



Miia Ehrman

**”Nyt ei tarvii sitä onnen tunnetta
korvata millään päihteellä”**

Vanhemman hyvinvoinnin muutos vauvalähtöisen päihde-
kuntoutuksen aikana

Miia Ehrman

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi YAMK

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

15.1.2023

Tekijä	Miia Ehrman
Otsikko	”Nyt ei tarvii sitä onnen tunnetta korvata millään päihteellä” Vanhemman hyvinvoinnin muutos vauvalähtöisen päihde- kuntoutuksen aikana
Sivumäärä	64 sivua + 1 liite
Aika	15.1.2023
Tutkinto	Sosiaalia YAMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Miia Ojanen
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella miten Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen päättäneet vanhemmat kuvaavat hyvinvoinnin muutosta kuntoutuksen aikana. Toisena tavoitteena oli tarkastella yhteistyösuhteen merkitystä hyvinvoinnin muutokseen.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisena viitekehysenä on hyvinvointi ja opinnäytetyö pohjautuu subjektiiviseen hyvinvoinnin käsitykseen, jossa hyvinvointia tarkastellaan henkilökohtaisen hyvinvoinnin, läheissuhteiden ja sosiaalisten suhteiden sekä yleisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Hyvinvointikäsityksen taustalla on hyvinvoinnin mittari The Outcome Rating Scale (ORS). ORS-mittari on käytössä opinnäytetyön työelämäkumppanin, Helsingin ensikodin vauvalähtöisessä päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyössä päihdekuntoutusta tarkastellaan keinona hyvinvoinnin muutokseen aiempiin tutkimuksiin pohjautuen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluaineiston analyysimenetelmänä käytettiin teoriaohjaavaa sisälönanalyysimenetelmää.</p> <p>Opinnäytetyöhön haastateltiin kahdeksaa vanhempaa. Tulokset osoittavat, että vanhempien hyvinvointi vahvistui päihdekuntoutuksen aikana uusien tunnetaitojen oppimisen, itsestä huolehtimisen, rajoja asettamisen, vuorovaikutustaitoja vahvistamisen, yhteyden kokemuksen muihin saamisen, yhteiskunnan jäsenenä toimimisen ja yhteiskunnallisista asioista huolehtimisen myötä. Opinnäytetyössä tarkasteltiin päihdekuntoutuksen ja yhteistyösuhteen merkitystä vanhemman hyvinvoinnissa tapahtuvaan muutokseen. Tuloksissa nousi esiin kuntoutusympäristöön ja sen turvallisuuteen, tuen eri muotoihin, ilmapiiriin työntekijöiden ja vertaisten kesken sekä osallisuuden kokemukseen ja työskentelyyn liittyviä merkityksiä.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset vahvistavat, että päihderiippuvaisen vanhemman kokemuksia hyvinvoinnin muutoksesta tulee tarkastella eri osatekijöiden kautta. Haastateltavien vastauksissa korostuivat tunnetaitojen oppimiseen liittyvä hyvinvoinnin muutos sekä yhteyden kokemus eri suhteissa. Tuloksia voi hyödyntää kehitettäessä vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen sisältöjä. Kuntoutuksessa tulisi kiinnittää huomiota vanhempien tunnetaitoihin ja omien tunnetilojen säätelyyn. Työskentelyssä tulisi ottaa huomioon vanhemman ja lapsen suhteen lisäksi vanhemman muut läheissuhteet. Kuntoutusympäristön turvallisuuteen ja ilmapiiriin merkitykseen päihderiippuvuudesta kuntoutuessa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota.</p> <p>Jatkossa tulisikin tarkastella miten omaa hyvinvointia kuvaava Outcome Rating Scale (ORS) muutosarviointiasteikko kuvaa vanhempien hyvinvoinnissa tapahtuvaa muutosta ja miten ORS-hyvinvoinnin mittari soveltuu vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen.</p>	
Avainsanat	Hyvinvointi, päihderiippuvuus, päihdekuntoutus, yhteistyösuhte

Author	Miia Ehrman
Title	“Now, I don’t need any drugs to feel happy”. Change in the parents’ well-being during baby-oriented substance abuse rehabilitation.
Number of Pages	64 pages + 1 appendix
Date	January 2023
Degree	Master’s Degree Programme in Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Miia Ojanen, Principal Lecturer
<p>The objective of this thesis was to examine how parents who have ended baby-oriented substance rehabilitation in Helsinki Mother and Child Home Association described how their well-being changed during the rehabilitation. The second objective of this thesis was to examine the significance of the co-operation relationship in the change of well-being during rehabilitation. The theoretical framework of the thesis is well-being. The thesis is based on subjective assumption of well-being, which is examined through personal well-being, close and social relationships and general well-being. Behind the assumption of well-being is the Outcome Rating Scale (ORS) measuring instrument. The ORS measuring instrument is used by the working life partner of this thesis, Helsinki Mother and Child Home Association’s baby-oriented substance rehabilitation. In this thesis, substance rehabilitation was examined based on earlier studies, as a mean to change one’s well-being.</p> <p>The thesis was implemented as a qualitative study. The research method was theme interviews and the research methodology used was theory-driven content analysis. Eight parents were interviewed for this thesis. The results show that the parents’ well-being was strengthened during the rehabilitation by learning emotional skills, taking care of themselves, setting boundaries, strengthening their interaction skills, gaining an experience of connection with other people, functioning as a member of society and by taking care of essential tasks with the authorities. This thesis also examined the significance of substance rehabilitation and the cooperation relationship in the parents’ change in well-being. The results showed that the rehabilitation environment and its safety, different aspects of support, the atmosphere among staff and peers, feeling of participation and general feeling of the effort were of importance.</p> <p>The results of this thesis verify that the experience of change in well-being of parents that suffer from substance addiction should be examined through different factors. It is highlighted in the interviews that change in well-being is connected to learning of emotional skills and the feeling of connection in all sorts of relationships. The results of this thesis can be utilized in the development of baby-oriented substance rehabilitation. Attention in the rehabilitation should be drawn to parents’ emotional skills and regulation of their own emotional state. It is also vital that the rehabilitation process considers all close relationships, not just the relationship between the parent and the child. Extra attention should be given to the safety and atmosphere of the rehabilitation environment.</p> <p>In the future, it would be desirable to examine how the Outcome Rating Scale (ORS) measuring instrument portrays the change in the parents’ well-being and how well the use of the instrument suits to baby-oriented substance rehabilitation.</p>	
Keywords	well-being, substance abuse, substance abuse treatment, co-operation relationship

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Päihderiippuvaiset vauvaperheet ja vauvalähtöinen päihdekuntoutus	3
2.1	Pidä kiinni- hoitojärjestelmän asiakasperheet	5
2.2	Helsingin ensikodin vauvalähtöinen päihdekuntoutus	6
3	Hyvinvointi ja päihderiippuvuus	8
3.1	Hyvinvoinnin erilaisia määritelmiä	8
3.1.1	Päihderiippuvuus hyvinvointiongelman	13
3.1.2	Henkilökohtainen hyvinvointi	14
3.1.3	Läheissuhteet hyvinvoinnin osatekijänä	15
3.1.4	Sosiaaliset suhteet hyvinvoinnin osatekijänä	16
3.1.5	Yleistä hyvinvointia kuvaavat tekijät	17
3.1.6	Hyvinvoinnin muutos päihderiippuvuudesta kuntoutuessa	17
3.2	Päihdekuntoutus keinona hyvinvoinnin lisäämiseksi	18
3.2.1	Kuntoutukseen liittyvät tekijät hyvinvoinnin muutoksessa	19
3.2.2	Vertaisryhmän tuki	21
3.2.3	Yhteistyösuhde kuntoutumisen tukena	21
4	Opinnäytetyön toteutus	23
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	23
4.2	Aineiston keruu ja kohderyhmä	23
4.3	Analyysi	27
5	Tulokset	34
5.1	Hyvinvoinnissa tapahtuva muutos	34
5.1.1	Tunnetaitojen oppiminen	35
5.1.2	Itsestä huolehtiminen	37
5.1.3	Rajojen asettaminen	38
5.1.4	Vuorovaikutustaitojen kehittyminen	39
5.1.5	Yhteyden kokemus	40
5.1.6	Yhteiskunnallisista asioista huolehtiminen	44
5.1.7	Yhteiskunnan jäsenenä toimiminen	44
5.2	Yhteistyösuhteen merkitys	45
5.2.1	Kuntoutuksen rakenteeseen liittyvät merkitykset	45
5.2.2	Ilmapiiiriin liittyvät merkitykset	48

5.2.3	Työskentelyn sisältöön liittyvät merkitykset	50
5.3	Tulosten yhteenveto	52
6	Johtopäätökset	54
7	Pohdinta	58

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

1 Johdanto

Hyvinvoinnin merkitys ihmisille nousee säännöllisesti esille julkisessa keskustelussa. Hyvinvointi käsitteenä eroaa kuitenkin arki- ja tutkijakielessä (Karvonen 2019: 96). Tässä opinnäytetyössä tartutaan vähäisen tutkimustarkastelun kohteena olleeseen ja haasteelliseen hyvinvoinnin näkökulmaan. Opinnäytetyössä tarkastellaan päihderiippuvaisten vauvaperheiden vanhempien kokemuksia omasta hyvinvoinnista. Kohderyhmänä on erittäin haastavassa elämäntilanteessa olevat pienten vauvojen ja taaperoiden päihderiippuvaiset vanhemmat, isät ja äidit.

Kotimaista tutkimusta perhepäihdekuntoutuksessa olevien vanhempien kuntoutumiseen päihteistä ei ole juurikaan tehty (Ruisniemi & Kuusisto 2022: 251) ja päihdekuntoutujien kokemuksia omasta hyvinvoinnista ja sen muutoksista on tutkittu vähän. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 291.) Suomalaiset tutkimukset, joita vanhemmuuden ja päihde-työn kentällä on tehty ovat kohdistuneet äitiyteen ja äitien ja vauvojen vuorovaikutussuhteeseen (Ruisniemi & Kuusisto 2022: 253). Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan vanhempien kokemuksia omassa hyvinvoinnissa tapahtuvasta muutoksesta vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen aikana. Tarkastelun kohteena on lisäksi kuntoutuksen aikaisen yhteistyösuhteen merkitys hyvinvoinnissa tapahtuvaan muutokseen. Opinnäytetyö kohdistuu niihin yksilöllisiin vaikutuksiin, joita vauvalähtöinen päihdekuntoutus voi onnistuessaan parhaimmillaan tuottaa.

Opinnäytetyössä hyvinvointia tarkastellaan koettuna, subjektiivisena hyvinvointina. Opinnäytetyön haastattelujen pohjana käytetään subjektiivisen hyvinvoinnin mittaria (The Outcome Rating Scale, ORS), jossa hyvinvointi jakaantuu henkilökohtaiseen hyvinvointiin, läheissuhteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin sekä yleiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyö toteutetaan Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen yksiköissä, jotka kuuluvat Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni-hoitojärjestelmään. Helsingin ensikoti on lastensuojelujärjestö, joka auttaa haavoittuvassa asemassa olevia vauvaperheitä. Helsingin ensikodin Pidä kiinni-yksiköt tarjoavat vauvalähtöistä päihdekuntoutusta päihteitä käyttäville raskaana oleville naisille ja vauvaperheille. Päihdekuntoutus pohjautuu yhteisökuntoutusmenetelmään, jossa kuntouttavan yhteisön muodostavat asiakkaat ja työntekijät. Yhteistyösuhdetta tarkastellaan suhteessa muihin kuntoutuksessa oleviin vanhempiin sekä työntekijöihin.

Helsingin ensikodin vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen asiakasperheet ohjautuvat kuntien lastensuojelun sosiaalityön lähettäminä ja kuntien maksusitoumuksella. Hyvinvointialueille siirryttäessä sosiaalisen kuntoutuksen vaikutusten tarkastelu on noussut erityisen tarkastelun alle. Karttunen (2019) toteaa, että asiakkaiden näkökulmasta olennainen kysymys on, miten he jostakin palvelusta hyötyvät ja miten palvelu edistää heidän hyvinvointiaan (Karttunen 2019: 262).

Kokemukset päihderiippuvaisten odottavien äitien ja vauvaperheiden kuntoutuksesta osoittavat, että äitejä, itsejä ja vauvoja voidaan hoitaa ja auttaa (Andersson 2019: 118–119). 2000-luvun alkupuolella tehdyssä tutkimuksessa ensikotikuntoutuksen vaikuttavuudesta tulokset osoittivat, että 1/3 ensikotikuntoutuksessa olleista äideistä kuntoutuu ja pystyy elämään lapsen kanssa, 1/3 äideistä elää tuettuna lapsen kanssa ja 1/3 äideistä ei kuntoudu ja lapsi joudutaan sijoittamaan muualle (Kalland & Pajulo 2013: 187).

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruu menetelmänä käytetään teemahaastattelua. Aineiston sisällönanalyysimenetelmänä käytetään teoria-ohjaavaa analyysimenetelmää.

Opinnäytetyössä tarkastellaan kuntoutuksen päättäneiden vanhempien kokemuksia kuntoutuksen merkityksestä ja vaikutuksista. Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä kehitettäessä Helsingin ensikodin perheille suunnattua yhteisöpäihdekuntoutusta.

2 Päihderiippuvaiset vauvaperheet ja vauvalähtöinen päihdekuntoutus

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa vuonna 2021 syntyi 49 583 lasta (Tilastokeskus 2022). Pohjoismaisen tutkimuksen mukaan 14 % suomalaisista raskaana olevista naisista jatkaa alkoholinkäyttöä raskauden tultua ilmi (Franzen & Nissinen & Frederiksen 2020: 17).

Erityisesti naisten ja äitien alkoholismi on yhteiskunnassamme tabu ja yleisesti tuomitava asia (Törmä 2011: 208). Yleisesti yhteiskunnassamme pidetään naisten päihdeongelmia leimaavina ja naisista tulee ”niitä toisia”, joiden elämä ei ole kosketuksissa tavallisen kansalaisen elämään. Päihdeongelmaisten naisten tilanteet ja lähtökohdat poikkeavat toisistaan kuitenkin niin paljon, että päihdeongelmista kärsivien naisten luokittelu yhteen kategoriaan on yhteiskunnallisesti ongelmallista. (Karttunen 2020: 77–78.)

Naisten kohdalla päihdeongelmiin liittyy vahvasti häpeän tunne, joka voi estää hoidon ja avun hakemista. Häpeä muodostuu moralisoinnin ja leimaamisen pohjalta. Naisten päihdeongelmat ovat yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin, kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin, sosiaalisten ongelmien kasautumiseen ja ylisukupolvisen ketjuuntumiseen. Usean alkoholistin tai huumeita käyttävän naisen elämässä on tapahtunut menetyksiä, hätää ja kurjuutta sekä vaille jäämistä ja huono-osaisuutta. Toisinaan naisten elämänhistoriassa on osattomuutta, turvattomuutta tai lapsuudessa alkanut laitospäihdeongelma. Kuitenkin naisten päihdeongelmat palautuvat yhteiskunnallisissa keskusteluissa usein siikivaurioihin, lastensuojeluun ja äitiyteen liittyviin kysymyksiin. Äitien päihdeongelmat haastavat edelleen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten asenteita, ymmärrystä ja toimintatapoja. (Karttunen 2020: 77,82.)

Miesten päihdeidenkäyttö ei herätä julkisessa keskustelussa samanlaisia tunnelatauksia kuin naisten päihdeidenkäyttö (Andersson 2019: 120). Alkoholiongelmista kärsiviin miehiin ei yleensä liitetä mielikuvia vanhemmuudesta, vaikka he usein ovat perheellisiä (Kosonen 2011: 678). Kansainvälisen tutkimuksen mukaan suurella osalla alkoholi- ja huumeongelmista kärsivillä miehillä on vähintään yksi lapsi (McMahon 2013: 159).

Ruisniemen ja Kuusiston (2022) tuoreessa tutkimuksessa laitospäihdekuntoutuksessa olleista vanhemmista haastatteluaineisto koostui äitien ja isien haastatteluista, mutta

äitien kokemukset korostuivat. Tutkijat kirjoittavat, että tämä kuvaa yleisellä tasolla perheiden laitospäihdekuntoutuksen asiakaskuntaa. Tutkimukset päihdehoitoon ja vanhemmuuteen liittyen ovat kohdistuneet äitiyteen ja suomalaisessa tutkimuksessa äitien ja vauvojen väliseen suhteeseen. (Ruisniemi & Kuusisto 2022: 253–254.) Isyyttä ja isien merkitystä on tutkittu viime vuosikymmenen ajan, mutta edelleen alkoholi- ja huumeongelmaisten miesten isyyttä ja perhe-elämää on tutkittu huomattavasti vähemmän (Pirskanen 2019; McMahon 2013).

Samasta syystä tässä opinnäytetyössä painottuu naisnäkökulma niin aiemman tutkimustiedon kuin haastatteluaineiston osalta.

