallistua tutkimukseen ja he tutustuvat tutkijaan etukäteen, jolloin tämä ei ole heille enää uusi ihminen haastattelutilanteessa. Olin yhteydessä nuoriin Villan Facebook-ryhmän kautta, joka oli kyllä kätevä nuoria tavoitettaessa ja nuoret pystyivät lähettämään minulle kysymyksiä yksityisviestillä tutkimukseen liittyen.

### **6.3 Teemoittelu**

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään aineisto tiivistämään kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota; päinvastoin pyritään informaatio arvon kasvattamiseen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 2002, 137.)

Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa jonkin käytännöllisen ongelman ratkaisemisessa. Tällöin voi kätevästi poimia käytännöllisen tutkimusongelman kannalta olennaista tietoa. Teemoittelua voi tarvittaessa jatkaa pidemmällekin. Teemoitte-

lun avulla tekstiaineistosta saadaan esille kokoelma erilaisia vastauksia tai tuloksia esitettyihin kysymyksiin. Tällöin tutkimustulokset palvelevat parhaiten juuri erilaisia käytännön intressejä. (Eskola & Suoranta 2002, 178.)

Teemoittelu oli sopiva tapa lähteä analysoimaan tämän opinnäytetyön tuloksia. Nuorilla oli hyvin samantyyppisiä vastauksia, joka teemassa, tämä teki helpoksi löytää vastauksia tutkimusongelmiin, esimerkiksi se, että yksinäisyys mainittiin kotiutumista hankaloittavaksi tekijäksi useimmissa vastauksissa ja NA-ryhmiin kiinnittyminen kotiutumista helpottavana tekijänä. Viitekehyksenä käytettyjen tutkimusten haastateltavat ja tätä työtä varten haastateltavat nuoret vastasivat myös hyvin samalla tavalla.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Kotiutumista vaikeuttavat tekijät

Kotiutuminen on herättänyt nuorissa pelkoa. Pelko on johtunut siitä, että ohjaajien ja muun yhteisön tuki ei ollut enää saatavilla. Pelkoa herätti myös retkahtaminen kotiutumisen jälkeen. Oman kodin rakentamisen lisäksi piti hoitaa myös monia muita asioita, joka oli joillekin liikaa tehdä kaikki yksin. Muita tuntemuksia pelon lisäksi oli ahdistus ja yleinen paha olo. Ahdistuksen ja pahan olon tuntemukset saattoivat jatkua jopa kuukauden päivät. Kuten Häkkinen (2013, 13) ammattiapua tarvitaan kaikissa toipumisen vaiheissa.

*”... tuen tarve Villasta lähtiessä oli todella kova. Pelko retkahtamisesta oli kova ...siinä epätietoisuuden, pelkojen, ahdistuksen ja käyttöhalujen tilassa en mitenkään olisi pysynyt puhtaana yksinään” – Nuori #2*

*”Pelotti, kun yhtäkkiä ei ollutkaan ohjaajia ja muuta yhteisöä tukena ja piti itse pitää huoli omista asioista ja samalla rakentaa kotia ja monia muita asioita.” – Nuori #1*

*”Oli ihan vitun paha olla ja ahisti ihan hirveesti ensimmäiset pari kuukautta, tai ehkä ensimmäisen kuukauden” – Nuori #14*

Oman kotiutumisen valmistelu Villassa kuntoutuksen aikana oli myös vaikeaa, jos hoidettavia asioita oli liikaa tiukan päivärytmin lisäksi. Tämä johti siihen, että kiireen keskellä yksi nuori oli unohtanut selvittää tarvittavat palvelut itsellensä ohjaajan kanssa ja ensimmäinen kuukausi meni palveluja hakiessa, ja se hankaloitti kotiutumista. Nuori koki, että jos Villassa oli liikaa muita nuoria, oli vaikea keskittyä omien asioiden hoitamiseen ja saada toimistosta aikaa ohjaajilta asioiden järjestelyyn. Palveluiden kartoittaminen kuuluu Villan jälkihuollon palveluun, joten on huolestuttavaa jos näin ei käy kaikkien nuorien kohdalla.

*”Viimesinä viikkona, ku etittii asuntoa ja jotenki järjesteltiin sitä elämää (paikkakunta) suunnalle, ni siinä oli vaikee sillee, ku koko ajan tuli kumminki tasaseen tahtiin niitä tehtäviä ja tota oli niinku sitä päiväohjelmaa niin tiukasti, että joutu kyll semmosta stressinsietokykyä oikeesti niinku yrittää kasvattaa siinä. Ja sitte niinku musta tuntu välillä, että kaikki ohjaajat ei sillee jotenki huomioinu tai halunnu huomioida tai tajunnu sitä, että siälä on oikeesti vaikee hoitaa asioita, ku tupa on ihan täynnä. Et silloin ku mä olin kotiutumassa meitä oli 17 tai 18, jossain ja vaiheessa. Ja niin se kyll vaikutti sillee, et sit ku se oli ylibuukattu se paikka, ni tavallaan se omien asioiden hoito oli tosi vaikeeta ja se niinku vaati sitte tosi paljon. Piti olla koko ajan kysymässä omaa aikaa sieltä toimistolta. Ja sit ku kotiutu niin tota, mä tajusin oikeestaan siviilissä vasta, että mulle oli jääny niinku järjestämättä niin semmonen virallisen tahon tukiverkosto ihan täysin. Että se oli jotenki unohtunu.. – Nuori #14*

Kuten Knuuti (2007, 41) totesi, ilman sosiaalisia verkostoja raitistutaan yksinäisyyteen, jossa ilman päihteitä eläminen on ylivoimainen tehtävä. Moni nuori mainitsi yksinäisyyden ongelmaksi kotiutumisen aikana ja uusiin ihmisiin tutustumisen, yksinäisyydestä alkoi myös eristäytyminen. Jos nuori ei löydä nopeasti uusi ystäviä päihdekuntoutuksen jälkeen, yksinäisyys johdattaa vanhojen käyttökavereiden pariin tai päihdekuntoutuksessa tavattujen nuorten pariin, jotka ovat retkahtaneet päihdekuntoutuksen jälkeen siviilissä.

*”Jos oli liikaa aikaa olla iteksee, alkoi ajatukset helposti menemään vanhoihin ystäviin ja tapoihin.” – Nuori #2*

*”Verkostoitui siellä Villassa sellaisiinkin jotka retkahtivat siviilissä. Niiden kanssa oli sitten helppo itsekin retkahtaa.” Nuori #8*

Kuten myös Hakulisen ja Ihalaisen (2011, 36) tutkimuksessa todetaan, lyhyen aikaa päihteettömänä olleet henkilöt kokevat elämäntapaansa huonoksi. Pitää opetella uusi elämäntapa, joka on vaikeaa. Yksi Villan nuorista kuvaa itseään uudestaan syntyneeksi ihmiseksi parinkymmenen vuoden iässä, eikä hänellä ollut tietoa taitoa siitä, miten elää.