On arvioitu, että 6 % raskaana olevista äideistä on päihderiippuvuus. Äidin odotusajana käyttämien päihteiden vaurioittamia lapsia arvioidaan syntyvän vuosittain 600–3000. (Leppo 2012a: 17.) Päihderiippuvaisten äitien taustalla voi olla työttömyyttä, köyhyyttä, asunnottomuutta, huono ravitsemus, vähän päihteettömiä ihmissuhteita tai päihteitä käyttävä puoliso. Raskaana olevan päihteitä käyttävän naisen vaikea elämäntilanne vaikuttaa kokonaisuudessaan syntyvän vauvan kehitykseen. Naisen raskaudenaikainen päihteidenkäyttö on riski syntyvän lapsen terveydelle, koska päihteet vaikuttavat lapsen sikiöaikaiseen kehitykseen. (Andersson 2019: 117–119.)

Päihteitä käyttävän naisen raskaus on riskiraskaus ja sitä tulee seurata. Usein päihteitä käyttävän raskaana olevan naisen lapsi tarvitsee lastensuojelun tukitoimia syntymänsä jälkeen. Raskauden aikainen ennakollinen lastensuojeluilmoitus synnyttää toimintaverteen aikuissosiaalityöhön, jossa varmistetaan, että ennen lapsen syntymää päihteitä käyttävän perheen kuntoutuspolku käynnistyy ja perhe saa tarvitseviensa palvelut. (Häkkinen & Arponen 2021: 12.)

Äidin päihdeongelma on yleisin syy pienten lasten huostaanotoille. Yhteiskunnan näkökulmasta päihderiippuvaisten vauvaperheiden kuntoutus on taloudellisesti perusteltua. Kaikilla päihderiippuvaisilla vanhemmilla tulisi olla mahdollisuus kuntoutukseen jo raskausaikana. (Andersson 2019: 117.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan päihteitä käyttävät raskaana olevat naiset ja vauvaperheet ovat haastava asiakasryhmä, koska he tarvitsevat useita erilaisia palveluita. Palvelujen tulee olla oikea-aikaisia, oikein mitoitettuja ja niistä pitää olla

hyötyä koko perheelle. Palveluiden tavoitteena tulee olla päihteetön raskaus ja vauvaperhe sekä palveluiden on edistettävä perheen hyvinvointia. Lainsäädäntö turvaa sen, että päihteitä käyttävät raskaana olevat naiset ja vauvaperheet ovat oikeutettuja tarvitsemiinsa palveluihin. Muutamia keskeisiä lakeja palveluiden järjestämisen taustalla ovat päihdehuoltolaki (41/1986), sosiaalihuoltolaki (1301/2014), terveydenhuoltolaki (1326/2010), lastensuojelulaki (417/2007), laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (812/2000) ja Suomen perustuslaki (731/1999). (Arponen & Häkkinen 2021: 4,8,16.)

Sosiaalihuoltolaissa säädetään sosiaalisen kuntoutuksen palveluista. Raskaana olevien naisen ja vauvaperheiden päihteistä kuntoutumiseen ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen erikoistuneet Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni- hoitojärjestelmän ensikodit ja avopalvelut kuuluvat sosiaalisen kuntoutuksen palveluihin. (Arponen & Häkkinen 2021: 8.)

Valtakunnallinen Ensi- ja turvakotien liiton Pidä kiinni-hoitojärjestelmä on Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten ylläpitämä hoitojärjestelmä, joka auttaa päihteitä käyttäviä raskaana olevia ja vauvaperheitä. Kuntoutuksen tavoitteena on taata fyysisesti ja psyykkisesti turvalliset olosuhteet vauvalle sekä tukea vanhempia päihteettömyydessä ja vanhemmuuteen kasvamisessa. Kuntoutuksessa asioita tarkastellaan vauvan ja vanhemmuuden näkökulmasta. Kuntoutuksen perustana on työntekijän ja asiakkaan välinen luottamuksellinen suhde sekä samassa tilanteessa olevien perheiden jakama tuki. Raskaana olevien naisten ja vauvaperheiden päihdeongelmien hoitoon erikoistuneissa yksiköissä yhdistyvät varhaisen vuorovaikutussuhteen tukeminen ja päihdekuntoutus. Pidä kiinni-yksiköitä, ympärivuorokautiseen kuntoutukseen erikoistuneita ensikoteja sekä avopalveluyksiköitä sijaitsee kahdeksalla paikkakunnalla Suomessa. (Ensi- ja turvakotienliitto.)

2.1 Pidä kiinni- hoitojärjestelmän asiakasperheet

Valtakunnallisessa Pidä kiinni-hoitojärjestelmän ensikodeissa ja avopalveluyksikössä autettiin vuonna 2021 yhteensä 177 päihdeongelmaista perhettä. Autettavista 107 oli äitejä ja 70 isejä. Kuntoutuksessa olleiden äitien ja isien keski-ikä on 25–39 vuotta. Kuntoutuksessa olleista äideistä yli puolella koulutustaustana on peruskoulu, joillakin peruskoulu on saattanut jäädä kesken. Kuntoutuksessa vuonna 2021 olleista äideistä

noin 60 % on diagnosoitu psyykinen sairaus. Ensikodeissa kuntoutuksessa olleista äideistä puolet on opiaattikorvaushoidossa. Osa kuntoutukseen ohjatuista äideistä on ollut asunnottomia ennen kuntoutuksen alkua. Valtakunnallisesti Pidä kiinni-kuntoutuksessa olleiden äitien taustatiedot kertovat äitien erittäin haasteellisesta elämäntilanteesta ja pitkästä päihteidenkäyttöhistoriasta. (Pikulinsky 2022.)

Samalla tavoin myös isien taustatiedot kertovat pitkästä päihteidenkäytöstä ja vaikeasta elämäntilanteesta. Puolet kuntoutuksessa olleista isistä on opiaattikorvaushoidossa ja peruskoulu on ainoa suoritettu tutkinto ja valtaosa isistä oli työttömänä. Noin 20 % oli asunnottomia kuntoutuksen alkaessa. (Pikulinsky 2022.)

Vuonna 2021 puolet ensikodeissa olleiden vanhempien kuntoutusjaksoista olivat kestäneet kuudesta kuukaudesta kahteen vuoteen. Hoitojärjestelmästä saatu käytännön kokemus on osoittanut, että kuntoutuksen hyvän ennusteen kannalta jaksojen tulisi kestää vähintään puoli vuotta. Avopalveluyksiköissä kuntoutusjaksot kestävät pidempään, vuonna 2021 yli 70 % kuntoutusjaksoista oli kestänyt kuudesta kuukaudesta kolmeen vuoteen. (Pikulinsky 2022.)

2.2 Helsingin ensikodin vauvalähtöinen päihdekuntoutus

Helsingin ensikoti ry on kansalais- ja lastensuojelujärjestö, joka tukee vaikeissa elämäntilanteissa olevia vauvaa odottavia ja pienten lasten perheitä. Helsingin ensikoti on yksi Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksistä ja Helsingin ensikodin Pidä kiinni-yksiköihin kuuluu kaksi vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen erikoistunutta ensikotia sekä kaksi avopalveluyksikköä. Pidä kiinni-yksiköissä kuntoutus pohjautuu yhteisökuntoutusmenetelmään, jonka keskiössä on asiakkaiden ja työntekijöiden muodostama yhteisö, jota luonnehtii vertaisten käyttö päihderiippuvuudesta kuntoutumisessa. Turvallisessa yhteisössä luottamus rakentuu ja suhde muihin ryhmän jäseniin toimii kuntoutumisen pohjana. Kuntoutus perustuu traumasensitiiviseen, vakauttavaan työotteeseen. (Helsingin ensikoti.)

Helsingin ensikodissa on kaksi päihderiippuvaisten vauvaperheiden kuntoutukseen erikoistunutta ensikotia, jotka ovat nimeltään Oulunkylän ensikoti ja ensikoti Helmiina. Kuntoutuksessa olevat perheet tarvitsevat intensiivistä, ympärivuorokautista laitostuntoutusta eriaistaisen päihdeongelman sekä epävakaan ja turvattoman elämäntilanteen takia. Kuntoutus edellyttää, että vanhempien akuutti päihteidenkäyttö on katkaistu ja

perhe sitoutuu kuntoutusyksikön sopimukseen ja haluaa osallistua yhteisölliseen työskentelyyn. Kuntoutuksessa perheet saavat tukea arjen hallintaan, varhaiseen vuorovai-
kutukseen ja päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen. Tavoitteena on vanhemman päih-
teettömyys ja arjessa pärjääminen yhdessä lapsen kanssa. Traumaviitekehityksessä
työskenneltäessä vanhempia autetaan vakautumaan ja asettumaan oman vauvan ää-
relle ja vastaamaan vauvan tarpeisiin. Jokaisen perheen kuntoutusta suunnitellaan ja
arvioidaan yhdessä kuntoutukseen lähettävän kunnan lastensuojelun sosiaalityönteki-
jän kanssa yhteistyössä. Kuntoutus ensikodissa etenee vaiheittain, minkä tarkoituk-
sena on tehdä näkyväksi asiakkaan muutosprosessia. (Helsingin ensikoti.)

Helsingin ensikodin vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen kuuluu kaksi avopalveluyk-
sikköä, jotka ovat nimeltään avopalveluyksikkö Pesä ja Esmiina. Avopalveluyksikkö toi-
mii jatkokuntoutuksena ensikotijakson jälkeen. Avopalveluyksikössä kuntoutus kestää
puolesta vuodesta muutamaan vuoteen. Perheet tulevat kuntoutukseen lastensuojelun
maksusitoumuksella. Vauvalähtöinen päihdekuntoutus toteutuu yhteisökuntoutuksena
sekä perhekohtaisena työskentelynä. Yhteisökuntoutuksen painopiste on päihderiippu-
vuudesta toipumisen kulttuurissa, päihdeettömän elämäntavan rakentamisessa, päih-
teettömyyteen motivoinnissa ja toivon ylläpitämisessä. Yhteisössä vanhemmat saavat
vertaistukea muilta samanlaisella elämäntilanteessa olevilta vanhemmilta. Vuorovai-
kuskuntoutuksessa keskitytään vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen ja huo-
mion suuntaamiseen vauvaan, vauvan tarpeisiin ja vauvasta syntyvään iloon. Kuntou-
tus on tavoitteellista ja suunnittelua, ja sen etenemistä arvioidaan yhdessä lastensuoje-
lun ja perheen muun viranomais- ja tukiverkoston kanssa. (Helsingin ensikoti.)

Helsingin ensikodissa otettiin vuonna 2021 käyttöön palautetietoinen hoitomalli (Feed-
back-Informed Treatment, FIT), jonka avulla asiakasperheen kuntoutuksen seuranta on
säännöllistä, systemaattista ja tutkimustietoon pohjautuvaa. Palautetietoinen hoitomalli
mahdollistaa kuntoutuksessa olevien vanhempien hyvinvoinnissa tapahtuvan muutok-
sen tarkastelun. Palautetietoinen hoito auttaa muuttamaan työskentelyä perheiden tar-
peiden mukaisesti sekä tunnistamaan kuntoutuksen keskeytymisvaarassa olevia van-
hempia. Helsingin ensikodin tiedonkeruun menetelmä pohjautuu asiakasperheen laa-
dukkaan kuntoutuksen takaamiseksi ja sen vaikutusten ja vaikuttavuuden osoitta-
miseksi. Helsingin ensikoti on tehnyt palautetietoisesta hoitomallin kehittämistyötä yhteis-
työssä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa. (Helsingin ensikoti 2022.)

3 Hyvinvointi ja päihderiippuvuus

3.1 Hyvinvoinnin erilaisia määritelmiä

Lagerspetz (2011) kirjoittaa, että 1700–1800-luvulla vaikuttaneet klassiset utilitaristit (esim. Jeremy Bentham & John Stuart Mill) nostivat hyvinvoinnin poliittisesti ja yhteiskuntafilosofisesti keskeiseksi käsitteeksi. Utilitaristien mukaan valtakunnan etu on sama kuin kansalaisten etu ja sen jäsenten hyvinvoinnin lisääminen on ainoa moraalinen vaatimus. Hyvinvointi on utilitarismissa keskeinen käsite ja Lagerspetzin mukaan suuri osa hyvinvointiin liittyvästä filosofisesta keskustelusta on käyty utilitaristisesta viitekehystä. (Lagerspetz 2011: 80–81.)

Suomalaisen ja muiden länsimaiden keskeinen yhteiskuntapolitiikan tavoite on kansalaisten hyvinvoinnin edistäminen (Saari 2011a: 9). Hyvinvointi on kuitenkin käsitteenä monitahoinen (Karvonen 2019: 96). Toisen maailman sodan jälkeen kansalaisten hyvinvointia ja sen muutosta kuvattiin bruttokansantuotetta (BKT) käyttäen. Tutkimustiedon lisääntyessä hyvinvoinnin määritelmä laajentui. (Saari 2011a; Kainulainen 2014.)

Saari (2011a) toteaa, että riippumatta tutkijan teoreettisesta viitekehystä, kaiken hyvinvointiin liittyvän tutkimuksen peruskysymys on, mikä ja mitä on hyvä elämä. Tämä yhdistää eri tieteenalat myös historiallisesti. (Saari 2011a: 11.)

Hyvinvointia voi tarkastella yhteiskunnan makrotasolla (welfare state) tai mikrotasolla, yksilön näkökulmasta (Hjerppe 2011; Niemelä 2010) tai objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen kautta (Veenhoven 2008: 44). Hyvinvointi voi tarkoittaa toiselle elämän ulkoisia tekijöitä, kun taas toiselle sisäistä kokemusta (Kainulainen 2014: 485).

Veenhoven (2008) tuo esiin, että useat tutkijat määrittelevät hyvinvoinnin objektiivisten mittareiden avulla (Veenhoven 2008: 44). Dienerin (2018) mukaan hyvinvointia tulisi puolestaan tarkastella subjektiivisesta näkökulmasta, koska hän korostaa yksilön omaa arviota hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä. (Diener 2018: 253.)

Lagerspetzin (2011) mukaan hyvinvointiteorioiden jako pelkästään subjektiivisiin ja objektiivisiin teorioihin on liian yksinkertainen. Hyvinvointiteoriat on luokiteltu viiteen erilaiseen luokkaan, jotka ovat melko yleisiä näkemyksiä hyvinvoinnin lähtökohdiksi (Lagerspetz 2011; Haybron 2008). Ensimmäinen luokkaan kuuluvat mielentila- eli kokemusteoriat. (hedonistic theories) Toisena luokittelussa on halun täyttymyksen teoriat (desire-fulfillment theories), joiden mukaan hyvinvointi on halujen tyydyttymistä. Kolmantena ovat autenttisen onnellisuuden teoriat (authentic happiness theories), jotka perustuvat aitoon onnellisuuteen omasta elämästä. Neljäs luokka on eudaimoniset teoriat (eudaimonistic theories), jotka pohjaavat Aristoteleen ajatuksiin ihmisluonnon toiminnallisesta toteuttamisesta. Ihminen kukoistaa, kun hän käyttää täysimääräisesti omia kykyjään. Senin ja Nussbaumin toimintakykyteoriassa on eudaimonisia piirteitä. (Haybron 2008: 34.)

Viimeisenä jaottelussa ovat objektiiviset listat (list theories), joiden mukaan hyvinvointi ei riipu mielen sisällöistä, vaan siitä, millaisia olemme biologisesti, psykologisesti, sosiaalisesti ja metafysisesti. Objektivistit esittävät listoja hyvinvoinnin välttämättömistä osista, joita ovat esimerkiksi perustarpeiden tyydyttäminen, autonomia, vapaus, hyvät ihmissuhteet, arvostus, hyvä ympäristö ja itsensä toteuttaminen. Allardtin hyvinvointiteoria voidaan luokitella objektiiviseksi listateoriaksi. (Lagerspetz 2011: 85, 96.)

Pohjoismaiset tutkijat määrittelevät hyvinvoinnin niin, että se kattaa ihmisenä olemisen aineellisen perustan lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen identiteetin. Tutkijat eivät ole kuitenkaan yksimielisiä hyvinvoinnin perusrakenteista, vaan hyvinvoinnin määritelmät riippuvat sovelletusta viitekehystä. (Karvonen 2019: 96.)

Subjektiivinen hyvinvointi on yksilötason käsite ja kuvaa sitä, mitä ihmiset itse tuntevat, kokevat tai mitkä heidän näkemyksensä ovat (Veenhoven 2008; Hjerppe 2011). Koe-tulla hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa yksilön omaa kokemusta sekä elinoloista että yksilön kyvystä ja mieltymyksistä, joiden pohjalta hän hyvinvointiaan tuottaa (Karvonen 2019: 96).

Suomalainen hyvinvointitutkimus pohjautuu sosiologi Erik Allardtin (1976) hyvinvointikäsitteeseen (Saari 2011b: 43). Allardt (1976) jaottelee hyvinvoinnin käsitteen kolmeen ulottuvuuteen: elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Hyvinvointi on tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa

tyydytetyksi. Allardt jakaa hyvinvoinnin osatekijät 12 eri osaan. Elintasoon (having) kuuluvat tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus sekä fyysinen ja psyykinen terveys. Näitä voidaan pitää hyvinvoinnin kannalta ensisijaisina perustarpeina, mutta ne eivät takaa ihmisen hyvinvointia kokonaisuudessaan. (Allardt 1976: 23, 38–42.)

Yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being) kuvaavat elämänlaatua. Yhteisyysuhteisiin kuuluu paikallis- ja perheyhteisyys ja ystävyysuhteet. Sosiaalisten tarpeiden ja suhteiden toteutuminen on välttämätöntä ihmisen onnellisuuden näkökulmasta. Yhteissuhteet ovat vastavuoroisia, välittäessään huolenpitoa ja rakkautta muille, ihminen saa sitä myös itselleen. Itselle merkitykselliset sosiaaliset verkostot toimivat turvana elämän vaikeissa tilanteissa, kun taas ongelmat sosiaalisissa suhteissa voivat olla uhka ihmisen hyvinvoinnille. (Allardt 1976: 43, 44, 50.)

Allardtin (1976) mukaan (Being) kuvaa ihmisenä olemista, joka sisältää itsensä toteuttamisen, yhteiskuntaan kuulumisen ja identiteetin muodostamisen. Itsensä toteuttamisen vastakohta on vieraantuminen, arvottomuuden tunne. Allardt jakaa itsensä toteuttamiseen neljään tekijään, joita ovat arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja tekeminen. (Allardt 1976: 46–47.)

Allardtin mukaan elintasoon liittyvien osatekijöiden muuttuminen on suurinta ja ne voivat selittää toisiaan sekä itsensä toteuttamiseen liittyviä osatekijöitä. Yksimielisyyttä hyvinvointiarvojen tärkeysjärjestyksestä ei ole ja niitä voidaan painottaa eri tavoin. Yhteisyysuhteilla ei ole Allardtin mukaan tekemistä hyvinvoinnin muiden osatekijöiden kanssa. Yhteisyysuhteet liittyvät onneen ja viihtyvyyteen. (Allardt 1976: 50, 331.)

Uusitalo ja Simpura (2022) kirjoittavat, että Allardtin mielestä hyvinvointi ja onnellisuus ovat eri asioita. Hyvinvointi tarkoittaa tarpeiden tyydyttymistä ja niiden tyydyttämättä jättäminen merkitsee hyvinvointivajetta. Onnellisuus sitä vastoin on ihmisen itsensä subjektiivinen tuntemus tai arvio. Näin ollen hyvinvointi on objektiivisempi käsite kuin onnellisuus. Ihmiset voivat olla epätietoisia tarpeistaan, mutta omaa onneaan he pystyvät parhaiten arvioimaan. (Uusitalo & Simpura 2022: 27–28.)

Amartya Senin (1993) teoria hyvinvoinnista pohjautuu toimintakykyyn ja toimintamahdollisuuksiin. Senin mukaan hyvinvoinnin näkökulmasta olennaista on ihmisen kyky tehdä valintoja. Ihmiset arvostavat samanlaisia toimintoja eri tavalla ja hyvinvoinnin osalta olennaista on vapaus valita eri toimintojen välillä. Sen tarkoittaa toimintoilla

(functionings) sitä, mitä ihminen pystyy elämässään tekemään tai olemaan. Kykeneväisyys (capability) tarkoittaa erilaisia toimintoja, joita ihminen pystyy itselleen valitsemaan tai saavuttamaan. Jokaisella ihmisellä on käytössä omat sisäiset toimintavalmiudet ja ulkopuolelta saadut resurssit. Ihmisen hyvinvointia lisää hänen mahdollisuutensa elää vapaasti itselle hyvää elämää. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin lähtökohta on se, että ihminen pystyy saavuttamaan itselleen tärkeitä toimintoja ja kokee olevansa tyytyväinen vallitsevaan elämäntilanteeseensa. (Sen 1993: 31–33.)

Hjerppe (2011) väittää Allardtin ja Senin näkemyksillä hyvinvoinnista olevan yhteneväisyyksiä. Hänen mukaansa niitä yhdistää ihmisen mahdollisuus toteuttaa itseään. Kummassakin sosiaalisten suhteiden huomioon ottaminen on merkittävää. (Hjerppe 2011: 221.)

Kainulainen (2018) toteaa, että hyvinvoinnin moniulotteisuuden vuoksi erilaiset käsitteet, kuten koettu hyvinvointi, elämänlaatu, onnellisuus, tyytyväisyys ja tunteet, korreloivat empiirisesti keskenään sekä niitä käytetään käsitteellisesti synonyymeina toisilleen. (Kainulainen 2018: 59).

Subjektiiivista hyvinvointia tarkastellaan useissa hyvinvointiteorioissa onnellisuus käsitteen kautta. Onnellisuutta voi tarkastella hedonisen tai eudaimonisen onnellisuuden näkökulmasta. (Konkka 2018; Kainulainen 2018.) Kainulainen (2018) kirjoittaa, että hedonista onnellisuutta korostaa Veenhovenin käsitys hyvinvoinnista (Kainulainen 2018: 59). Uusitalo ja Simpura (2022) toteavat Veenhovenin olevan kansainvälisesti tunnetuin onnellisuustutkija, jonka mielestä onnellisuus on ihmisen elämän ja hyvinvoinnin tavoittelun viimesijainen päämäärä. (Uusitalo & Simpura 2022: 220.) Kainulainen (2018) toteaa, että Veenhovenin mukaan onnellisuus on kokonaisvaltaista elämään tyytyväisyyttä. Ihminen määrittelee oman onnellisuutensa sen mukaan, mistä hän pitää omassa elämässään. Veenhoven painottaa tunteita enemmän kuin järkeä lähtökohtana onnellisuuden arvioinnissa. (Kainulainen 2018: 59–60.)

Konkka (2018) avaa hedonisen ja eudaimonisen hyvinvoinnin käsitteiden eroa arkikielissä käytettyjen termien avulla. Hedonismi vastaa kysymykseen ”miltä tuntuu” eli se viittaa hyvinvoinnin kokemuksellisuuteen. Eudaimoniseen teoriaan hyvinvoinnissa viittaa kysymys ”miten elämässä menee.” Eudaimoninen hyvinvointi viittaa elämän merkityksellisyyteen ja tarkoituksenmukaisuuteen sekä toimintakykyyn. (Konkka 2018: 33–34.)

Haybronin (2013) mukaan hyvinvoinnin synonyyminä voidaan käyttää onnellisuutta ja hyvinvointi määritellään eudaimonisesti ihmisen arvojen ja merkityksen mukaan. Hänen mukaansa hyvinvointi koostuu onnellisuuden lähteistä (The sources of happiness, SOARS), joita ovat (Security) turvallisuus, (Outlook) ajattelutapa, (Autonomy) itsenäisyys, (Relationships) ihmissuhteet ja (Skilled and meaningful activity) merkityksellinen toiminta. Turvallisuus tarkoittaa koettua turvallista oloa, elämää ja elinolosuhteita. Ajattelutapaan liittyy positiivisuus, hyväksyvyys, muista välittäminen ja luontainen motivaatio. Itsenäisyys tarkoittaa vapautta, itsemääräämisoikeutta ja riippumattomuutta. (Haybron 2013: 11, 54, 55, 64–67.)

Haybronin (2013) mukaan luotettavat ja läheiset ihmissuhteet, perhe, ystävä ja muu yhteisö, vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Kaikista tärkeimpiä ihmisen hyvinvoinnin kannalta ovat läheiset ihmissuhteet. Itsensä toteuttaminen tarkoittaa sitä, että ihminen voi toteuttaa itseään ja tehdä oman elämän merkityksellisiä asioita oman hyvinvointinsa näkökulmasta parhaalla mahdollisella tavalla. (Haybron 2013: 68, 70.)

Konkka (2018) toteaa, että eri hyvinvointiteoriat kertovat eri tavoin mistä hyvinvoinnissa on kysymys ja eri hyvinvointia kuvaavat mittarit nostavat erilaisia asioita hyvinvoinnin tarkastelussa esiin (Konkka 2018: 28). Hyvinvoinnin mittaaminen on sangen haastava tehtävä, koska hyvinvointi on laaja-alainen ilmiö. Yhteiskunnallisen hyvinvoinnin ja sen muutoksen seuraamiseen käytetäänkin erilaisia mittareita, joita hyödynnetään yhteiskuntapolitiikassa ja tutkimuksissa. Uusien hyvinvointia seuraavien mittareiden kehittämisen haasteena on hyvinvoinnin subjektiivisuus ja hyvinvoinnin osa-alueiden yhteismittattomuus. (Hoffren & Rättö 2011: 219.)

Pyykkönen (2012) toteaa, että subjektiivisten hyvinvointikäsitteen alla tehtävässä tutkimuksessa hyvinvoinnin käsite ja mittari samaistetaan usein keskenään. Mittariorientoitua tutkimusta voi lähestyä sen hyvinvointikäsitteen näkökulmasta. (Pyykkönen 2012: 47.) Tässä opinnäytetyössä nojataan Ekqvistin ja Kuusiston (2019) tapaan tarkastella hyvinvointia.

Ekqvist & Kuusisto (2019) toteavat, että he tarkastelevat hyvinvointia yksilön subjektiivisen kokemuksen pohjalta ja heidän tutkimuksensa hyvinvointikäsitteen taustalla on hyvinvoinnin mittari (The Outcome Rating Scale, ORS). Ekqvistin ja Kuusiston käyttämä

hyvinvoinnin mittari pohjautuu Millerin ja kumppaneiden (2003) tutkimukseen, jossa hyvinvointia tarkastellaan henkilökohtaisen hyvinvoinnin, läheissuhteiden, sosiaalisten suhteiden sekä yleisen hyvinvoinnin osa-alueina. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 291–292.)

3.1.1 Päihderiippuvuus hyvinvointiongelmaksi

Päihderiippuvuus määritellään hyvinvointiongelmaksi, koska päihderiippuvuus aiheuttaa yksilölle ja hänen läheisilleen kärsimystä ja haittaa. (Uusitalo 2011: 284.)

Päihteidenkäytön taustaa tulee tarkastella biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kautta. Ihmisen sosiaaliset ja geneettiset tekijät, aikaisemmat kokemukset ja aikaisempi päihteiden käyttö toimivat moduloivina tekijöinä päihteidenkäyttöalttiuden esille tulemisessa. Päihde vaikuttaa ihmisen keskushermostoon saaden aikaan psyykkisen kokemuksen, jonka ihminen haluaa kokea uudelleen. Ihminen hakee päihteestä mielihyvökokemusta, toimintakyvyn paranemista tai vieroitusoireiden vähenemistä. (Granström & Kuoppasalmi 2003: 29.)

Päihderiippuvuus luokitellaan Maailman terveysjärjestön WHO:n yleismaailmallisen diagnostisen järjestelmän ICD-10:n mukaan sairaudeksi. Riippuvuusoireyhtymän kriteerejä kuvaavassa ICD-10n mukaan vähintään kolme tai useampi seuraavista kriteereistä on esiinnyttävä yhtäjaksoisesti kuukauden ajan tai toistuvasti viimeisen 12 kuukauden ajan. Kriteerit ovat: 1) Pakonomainen halu käyttää päihteitä tai voimakas himo päihteeseen. 2) Kyky hallita käytön aloittamista, lopettamista tai määrää on heikentynyt. 3) Vieroitusoireita esiintyy vähennettäessä tai lopetettaessa päihteiden käyttöä. 4) Toleranssin eli sietokyvyn kasvaminen, joka johtaa annoksen kasvattamiseen. 5) Käyttö muodostuu elämän keskeiseksi asiaksi ja muut kiinnostuksen kohteet menettävät merkityksen. Pääosin aika kuluu päihteiden ympärillä. 6) Esiintyvistä haitoista huolimatta päihteiden käyttäminen jatkuu. (Poikolainen 2003: 76–77.)

Riippuvuudella kuvataan ongelmallisen, toistuvan ja pakonomaisen käyttäytymisen muotoja. Pitkällä aikavälillä päihteidenkäyttö aiheuttaa erilaisia sosiaalisia, terveydellisiä, mielenterveydellisiä ja taloudellisia haittoja yksilölle ja hänen lähipiirilleen. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulus 2021: 14–15.)

Kokemus hyvinvoinnista voi vaihdella elämäntilanteen mukaan. Käytetyllä päihteellä, riippuvuuden kestolla ja vaikeusasteella voi olla vaikutuksia hyvinvointiin. (Ekqvist &

Kuusisto 2019: 292.) Alkoholin suurkuluttajien hyvinvoinnin kokemusta tutkinut Kauppinen (2010) toteaa, että alkoholinkäyttö aiheutti eniten ongelmia sosiaalisissa suhteissa ja perhe-elämässä. Alkoholin suurkuluttajamiehet kärsivät erityisesti yksinäisyydestä. (Kauppinen 2010: 217–218.)

3.1.2 Henkilökohtainen hyvinvointi

Seuraavaksi päihderiippuvuutta tarkastellaan henkilökohtaisen hyvinvoinnin, läheis- ja sosiaalisten suhteiden ja yleisen hyvinvoinnin osa-alueiden näkökulmasta.

Henkilökohtainen hyvinvointi voidaan määritellä fyysisen ja psyykkisen terveyden näkökulmasta. Päihteidenkäyttö voi vaikuttaa yksilön fyysiseen hyvinvointiin eri tavoin, esim. sairauksina tai välillisestä terveyteen liittyvinä vaikutuksina, ravitsemuksen, unen, hygienian tai lääkityksen näkökulmasta. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 292.) Pistämällä huumeita käytävillä on suuri riski sairastua veriteitse tarttuviin tauteihin (kuten hepatiitit ja hiv) ja vakavat krooniset infektiot heikentävät ihmisen hyvinvointia. Kansanterveyden kannalta vakavin huumeiden pistoskäyttöön liittyvä uhka on veriteitse tarttuvien tautien leviäminen. Pitkäaikainen päihteidenkäyttö voi johtaa ennenaikaiseen kuolemaan. Huumeikuolemien määrä Suomessa on kaksinkertaistunut 2000-luvulla. (Rönkä & Markkula 2020: 78–79.) Päihdekuntoutuksen alkaessa ihmisen fyysisen hyvinvoinnin lisääminen on edellytys muun kuntoutumisen etenemiselle (Ekqvist & Kuusisto 2019: 292).

Päihteidenkäytöllä on yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Päihteidenkäytön psyykkiset seuraukset voivat muistuttaa psyykkisiä sairauksia, kuten mieliala-, ahdistuneisuus, ja persoonallisuushäiriöt. Päihteidenkäyttö voi aiheuttaa psyykkisiä oireita päihtyneenä, vieroitusvaiheessa sekä myöhemmässä vaiheessa. (Mäkelä 2003: 183.)

Psyykkiseen huonovointisuuteen tai ahdistuksen tunteisiin päihteet voivat tuoda hetkelisen helpotuksen. Päihteidenkäyttö voi olla keino turruttaa masennusta tai ahdistusta. Nuorten naisten huumeidenkäyttöä tutkinut Väyrynen (2007) toteaa, että päihteidenkäytön myötä kosketus omiin tunteisiin katoaa. Omat tunteet esiintyvät irrallisina elämäntapahtumiin liittyvistä kokemuksista. Päihteistä irrottautumisvaiheessa tunteet nousevat pintaan ja niihin on luotava uudenlainen suhde. (Väyrynen 2007: 99–100, 184–185.)

Päihteidenkäyttö voi toimia itselääkintänä ja mahdollisuutena paeta hankalaa oloa. Traumaattisia elämäkokemuksia tai lapsuuden ajan laiminlyönnistä johtuvia tunteita,

voi turruttaa päihteillä. Elämänkriiseissä päihteet voivat tarjota helpotusta ja mahdollisuuden toisenlaiseen elämään. Päihteidenkäytön haitoista huolimatta aineet voivat korjata hetkeksi sietämätöntä oloa. (Hautala & Hakkarainen & Kataja & Kailanto & Tigersted 2018: 94.)

Huumeriippuvaisilla raskaana olevilla on todettu olevan enemmän masennus- ja ahdistusoireita kuin päihteettömillä raskaana olevilla. Heillä on diagnosoitu persoonallisuus-, ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöitä sekä traumaperäisiä stressioireita. (Flykt & Belt & Punamäki 2021: 1964.) Opiaattikorvaushoidossa olevilla henkilöillä psykiatristen häiriöiden yleisyys on tavallista. Pääkaupunkiseudulla 2/3 korvaushoitopotilaalla on diagnosoitu jokin psykiatrinen häiriö esim. mieliala-, ahdistuneisuus- tai persoonallisuushäiriö. (Levola & Holopainen & Pitkänen 2012: 354.)

Pitkäaikainen päihteidenkäyttö saattaa vaikuttaa siihen, millaiseksi ihmiset itsensä kokevat. Päihderiippuvaisen minäkuva voi olla kielteinen ja itsearvostus heikentynyt. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 293.) Erityisesti naisilla päihteiden käyttö ja päihdekulttuurissa eläminen vaikuttaa minäkuvaan ja identiteettiin. Omaan identiteettiin ja kokemusmaailmaan liittyy tunne-elämän ongelmia ja vaikeutta käsitellä tunteita. Minäkuvaa muokkaavat päihdekulttuurissa rikkoutuneet oman itsen ja muiden väliset rajat. Naisilla päihteidenkäyttöön liittyy voimakas häpeän ja syyllisyyden tunne, jotka vääristävät uskomuksia omasta itsestä ja saa aikaan kokemuksen omasta huonommuudesta ja kelpaamattomuudesta. (Karttunen 2013: 235.)