*”Oli niin kuin syntynyt uudestaan 23-vuoden iässä, eikä yhtään tiennyt yhtään tiennyt miten elää.” –Nuori #2*

*”Ja kaikki oli oikeestaan hankalaa. Itsestään huolehtiminen, selvin päin oleminen ja asioiden hoitaminen etunenässä. –Nuori #4*

Villa Hockeyssä on tiivis ja säännöllinen viikko-ohjelma, joka tukee normaalin vuorokausirytmien saamista. Päivät alkavat aamulla kahdeksalta aamupalalla ja noin tunnin välein on muun muassa hoitoryhmiä, liikuntaa ja omien vastualueiden hoitoa. Päiväohjelma päättyvät illalla puoli yhdeksän iltarinkiin. (Pirkanmaan Sininauha Ry.) Päihdekuntoutuksen jälkeen nuorien on rakennettava oma viikko-ohjelma itse, joka on tuottanut hankaluuksia, koska muutos tapahtuu niin nopeasti.

*”Villassa oli tiukka rytmi mihin tottui, kun kotiutui, piti yhtäkkiä itse rakentaa päivänsä” –Nuori #2*

Nuorten mielestä Villan päihdekuntoutuksesta saa tarvittavat työkalut päihteettömänä elämiseen, mutta jos opittuja taitoja ei pysty tai halua itse ottaa käyttöön, toipuminen hoidon jälkeen viivästyy merkittävästi.

*”Kaikki muu meni perseelleen ja nyt kolmen vuoden jälkeen olen pystynyt ottamaan käyttöön elämäni Villassa oppimani asiat, jotka olisi jo silloin pitänyt ottaa.” – Nuori #9*

Kaksi Villan nuorista piti omaan kotikaupunkiin palaamisen vaikeana. Se ei mahdollistanut tutustumista uusiin ihmisiin esimerkiksi NA-ryhmissä, vaan he ajautuivat vanhojen kavereiden pariin, jotka käyttivät päihteitä, josta taas omat käyttöhalut saivat kipinän. Hakulisen ja Ihalaisen (2011, 34) haastateltava toteaa, että uudella paikkakunnalle muuttaminen on uusi mahdollisuus, koska uudella paikkakunnalla ei tunne ketään ja voi aloittaa alusta. Uudella paikkakunnalla pystyy olemaan myös oikeiden ihmisten parissa alusta alkaen. Kokemus uudesta mahdollisuudesta auttaa pysymään raittiina.

*”Palaaminen kotikaupunkiin missä olin käyttänyt, en pystynyt liittymään uusiin ihmisiin esim. NA:ssa vaan palasin tuttujen vanhojen ”kaverien” pariin” – Nuori #9*

*”Hankalaa oli palata takaisin samalle paikkakunnalle ja törmäillä vanhoihin kavereihin, sekä päästä normaaliin rytmiin, tuli kaikenlaisia mielitekoja koko ajan.” – Nuori*

#11

Närhen tutkimuksessa (2000 69–70) kaksi nuorta koki oma-apuryhmät epämiellyttäväksi, koska niissä oli vaikea puhua ison ryhmän vuoksi tai NA vaikutti uskonnolliselta ja ryhmissä käyminen koettiin vain siirtymisenä riippuvuudesta toiseen. Villan nuorista yksi suhtautui myös hieman kriittisesti NA:n ja siinä nähtiin uskonnollinen elementti, mutta se koettiin joka tapauksessa toimivana tuen muotona.

*”Ehkä NA on vähän lahkonen meininki, mihin Villassa kannustettiin, mutta toimi hyvin alku puhtaudesta, vaikka enää ei ole itselle eteenpäin vievä ratkaisu.” – Nuori #8*

Yhdellä nuorella kotiutuminen sujui omasta mielestä hyvin, mutta ainoa hankalaksi koettu asia oli se että, hän ei päässyt heti kuntouttavaan työtoimintaan vaan palveluun, joka ei vastannut hänen tarpeitaan.

*”... Siis ku mä muistelen sitä aikaa, mä olin vaan hirveen onnellinen ja tyytyväinen mun elämään. Mut ehkä se sitte niinku, et mulla ei ollu niinku siis ku mä en päässy heti kuntouttavaan työtoimintaan, et mä jäin sillee niinku tyhjän päälle ... mä kävin semmosessa päivätoiminnassa, mutta se mä olin niinku liian hyvässä kunnossa sinne...mutta joo välillä kyllä tuntu, et sitä aikaa on liikaa. Ku kaikki muut oli jossain.*



*”Mä en oikeestaan nyt voi sanoo muutaku sen että, olis joku juttu mihin menee.” –*

*Nuori #13*

## **7.2 Kotiutumista helpottavat tekijät**

Kuten Hakulisen ja Ihalaisen (2011,31) tutkimuksessa ja Närhen Pro Gradussa (2000, 69–70.) oma-apu ryhmät nousivat haastatteluissa selvästi esille, kun kysymyksessä oli mitkä asiat vaikuttivat positiivisesti päihdekuntoutuksesta kotiuduttaessa ja päihhteettömyyteen. Yksi Hakulisen ja Ihalaisen (2011, 31) haastateltava totesi NA- ryhmien olevan ensisijainen tuki ja turva siviilissä. Päihhteistä kuntoutumisessa NA- ryhmät ovat toimineet vastavoimana yksinäisyydelle ja auttaneet pysymään ilman päihhteitä, kun nuori on kotiutunut Villasta. Osallistuminen ryhmiin heti kuntoutuksen jälkeen on ollut ratkaisevaa päihhteettömyyden kannalta tai johonkin muuhun seuraavaan palveluun liittyminen. Villan Nuorilla on mahdollisuus käydä oma-apuryhmissä kahdesti viikossa (Pirkanmaan Sininauha Ry). ja heitä kannustetaan verkostoitumaan muihin toipuviin.

*”...pysyin puhtaana sen ansiosta, että kiinnityin hoidossa oloaikana NA- ryhmiin ... oon ollu puhtaana siitä asti, kun tulin Villaan 2013.” – Nuori #3*

*”Aloin käymään heti ensimmäisestä päivästä asti itsehoitoryhmissä ja niiden avulla olen pysynyt puhtaana ja saanut ystäviä ja uuden elämäntavan” – Nuori #2*

*”Olin hankkinut itselleni kuntouttavan työtoiminnan paikan valmiiksi jossa aloitin seuraavana päivänä kotiutumisesta. Kävin paljon NA- ryhmissä, joihin olin tutustunut Villan kautta” – Nuori #1*

*”Se että kävin ryhmässä ensimmäisenä päivänä ja avohoito, joka alkoi melkeen heti, kun lähdin Villasta” –Nuori #10*

Vain yksi nuori ilmoitti, että kotiutumisessa ei ollut mitään ongelmia. Tämä johtui siitä, että hän oli kotiutunut samaan aikaan toisen nuoren kanssa, joka loi turvallisuuden tunnetta.

*”Kotiutumisessani ei ollut mitään hankalaa...Se sujui hyvin. Minusta oli hyvä, että kotiutuin toisen kuntoutujan kanssa samaan aikaan. Se toi turvallisuuden tunnetta pitkän Villa ajan jälkeen.” - Nuori #5*

Toisin kuin kotiutumista hankaloittavana tekijänä koettiin vanhaan kotikaupunkiin muuttaminen, uuteen kotikaupunkiin muuttaminen taas koettiin myönteisenä tekijänä kotiutumisessa.