3.1.3 Läheissuhteet hyvinvoinnin osatekijänä

Hyvinvoinnin yksi osatekijä on läheiset ihmissuhteet. Kainulaisen (2014) mukaan ihmissuhteet ja niistä saatu kunnioitus ja rakkaus vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja elämään tyytyväisyyteen enemmän kuin taloudelliset tekijät. (Kainulainen 2014: 494.) Ervasti ja Saari (2011) kirjoittavat, että myönteiset läheissuhteet lisäävät onnellisuutta ja hyvinvointia. (Ervasti & Saari 2011: 197.)

Liiallisella päihteidenkäytöllä on useita erilaisia negatiivisia vaikutuksia ihmisen läheissuhteisiin. Päihderiippuvaisen perheen sisäisiä suhteita tutkineet Ólafsdóttir ja Orjasniemi (2021) toteavat, että päihdeongelma perheessä vaikuttaa kielteisesti koko perhesysteemiin ja toimivuuteen. Päihdeongelma vähentää perheen yhteenkuuluvuuden

tunnetta sekä huonontaa perheen keskinäistä vuorovaikutusta ja tunneilmapiiriä. Kielteiset tunteet ja toimimattomat perhesuhteet vaikuttavat tuhoisasti perheiden elämään. (Ólafsdóttir & Orjasniemi 2021: 64, 75.)

Virokankaan (2019) mukaan huumeita käyttävillä äideillä on samanlainen halu ja pyrkimys toimia ihanteellisena äitinä, hyvän äidin tavoin, kuin kaikilla muillakin äideillä, vaikka he eivät pysty huolehtimaan lapsistaan arjessa (Virokangas 2019: 145). McMahon (2013) kirjoittaa, että vastuullisuuden näkökulmasta huumeita käyttävissä isissä ja päihteettömissä isissä ei ollut merkittäviä eroja (McMahon 2013: 166).

Päihteitä käyttäviä isejä ja äitejä tutkinut Hautala (2021) kirjoittaa, että päihteiden käytöstä huolimatta lapset ovat vanhemmille rakkaita ja tärkeitä ja haastateltavat pyrkivät pitämään lapsista huolta siinä määrin kuin se on mahdollista. Vanhemmilla on halu suojella lasta huume kuvioiden turvattomuudelta. Hautala kuitenkin toteaa, että vanhempien huume kuvioissa elävien lasten kasvu ympäristö on turvaton, kaoottinen ja epävakaa. (Hautala 2021: 189–190.)

Päihderiippuvaisella naisella on usein päihteitä käyttävä puoliso ja tällöin puolisolta ei välttämättä löydy tukea raitistumiselle. Päihdekulttuurissa elävälle naiselle seksuaalinen hyväksikäyttö ja väkivallan uhrina oleminen eivät ole poikkeuksellista. (Andersson 2019: 120.)

Isien päihde ongelmia tutkinut Pirskanen (2019) toteaa päihteiden käytön lisäävän etäisyyttä, konflikteja ja ristiriitoja isien ja poikien väliseen suhteeseen (Pirskanen 2019: 188). Kosonen (2011) toteaa, että päihdehoitoon hakeutuneet isät ovat hyväksyneet avun tarpeen tunnustamisen. Isät kertovat alkoholiongelmastaan ja isyyden kokemuksesta. Kosonen kirjoittaa, että hälyttävänä tuloksena hänen tutkimuksestaan nousi esille nuorten isien kieltäminen alkoholinkäytön vaikutuksista lapsiinsa. (Kosonen 2011: 685.)

3.1.4 Sosiaaliset suhteet hyvinvoinnin osatekijänä

Läheissuhteiden lisäksi hyvinvoinnin yksi osatekijä on muut sosiaaliset suhteet (Ekqvist & Kuusisto 2019: 292). Kainulaisen (2014) mukaan hyvinvoinnissa on kysymys ympäristön suhtautumisesta yksilöön sekä ihmisen tekemästä arviosta omasta suhteesta

taan ympäristöön (Kainulainen 2014: 485). Pitkäaikainen päihteidenkäyttö johtaa syrjäytymiseen muusta ympäristöstä ja sosiaalisista suhteista. Huumeita käyttävän elinpiiri koostuu muista päihteidenkäyttäjistä. (Väyrynen 2007; Knuuti 2007.)

3.1.5 Yleistä hyvinvointia kuvaavat tekijät

Laaja-alainen huono-osaisuus tuo päihteiden käyttäjien kokemaan yleiseen hyvinvointiin suuria haasteita. Yleistä hyvinvointia kuvaavia tekijöitä ovat esimerkiksi taloudellinen tilanne, asumiseen liittyvät tekijät ja rikollinen elämäntapa. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 295.) Pitkään jatkunut päihteidenkäyttö syrjäyttää ihmisen yhteiskunnasta ja voi johtaa lopulta asunnottomuuteen tai vankilaan (Knuuti 2007: 183). Huumeita käyttävillä äideillä on huomattavasti huonompi taloudellinen tilanne sekä koulutustausta verrattuna päihteettömiin äiteihin (Belt 2013: 8).

3.1.6 Hyvinvoinnin muutos päihderiippuvuudesta kuntoutuessa

Ekqvist ja Kuusisto (2019) toteavat, että päihdetutkimuksen kentällä päihdekuntoutujien kokemus omasta hyvinvoinnista ja sen muutoksesta kuntoutuksen aikana on ollut vähäisen tarkastelun alueena. Ihmisen hyvinvoinnin kokemus on subjektiivista, mikä voi tehdä hyvinvoinnin mittaamisesta haastavaa. Kuitenkin päihdekuntoutuksessa asiakkaan edistymistä ja muutosta seuraamalla voi ehkäistä suunnittelematonta kuntoutuksen päättymistä. Hyvinvoinnin muutosta seuraamalla päihdekuntoutuksen aikana voi todentaa kuntoutuksen vaikuttavuutta. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 291, 296–297, 310.)

Päihdekuntoutuksen aikana tapahtuvaan hyvinvoinnin mittaamiseen on kehitetty useita erilaisia mittareita. Ekqvistin ja Kuusiston (2019) tutkimuksessa on käytetty Millerin ym. (2003) kehittämää Outcome Rating Scale (ORS) -mittaria, jossa hyvinvointia tarkastellaan neljän osa-alueen kautta: henkilökohtainen hyvinvointi, läheissuhteet, sosiaaliset suhteen ja yleinen hyvinvointi. Tutkimus osoitti, että neljällä viidestä vastaajasta koettu hyvinvointi muuttui positiiviseen suuntaan. Yhdellä kuudesta vastaajasta hyvinvoinnissa koettu muutos kääntyi kuntoutuksen aikana negatiiviseen suuntaan. Tulokset osoittavat, että päihdekuntoutus vahvistaa hyvinvointia ja hoito kannattaa. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 306.)

Ekqvistin ja Kuusiston (2019) mukaan hyvinvoinnin eri osa-alueet kehittyvät päihdekuntoutuksen aikana samanaikaisesti ja yhden osa-alueen muutos voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti koetun hyvinvoinnin muutokseen (Ekqvist & Kuusisto 2019: 307).

Läheissuhteissa tapahtuva muutos voi olla kuntoutumista edistävä tekijä. Ruisniemen (2006) mukaan vanhemmuus, niin äitiys kuin isyys, voi toimia päihderiippuvuudesta kuntoutumista edistävänä tekijänä. Suhde omaan lapseen on tärkeä ja voi toimia voimavarana elämänmuutoksessa ja merkittävä tekijänä toipumisessa. (Ruisniemi 2006: 192.) McMahonin (2013) mukaan isyys on mahdollisuus miesten päihteidenkäytön lopettamiselle (McMahon 2013: 161).

Beltin (2013) tutkimus osoitti, että huumeita käyttäneistä raskaana olevista äideistä 80 % pystyi jättämään päihteet ja sitoutumaan hoitoon. Tutkimus kohdentui äidin ja vauvan välisen vuorovaikutussuhteen vahvistumiseen ryhmäterapiassa. Tulokset osoittivat, että ryhmäterapiassa äitien vihan tunteet ja tunkeileva käytös vauvaa kohtaan vähentyivät. (Belt 2013: 7–8.)

Väyrynen (2007) kirjoittaa, että huumeiden käytön lopettamiseen ei riitä ainoastaan päihteistä kieltäytyminen vaan koko sosiaalisesta verkostosta irrottautuminen oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Vanhoista sosiaalisista suhteista kiinnipitäminen lisää riskiä palata käyttämään huumeita. (Väyrynen 2007: 165.) Kuusiston (2010) tutkimus osoitti samaa alkoholinkäyttäjien osalta. Alkoholien ongelmakäytöstä vapaat ystävyys-suhteet turvasivat päihderiippuvuudesta kuntoutumisen. Vanhan ystäväpiirin jättäminen näyttäytyi itsesuojeluna ja keinona toimia oman päihteettömyyden vahvistamiseksi. (Kuusisto 2010: 265.)

Ekqvist ja Kuusisto (2020) kirjoittavat, että tarkastellessaan hyvinvoinnin ja toivon muutosta kuntoutujien taustatekijöihin, käy ilmi, että hyvinvoinnin muutos on suurempi niillä, jotka ovat olleet aiemmin kuntoutuksessa. Kirjoittajien mukaan tämä voi liittyä asiakkaan odotuksiin siitä, että kuntoutus auttaa. (Ekqvist & Kuusisto 2020: 11.) Osittain samankaltaisia tuloksia löytyi Von Grieffin ja Skogensin (2012) tutkimuksesta, jossa osa haastelluista nosti esiin aiemmat hoitokokemukset toipumisen tukena (Von Grieff & Skogens 2012: 203.)

3.2 Päihdekuntoutus keinona hyvinvoinnin lisäämiseksi

Kansainvälisessä sosiaalityön määritelmässä yksi sosiaalityön tavoite on hyvinvoinnin lisääminen yksilön kohdalla ja yhteiskunnan rakenteissa (IFSW 2014.)

Päihdekuntoutusta tarjoamalla yhteiskunta toteuttaa hyvinvointipoliittista tehtäväänsä. Yksilön hyvinvoinnissa menetetty tasapaino voi olla yksi syy hakeutua päihdekuntoutukseen. Päihderiippuvainen toimii oman hyvinvointinsa edistämiseksi ja päihdehoito toimii keinona ja resurssina hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tuloksellinen päihdekuntoutus mahdollistaa hyvinvoinnin leviämisen yksilöstä yhteiskunnan tasolle. (Ekqvist & Kuusisto 2019: 289–290.)

3.2.1 Kuntoutukseen liittyvät tekijät hyvinvoinnin muutoksessa

Hoitoon liittyviä tekijöitä päihderiippuvuudesta toipumisessa ovat huumehoidon merkitys ja ammatilliset väliintulot sekä erityisesti pitkä, strukturoitu kuntoutusjakso (Knuuti 2007: 182).

Päihdekuntoutuksessa tarjotaan tietynlainen toipumismalli, josta jokainen kuntoutuja ottaa itselleen sopivia elementtejä. Jokainen päihdekuntoutuja toipuu omassa ainutlaatuisessa elämäntilanteessaan, eikä päihderiippuvuus ole irrallinen ilmiö elämässä. Yhteisökuntoutus on yksi hoitomalli, mutta ei välttämättä sovi kaikille. (Ruisniemi 2006: 27.)

Yhteisöllistä kuntoutusmallia sovelletaan useammassa päihdekuntoutuslaitoksessa Suomessa. Pidä kiinni-hoitojärjestelmässä toimii niin sanottu modifioitu terapeuttinen yhteisö. Terapeuttisen yhteisön lähtökohta on työntekijöiden ja asiakkaiden välisen raja-aidan madaltuminen lisäämällä yhteisön sisällä tapahtuvaa kommunikaatiota. Asiakkaiden osallistumista yhteisön elämään vahvistetaan ja heille delegoidaan enemmän valtaa ja vastuuta, niin itsestään kuin toisista asiakkaista sekä yhteisöstä. (Murto 2013: 19, 184.) Yhteisöllisen mallin perusidea on yhteisön tietoinen käyttäminen yksilön päihderiippuvuudesta toipumisen tukena (Ruisniemi 2006: 244). Yhteisökuntoutuksessa kuntouttavan kontekstin muodostaa asiakkaiden ja työntekijöiden muodostama yhteisö ja kuntoutuminen päihderiippuvuudesta tapahtuu yhteisön avulla ja suhteessa muihin yhteisön jäseniin. Yhteisö kannattelee ja tuottaa korjaavia kokemuksia. Yhteisön arki tukee päihhteettömyyttä. (Karttunen 2019: 254–255.)

Ruisniemen (2006) tutkimuksesta käy ilmi, että päihderiippuvuudesta toipuvien kokemukset yhteisökuntoutuksesta vaihtelivat yksilöllisesti. Toipuvat kokivat, että yhteisössä muodostui läheisiä ihmissuhteita, jotka tukivat muutosprosessissa. Suhteet loivat turvallisuutta ja luottamusta. Muiden antama palaute tuki toipumista. (Ruisniemi 2006: 244–247.)

Törmän (2011) mukaan äideille tulisi mahdollistaa pitkäkestoinen päihdekuntoutus yhdessä lasten kanssa. Äideille kohdistetussa päihdekuntoutuksessa tulisi kiinnittää huomiota vanhemmuustaitoihin, äitien traumataustaan sekä vertaistuen hyödyntämiseen. Kokemuksellisuus, vertaisryhmä ja yhteisöllisyys ovat merkittäviä tekijöitä naisten päihdeistä toipumisprosessissa. (Törmä 2011: 207–213.) Vanhemmuustaidot ja kuntoutus yhdessä lasten kanssa osoittautuivat tärkeiksi Ruisniemen (2006) tutkimuksessa (Ruisniemi 2006: 177, 182).

Naisten parissa tehtävässä huumetyössä tulisi panostaa identiteetti- ja tunnetyöhön. Häpeän ja syyllisyyden hälvenemiseen sekä itsensä arvostamiseen tulisi kiinnittää huomiota turvallisessa kuntoutusympäristössä. (Väyrynen 2007: 186.)

Naisten päihderiippuvuudesta kuntoutumista tukevinä hoidon elementteinä näyttäytyvät nais erityisyyden ymmärtäminen päihdeongelmassa ja siitä toipumisessa, traumaattisten kokemusten käsittely, voimaantuminen, häpeän lievittäminen, identiteetin vahvistaminen sekä vertaistuki (Karttunen 2019: 254).

Raskaana olevien huumeita käyttävien äitien hoidon onnistumiseen liittyviä tekijöitä ovat äitien tunnistaminen, varhainen hoitoon ohjaaminen ja toimiva alueellinen verkostotyö sosiaali- ja terveydenhuollossa. Toisena merkittävä tekijänä on riittävän pitkä hoitosuhde samaan, turvallisuuden kokemusta tuovaan työntekijään. Tämä auttaa äitejä kuntoutuksen aikana selvittämään elämäntilannettaan ja aiempia traumaattisia kokemuksia. (Belt 2013: 8.)

McMahon (2013) on tutkinut päihderiippuvaisten isien kuntoutumista. Hänen mielestään isien päihdehoidossa tulisi tukea isän ja lapsen suhdetta. (McMahon 2013: 170.)

Ruisniemen ja Kuusiston (2022) tutkimus perhepäihdekuntoutuksessa olevien vanhempien kokemuksista osoitti, että kuntoutumisjaksolla lasten kanssa eletty arki ja kuntoutuksessa saatu tuki vahvisti suhdetta lapseen ja muutti omaa vanhemmuutta. Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen ja muutokset vanhemmuuden kokemuksissa kietoutuvat yhteen ja kuntoutuksen aikana ne vahvistavat toinen toisiaan. (Ruisniemi & Kuusisto 2022: 251.)

3.2.2 Vertaisryhmän tuki

Terapeuttisessa yhteisössä kuntoutumiseen ratkaisevasti vaikuttava tekijä on vertaisryhmä. Vertaisryhmän puuttuminen vaikuttaa heikentävästi kuntoutuksen tuloksiin. Hyvässä terapeuttisessa yhteisössä samankaltaisen menneisyyden omaavat asiakkaat elävät uutta elämänvaihetta ja toimivat toistensa tärkeimpinä auttajina muutoksessa. (Murto 2013: 25.)

Päihdekuntoutuksessa käytetään ryhmämuotoisia menetelmiä kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi. Ryhmämenetelmien tarkoitus on vaikuttaa asiakkaaseen siten, että asiakkaan valmius vaikuttaa elämälaatuun paranisi. (Oksanen 2009: 46–47.)

Knuutin (2007) mukaan sosiaalinen verkosto, ystävät ja vertaistuki ovat merkityksellinen tuki päihderiippuvuudesta toipumisessa. Vertaisryhmässä samaistuminen toipuvien yhteisöön ja yhteisöllinen ajankäyttö tukevat toipumista. Sosiaalisten suhteiden merkitys liittyy kokemukseen hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisesta. (Knuuti 2007: 126, 182–185.)