*”Uusi kaupunki ja NA:ssa verkostoituminen” – Nuori #8*

Vaikka itsenäisesti omien viikkosuunnitelmien tekeminen ja niiden noudattaminen päihdekuntoutuksen jälkeen oli vaikeaa, niiden olemassaolo toi kuitenkin nuorelle turvaa. Omien viikko-ohjelmien tekeminen edistää päihitteettömyyttä ja ehkäisee tekemättömyyttä, joka on yksi retkahtamiseen johtavista riksitekijöistä.

*”Pysyin putsina! Sain pidettyä rutiinin jotakuinkin yllä ja pidin pääpiirteittäin kiinni kuntoutuksen loppupuolella asettamista tavoitteistani ja pidän edelleen oleellisimmista.” – Nuori #12*

*”Tein itselleni viikkosuunnitelman ja vaikka en sitä noudattanut, niin siitä sai turvaa.” –Nuori #2*

*”...mä osasin kehittää mun päiviin tekemistä ...mul oli niinku päivittäin tekemistä...et mä suunnittelin sen viikon oikeestaan vähän silleen etukäteen ja ryhmien mukaan.” – Nuori #13*

Monet nuoret ovat kokeneet oman asunnon helpottaneen kotiutumista. Nuoret eivät mainitse miten oma asunto on helpottanut kotiutumista, mutta seuraavasta sitaatti kuvaa sitä että, jos on joku paikka mihin kuntoutuksen jälkeen mennä on merkityksellistä.

*”Minulla oli koti johon mennä.” – Nuori #7*

Jälkihuollon palvelut ja kotiutumiseen liittyvät valmistelut hoidon aikana ovat tulleet tarpeeseen. Ne nuoret joille seuraavat palvelut olivat tiedossa kuntoutuksen jälkeen, kokivat sen helpottavan kotiutumista.

*” Minulle järjestettiin Villassa oloaikana mahdollisimman pitkälle asiat, tiesin mitä tulee tapahtumaan, mihin voin soittaa huonoina hetkinä ja mistä saan apua Villan ulkopuolella. – Nuori #2*

*”Oli kuitenkin asunto valmiina (paikkakunta) ja luotu tukiverkosto valmiiksi siviiliin. Vertaistukiryhmät ja KRIS.” – Nuori #6*

Nuoren oma avoimuus ja aktiivisuus hänelle suositeltuja palveluita kohtaan edistävät myönteistä kokemusta kotiutumisesta ja päihteettömyyttä.

*”... siis mä olin niinku valmis kokeilemaan kaikkea... mulla oli tukihenkilö Irti Huumeista Ry:stä ja niinku mä tein semmosia asioita, mitä mulle oikeesti suositeltiin tai niinku mitä päihdetyöntekijät ja NA:ssa ...mä oli valmis kokeilemaan kaikkea, vaikka kaikki ei olisikaan mun juttu ...” – Nuori #13*

Kuntoutusjakson onnistuminen ja raittiina pysyminen edellyttää omaa halua huumeidenkäytön lopettamiseen. Oma motivaatio on tärkein, ilman sitä ei voi onnistua. Motivaatioon liittyvät myös henkilökohtaiset tavoitteet. Tavoitteita ovat omat haaveet ja tulevaisuuden näkymät. (Hakulinen & Ihalainen 2011, 32.) Monet Villan nuorista mainitsevat, että oma motivaatio ja halu ovat tärkeitä päihteettömän elämän ja itsenäistymisen edellytys ja siihen ei voi muut ihmiset vaikuttaa, vain nuori itse. Liika ”paapominen” ei ole nuorten mielestä myöskään hyvästä, kun nuori opettelee itsenäistymään.

*... ”mutta loppujen lopuksi kaikki on itsestä kiinni, eikä kaikki pysy puhtaana.” Nuori*

*”Ei kaikilla ole halua pysyä puhtaana. Ne joilla on, saa Villasta ihan hyvät työkalut puhtaana elämiseen.” #Nuori 8*

*”En usko, että liika paapominenkaan auttaa pitää itse vastuuta elämästään jossain vaiheessa.” Nuori #2*

Jos oma motivaatio on todella vahva, ei edes vanhat käyttökaverit, vanhaan asuntoon palaaminen tai käyttöhalut ole retkahtamisen uhka. Nuori sanoi haastattelun ulkopuolella, että oma motivaatio on tullut iästä ja siitä, että päihteidenkäyttö historiaa hänellä oli ollut kymmenen vuotta.

*”Mä palasin mun vanhaan asuntoon, sekään ei oikeestaan silleen niinku ollu hankalaa, niinku joillakin on silleen et ne halua vaihtaa asuntoa, et siinä on liikaa muistoja siinä kämpässä, mutta eeei mä vaihoin vaan järjestystä...” – Nuori #13*

*”Emmä voi sanoo ... että käyttöhalutkaan ois ollu hirveen hankalia, koska mun motivaatio ... mulla oli niin ehdottomana, että silloin et, mä en ota ... mä näin niinku vanhoja käyttökavereita, ei mulle tarjottu ku muutaman kerran, niin mull tuli heti semmone et niinku ei ! ... et mitä sä selität ? Et en todellakaan ota.” – Nuori #13*

Närhen tutkimuksessa (2000, 63–65) nuorten luonnolliset sosiaaliset verkostot ja vanhempien tuki toimivat merkittävänä tekijänä kuntoutusprosessin aikana. Villan nuorista vain kaksi mainitsi vanhempien tuen. Vanhemmat olivat tärkeitä käytännön asioiden järjestelyssä kuntoutuksen jälkeen:

*”...mä vaihoin vaan järjestystä ja sain (naurua) mutsilta uuden maton.” – Nuori #13*

*”Minulla oli tavarat valmiina pakattuna laatikkoihin vanhemmillani ... ja vanhemmat olivat hankkineet välttämättömiä tavaroita minulle ja muuttoauton ja kaiken sillä välin kun itse olin viimeisiä viikkoja kuntoutuksessa” - Nuori #1*

Moni raitistumisessa hyvään alkuun päässyt haluaa jakaa muillekin samaansa. Vaikka oma ohjelma onkin vielä pitkään jotenkin itsekäs ja itsekokeinen, tulee tarve laittaa

kortensa yhteiseenkin kekkoon. Ihminen voi terveellisesti unohtaa ja kadottaa oman itsensä palvelemiseen ja siten tavoittaa elämässä suhteellisuudentajua. (Häkkinen 2013, 187.) Yhdellä Villan nuorella sujui kotiutuminen omien sanojen mukaan todella hyvin ja yhdeksi onnistumiseksi kotiutumisessa hän nimesi palvelutehtävän vastaanottamisen ryhmässä, ryhmiin kiinnittymisen lisäksi.