Sosiaalisen verkoston tuki toipumisessa nousi esiin Von Grieff:n ja Skogens:n (2012) tekemästä tutkimuksesta. Von Grieff ja Skogens toteavat, että sosiaalisen tuen merkitys ulottui ystävien ja sukulaisten lisäksi työkavereihin (Von Grieff & Skogens 2012: 205.)

Vertaistuen merkitystä naisille tutkinut Palojärvi (2009) toteaa, että vertaistuki naisten kesken rakentuu naisten osallisuutta ja tarpeita kunnioittaen. Naisille on tärkeää saada määritellä itse omia ongelmiaan ja sitä kautta syntyä kokemus hyväksytyksi tulemisesta vertaisryhmässä. Ryhmän keskinäinen empatia mahdollistaa vertaistuen syntymisen. Päihdesosiaalityön terapeuttisen suhteen ja avun lisäksi naisen oppivat toisiltaan ryhmässä. (Palojärvi 2009: 94.)

3.2.3 Yhteistyösuhde kuntoutumisen tukena

Asiakkaan ja työntekijän välisestä yhteistyösuhteesta käytetään käsitettä terapeuttinen allianssi (Oksanen 2009: 18). Tutkimus osoittaa, että työntekijän ja asiakkaan välinen yhteistyösuhde on tärkein yksittäinen osatekijä, joka vaikuttaa auttamistyön ja terapian lopputulokseen (Saarnio 2002: 186).

Päihdekuntoutuksen onnistumisen edellytys on, että työntekijä saa yhteyden asiakkaaseen. Yhteyden avulla työntekijä pystyy auttamaan asiakasta. Yhteistyösuhteella tarkoitetaan työntekijän ja asiakkaan liittoutumista asiakkaan auttamiseksi ja asiakkaan ongelmien helpottamiseksi. (Oksanen 2009: 7–8.) Päihdehuollon asiakkaiden ja työntekijöiden vuorovaikutussuhdetta tutkinut Ehrling (2009) kirjoittaa, että yhteistyösuhde asiakkaan ja työntekijän välillä syntyy jaetusta ymmärryksestä käsiteltävästä asiasta. Asiakkaan kokemuksen ohittaminen on riski yhteistyösuhteen katkeamiselle. Asiakas kiinnittyy työskentelyyn, jos hänelle välittyy kokemus, että hänen näkemyksensä on merkityksellinen. (Ehrling 2009: 167–168.)

Raskaana olevan päihteidenkäyttäjän ja erityisäitiyspoliklinikan työntekijän välistä yhteistyösuhdetta tutkinut Leppo (2008) tarkastelee työntekijöiden tapoja puuttua päihdeongelmaisen raskaana olevan äidin päihteidenkäyttöön. Leppo kirjoittaa, että raskaana oleva päihteidenkäyttäjä tulee kohdata ymmärtäväisesti, loukkaamatta ja moralisoidumatta ja asiakkaan tyly kohtelu katkaisee hoitosuhteen. Raskaana olevien päihteidenkäyttäjien parissa tehtävä työ on muutostyötä, joka on asiakasta tukevaa, mutta päihteidenkäyttöön puuttuvaa. Puuttumistyö on yhteistyösuhdelle riski, koska asiakas voi kokea olevansa arvostelun kohteena tai asiakkaan itsemääräämisoikeus on uhattuna. (Leppo 2008: 33–40.)

Kuusisto ja Saarnio (2012) ovat tutkineet päihdehoidossa työntekijän ja asiakkaan välistä yhteistyösuhdetta. Heidän tutkimuksestansa käy ilmi, että asiakkaan ja terapeutin arviot yhteistyösuhdesta paranevat hoidon kuluessa. Asiakas arvioi yhteistyösuhteen terapeuttia paremmaksi. Terapeuttien tekemä arvio yhteistyösuhdesta korreloi hoidon jatkuvuuden kanssa, mitä paremmaksi terapeutti arvioi yhteistyösuhteen, sitä todennäköisemmin asiakas pysyi hoidossa. Tutkimukseen osallistuneiden keskeytyneistä hoitjaksoista suurin osa tapahtui ennen kolmatta tapaamiskertaa. Tämä osoittaa sen, miten tärkeää on kiinnittää huomio varhaisen allianssin syntymiseen hoitosuhteen alussa. Toisaalta taas tutkimustulokset osoittavat, että varhainen allianssi ei heijastu päihteiden käyttöön seurantakäynnillä. Tutkijat kirjoittavat, että myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että varhainen allianssi on yhteydessä hyvään hoitotulokseen hoidon aikana, mutta ei hoidon päättymisestä kuuden kuukauden kuluttua. (Kuusisto & Saarnio 2012: 296.)

Oksasen (2009) mukaan päihdekuntoutusryhmässä työntekijä luo yhteyden kaikkiin ryhmän jäseniin, niin että jokainen saa kokemuksen tulla nähdyksi, kuulluksi ja huomioonotetuksi. Tämä synnyttää yhteistyösuhteen työntekijän ja ryhmän jäsenten välille. Päihdekuntoutusryhmän vaikutukset ryhmän jäseniin voivat olla erilaiset. Oksanen toteaa, että ryhmän jäsenen tunne kuulumisesta ryhmään on hyvä tulos. Päihdekuntoutusryhmässä asiakas voi ymmärtää, että muillakin on samanlaisia ongelmia kuin itsellä ja omalla kokemuksella voi helpottaa toisen ryhmän jäsenen oloa. Ryhmässä voi saada kokemuksen, että kuntoutus auttaa ja omiin ongelmiin voi saada apua. Hyvä yhteistyösuhte ryhmän jäsenten välillä auttaa asiakasta luottamaan ja kertomaan omista asioistaan muille. (Oksanen 2009: 64.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen perustehtävänä on päihdeettömän vauvaperhearjen tukeminen ja vanhemman kuntoutuminen päihderiippuvuudesta. Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä on Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen läpikäyneet vanhemmat. Opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan vanhemman hyvinvoinnissa tapahtuvaa muutosta päihdekuntoutuksen aikana sekä kuntoutuksen aikaisen yhteistyösuhteen merkitystä hyvinvoinnin muutokseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Miten vanhemman kokemus hyvinvoinnista muuttuu kuntoutuksen aikana?
- Miten vanhempi kokee yhteistyösuhteen merkityksen hyvinvoinnin muutokseen?

4.2 Aineiston keruu ja kohderyhmä

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä käytetään teema-haastattelua. Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai ymmärtämään tiettyä toimintaa (Tuomi & Sarajärvi 2018: 98). Kvalitatiivinen tutkimus soveltuu käytettäväksi silloin, kun halutaan tutkia käyttäytymisen merkitystä ja sen kontekstia. Laadullinen tutkimus mahdollistaa haastateltavien havaintojen ja heidän kehitykseensä liittyvien tekijöiden esille tuomisen. (Hirsjärvi & Hurme 2010: 27.)

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennakko-olettamuksia tutkimuksen tuloksista. (Eskola & Suoranta 2008: 13–19.)

Haastattelu tutkimusmenetelmänä tähtää informaation keräämiseen ja on ennalta suunniteltua. Teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelussa haastattelu etenee tiettyjen teemojen varassa. Teemahaastattelu tuo esiin haastateltavan tulkinnat ja heidän antamat merkitykset asioille. (Hirsjärvi & Hurme 2010: 42, 48.)

Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, eli teemat ovat kaikille haastateltaville samat. (Hirsjärvi & Hurme 2010:48.) Teemahaastattelumenetelmästä puuttuu strukturoidulle haastattelulle ominainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastattelija varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi haastateltavan kanssa, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat. Haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista, mutta ei valmiita kysymyksiä. (Eskola & Suoranta 2008: 86.)

Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelussa on mahdollista syventää kysymyksiä haastateltavan vastauksiin pohjautuen. Metodologisesti teemahaastattelu painottaa yksilön tulkintoja asioista ja heidän asioille antamia merkityksiä. Teemahaastattelussa pyritään löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen pohjautuen. Etukäteen valitut teemat pohjautuvat teoriaan/viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 87–88.)

Tässä opinnäytetyössä haastattelun teemat ja kysymykset pohjautuivat Feedback Informed Treatment (FIT) -mittaristojen kysymyksiin. Feedback Informed Treatment-mittaristot ovat Helsingin ensikodissa käytössä asiakkaan hyvinvoinnin ja yhteistyösuhteen laadun tarkasteluun. Oman hyvinvoinnin arvio, Outcome Rating Scale, (ORS) -muutosarviointiasteikko, mittaa asiakkaan hyvinvointia yksilöllisellä, ihmisten välisellä ja sosiaalisen toimintakyvyn tasolla. Toinen mittari on Group Session Rating Scale (GSRS), jonka avulla seurataan yhteistyösuhdetta ryhmäkuntoutuksessa. GSRS-mittari tarjoaa tietoa yhteistyösuhteen vahvuudesta, asiakkaan ja ryhmänjäsenten välisestä vuorovaikutussuhteen laadusta, ryhmän koheesiosta ja ilmapiiristä. (Miller & Bertolino 2018: 42, 193.)

Helsingin ensikodissa käytetään palautetietoiseen hoidon FIT-mittareita keskustelutyökaluina, joiden avulla työntekijät, yhdessä asiakkaiden kanssa, pystyvät vaikuttamaan kuntoutuksen sisältöön ja yhteistyösuhteeseen, jotta kuntoutus palvelisi asiakasta paremmin.

Opinnäytetyön haastattelut pohjautuivat näihin keskustelutyökaluihin, jotka olivat haastateltaville tuttuja Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen ajalta. Teemahaastattelun runko pohjautuu kysymyksiin vanhemman hyvinvoinnista ja yhteistyösuhteen toimivuudesta. Teemahaastattelun runko liitteenä (1).

Helsingin ensikodin myönnettyä tutkimusluvan alkoi vapaaehtoisten haastateltavien etsiminen toukokuussa 2022. Haastateltavia pyrittiin löytämään seuraavin kriteerein: haastateltava on ollut kuntoutuksessa Helsingin ensikodin Pidä kiinni-yksikössä (ensikoti tai avopalvelu) ja hänen kuntoutuksensa on päättynyt tai juuri päättymässä haastatteluhetkellä. Opinnäytetyön aiheesta keskusteltiin Helsingin ensikodin eri työryhmien kanssa ja opinnäytetyön tutkimustiedote lähetettiin sähköpostitse tutustuttavaksi työryhmien edustajille. Vapaaehtoisten haastateltavien etsimiseen löytyi apua kahdesta Helsingin ensikodin Pidä kiinni-yksiköstä. Helsingin ensikodin työntekijät lähestyivät puhelimitse sellaisia kuntoutuksen päättäneitä vanhempia, jotka olivat jättäneet yhteystietonsa ja antaneet luvan yhteydenpitoon. Vapaaehtoiset haastateltavat löytyivät lopulta helposti ja haastateltavien joukko edustaa kaikkia Helsingin ensikodin neljää Pidä kiinni-yksikköä. Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan (n=8) vanhempaa, 6 äitiä ja 2 isää. Haastateltavat olivat iältään 25–45-vuotiaita.

Kaikkia haastatteluun ilmoittautuneita lähestyttiin ensin puhelimitse, jolloin jokainen haastatteluun osallistuva sai tiedon haastattelun tarkoituksesta opinnäytetyöntekijältä. Jokaiselle haastateltavalle tarjottiin mahdollisuus saada tiedote tutkimuksesta luettavaksi sähköpostiin. Osa haastateltavista halusi tiedotteen sähköpostiin, osalle haastateltavista riitti puhelimesta saatu informaatio opinnäytetyön tarkoituksesta. Tullessaan haastattelutilanteeseen jokainen haastateltava luki ensin tiedotteen tutkimuksesta ja tämän jälkeen allekirjoitti suostumuksensa tutkimukseen. Haastattelut toteutettiin toukoheinäkuussa 2022.

Haastateltavalle kerrottiin puhelimesta, että haastattelu voidaan toteuttaa haastateltavalle luonnollisessa ja turvallisessa ympäristössä ja että haastateltava saa valita itselleen sopivimman paikan. Opinnäytetyön tekijä on valmis liikkumaan Uudellamaalla haastateltavan valitsemaan paikkaan. Haastattelupaikoiksi opinnäytetyön tekijä ehdotti

Helsingin ensikodin yksiköitä tai haastateltavan kotia. Haastattelut toteutettiin haastateltavan valitsemissa paikoissa, joko jossakin Helsingin ensikodin yksikössä, joka oli haastateltavalle tuttu kuntoutuksen ajalta tai haastateltavan kotona. Turvallinen ympäristö haastattelutilanteessa auttaa rauhoittumaan haastattelun äärelle. Haastateltaville kerrottiin haastattelun aluksi, että haastattelu voidaan aina keskeyttää tai haastattelussa voidaan pitää tauko tarvittaessa. Haastattelun alussa haastateltavalle kerrottiin, että hänellä on oikeus olla vastaamatta jokaiseen kysymykseen ja haastateltava vastaa kysymyksiin siinä määrin kuin kokee itselleen hyväksi. Jokaiselle haastateltavalle tarjottiin alussa kahvia tai muuta juotavaa sekä pientä syötävää. Haastateltavan kotona toteutuneessa haastattelussa haastateltava keitti kahvit opinnäytetyön tekijälle. Yhteisen kahvihetken tarkoituksena oli rentouttaa haastattelun ilmapiiriä. Haastattelun teemat liikkuvat hyvin henkilökohtaisella tasolla haastateltavan elämässä ja opinnäytetyön tekijän tehtävänä oli luoda mahdollisimman luottamuksellinen ja turvallinen haastattelutilanne.

Opinnäytetyön tekijän toiveena oli, että haastateltavan lapsi on hoidossa haastattelun ajan. Toiveen taustalla oli ajatus tehdä haastattelutilanteesta mahdollisimman rauhallinen. Opinnäytetyön tekijän mielestä lapsen läsnäolo saattaa vaikuttaa haastateltavan keskittymiseen tai mahdollisiin vastauksiin omaa hyvinvointia ja päihdekuntoutusta koskeviin kysymyksiin.

Opinnäytetyön tekijän mielestä haastattelutilanteet olivat miellyttäviä ja rauhallisia. Haastateltavat vastasivat opinnäytetyön tekijän kysymyksiin avoimesti ja rehellisesti pohtien ja kertoen omasta kuntoutusajasta Helsingin ensikodin eri yksiköissä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja säilytettiin opinnäytetyön tekijän Z-verkkolevyasemalla salasanan takana.

Haastattelut kestivät 35–60 minuuttia. Haastatteluaineistoa kertyi seuraavalla tavalla: äänitallennetta 6 h tuntia 50 minuuttia ja litteroitua tekstiä 59 sivua. (Calibri 12-fontti, riviväli 1,5)

Haastatteluun valikoitiin kuntoutuksen juuri päättymässä olevia tai kuntoutuksen päättäneitä vanhempia. Haastateltavien joukosta (n=8) kolmen (n=3) haastateltavan kuntoutus Helsingin ensikodissa oli päättymässä juuri haastatteluhetkellä heinäkuussa/elokuussa 2022. Kuntoutuksen päättymisen tarkoittaa lastensuojelun maksusitoumuksen

päättymistä vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen. Viiden haastateltavan (n=5) kuntoutuksen päättymisestä Helsingin ensikodissa oli kulunut aikaa 6kk- 18kk. Kuusi haastateltavaa (n=6) oli ollut kuntoutuksessa ensikodissa ja avopalveluyksikössä. Kaksi haastateltavista (n=2) oli ollut kuntoutuksessa avopalvelussa. Kuntoutusjaksot olivat kestäneet 9kk- 2,5 vuotta. Keskimääräinen kuntoutusjakso oli kestänyt 21kk.

Haastatteluun ei pyydetty sellaisia vanhempia, joiden päihdekuntoutus on vielä kesken. Haastattelun tarkoitus oli tarkastella hyvinvoinnissa tapahtunutta muutosta ja päihdekuntoutusta retrospektiivisesti. Haastatteluun ei tavoiteltu sellaisia vanhempia, joiden kuntoutuksen päättymisestä oli kulunut yli kaksi vuotta aikaa. Opinnäytetyön tekijä halusi haastateltavien muistavan juuri kuntoutuksen aikana tapahtuneet muutokset. Kuntoutuksen päättymisestä kulunut aika ei noussut haastatteluaineistosta esiin tulosten analyysivaiheessa.

Haastateltavista ei kerätty taustatietoja Helsingin ensikodin asiakastietojärjestelmästä, koska tavoitteena oli tarkastella vanhemman omaa kokemusta. Päihderiippuvuudesta toipumisen taustamuuttajat eivät ole tässä opinnäytetyössä olennaista. Haastateltavat toivat itse esille esimerkiksi vuosien päihteenkäyttötaustaa, asunnottomuutta, opiaattikorvaushoidon tai aiemmin syntyneen lapsen sijoituksen.

Opinnäytetyöhön osallistuvilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen ja jokainen sai kirjallisena tiedotteen tutkimuksesta.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa tutkimukseen osallistuvat ovat anonymisoituja eikä lukija pysty tunnistamaan kenestä on kysymys. Opinnäytetyön prosessissa kiinnitettiin huomiota henkilötietojen käsittelyyn ja haastateltavien tietosuojan toteutumiseen (TENK 2019: 8).

4.3 Analyysi

Opinnäytetyössä haastatteluaineiston analyysi on toteutettu sisällönanalyysimenetelmällä. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysilla kuvataan tekstin sisältöä sanallisesti. Analyysin tarkoitus on luoda kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysissä haastatteluaineisto järjestetään selkeään muotoon aineiston informaatioarvon lisäämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 117, 119, 122.)

Opinnäytetyön sisällönanalyysimenetelmä on teoriaohjaava analyysi. Teoriaohjaava sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina, ikään kuin tiedettynä. Sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 133.)

Laadullisen aineiston analyysin ensimmäinen tehtävä on aineiston järjestäminen. Teemahaastattelun teemat voivat muodostaa eräänlaisen aineiston jäsennyksen, josta voi lähteä liikkeelle. Laadullisessa analyysissä aineiston jäsentäminen ja tulkinta tapahtuvat useassa vaiheessa. Teemahaastattelurunkoa voi pitää aineiston koodauksen apuvälineenä. Aineistosta seulotaan teemojen avulla sellaisia tekstikohtia, jotka kertovat kyseisistä asioista. (Eskola & Suoranta 2008: 150–152.) Aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Tähän voi käyttää samanlaisia ilmaisuja kuvaamaan samanvärisiä alleviivauskyniä. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 123.)

Tutkimuskysymykseen ”Miten vanhemman kokemus hyvinvoinnista muuttuu kuntoutuksen aikana?” vastauksien etsiminen aloitettiin lukemalla aineisto ensin useampaan kertaan. Aineiston käsittely aloitettiin jäsentämällä aineistoa alleviivaamalla aineistosta eri värisiä alleviivaustusseja apuna käyttäen teemahaastattelun eri teemoja kuvaavia ilmaisuja. Teemahaastattelun teemat toimivat ikään kuin analyysiyksikköinä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysimenetelmässä analyysiyksiköt voi nousta teoriasta. Aineistoa käsiteltiin paperiversioina ja aineistosta leikattiin alleviivatut samankaltaiset ilmaukset yhteen ja ne jaoteltiin samankaltaisten teemojen mukaisesti. Tämän jälkeen aloitettiin etsimään kerätyistä ilmaisusta samankaltaisuuksia, jotka jaoteltiin yhteen. Erilaiset ilmaukset koottiin erikseen. Tämä vaihe vei aikansa aineiston runsauden vuoksi.

Laadullisen aineiston aineistolähtöinen analyysi jakautuu kolmivaiheiseen prosessiin: aineiston redusointiin, klusterointiin ja abstrahointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 122.) Aineiston analyysiyksiköittäin järjestelyn jälkeen aloitettiin aineiston redusointi eli muodostettiin samankaltaisista ilmauksista pelkistettyjä ilmauksia. Seuraavaan taulukkoon on poimittu esimerkin omaisesti joitakin alkuperäisilmaisuja, joista on muodostettu pelkistettyjä ilmaisuja.

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
...mä rupesin syömään terveellisemmin silloin.. .. Siellähän syötiin lämmintä ruokaa kaks kertaa päivässä.. .. En mä ollu tottunu syömään aamupalaa aiemmin..	Terveellinen ruokavalio
.. Mä aloin kunnolla käymään salilla.. ..Mä kävin vaunulenkkeillä muiden kanssa..	Liikunnan aloittaminen
..aamusta me lähdetään ulos tai sit mä teen ensin kotitöitä.. ..ku me käytiin täällä, mä sain sen päivärytmin ja kotiaskareet hoidettua kun täältä menin kotiin.. ..siellä tehtiin ruokaa vuorotellen ja kun sen jaksoi hoitaa..	Arkirutiinien hoitaminen
..sit tuolla kun oppi et aamulla herätään.. Niin se teki hyvää.. .. alussa mä vaan nukuin, päivälläkin.. Mut en mä enää.. Silloinhan mä vaan makasin sängyssä puoleenpäivään saakka.	Univalverytmin tasoittuminen
..mä aloin käymään hammaslääkärissä.. ..hampaat mä hoidin silloin kuntoon.. ..mä en ollu aiemmin uskaltanu mennä hammaslääkäriin.. ..nyt alkaa vihdoon olla terveet hampaat..	Hampaiden hoitaminen
..mulla on astma, en ollu ennen kuntoutusta ikinä hoitanu sitä.. ..mun on pitäny tehdä kaikkee sairauteen liittyen, en tehny.. Siellä ensikodissa mä aloin tekemään.. ..mä aloitin c-hepatiittihoidon silloin..	Sairauksien hoitaminen
..oon lopettanu korvaushoidon.. ..mä lopetin kaikki lääkkeet, myös ne unta tukevat ja oon ollu ilman mitään.. ..mä oon vähentäny lääkkeiden käyttöä, en mä tarvii niitä enää	Lääkityksen purkaminen

Aineiston klusteroinnilla eli ryhmittelyllä tarkoitetaan aineiston pelkistettyjen ilmaisujen käsittelyä. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokat nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Klusteroinnissa luodaan alustavaa kuvausta tutkittavasta ilmiöstä ja pohja tutkimuksen perusrakenteelle. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 124.) Aineiston pelkistettyjen ilmausten muodostamisen jälkeen aloitettiin aineiston klusterointi. Pelkistettyjä ilmauksia oli runsaasti ja osa ilmauksista oli samankaltaisia. Yhteneväisistä pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä alaluokkiin

Pelkitetty ilmaus	Alaluokka
Lääkityksen purkaminen Sairauksien hoitaminen Hampaiden hoitaminen	Terveystilan hoitaminen
Univalverytmin tasoittuminen Arkirutiinien hoitaminen	Säännöllinen arkirytm
Terveellinen ruokavalio Liikunnan aloittaminen	Terveelliset elämäntavat
Itseensä luottaminen Itsensä rakastaminen Itseensä uskominen Itseensä luottaminen	Itsensä arvostaminen
Fyysisten oireiden tunnistaminen Kototusten väheneminen	Tunteiden kehoyhteys
Tunteiden tunnistaminen Vaikeista tunteista puhuminen Rohkeus puhua tunteista	Tunteiden sanoittaminen
Negatiivisten tunteiden hallinta Itsensä rauhoittaminen Onnellisuuden kokemus päihitteettömänä	Tunnetilojen säätely

Seuraava vaihe sisällönanalyysissä on abstrahointi eli käsitteellistäminen. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysimenetelmässä abstrahointivaiheessa empiirinen tieto yhdistetään teoreettisiin käsitteisiin. Abstrahointivaiheessa analyysin pääluokat tuodaan valmiina, ikään kuin ilmiöstä jo tiedettynä, ja alaluokat ja niiden yläluokat syntyvät aineistolähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018:133.)

Abstrahointivaiheessa yhdistetään aineiston alaluokkia yläluokkiin. Alaluokkia oli runsaasti ja tässä vaiheessa pyrittiin yhdistämään samantyyppiset luokat toisiinsa. Yläluokat yhdistyivät pääluokkiin, jotka teoriaohjaavassa sisällönanalyysimenetelmässä tulevat teoriasta tiedettyinä. Analyysia ohjasi aineisto, teoria ja tutkimuskysymykset, joihin pyrittiin löytämään vastauksia. Seuraavassa esimerkki luokkien yhdistämisestä.

Taulukko 3. Esimerkki luokittelusta

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Omat rajat		
Rajat suhteessa muihin	Rajojen asettaminen	
Vuorovaikutustaidot lapsen kanssa	Vuorovaikutustaitojen kehittyminen	Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät
Vuorovaikutustaidot puolison kanssa		
Yhteyden kokemus lapseen		
Yhteys esikoiseen	Yhteyden kokemus muihin	
Yhteys puolisoon		
Yhteys perheeseen		
Yhteys ystäviin		
Yhteys kuntoutusyhteisöön		
Laskujen maksaminen	Yhteiskunnallisista asioista huolehtiminen	Suhde yhteiskuntaan
Viranomaistapaamisen hoitaminen		
Rikollisen elämäntavan lopettaminen	Yhteiskunnan jäsenenä toiminen	
Asunnon saaminen		

Aineiston luokittelussa päädyttiin lopulta seitsemään yläluokkaan. Ala- ja yläluokat muodostuivat aineistolähtöisesti ja ne yhdistyvät kolmeen pääloukkaan, jotka nousevat teoriasta. Pääloukat ovat henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät ja suhde yhteiskuntaan. Aineistosta nousi seitsemän yläluokkaa, jotka muodostuivat tutkimuskysymyksen pohjalta. Näitä ovat Tunnetaitojen oppiminen, Itsestä huolehtiminen, Rajojen asettaminen, Vuorovaikutustaitojen kehittyminen, Yhteyden kokemus muihin ja Yhteiskunnallisista asioista huolehtiminen ja Yhteiskunnan jäsenenä toiminen.

Taulukko 4. Yläluokat yhdistettynä pääloukkiin

Yläluokat	Pääloukat
Tunnetaitojen oppiminen	Henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät
Itsestä huolehtiminen	
Rajojen asettaminen	Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät
Vuorovaikutustaitojen oppiminen	
Yhteyden kokemus	
Yhteiskunnallisten asioiden hoitaminen	Suhde yhteiskuntaan
Yhteiskunnan jäsenenä toiminen	

Ensimmäiseen pääloukkaan vanhemman henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä muodostui kaksi yläluokkaa: tunnetaitojen oppiminen ja itsestä huolehtiminen. Toiseen pääloukkaan, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät, muodostui kolme yläluokkaa, jotka ovat rajojen asettaminen, vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja yhteyden ko-

kemus muihin. Kolmas pääluokka, suhde yhteiskuntaan muodostui kahdesta yläluokasta, jotka ovat yhteiskunnallisten asioiden hoitaminen ja yhteiskunnan jäsenenä toimiminen.

Toisen tutkimuskysymyksen ”Miten vanhempi kokee yhteistyösuhteen merkityksen hyvinvoinnin muutokseen?” analyysi oli vaikeampi prosessi kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta. Analyysin tekeminen aloitettiin samalla tavoin kuin ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta. Aineistoa luettiin useampaan kertaan ja alleviivattiin tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia asioita aineistosta. Alleviivatut osiot leikattiin ja ryhmiteltiin samaa tarkoittavia asioita yhteen. Samaa tarkoittavista merkityksistä tehtiin pelkistettyjä ilmauksia. Seuraavaan taulukkoon on poimittu esimerkin omaisesti joitakin alkuperäisilmauksia, joista muodostui pelkistettyjä ilmauksia.

Taulukko 5. Esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
..Ei täällä tuu yhtään sellainen olo, et hoitaja ois yläpuolella ja kuntoutuja alapuolella, vaan päinvastoin et samanvertaisia kaikki.. ..aina kysyttiin meidän mielipidettä ja otettiin mukaan. Se toi sellaista yhteenkuuluvuutta työntekijöiden kanssa..	Tasavertaisuuden kokemus
..Et mut on hyväksytty sellaisena äitinä kun mä oon. Et täällä ei oo kukaan tuominnu mua... ..Kukaan ohjaajista ei pitäny meitä vähempiarvosina, se oli ihan huippua. Kun monesti siinä voi tulla se asetelma.	Hyväksyntä
.. Mä sain täältä sellaista tukea ja kannustusta siihen, et mä vihdoinkin pystyin puhumaan niistä asioista.. .. Miten mä aloin arvostamaan itseäni, sellaista ei niinku oo ollu. Sellaista tukea ja kannustusta ei ollut aikaisemmin..	kannustus
.. Mulla on aina ollu tosi vaikeet luottamusongelmat enkä oo uskaltanu puhuu mun asioista. Se, että uskalsi avata suunsa niin tää oli ensimmäisiä paikkoja mun elämässä missä on käynyt niin, sehän muutti ihan kaiken..	luottamuksen merkitys

Aineiston pelkistämisen jälkeen ryhdyttiin ryhmittelemään pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistettyjen ilmausten klusterointi vei kauan aikaa. Aineistoa ryhmiteltiin aluksi useampaan kertaan ja eri tavoin ennen kuin päädyttiin lopulliseen ratkaisuun käsitteiden luokittelusta.

Taulukko 6. Esimerkki alkuperäisilmauksen pelkistämisestä alaluokaksi

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
..ensikodista muistan.., et me saatiin kehittää kuntoutuksen kulkua.., et miten ne kysymykset menis ja milloin tulee mitäkin asioita, se oli ihan päätä huimaavaa, et me saatiin vaikuttaa sellaiseen asiaan, miten me kuntoudutaan siellä..	sai vaikuttaa asioihin	Osallisuuden kokemus
.. Tää oli sellaista omaehtoista, et mä sain itse päättää mistä mä haluan puhua ja se kyl lisäsi sitä et mä halusin niistä omista asioista. Kun sai päättää missä tahdissa niitä käsittelee..	omassa tahdissa eteneminen	

Yllä oleva esimerkki kuvaa millaisista alkuperäisilmauksista on muodostettu pelkistetyjä ilmauksia. Pelkistetyistä ilmauksista on muodostettu alaluokkia. Seuraava esimerkki kuvaa aineiston ryhmittelyvaiheita, jossa alaluokat yhdistyvät yläluokkaan.

Taulukko 7. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
tasavertaisuuden kokemus hyväksyntä	Ilmapiirin merkitys suhteessa työntekijöihin	Ilmapiiriin liittyvät merkitykset
kannustus luottamuksen merkitys		
Avoimuus muiden kesken Yhteenkuuluvuuden tunne samaistuminen muihin	Ilmapiiri vertaisten kesken	

Abstrahointivaiheessa analyysin pääluokat tuodaan valmiina, ikään kuin ilmiöstä jo tiedettynä, ja alaluokat ja niiden yläluokat syntyvät aineistolähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018:133.) Seuraava esimerkki kuvaa aineiston abstrahointivaihetta, jossa alaluokat ja yläluokat yhdistettiin pääluokkiin.

Taulukko 8. Alaluokat yhdistettynä yläluokkiin

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Ilmapiiri suhteessa työntekijöihin Ilmapiiri vertaisten kesken	Ilmapiiriin liittyvät merkitykset	Yhteistyösuhteen merkitys hyvinvoinnin muutokseen
kuntoutusympäristö tuen eri muodot	Kuntoutuksen rakenteen liittyvät merkitykset	
osallisuuden kokemus tunnetaitojen työskentely vuorovaikutustyöskentely sosiaalisiin suhteisiin liittyvä työskentely	Työskentelyn sisältöön liittyvät merkitykset	

Toiseen tutkimuskysymykseen ”Miten vanhempi kokee yhteistyösuhteen merkityksen hyvinvoinnin muutokseen” aineistosta muodostui kolme yläluokkaa, jotka ovat ilmapiiriin liittyvät merkitykset, kuntoutuksen rakenteeseen liittyvät merkitykset ja työskentelyn sisältöön liittyvät merkitykset.

Ilmapiiriin liittyvät merkitykset sisälsivät ilmapiirin vertaisten kesken ja ilmapiirin suhteessa työntekijöihin. Kuntoutuksen rakenteeseen liittyviin merkityksiin sisältyi kuntoutusympäristö ja tuen eri muodot. Työskentelyn sisältöön liittyviä merkityksiä ovat osallisuuden kokemus, tunnetaitojen työskentely, vuorovaikutustyöskentely, sosiaalisiin suhteisiin liittyvä työskentely.

5 Tulokset

5.1 Hyvinvoinnissa tapahtuva muutos

Vanhempia haastateltiin hyvinvoinnissa tapahtuvasta muutoksesta kuntoutuksen aikana seuraavien osa-alueiden mukaan: henkilökohtainen hyvinvointi, sosiaalisiin suhteisiin liittyvässä hyvinvoinnin kokemus sekä yleisellä tasolla. Yleinen taso paikallistuu aineistossa suhteessa yhteiskuntaan.

Taulukko 9. Yläluokat

Tunnetaitojen oppiminen Itsestä huolehtiminen	Henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyvät tekijät
Rajojen asettaminen Vuorovaikutustaitojen oppiminen Yhteyden kokemus	Sosiaaliin suhteisiin liittyvät tekijät
Yhteiskunnallisten asioiden hoitaminen Yhteiskunnan jäsenenä toiminen	Suhde yhteiskuntaan

Aineisto jakautui seuraaviin yläluokkiin: tunnetaitojen oppiminen, itsestä huolehtiminen, rajojen asettaminen, vuorovaikutustaitojen oppiminen, yhteyden kokemus, yhteiskunnallisten asioiden hoitaminen ja yhteiskunnan jäsenenä toiminen.

5.1.1 Tunnetaitojen oppiminen

Haastateltavien vastauksissa tunnetaitojen oppiminen näyttäytyy monin eri tavoin ja se on yhteydessä myös muihin hyvinvoinnin kokemuksen osa-alueisiin. Aineistoista nousi esiin tunteiden sanoittamiseen, tunnetilojen säätelyyn ja tunteiden kehoyhteyden ymmärtämiseen sekä itsensä arvostamiseen liittyviä merkityksiä.