*”No se että, mä oikeesti kiinnityin niihin ryhmiin, mä näin niinku niitä toisia toipuvia ... mä niinku halusin tutustua kaikkiin ... Mä otin heti palvelutehtävän ryhmästä, sekin oli semmonen hyvä, mä aloin siis heti vetään naistenryhmää siellä...” –Nuori #13*

### **7.3 Toivottu tuki päihdekuntoutuksen jälkeen**

Hakulisen ja Ihalaisen (2011, 34) haastattelemat henkilöt toivoivat kuntoutuksen jälkeen, että olisi tavoitettavissa joku ihminen johon ottaa yhteyttä, kun tuntui vaikealta, saada tukea käytännön asioissa, ammattimaista keskusteluapua, itseään kiinnostavaa tekemistä, sekä ruoka- ja siivouspalvelun. Villan jälkihuoltoon kuuluu yksilöllinen jälkihuoltosuunnitelma, asumisjärjestelyihin liittyvä apu, viikkosuunnitelma, sekä tukiverkostot ja niiden palveluiden etsiminen, mitä nuori kokee tarvitsevansa. Kuntoutuksen jälkeen nuorella on mahdollisuus päästä takaisin Villaan intervallijaksolle. (Pirkanmaan Sini Nauha Ry.)

Monet nuoret mainitsevat ohjaajan kanssa puhelimitse keskustelun kuntoutuksen jälkeen, kun kysymyksenä on millaista tukea Villa voisi tarjota kotiutuvalle nuorelle. Keväällä 2015 jälkihuoltoon on otettu käyttöön nuorten toiveesta neljä soittokertaa oma-ohjaajan kanssa, joten tällainen mahdollisuus on nyt olemassa ja sen kautta yksi nuori on päässyt intervallijaksolle. (Heino 2015, 31.) Tarve ja palvelu ovat siis kohdanneet.

*”Omaohjaaja puheluita esimerkiksi kerran viikossa ja tarkasteltaisiin miten on mennyt” – Nuori #9*

Ohjaajilta toivotaan jämäkkyyttä, että nuori tekee itsellensä kunnollisen jatkosuunnitelman, sekä sitä että, nuorta tuettaisiin rakentamaan kuntoutuksen jälkeistä elämää hoidon aikana.

*”Vaatia tekemään kunnollinen jatkosuunnitelma.” – Nuori #10*

*”... keskittyä rakentamaan kuntoutuksen aikana jo kuntoutuksen jälkeistä elämää kuntoon.” – Nuori #3*

Nuori kokee tärkeäksi, että on joku polku mitä kohti mennä päihdekuntoutuksen jälkeen, esimerkiksi paja tai kuntouttava työtoiminta. Tyhjän päälle jääminen ja tekemättömyys olivat uhka päihteettömyydelle.

*”Minusta on todella tärkeää, että nuorelle keksitään joku polku mitä kohti mennään, on se sitten pajaan, kuntouttavaan jne.” – Nuori #2*

Monet nuoret kokivat kotiutumisen aikana ongelmaksi arkisten asioiden hoidon, ja niiden hoitamiseen nuoret olisivat halunneet tukea enemmän kuntoutuksen jälkeen, sekä palvelujen löytämiseen. Mielenterveyspalveluiden kartoittaminen on erityisen tärkeää, koska hoitamattomat mielenterveysongelmat voivat johtaa retkahtamiseen.

*”Minä olisin tarvinnut silloin enemmän tukea ja apua arjen asioihin. Lähetteen psykiatrilille...” – Nuori #7*

*”Apua ja tukea muutossa ja tavaroiden hankkimisessa, Kela ja sossulappujen täyttämässä. Kotiutumiseen valmistelussa muutenkin” – Nuori #1*

Nuoret toivovat myös enemmän ohjausta NA-ryhmiin ja ne olivatkin merkittävä tekijä kotiutumisen onnistumisen kannalta ja silloin vielä enemmän jos nuori kiinnittyy ryhmiin heti päihdekuntoutuksesta kotiutumisen jälkeen.

*”... pysyin puhtaana sen ansioista, että kiinnityin hoidossa oloaikana NA-ryhmiin. Oon ollu puhtaana siitä asti kun tulin Villaan 2013.” – Nuori #3*

*”Enemmän vaan painotusta ja painoarvoa NA:lle ja itsehoidolle. Se on avain kaikkeen.” – Nuori #4*

Nuorille on tärkeää verkostoitua muiden Villalaisten kanssa ja nyt ne nuoret jotka ovat jälkihuollon piirissä, he haluavat auttaa niitä nuoria, jotka ovat tällä hetkellä hoidossa. Nuoret toivovat enemmän Villan järjestämiä tapahtumia jossa he kohtaavat muista toipujia. Tällä hetkellä Villa Hockey järjestää yhteiset kesäpäivät, johon kutsutaan myös jälkihuollossa olevat nuoret ja heillä on mahdollisuus osallistua Villan järjestämille retkille. Seuraava on talviretki, joka on maaliskuussa 2017. Nuoret haluavat myös tavata niitä joiden kanssa he ovat olleet hoidossa. Jälkihuoltolaisten tapahtumia nuoret kuvaavat matalankynnyksen toiminnaksi, johon on helppo osallistua. Tapahtumiin osallistuminen tuo yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Jälkihuollon toiminta on hiipunut parin vuoden aikana, ennen nuoret kävivät enemmän yhdessä muun muassa elokuvissa ja viettivät viikonloppuja yhdessä. Hiipumisen syiksi nimetään se että, kukaan nuorista ei halua ottaa vastuuta järjestämisestä. Nuoret toivovat, että he saisivat aktiiviset järjestäjät, jotta jälkihuollon yhteinen toiminta elpyisi. Jälkihuollon hiipuminen on tuonut tunteen, että ei kuulu enää nuorempien joukkoon.

*”Ehkä voisi olla enemmän tai muuta vastaavaa, missä vanhat villalaiset näkisivät toisiaan” – Nuori #5*

*”Jälkihuollon elvyttäminen. Järjestettäisiin yhteisiä tekemisiä. Saataisiin aktiiviset järjestäjät. Toisivat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja turvaa kotiutuville. Porukka näkisi, että hei tästähän voi selvitä puhtaana!” – Nuori #6*

#### **7.4 Nykyisen jälkihuollon toimivuus**

Intervallijaksoja kiitellään, kun puhutaan jälkihuollon toimivuudesta. Ne ovat tärkeitä ja ne tarjoavat vaikeana hetkenä mahdollisuuden päästä Villaan puhumaan ja miettimään asioita. Vaikka nuorille ei myönnettäisi intervallijaksoja, saavat he kuitenkin mennä Villaan pariksi yöksi ja osallistua hoitoryhmiin, se on koettu myös tärkeäksi. Retket ja kesäpäivät ovat olleet tärkeitä myös niille nuorille jotka eivät olleet saaneet intervallijaksoihin maksuja. Retket ovat nuorten mukaan mukavaa tekemistä selvin päin ja villalaisten ja jälkihuoltolaisten kohtaamispaikka, jolloin villalaiset voivat saada tukea ”jähiksiltä” heti kuntoutuksen jälkeen.

*”Intervallijaksot olivat minulle ja monelle ystävälleni tärkeitä.” – Nuori #2*

*”Se on ollu niinku huippu juttu, että pääsee välillä muutamaks yöks sinne Villaan niinku vetää hoitoryhmää ja käymää ite vähän niinku kertamaan, vaikka en saanu intervallimaksuja.” – Nuori #14*

Villasta on muodostunut nuorille rakas ja turvallinen paikka, johon nuoren sanojen mukaan napanuoraa ei haluta katkaista heti hoidon jälkeen. Villaan on myös voinut soittaa jos hoidon jälkeen, hyvinä sekä huonoina hetkinä.