Tunteiden sanoittaminen eri tavoin nousi esiin lähes kaikissa haastatteluissa. Haastateltavat puhuivat avoimuudesta ja rohkeudesta puhua hyvinkin henkilökohtaisista tunteista muiden kanssa. Omien tunteiden ja kokemusten jakaminen näyttäytyi aineistossa vahvasti hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Tunteiden sanoittaminen vaati ensin erilaisten tunteiden tunnistamista.

.. Sit kun tunteet tuli takas ja se oli tosi iso juttu. Alko tunnistaa eri tunteita..

Haastateltava kertoi, että lopetettuaan päihteidenkäytön hänen tunteensa palasivat ja tämän myötä hän alkoi tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään. Omien tunteiden sanoittaminen vaati haastateltavien mielestä rehellisyyttä itselleen ja muille.

.. Sit kun sai puhua rehellisesti. Kun sen siellä oppi, niin sehän oli ääretön helpotus. Kun uskalsi sanoa mitä oikeesti tuntee eikä tarvinnu sitä häpeää tuntea..

... Täällä pysty puhumaan, eikä hävettänyt se puhuminen eikä tarvinnu pelätä muiden reaktioita, että tulisi tuomituksi...

Haastateltavat kertoivat, että uskallus ja rohkeus auttoi heitä ilmaiseen vaikeita tunteita, kuten häpeää. Omista tunteista puhuminen muiden kanssa oli helpottavaa. Aineistosta käy ilmi, että negatiivisten tuntemusten ja vaikeiden tunteiden jakaminen muiden kanssa lisäsi haastateltavien hyvinvointia.

Lähes jokaisessa haastattelussa nousi esiin, että haastateltava oli käyttänyt päihteitä säädelläkseen erilaisia tunnetiloja. Yksi haastateltava kuvasi, että jokaiseen mielentilaan on olemassa joku lääke, jonka avulla voi säädellä omia tunteitaan. Eräs haastateltava ilmaisi tunteiden säätelytavan muuttuneen päihdekuntoutuksen aikana.

..Nyt ei tarvii sitä onnen tunnetta korvata millään päihteellä..

Monet haastateltavat puhuivat onnellisuuden tunteesta. Muutama haastateltava ilmaisi, että päihteidenkäyttö oli ollut aiemmin keino saavuttaa onnellisuuden tunteita. Muutama haastateltava kertoi, että ei kokenut onnellisuuden tunteita käyttäessään päihteitä. Päihteidenkäytön jäädessä haastateltavat kokivat pystyvänsä olemaan onnellisia ja näin ollen heidän kokemuksensa omasta hyvinvoinnista kasvoi.

...Nyt on ekaa kertaa elämässä sellainen reilu mahdollisuus raitistua. Se, et olisi oikeesti raittiina ja onnellinen, niin sellainen ei oo ollu aikaisemmin mahdollista..

...Ja se, että mä olin onnellinen, ensimmäistä kertaa oikeesti...

Tunnetilojen säätely ilman päihteitä ilmeni haastateltavien vastauksissa uusina itsensä rauhoittamisen keinoina sekä negatiivisten tunteiden hallintana.

...Mä pystyn rauhoittamaan itseni, luotan siihen et pystyn rauhoittuu..

...Mä oon keksiny omia keinoja, jotenkin hallitsee niitä ahdistuneisuuksia ja pakko-oireita..

Tunnetaitojen oppimiseen liittyi tunteiden kehoyhteyden ymmärtäminen. Eräs haastateltavasti kertoi, että hän oli oppinut huomaamaan kehossa näkyvät ahdistusoireet. Yksi haastateltavista puhui fyysisten oireiden, kolotusten ja särkyjen, vähentyneen kuntoutuksen aikana.

Henkilökohtaisen hyvinvoinnin lisääntyessä haastateltavien kuva itsestä muuttui. Aineistosta oli nähtävissä useita itseluottamuksen kasvuun ja itsensä arvostamiseen liittyviä merkityksiä. Yksi haastateltava kuvasi päihdekuntoutuksen olevan itseensä tutumista.

..Mä käytin aika monta vuotta ja siinä ajassa ehtii oman ittensä kadottaa, niin se on sellaista, kun ei siinä loppujen lopuks tiedä millainen edes oli..

Itsensä arvostaminen näkyi haastateltavien vastauksissa itseensä uskomisena, luottamisena ja itsensä rakastamisena.

... Mä opin luottaa itteeni, et mä pystyn ja mä pärjään. Ennen mä ajattelin, et mä oon paska, en ansaitse mitään hyvää. . Se kaikki muutu ihan täysin kuntoutuksen aikana, tuli sellaista itsevarmuutta...

Haastateltavat vastauksista kävi ilmi, että itsensä arvostaminen on yhteydessä oman lapsen kanssa toimimiseen, äitiyden kokemukseen ja arjessa pärjäämiseen lapsen kanssa.

...Varmasti sain sellaista itsevarmuutta siihen, et mitä mä teen. Et ei oo sellaista väärää vanhemmuutta, et mut on hyväksytty sellaisena äitinä kun mä oon...

Muutama haastateltava käytti sanaa ”tyhmä” kuvatakseen millainen kokemus haastateltavalla oli itsestään ollut. Itsevarmuuden lisääntyessä haastateltavat kertoivat, että he alkoivat arvostamaan itseään enemmän ja ymmärsivät, etteivät he ole tyhmiä.

5.1.2 Itsestä huolehtiminen

Henkilökohtaiseen hyvinvointiin kuuluu itsestä huolehtimisen merkityksiä, jotka ovat jääneet sivuun käytettäessä päihteitä. Aineistosta kävi ilmi, että haastateltavat alkoivat huolehtia itsestään päihdekuntoutuksen aikana. Vastaajat toivat esiin terveydentilan hoitamiseen liittyviä tekoja, vuorokausirytmistä huolehtimista sekä terveellisempiä elämäntapoja.

Lähes kaikki haastateltavat kertoivat alkaneensa hoitaa hampaitaan päihdekuntoutuksen aikana. Muutama haastateltava kertoi perussairauksistaan, joista huolehtiminen oli jäänyt käyttäessä päihteitä. Kuntoutumisen myötä fyysinen hyvinvointi lisääntyi ja haastateltavat alkoivat hoitaa sairauksiaan käymällä lääkärissä ja käyttämään sairauteen

määrättyjä lääkkeitä lääkärin määrällä tavalla. Osa haastateltavista kertoi lopettaneensa erilaiset lääkitykset kuntoutuksen aikana.

Useassa haastattelussa nousi esiin vuorokausirytmien muuttuminen hyvinvoinnin lisääntyessä. Muutama äideistä kuvasi raskauden aikaista väsymystä ja nukkumista ennen kuntoutukseen pääsyä tai kuntoutuksen alkuvaiheessa. Univalverytmien tasoittuminen ja unen määrän normalisoituminen lisäsivät haastateltavan hyvinvointia.

.. ennen raskautta, niin mä vaan lähinnä nukuin ja sit kun en nukkunu, niin makasin vaan sohvalla. Mähän en siis tehny mitään. Sit kun tuolla oppi et aamulla herätään tiettyyn aikaan ja mennään vauva edellä, niin se teki äärettömään hyvää. Ja mä oon pitäny vieläkin sen, rytmi pitää mut kasassa...

Haastateltavien vastauksissa vuorokausirytmistä huolehtimiseen liittyy arkirutiinien hoitaminen. Väsymyksen ja päiväunien tilalle tuli rytmi, jossa vuorokauden aikana käydään ulkona ja tehdään kotitöitä.

..mua vaan nukutti tosi paljon, eli jos vertaan sitä aikaa ja nyt, niin oonhan mä paljon toimintakykyisempi... En tarvii päiväunia enää ja muuten vuorokausirytmii, niin tulee lapsen kanssa tehtyä paljon enemmän ja muutenkin on sitä energiaa enemmän kuin silloin..

Haastateltavien vastauksissa korostui säännöllinen arkirytmii ja voimien riittäminen arkirutiinien hoitamiseen hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Haastateltavat kuvasivat terveellisten elämäntapojen lisääntyneen päihteidenkäytön jäädessä pois. Muutama haastateltava aloitti liikunnan, vauvan kanssa vaunukävelyillä käymisen tai kuntosaliharjoittelun. Muutama haastateltava kertoi säännöllisistä ja terveellisistä ruokailutavoista kuntoutuksen aikana.

5.1.3 Rajojen asettaminen

Haastatteluaineistosta oli löydettävissä päihdekuntoutuksen aikana sosiaalisissa suhteissa tapahtuvan muutoksen teemasta rajojen asettamiseen, toisten kanssa vuorovai-
kutuksessa toimimiseen ja yhteyden kokemiseen liittyviä merkityksiä. Haastatteluaineistosta rajojen asettamisessa nousi esiin kaksi näkökulmaa: omat rajat ja rajat suhteessa muihin.

Lähes kaikki haastateltavat kuvasivat, että irrottautuessaan päihteitä käyttävästä elämäntavasta, he joutuivat asettamaan rajoja muille päihteidenkäyttäjille. Kaikki haastateltavat toivat esille, että he ovat katkaisseet välit päihteidenkäyttäjiin tai eivät ainakaan vietä aikaa enää vanhoissa tuttavapiireissä.

... Mä oon laittanu kaikki välit niihin kavereihin poikki, kun mä raitistuin. Me oltiin niin hyvät ystävät et mä tiedän et se ois iso riski mun päihteettömyydelle...

Erään haastateltavan hyvinvointi kasvoi, kun hän oppi kuntoutuksen aikana asettamaan rajoja myös muissa läheissuhteissa.

Haastateltavien vastauksissa omien rajojen tunnistamiseen liittyi erillisyyteen toisesta tai itsensä puolustamiseen.

.. sen perheen kanssa, jonka kanssa ei kemiat kohdattu, niin siitäkin ole oli se hyöty, et mä opin puolustautumaan. Opin sanomaan oman mielipiteeni..

...Me oltiin niin liimautuneita toisiimme silloin käyttöaikoina, mä olin varmaan läheisriippuvainen ja tosi tarrautunu siihen ja mua ahdisti itsekseni. Nyt ei oo enää sellaista fiilistä..

Haastateltavien hyvinvointi lisääntyi heidän oppiessa päihdekuntoutuksen aikana tunnistamaan omia rajojaan.

5.1.4 Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Sosiaaliin suhteisiin liittyvä hyvinvoinnin kokemus paikallistuu kuntoutuksen aikana vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Haastateltavien vastauksissa vuorovaikutustaitojen kehittyminen jakautui suhteessa puolisoon ja lapseen. Osa haastateltavista kertoi, että suhde puolisoon parantui keskustelutaitojen kehittymisen myötä.

.. et huomaa, jos et meillä keskenään, jos joku asia häiritsee tai ärsyttää, niin osaa siitä sanoa..

Eräs haastateltava kertoi oppineensa riitelemään rakentelevasti.

...Me opittiin riitelemään rakentavasti. Mä oon oppinu antamaan toiselle mahdollisuuden tuoda oma mielipide esille.. et kyllä se on menny tosi paljon eteenpäin..

Parisuhteessa riitelyn vähentyminen lisäsi haastateltavan hyvinvoinnin kokemusta. Rakentavan riitelyn taito on yhteydessä myös tunnetaitojen oppimiseen. Omien tunteiden sanoittamisen oppiminen auttaa parisuhteeseen liittyvässä vuorovaikutuksessa.

Vuorovaikutustaitojen kehittyminen lapsen kanssa lisäsi haastateltavien hyvinvointia. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen lapsen kanssa tuli esiin kaikkien haastateltavien vastauksissa eri muodoissaan. Yksi haastateltavista kuvasi arjessa oman toimintansa kehittymistä lapsen kanssa.

..Aluksi mun oli tosi vaikee saada rytmitettyä päivät mun lapselle, oli tosi vaikee saada ne viis ateriaa päivään, sit kun me käytiin täällä, niin sitä kautta sai sen päivärytmin..

Vuorovaikutustaitojen kehittymiseen lapsen kanssa liittyy oman toiminnan sanoittamisen lapselle. Eräs haastateltavista kuvasi oppineensa sanoittamaan omaa tekemistä lapselleen.

... kun mä puhuin lapselle, niin mä selitin mitä tapahtuu. Noita asioita me tosi paljon käsiteltiin..

Vuorovaikutustaitoihin lapsen kanssa liittyy myös lapsen tunteiden sanoittaminen.

.. Kyllä mä tiesin, et se on tosi tärkeätä sanottaa tunteita, mut en mä ois tolla tavalla osannu jos mä oisin ollu kotona, ilman sitä kuntoutusta ja ohjaajia siinä, et kyllä siinä oli suuri apu, et osas jotenkin paremmin sanoittaa lapselle sitä kaikkea..

Vuorovaikutustaitoihin lapsen kanssa liittyy lapsen huomioiminen.

5.1.5 Yhteyden kokemus

Aineistosta nousi vahvasti esiin sosiaalisiin suhteisiin liittyvä yhteyden kokemus hyvinvointia edistävänä tekijänä. Yhteyden kokemus jakautuu haastateltavien vastauksissa eri suhteisiin: omaan lapseen, perheeseen, puolisoon, ystäviin sekä kuntoutusyhteisöön. Muutamalla haastateltavalla on aiemmin syntynyt lapsi, joka on huostaanotettu. Haastateltavat kertoivat oman kuntoutumisen myötä yhteyden vahvistuneen esikoiseen.

Kaikki haastateltavat olivat olleet vauvalähtöisessä päihdekuntoutuksessa ja yhteyden kokemus oman lapsen kanssa näyttäytyi aineistossa monenlaisina eri merkityksinä. Eräs haastateltavista kuvasi yhteyden rakentuvan lapseen tutustumisen kautta.

.. sitä alko oppii tuntemaan sitä omaa lasta paremmin.. ja sit kun ohjaajat sano, että toi lapsi on tollainen ja se on hyvä tossa ja sit alko nähdä sitä omaa lasta ja enemmän hänen luonnettaan..

Yksi haastateltavista kertoi yhteyden vauvaan syntyvän katsekontaktin avulla.

..Täällä sai sitä katsekontaktia tosi paljon, se auttoi siihen..

Eräs haastateltavista kertoi oppineensa huomioimaan lastaan paremmin ja sitä kautta yhteys lapsen kanssa vahvistui. Yhteyden kokemus omaan lapseen nousi esiin haastateltavan kokemuksessa, kun hän kertoi, miten hän oli oppinut havainnoimaan ympäristöään lapsen kautta. Haastateltavien kertomuksista käy ilmi, että lapsen ymmärtäminen lisäsi vanhemman ja lapsen yhteyttä.

...Tää kuntoutus auttoi näkemään hänen silmin tätä maailmaa..

Eräs haastateltava kuvasi konkreettisen pärjäämisen lapsen kanssa arjessa kahdestaan vahvistavan hänen ja lapsen suhdetta.

Lähes kaikki haastateltavat toivat esille, että oman päihdekuntoutuksen myötä suhde lapsuuden perheeseen on muuttunut. Haastateltavien vastauksista nousi esille, että kuntoutumisen myötä haastateltavat rakensivat uudelleen yhteyttä omiin vanhempiin ja sisaruksiin. Yhteyden kokemuksen syntymiseen liittyi luottamuksen rakentaminen. Päihteidenkäytön jäätyä pois haastateltavien vanhemmat pystyivät luottamaan haastateltavaan.

.. oon mä saanu luottamusta takaisin...

Haastateltava kuvasi yhteyden kokemuksen vahvistuvan, kun päihteiltä jää tilaa yhteydenpitoon ja perheenjäsenistä välittämiseen.

..et on vaan yhteydessä enemmän, niin se kyllä vahvistaa suhdetta, et soittelee. ja ylipäätään se et kun on lopettanu sellaisen elämän mihin kuuluu päihteet, niin sun itsekeskeisyys menee pois..

Erään haastateltavan yhteyden kokemus sisaruksiin rakentui uudestaan rehellisyyden, avoimuuden ja anteeksipyyntön kautta. Haastateltava kuvasi perheenjäsentensä olevan ylpeitä haastateltavan elämänmuutoksesta.

...sitä mä oon niille pahoitellu miljoonat kerrat. Niin nehän sano, et sillä ei oo mitään väliä, kun me on saatu meidän sisko takas, et millään muulla ei oo väliä. Musta se on tosi ihanaa tommonen...

Yhteyden vahvistuminen ilmeni myös konkreettisina tekoina haastateltavien kertomuksissa. Osa haastateltavista kertoi yhteydenpidon perheeseen tiivistyneen ja he tapavansa säännöllisesti sukulaisiaan. Osa haastateltavista kertoi vanhempien antavan konkreettista apua lapsen hoidossa.

.. jos mun äidillä on vapaapäivä, niin me mennään sinne. Ne on ollu tosi aktiivisesti raskausajasta mukana meidän elämässä. (lapsi) uskaltaa tehdä heidän kanssa kaiken minkä meidänkin kanssa..

Aineistosta nousi esiin, että haastateltavien hyvinvointi muuttui, kun heidän yhteytensä puolisoon parantui. Eräs haastateltava nosti esiin sen tosiseikan, että omaan puolisoon voi joutua tutustumaan uudelleen kummankin ollessa selvin päin. Parisuhde oli alkanut kummankin käyttäessä päihteitä eikä toista ihmistä tunne päihteettömänä.