*”... soitinkohan mä pari kertaa Villaan? Tai sillee on semmone fiilis, et hei mä voin soittaa sinne et jos mulla on ihan hirvee hetki tai jos mä oon sairaan innoissani jostain niinku että, mä voin siitäki soittaa, että ei oo semmosta ... fiilistä että, noni nyt loppu hoito ja se oli siinä ... ” – Nuori #13*

## **7.5 Facebook- ryhmän ongelmat ja hyödyt jälkihuollon aikana**

Keväällä 2015 perustettu Facebook- ryhmä on nuorten kehittämä uusi jälkihuollon muoto. Facebookissa voi jutella ohjaajien kanssa kuntoutuksen jälkeen, sieltä löytyy ohjeita muun muassa ruuanlaittoon, siivoukseen tai toimeentulotukihakemusten täyttämiseen. (Heino 2015, 31.) Ryhmä on ollut nyt noin vuoden käytössä jälkihuollon menetelmänä ja siinä on 76 jäsentä. Yksi tämän opinnäytetyön tavoitteista oli selvittää onko ryhmässä ollut mitään ongelmia ja onko siitä ollut hyötyä nuorelle kotiutumisen aikana.

Facebookin- ongelmiksi nuoret mainitsevat, että se on hiljainen ryhmä ja nuorille on epäselvää onko se virallinen tiedotuskanava vai voiko kuka tahansa julkaista siellä jotain. Epäselvää on myös, voiko nuori laittaa ohjaajalle (työprofiili) kaveripyynnön heti kuntoutuksen jälkeen vai pitääkö nuoren olla useita kuukausia päihteettömänä, ennen kuin voi ottaa yhteyttä ohjaajaan. Ohjaajien toivotaan pitävän yhteyttä Facebookin kautta, kun nuori on lähtenyt kuntoutuksesta. Jotkut ovat saaneet tietää vasta myöhemmin Facebook- ryhmästä ja se on tuonut tunteen, että ”on jäänyt kelkasta.” Jotkut nuoret vastasivat, että eivät ole hyötäneet ryhmästä mitenkään kotiutumisen aikana. Ryhmän tietoturva asiat mietityttävät myös nuoria.



*” ... ku se on semmonen kodinomainen hoitopaikka, ni. se jotenki sitte tuntu tärkeeltä, että ois omaohjaajiin niinku yhteydessä ... ja musta oli kiva ku (ohjaaja) aina välillä kyseli ainaki alussa, että mitä kuuluu... ” – Nuori #14*

Facebook- ryhmää myös kehuaan ja sitä pidetään hyvänä, että se on otettu jälkihuoltoon mukaan. Tärkein hyöty mitä ryhmä on tuonut kotiutumiseen on se että, nuoret ovat saaneet tietoa Villan järjestämistä tapahtumista ja retkistä, mihin he ovat voineet osallistua, jotka ovat heille tärkeä asia. Facebookin kautta tapahtumiin ilmoittautuminen on myös koettu tärkeäksi. Yksi nuori kertoi, että NA- ryhmällä on myös omia Facebook-ryhmiä ja siellä ihmiset ovat jakaneet toipumiskokemuksiaan ja toivoaan muille ja niitä on voinut kommentoida. Uusien kavereiden saanti Facebookin kautta muista toipuvista on koettu positiiviseksi, se on tuonut taas tärkeää yhteisöllisyyttä toipumisen tielle.

*”Tietoa Villan järjestämistä reissuista, jotka ovat mielestäni mukavaa tekemistä raittiina ja siinä samalla Villalaiset tutustuvat jälkihuoltolaisiin ja voivat saada tukea kuntoutukseen jälkeen.” – Nuori #3*

*”Yleisesti tietoa jos on jotain mihin voi osallistua.” – Nuori #10*

## **8 POHDINTA**

Huumeet Suomessa- ennakkotutkimuksen mukaan huumeidenkäyttö yleistyy vuoteen 2020 mennessä, erityisesti muuntohuumeiden, mutta myös kokaiinin, kannabiksen, lääkkeiden päihdekäytön osalta. Kannabiksen kotikasvatus on todennäköisesti huomattavasti nykyistä yleisempää. (Lintonen ym. 2012, 58.)

Huumausaineriippuvuuksien hoidon alueella pidetään todennäköisenä, että voimavarat vuonna 2020 on keskitetty lääkkeelliseen hoitoon, vaikka lääkintä harvoin ratkaisee huumeongelmaisen ihmisen elämäntilanteeseen liittyviä käyttöön johtavia tai sitä tukevia tekijöitä. Vaikuttavamman hoidon katsottiin edellyttävän lääkintää yhdistettynä terapiaan, sosiaalitoimen interventioita ja koulutusta. Toiveikkaimmat asiantuntijat pitivätkin mahdollisena kehitystä joissa myös muilla toimintavoilla on sijansa. Tämä saat-

taa olla haasteellista nyt näköpiirissä olevan julkisen talouden kiristymisen aikana. Lääkehoidon kehittymisellä ei ole ideologista taustaa, vaan kyse on ensisijaisesti resurssien riittämättömyydestä, jossa halvin hoito voittaa. Mielensterveysongelmien hoidon saataavuus ei todennäköisesti parane olennaisesti vuoteen 2020 mennessä (Lintonen ym. 2012 58–64), vaikka useiden mielensterveysalan asiantuntijoiden mukaan molempia ongelmia tulee hoitaa yhtälailla, riippumatta siitä oliko nuorella päihdeongelma vai mielensterveysongelma ensin. Masennusta ei hoideta vain toivoen, että huumeidenkäyttö loppuu. Huumeidenkäyttöä ei hoideta ottamatta huomioon mielensterveysongelmia. (D. Rogers & Goldstein 2012, 91.) Ratkaisumalleista itsestään selvin on huumehoitojen resurssien puolesta lobbaaminen, erityisesti kunnissa (Lintonen ym. 2012, 64).

Murron (2005, 24–25) mukaan parhaimmat tulokset saavutetaan 9-12 kuukauden hoito- ja kuntoutusjaksoilla, joissa on toimiva jälkihuolto. Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat Villa Hockeyssa hoidossa keskimäärin neljä kuukautta ensimmäisellä kerralla. Jotkut nuoret olivat hoidossa useammin kuin kerran, esimerkiksi jotkut nuoret ovat olleet kaksi kertaa kolmen kuukauden jaksolla. Neljän kuukauden kuntoutusjakso ei ole riittävä. Vain yhdellä nuorella neljästätoista ei ollut mitään ongelmia kotiutumisen jälkeen. Kuntoutusjakson ja nuoren itsenäisen elämän välillä on liian syvä kuilu. Nuoret olisivat tarvinneet vielä yhteisön ja ohjaajien tukea lyhyen kuntoutuksen jälkeen. Riippuvuuskaan ei aina hävinnyt neljän kuukauden aikana, vaan nuorilla oli edelleen käyttöhaluja kuntoutuksen jälkeen. Lyhemmillä kuntoutusjaksoilla ei säästetä yhteiskunnan varoja, vaan jopa lisää yhteiskunnan menoja, sillä huumeista toipuminen on herkkä prosessi, joka saattaa häiriintyä pienistäkin ärsykkeistä ja palauttaa huumeista toipuvan henkilön lähtöpisteeseen.

Teoriassa nuoret saavat lyhyen kuntoutusjakson aikana tarvittavat työkalut päihdeettömään elämään, mutta näiden työkalujen käyttöön otto oli haastavaa kuntoutuksen jälkeen ja kaikki eivät olleet tarpeeksi motivoituneita pysyäksään ilman päihteitä. Oma motivaatio on kuitenkin tärkein, ilman sitä päihdeettömän elämän ylläpitäminen ei onnistu (Hakulinen & Ihalainen 2011, 32). Nuoret joutuvat lähtemään siviiliin kesken toipumisen, silloin kun oma motivaatio ei ole vielä vahva ja toipumisprosessissa tarvittavia työkaluja ei osata vielä käyttää. Pidemmät hoitajakset mahdollistaisivat motivaation kypsymisen ja vahvistaisivat päihdeettömän elämään ylläpitämiseen tarvittavia taitoja. Motivaatiolla on myös suuri merkitys silloin, jos vaikka vanhat käyttökaverit tarjoavat

nuorelle huumeita kuntoutuksen jälkeen. Nuori ei retkahda tällaisissa vaikeissa tilanteissa, jos nuorella vahva on motivaatio päihteetöntä elämää kohtaan. Olisi tärkeää, että kuntoutuksesta lähdetään vasta silloin kun oma motivaatio on vahva. Häkkinen (2013, 23) toteaa alkuraittiuden eväät ja työkalut syntyvät toipujan omien, hoidon ja vertaistuen keinojen yhteisvaikutuksesta. On ikävää, jos hoidot loppuvat juuri silloin, kun toipujilla olisi oikeasti vasta kyky kääriä hihat ja alkaa työskennellä.

Murron (2005, 60) mukaan terapeuttisessa yhteisössä ohjaajan tehtävä on nuoren tukeminen kohti itsenäisyyttä ja vastuunottamista omasta elämästä. Kunnat ovat vetäneet nuorten lisäksi myös maton myös ohjaajien ja hoitopaikan alta lyhentämällä hoitojaksoja. Neljän kuukautta on varmasti myös liian lyhyt aika nuoren itsenäisyyden tukemiseen, ja tuo haasteen ohjaajien työhön. Tämä näkyy siitä, että Villasta kotiutumisen valmistelussa nuorten kokemuksissa on selvä polarisaatio. Joillekin nuorille on ollut täysin selvillä seuraavat palvelut, mihin he siirtyvät ja jotkut nuoret olisivat tarvinneet vielä apua palveluiden kartoittamiseen. Palveluiden kartoittaminen itsenäisesti hankaloitti kotiutumista ja tyhjän päälle jääminen oli retkahtamiseen liittyvä riskitekijä. Ohjaajien kiire yhdistettynä lyhyisiin hoitojaksoihin, hankaloittavat nuorten kotiutumisen valmistelua Villassa, joka on kuitenkin elintärkeää, että nuoret voivat sujuvasti siirtyä seuraaviin palveluihin kuntoutuksen jälkeen ja edetä toipumisprosessissaan rauhassa. Jos nuoret jäävät heti siviilissä tyhjän päälle, se voi johtaa mahdollisesti retkahtamiseen ja toipumisprosessi häiriintyy.

Murrosiässä hankitut elämäntaidot ovat elintärkeä edellytys onnistuneelle varhaisaikuisuuteen siirtymiselle. Huumeita käyttävä nuori on hyvin epäedullisessa asemassayrittäessään oppia toimimaan monisyisessä maailmassa. Nuoruuden kehitystehtävät ovat myönteisen identiteetin muodostaminen, huoltajista irtautuminen ja koulutuksen hankkiminen. (D. Rogers & Goldstein 2012, 81–85.) On selvää, että neljän kuukauden pituiset hoitotaksot eivät vielä auta tukemaan nuorta kehitystehtävien suorittamisessa, joiden suorittamisessa päihteitä käyttävät nuoret ovat jo jäljessä. Jo päihteettömän elämän ylläpitäminen on haastavaa nuorelle ja sen lisäksi pitäisi huolehtia myös itsestä ja arjen asioista. Koulutus ja työelämä eivät ole ajankohtaisia kuntoutuksesta juuri lähteneille nuorille, joka toisi tärkeää rutiinia arkeen. Onneksi on olemassa kuntouttavaa työtoimintaa ja muuta pajatoimintaa, jotta nuori saa päiviin rytmiä, joka on Villan nuorille ollut vaikeaa muodostaa itse kuntoutuksen jälkeen. Jotkut nuoret ovat jääneet tyhjän

päälle ja eivät ole siirtyneet seuraavaan palveluun. Nuoret tarvitsevat vielä ”huoltajaa” tässä tapauksessa ohjaajaa myös kuntoutuksen jälkeen palveluiden löytämisessä, niihin kiinnittymisessä sekä arkisten asioiden hoitamisessa.

Ahdistuksen ja pelon tunteet varjostivat nuorten kotiutumista. Ahdistuksen tuntemukset saattoivat kestää kuukauden kotiutumisen jälkeen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) mukaan ohimenevä ahdistus on tavallista nuorilla, häiriöstä on silloin kyse, kun ahdistuneisuudesta aiheutuu toiminnallista haittaa tai kärsimystä, ja päihdeongelmilla on suora yhteys nuorten mielenterveyteen. Kuukauden mittainen ahdistus kuulostaa jo häiriöltä. Jos nuori kärsii ahdistuksesta kuukauden verran ja ei pysty hoitamaan asiaitaan kotiutumisen jälkeen, siihen tulisi puuttua ajoissa ja ohjata nuori ammatillisen keskusteluavun piiriin, jotta nuori ei ala hoitamaan ahdistusta ja pelkoa päihteillä. Uudelleen aloitettu päihteiden käyttö veisi nuoren jälleen lähtöruutuun toipumisessa. Se aiheuttaisi lisää inhimillistä kärsimystä ja julkisen talouden kustannuksia. Nuori pitäisi kotiuttaa kuntoutuksesta vasta sen jälkeen, kun siirtyminen siviiliin ei aiheuta nuorella pelkoa ja ahdistusta, mutta resurssien leikkaamisten jälkeen tämä ei ole mahdollista. Yksi nuori ei tuntenut pelkoa ja ahdistusta, koska kotiutui toisen kuntoutujan kanssa, joka toi turvallisuuden tunnetta. Lyhyiden kuntoutusjaksojen tuomiin haasteisiin, pelkoihin ja ahdistukseen pitäisi vastata vahvistamalla turvallisuutta tunnetta tuovia tekijöitä kotiutumisen kynnyksellä, oli se sitten toisen nuoren tuki tai jotain muuta.

Huumeidenkäytön lopettamisen jälkeen on vaarana jäädä yksin, sillä uuden sosiaalisen verkoston luominen vie oman aikansa (Knuuti 2007, 41). Moni Villan nuorista mainitsikin yksinäisyyden ongelmaksi kotiutumisen jälkeen ja uusien sosiaalisten suhteiden luomisen. Ne jotka muuttavat uudelle paikkakunnalle liittyvät NA-ryhmiin heti kuntoutuksen jälkeen saivat ystävien lisäksi uuden päihteettömän elämäntavan. Nuoret jotka muuttivat kotipaikkakunnalleen takaisin, ajautuivat vanhojen kavereiden pariin, jotka käyttävät päihteitä. Uudelle paikkakunnalle muuttaminen jopa pakottaa nuoren tutustumaan uusiin ihmisiin NA-ryhmien kautta, koska ei ole vanhoja käyttökavereita joiden luokse ajautua.. Uudella paikkakunnalle muuttaminen saattaa kuitenkin irrottaa nuoren luonnillisista sosiaalisista verkostostoista, kuten perheestä. Närhi (2000, 63–64) totesi perheen ja hyvät suhteet vanhempiin olevan tärkeä osa hoitoprosessia. Villan nuoret kaipasivat kuitenkin enemmän ohjaajien tukea kuntoutuksen jälkeen ja uusia ystäviä enemmän kuin vanhempien tukea. Uusi paikkakunta on siis enemmän mahdollisuus kuin uhka päihteistä toipuville nuorelle, vaikka he muuttaisivat eri paikkakunnalle

missä heidän vanhemmat asuu, jos ohjaajien tuki on saatavilla ja he löytävät uusia ystäviä esimerkiksi NA:sta.

Jälkihuoltoa tarvitaan huume kuntoutuksessa. Kuten Knuuti (2007, 182) totesi, päihdeongelmasta toipuvat tarvitsevat ammatillista tukea päihitteettömyyden ylläpitämisessä. Ohjaajilta saadun tuen tarve korostui vielä entisestään kuntoutuksen jälkeen, kun kysymyksessä oli millaista tukea nuoret toivoivat saavansa Villalta, kun moni nuori mainitsi puhelinkeskustelut omaohjaajan kanssa kuntoutuksen jälkeen. Nuoret tarvitsevat jonkun joka katsoo heidän peräänsä, että on kaikki mennyt hyvin, kun he ovat aloittamassa itsenäistä elämää. Villa ei voi vaikuttaa hoitojaksojen pituuteen, mutta jälkihuoltoon se voi vielä vaikuttaa ja sitä lähdettiin kehittämään nuorten avulla keväällä 2015. Nuorten mielestä toimivaan jälkihuoltoon kuuluu edellä mainitut omaohjaaja keskustelut. Villan toiminta on osoittanut että, kun nuorille suunnattuja palveluita kehitetään, on syytä ottaa mukaan ne jotka palveluita käyttävät, eli tässä tapauksessa kuntoutuksesta kotiutuneet nuoret. Näin tarve ja palvelu kohtaavat parhaiten.

Yli puolet Hakulisen ja Ihalaisen (2011, 31–32) haastattelemissa henkilöistä kokivat intervallijaksot laitostuntoutuyksikössä hyödyllisiksi kuntoutusjakson jälkeen. Yksi heidän haastattelemissa henkilöistä kuvaa intervallijaksoa ”takaportiksi”, jonka kautta pääsee helposti takaisin kuntoutusyksikköön. Nuoret toivoivat intervallijaksoja Villan tarjoamiin tukitoimiin, koska heikkona hetkenä heidän olisi hyvä päästä pari päivää miettimään ja puhumaan. Ne joille on myönnetty intervallijaksoja, ovat kokeneet ne tärkeiksi. Mutta nuorten vastauksissa korostuu eniten se, että jälleen kerran säästetään ja nuorille ei myönnetä intervaleja. On kuitenkin selvää, että nuori tarvitsee tukea ja apua lyhyen kuntoutusjakson jälkeen ja olisi tarpeen, että nuori saisi vielä vahvaa tukea paikasta missä on ollut kuntoutuksessa. Kotiutuminen on nuorille vaikeaa ja nuoret saattavat herkästi ajautua uudelleen käyttämään päihteitä. Intervallimaksuissa säästäminen kääntyy itseään vastaan, jos nuori ei sinä vaikeana hetkenä saa tukea, kun sitä tarvitsisi eniten ja alkaa uudelleen käyttämään päihteitä. Uudelleen päihteidenkäytön aloittanut nuori tarvitsisi toisen 3-4 kuukauden päihdekuntoutusjakson päästääkseen jaloilleen uudestaan lyhyen intervallijakson sijaan, joka olisi kustannuksiltaan edullisempi julkiselle taloudelle. Häkkisen (2013, 23) mukaan osaavaa ja paneutuvaa ammattiapua tarvitaan toipumisen kaikissa vaiheissa. Osaava päihdetyöntekijä ei hätäänny ihmisten kipuillessa ja oireillessa päihdeylläkkeiden tullessa. Villa ei ole hätäntynyt siitä, jos nuorelle ei ole myönnetä intervallijaksoja ja vaan nuoret ovat voineet silti mennä Villaan pari

yöksi ja osallistua muun muassa hoitoryhmiin. Villan toiminnalla voi olla suuri merkitys yhteiskunnallisesti ja inhimillisesti, jos yksikin kotiutunut nuori ei retkahda sen vuoksi, että hän tietää pääsevänsä Villaan pariksi yöksi tuen piiriin vaikeana hetkenä, vaikka intervallijaksot olisi nuorelta evätty kunnan toimesta. Näitä niin sanottuja hoitopaikkojen tarjoamia epävirallisia intervallijaksoja tulisi tarjota nuorille julkisen talouden säästöistä huolimatta, koska ne tukevat nuoren päihteettömyyttä ja tuovat turvaa vaikeana hetkenä.

Toinen asia mikä nuorten mielestä Villan jälkihuollossa on onnistunut ja mitä toivotaan lisää, on Villan järjestämät tapahtumat ja retket, mihin jälkihuollon piirissä olevat nuoret voivat myös osallistua. Tapahtumat ja retket ovat matalankynnyksen toimintaa, joihin osallistuminen luo yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta. Villa Hockeyn toiminta perustuu yhteisöllisyyteen. (Pirkanmaan sininauha Ry). Nuoret ovat noin neljän kuukauden kuntoutusjaksonsa aikana jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Tämä saattaa olla myös syy siihen, miksi nuoret kokevat yksinäisyyttä kotiutumisen aikana, kun yhtäkkiä ei olekaan yhteisöä ympärillä. Sosiaalisesta näkökulmasta myös kuntoutuksen ja itsenäisen elämän välillä on liian syvä kuilu. Yhteiset tapahtumat ja retket ovat luonnollinen jatkumo yhteisöllisessä kuntoutuksessa olleelle nuorelle. Kuten Häkkinen (2013, 153) totesi, päihdehoidoissa yleisemmin tunnustettuja tosiasioita on, että ryhmien tai ryhmien yhteistoiminnan ulkopuolella ei juurikaan raitistuta., ei pysytä kestävästi raittiina, eikä kasveta raittiudessa. Villan järjestämät tapahtumat ja retket nousevat myös yhteiskunnallisesti ja inhimillisesti tärkeään asemaan epävirallisten intervallijaksojen lisäksi, jos nuori ei retkahda ja vajoa uudelleen päihteiden maailmaan, kun hän pääsee retkelle tai tapahtumiin mukaan. Nuoret eivät olleet vielä valmiita järjestämään itse toimintaa, jälkihuollossa olevien nuorten kesken vastuunottamisen vuoksi. Villa Hockey ja muut kuntoutuspaikat voivat toimia fasilisaattoreina, jotta tällaisia kohtaamisen tiloja olisi vielä enemmän, koska niitä tarvitaan, sillä ne tukevat päihteettömyyttä, sosiaalisten suhteiden syntymistä ja vertaistuen saatavuutta.

Youtuben, Facebookin ja Twitterin kaltaisista yhteisöpalveluista on alettu käyttämään nimitystä sosiaalinen media. Palvelut auttavat verkostoitumaan ja muodostamaan yhteisöjä. (Seppänen & Väliaverron 2012, 36.) Jälkihuoltoon Facebook-ryhmän mukaan ottaminen on myös tuntunut luonnolliselta; yhteisö ja ohjaajat siirtyvät kuntoutuksen jälkeen internettiin. Facebook-ryhmällä on selvä tarkoitus: siellä voi keskustella ohjaa-

jien kanssa. ja sieltä saa apua arjen asioihin, kuten ruuanlaittoon, siivoukseen ja toimeentulotuki hakemusten täyttämiseen. (Heino 2015, 31.) Tämä ryhmän selkeä tarkoitus ei vielä näy vielä nuorten vastauksissa, kun kysymyksessä oli miten he ovat hyötyneet Facebook- ryhmän olemassa olosta kotiutumisen aikana. Näihin edellä mainittuihin asioihin nuoret kuitenkin tarvitsevat tukea kotiutumisen aikana. Nuorille tulee selkeyttää ja terävöittää miten he voivat käyttää Facebook- ryhmää kotiutumisen työkaluna. Nuorille oli myös epäselvää mitä ryhmässä saa julkaista ja kuka saa julkaista ryhmässä jotain, siitä varmasti johtuu, että monet nuoret mainitsevat ryhmän olevan hiljainen. Facebook- ryhmän ylivoimaisin hyöty nuorille tällä hetkellä on informaatio tapahtumista ja retkistä, sekä muihin nuoriin tutustuminen. Sosiaalisen median käyttö jälkihuollon menetelmänä on hyvä, koska sekin on yhteisöllistä ja tieto kulkee nopeasti, se pitää vaan saada vielä vahvemmin käyttöön. Kuten Murto (2013a, 9) totesi, sosiaalinen media tarjoaa uusia yhteisöllisyyden muotoja. Yhteisöllisyys on avainsana toipumisessa ja sosiaalinen media mahdollistaa sen kuntoutusjakson ulkopuolella.

Jatkotutkimuksille jälkihuoltoon liittyen on tarvetta. Kuten aikaisemmat opinnäytetyön tekijät ennen minua ovat huomanneet, jälkihuollosta ei löydy juurikaan tutkimuksia. Jälkihuollon merkitys on kuitenkin tärkeä lyhentyneiden hoitojaksojen vuoksi. Julkisen talouden säästöjen seuraamuksia huume-kuntoutuksessa tulisi tutkia, jotta nähdään säästetäänkö todella, kun hoitojaksoja lyhennetään vai tuleeeko siitä vielä enemmän kustannuksia yhteiskunnalle.

## LÄHTEET

Adressit.com. 16-28n nuorten huume kuntoutuksen maksusitoumuksen pidentämiseksi. WWW-dokumentti.

[http://www.adressit.com/16-28v\\_nuorten\\_huume\\_kuntoutuksen\\_maksusitoumuksen\\_pidentamiseksi](http://www.adressit.com/16-28v_nuorten_huume_kuntoutuksen_maksusitoumuksen_pidentamiseksi). Ei päivitystietoa. Luettu 6.12.2016.

D. Rogers, Peter, Goldstein Lea 2012. Tunnista nuoren huume- ja alkoholi ongelmat. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Eskola, Jari, Suoranta Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Heino, Jani 2015. Villa Hockey'n päihdekuntoutuksesta kotiutumisen kehittäminen. Opinnäytetyö. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminta ja nuorisotyö.

Hyvinvointivaltio. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. WWW- dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/maatoksenteke-talous-ja-palvelujarjestelma/hyvinvointipoliikka/hyvinvointivaltio>. Päivitetty 25.2.2016. Luettu 6.12.2016.

Häkkinen, Ilmo 2013. Toipumiskulttuuri – Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Prometheus kustannus Oy.

Ihalainen, Jaana, Hakulinen, Karoliina 2011. ”En mä onnistus jos mun pitäs tästä yksin lähteä” – Huume kuntoutujan tuen tarve laitospäättämisen jälkeen. Opinnäytetyö. Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Jauhiainen, Tuula 2005. Päihdehuollon jälkikuntoutus- Asiakastyön seurantaraportti 2005. WWW- dokumentti. <http://docplayer.fi/4462445-Paihdehuollon-jalkikuntoutus.html>. Ei päivitystietoa. Luettu 30.11.2016.

Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan ? – Huumeiden käytön lopettamisen elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Kotovirta, Elina 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lintonen, Tomi, Rönkä, Sanna, Kotovirta Elina, Konu, Anne 2012. Huumeet Suomessa 2020 – Ennakkotutkimus. Tampere: Tampereen Yliopisto Paino Oy – Juvenes Print.

Murto, Kari 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: Bookwell.

Nimettömät Narkomaanit. WWW- dokumentti. <http://www.nasuomi.org/>. Ei päivitystietoa. Luettu 20.11.2016



Nuorten mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. WWW- dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>. Päivitetty 14.4.2016. Luettu 3.12.2016.

Närhi, Maritta 2000. Nuorten riippuvuus ja hoito. Pro- gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu, Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Porvoo: WsoyPro Oy.

Pirkanmaan Sininauha Ry. Villa Hockey. WWW- dokumentti. <http://www.huumeclinikka.fi/>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.7.2016.

Savander, Tiina, Salminen, Sandra 2009. ”Ilman tätä juttua en olis tässä – Jälkipolku hoito-ohjelman merkitys nuoren huume kuntoutujan elämään. Opinnäytetyö. Diakonia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Smith, Iona 2014. Huumeriippuvuudesta toipuminen – Kuvernöörintien asumisyhteisön entisten asukkaiden kokemuksia päihteettömyyttä tukevista seikoista. Opinnäytetyö. Diakonia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

Tammi, Tuukka, Aalto, Mauri, Koski-Jännes Anja 2009. Irti päihdeongelmista: tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä. Helsinki: Edita Prima.

Tukikohta ry. Jälkipolku hoito-ohjelma. WWW- dokumentti. <http://tukikohta.org/jal-kipolku/>. Ei päivitystietoa. Luettu 30.11.2016.

Varjonen, Vili 2015. Huume tilanne Suomessa 2014. WWW-dokumentti. <https://www.julkari.fi/handle/10024/125568>. Ei päivitystietoa. Luettu 10.7.2016.

1. Ikä
2. Kuntoutuksen kesto Villassa kuukausina
3. Kerro omasta kotiutumisestasi. Mikä siinä oli hankalaa?
4. Kerro omasta kotiutumisestasi. Mikä siinä onnistui?
5. Millaista tukea Villa voisi tarjota kotiutuvalle nuorelle?
6. Mikä Villan jälkihuollossa tällä hetkellä toimii?
7. Mitä ongelmia Villan Facebook- ryhmässä on ollut?
8. Millaista hyötyä olet saanut Villan Facebook- ryhmästä kotiutumisen aikana?