Eräessä haastattelussa nousi esiin haastateltavan kokemus arjen sujumisesta yhdessä puolison kanssa.

...sit saatiin löydettyä sen yhteisen sävelen siihen..

Yhteyden kokemuksen vahvistuminen on yhteydessä myös vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja tunnetaitojen oppimiseen. Päihdekuntoutuksen myötä suhde puolisoon parantui.

.. nyt mä ymmärrän parisuhdetta paremmin kuin silloin..

Sosiaalisiin suhteisiin liittyy yhteyden kokemus ystäviin. Aineistosta nousi esille rajojen asettaminen ja yhteyden katkaiseminen päihteitä käyttäviin kavereihin. Päihdekuntoutuksen myötä haastateltavat rakensivat uusia päihteettömyyttä ja hyvinvointia tukevia ystävyysyhteisöjä. Lähes kaikki haastateltavat kertoivat saaneensa uusia ystäviä tai kavereita kuntoutusyhteisöstä.

...Mulla ei ollut ketään kaveria kun mä lopetin, mä olin koko raskausajan yksin. Sieltä raskausajan ryhmästä tuli yks kaveri..

Muutama haastateltavista toi esille, että on ottanut uudestaan yhteyttä vanhoihin lapsuudenystäviin. Haastateltavan päihteidenkäyttö oli vaikuttanut ystävyys-suhteisiin ja kuntoutumisen myötä haastateltava löysi yhteyden ystäviinsä uudelleen.

.. Mä oon itte hylänny ne. Sit vaan oon rohkeesti ottanu ihmisiin uudelleen yhteyttä. Ei se aina niin helppoa ole, se on tapahtunu tän kuntoutuksen aikana, kyllä ihmiset ymmärtää että on ollu vaikee tilanne useemman vuoden, et miks on laiminlyöny niitä ystävyys-suhteita.

.. muutama vanha on kyl pysyny. Kyl jengi on ylpee tästä mun tilanteesta..

Haastateltava viittaa vastauksessaan vanhojen ystävien kannustukseen haastateltavan elämänmuutoksesta päihteidenkäytön jäätyä pois.

Yhtenä osa-alueena haastattelussa nousi esiin yhteyden kokemus kuntoutusyhteisöön. Kaikki haastateltavat toivat esiin kuntoutusyhteisössä kokemaansa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tasavertaisuutta muiden kesken. Moni haastateltavista kuvasi yhteyden kokemuksen liittyvän hyväksytyksi tulemisen tunteeseen. Haastateltavat kokivat, että yhteisössä heitä ei syyllistetty tai arvosteltu, vaikka he olivat käyttäneet päihteitä.

...puuttu sellainen oma paikka mulla. Vaikka mä olin äiti, mut se päihderiippuvuus näkyi niin monessa asiassa... se niinku erotti muista äideistä. Niin täällä pysty puhumaan, eikä hävettänyt se puhuminen eikä tarvinnu pelätä muiden reaktioita, että tulisi tuomituksi...

Lähes kaikki haastateltavat puhuivat henkilökohtaisten asioiden jakamisen merkityksestä yhteisön kesken. Avoimuus ja rehellisyys yhteisön kesken liittyi luottamukseen yhteisön sisällä. Muutama haastateltava kuvasi, että kuntoutusyhteisön muut asiakkaat saattoivat kuulla ensimmäisinä, jos haastateltavalle oli tapahtunut arjessa vaikeita asioita. Omista kokemuksista puhuminen ja niiden jakaminen muiden kanssa lisäsi haastateltavien hyvinvoinnin kokemusta. Muiden samankaltaisia kokemuksia kohdanneiden tapaaminen lisäsi yhteyden syntymistä.

.. sai kuulla muiden ajatuksia, mielteitä ja pelkoja, se oli tosi mielenkiintoista huomata, et se oli aika pitkälle samanlaista kaikilla.. et aina löyty jokin yhteneväisyyttä..

Muutama haastateltava käytti sanaa perhe kuvatessaan kuntoutusyhteisön merkitystä itselleen.

5.1.6 Yhteiskunnallisista asioista huolehtiminen

Aineistosta muodostui pääluokka, joka nimettiin suhde yhteiskuntaan. Suhde yhteiskuntaan sisältää erilaisia yhteiskunnan normien mukaan toimimisen tapoja, joissa haastateltavat kuvasivat muutosta päihdekuntoutuksen aikana. Nämä toimintatavat paikallistuvat yhteiskunnallisista asioista huolehtimiseen. Kaikki haastateltavat toivat esille laskujen maksamisen muuttuneen kuntoutumisen myötä. Käyttäessään päihteitä he eivät huolehtineet laskuista, mutta kuntoutuksen myötä tapa muuttui. Yksi haastateltava koki nauttivansa siitä, että saa maksaa laskut ajallaan. Muutama haastateltavista pohti harjoittelevansa vielä kuukauden budjetointia. Haastateltavat kokivat yhteiskunnan jäsenenä toimijuutensa vahvistuneen, kun he saivat velkojen käsittelyyn apua kuntoutuksen aikana.

..et voi puhua niistä pelottavista mörkölaskuista tai asioista mitä pitää hoitaa, mitkä on vaan kasaantunu. Kai se on muuttunu, kun on vaan ottanu sellaisen asenteen siihen et helpompi hoitaa samantien, niin sit ne ei kasaannu...

Haastatteluissa nousi esiin viranomaistapaamisten hoitaminen kuntoutumisen myötä. Viranomaistapaamiset liittyivät sosiaalitoimen ja poliisin kanssa tapaamisiin, mutta myös terveydenhuollossa asioimiseen. Viranomaistapaamisten hoitaminen on yhteydessä itsestä huolehtimiseen. Haastateltavat kertoivat ajan varaamisesta hammaslääkäriin ja hoitoaikojen noudattamisesta.

5.1.7 Yhteiskunnan jäsenenä toimiminen

Yhteiskunnan jäsenenä toimiminen tarkoittaa yhteiskunnan normien mukaan toimimista. Osa haastateltavista kertoi asunnottomuudesta ennen kuntoutukseen pääsyä. Oman asunnon saaminen lisäsi haastateltavan hyvinvointia. Yksi haastateltavista kertoi muuttaneensa uuteen asuntoon kuntoutuksen aikana, koska vanhassa asunnossa oli myyty päihteitä.

.. Sinne uuteen kämppään me ei sit otettu mitään, heitettiin kaikki käyttövälineet ja kaikki pois ja sanottiin, että sinne kämppään me ei tuoda mitään ja ollaan ilman..

Kaikki haastateltavat vastasivat rikollisen elämäntavan, mikäli sellaista oli tehnyt, päättyneen kuntoutumisen myötä. Osa haastateltavista kertoi puolison myyneen huumeita päihdeikäyttöaikana, mutta lopettaneen huumeiden myynnin, kun haastateltava oli päässyt kuntoutukseen.

5.2 Yhteistyösuhteen merkitys

Toiseen tutkimuskysymykseen yhteistyösuhteen merkityksestä hyvinvoinnin muutokseen aineistosta nousi esiin työskentelyn sisältöön, ilmapiiriin ja kuntoutuksen rakenteeseen liittyviä merkityksiä.

Taulukko 10.

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Ilmapiiri suhteessa työntekijöihin Ilmapiiri vertaisten kesken	Ilmapiiriin liittyvät merkitykset	Yhteistyösuhteen merkitys hyvinvoinnin muutokseen
kuntoutusympäristö tuen eri muodot	Kuntoutuksen rakenteen liittyvät merkitykset	
osallisuuden kokemus tunnetaitojen työskentely vuorovaikutustyöskentely sosiaalisiin suhteisiin liittyvä työskentely	Työskentelyn sisältöön liittyvät merkitykset	

Ilmapiiriin liittyvät merkitykset jakautuivat suhteessa työntekijöihin ja vertaisiin. Kuntoutuksen rakenteeseen liittyvät merkitykset paikallistuivat kuntoutusympäristöön ja tuen eri muotoihin. Työskentelyyn sisältöön liittyvät merkitykset näkyivät osallisuuden kokemuksena sekä erilaisiin tunne- ja vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvässä työskentelyssä.

5.2.1 Kuntoutuksen rakenteeseen liittyvät merkitykset

Kuntoutuksen rakenteisiin liittyvistä merkityksistä muodostui aineistossa kaksi luokkaa: kuntoutusympäristöön ja tuen muotoihin liittyviä merkityksiä. Kuntoutusympäristön merkitys nousi haastateltavien vastauksissa yhtenä hyvinvoinnin muutosta tukevana teki-

jänä. Kuntoutusympäristö jakautui aineistossa ensikotiympäristöön, avopalveluyksiköön ja turvallisuuteen liittyviin merkityksiin. Lähes kaikki haastateltavat ilmaisivat kuntoutuspaikan olleen turvallinen paikka.

.. Sit tuli romahdus vointiin, niin se yks vaikeimmista tilanteista ikinä, kun kaikki tukiverkot hävis. Niin kyllä tää auttoi siinä, että oli sellainen turvallinen paikka..

Turvallisessa ympäristössä haastateltava pystyi ottamaan apua vastaan ja hänen vointinsa kohentui. Aineistosta kävi ilmi, että turvallinen ympäristö tukee kuntoutumista.

Haastateltavat olivat olleet kuntoutuksessa ensikodissa ja avopalveluyksiköissä. Aineistosta nousi esiin eri ympäristöjen merkitys hyvinvoinnin muutoksessa. Eräs haastateltava kertoi avopalveluyksikön säännöllisten tapaamisten merkityksestä itselleen seuraavalla tavalla:

.. Ylipäätään se, et on käyny täällä pari kertaa viikossa, niin sillä on iso vaikutus mun psyykkiseen hyvinvointiin. Varsinkin silloin talvella, jos ei päässytäkään vaikka viikkoon, niin huomaa, et mieliala alko olla enemmän maassa.. et alko olla väsyneempi ja ärtyneempi..

Haastateltava kuvaa avopalvelukuntoutuksen rakenteen, jossa tapaamiset toteutuvat kaksi kertaa viikossa, tukevan hänen jaksamistaan ja hyvinvointiaan. Avopalvelukuntoutuksen säännöllisten tapaamisten merkitys hyvinvoinnin muutokselle esiintyi muidenkin haastateltavien vastauksissa ja sai aineistossa erilaisia merkityksiä.

..Sit kun me käytiin täällä, niin sitä kautta sai sen päivärytmin ja kotiaskareet sain hoidettua kun täältä lähdin. Kuntoutus piristi kun sai hoidettua ne asiat..

Avopalvelun säännöllinen rakenne tuki haastateltavan arkirytmää ja hänen hyvinvointinsa koheni, kun sai hoidettua arjen askareita.

Osa haastateltavista oli ollut ympärivuorokautisessa kuntoutuksessa ensikodissa. Eräs haastateltava kuvasi ensikodin arkirytmän merkitystä hänen hyvinvoinnilleen seuraavalla tavalla:

.. Siivoaminen ja sellaiset perusjutut mitkä kuuluu jokaiselle ihmiselle, niin en mä tehny niitä silloin päihdevuosina... Siellä tehtiin ruokaa vuorotellen ja kun sen jaksoi... Se oli mulle palkitsevaa, että mä pystyin siihen eikä se ois onnistunu, jos mä en ois ollu tollasessa kuntoutuksessa..

Haastateltava kertoo ensikodin arjen toiminnoista, ruuanlaittamisesta ja siivoamisesta. Arkirutiinien hoitaminen ensikodissa oli osa kuntoutusta ja niiden hoitaminen tuki haastateltavan hyvinvointia. Eräässä haastattelussa nousi esiin ensikodin arkirytmien tukevan vuorokausirytmien muutosta.

Aineistosta nousi esiin kuntoutuksen rakenteeseen liittyviä tuen eri muotojen merkityksiä. Haastateltavat ilmaisivat eri tuen muotoja, joilla oli merkitystä heidän kuntoutumisensa. Lähes kaikki haastateltavat ilmaisivat saaneensa konkreettista apua erilaisissa asioissa, jotka tukivat heidän kuntoutumistaan. Kuntoutuksen aikana saatu konkreettinen apu on yhteydessä yhteiskunnan jäsenenä toimimiseen. Konkreettinen apu liittyi maksamattomien laskujen hoitamiseen tai eri viranomaisille soittamisessa. Konkreettillä avulla on merkitystä itsensä huolehtimisessa. Eräs haastateltava sanoi saaneensa apua hammashoidon ajanvaraamisessa.

Haastatteluaineistossa tiedon saaminen nähtiin tärkeänä kuntoutuksen tuen muotona. Kaikki haastateltavat ilmaisivat saaneensa neuvoja tai vinkkejä, jotka auttoivat heidän kuntoutumisessaan. Tiedon saaminen lapseen liittyvissä asioissa on yhteydessä yhteyden kokemukseen lapsen kanssa. Eräs haastateltava kuvaa tiedon saannin merkitystä seuraavasti:

...Ihan ne sellaiset konkreettiset asiat, mitä ohjaajat opetti, näytti ja kerto. Päivärytmien pitäminen, uniasiat, syöminen. Kaikki tällainen, kun se oli niin helppoa, kun siinä oli heti joku, jolta kysyä ja hakea sitä neuvoa...

Tiedon saaminen lapsen liittyvissä asioissa auttoi haastateltavaa pärjäämään arjessa lapsen kanssa. Kokemus lapsen kanssa pärjäämisestä on yhteydessä haastateltavan hyvinvointiin. Toinen haastateltava kuvaa tiedon saantia näin:

... Ennenku mä menin ensikotiin, niin mä en ollu tajunnu niin vahvasti sitä, et jos on vähänkin alkoholia nauttinut, niin kyllähän se lapsi sen vais-toaa... et ymmärtää miten tärkeetä se päihteettömyys on sille lapselle...

Haastateltavan vastauksesta nousee esiin tiedon saannin merkitys päihteiden vaikutuksesta vanhemman käytökseen ja lapsen kokemusmaailman ymmärtämiseen. Kuntoutuksen aikana saatu tieto on auttanut vahvistamaan haastateltavan ja lapsen yhteyttä lapsen ymmärtämisen avulla.

5.2.2 Ilmapiiriin liittyvät merkitykset

Aineistosta kävi ilmi, että ilmapiirillä on iso merkitys haastateltavien hyvinvoinnin muutoksessa. Yhteisökuntoutuksen ilmapiiriin liittyvät merkitykset jakautuivat aineistossa ilmapiiriin suhteessa työntekijöihin ja ilmapiiriin vertaisten kesken. Ilmapiiriin suhteessa työntekijöihin nousi esiin luottamukseen, hyväksyntään, tasavertaisuuden kokemukseen ja kannustukseen liittyviä merkityksiä.

Usea haastateltava ilmaisi, että kuntoutuksessa heitä ei tuomittu. Työntekijöiden hyväksyvä ilmapiiri tuki haastateltavan kuntoutumista päihteistä.

.. Se oli ehkä se suurin tuki, et kukaan ei tuominnu, sun ei tarvinnu hävetä kenenkään edessä. Se oli ihan uutta, ei mulla oo ollu aikaisemmin sellaista tilannetta, et ois voinu olla oma itsensä..

Haastateltavan kokema hyväksyntä lisäsi hänen itsearvostustansa ja sillä voi nähdä olevan merkitystä hänen hyvinvointiinsa. Haastateltavat ilmaisivat luottamusta vertaisten kesken, mutta myös suhteessa työntekijöihin.

...Mulla on aina ollu tosi vaikeet luottamusongelmat enkä oo uskaltanu puhua mun asioista. Se, että uskalsi avata suunsa, niin tää oli ensimmäisiä paikkoja mun elämässä, missä on käynyt niin, sehän muutti ihan kaiken... mun mielenterveys pysyi paremmin...

Haastateltava ilmaisee, että kuntoutusyksikkö oli ensimmäinen paikka hänen elämässään, jossa hän uskalsi puhua tunteistaan. Haastateltavan luottamus työntekijöihin on auttanut häntä tunnetaitojen oppimisessa, kun haastateltava on uskaltanut kertoa tunteistaan ja kokemuksistaan. Yhteistyösuhteen luottamuksellisella ilmapiirillä on merkitystä haastateltavan hyvinvoinnin muutokselle.

Useat haastateltavat ilmaisivat tasavertaisuutta tai yhteenkuuluvuutta työntekijöiden kanssa monilla eri tavoin.

...Täällä on ollu ihan tosi yhdenvertainen olo kaikkien työntekijöiden kanssa, et täällä oon kokenu sellaista kunnioitusta ja et otetaan huomioon ja saa vaikuttaa..

Haastateltavan kokemus tasavertaisuudesta on yhteydessä haastateltavan itsearvostuksen lisääntymiseen. Tasavertaisuuden kokemus työntekijöiden kanssa tukee haastateltavan osallisuuden kokemusta, kun haastateltava on saanut vaikuttaa yhteisön asioihin.

Useassa haastattelussa nousi esiin kannustavan ilmapiirin merkitys haastateltavalle. Vastaajat ilmaisivat saaneensa kannustusta eri asioissa. Kannustus liittyi esimerkiksi maksamattomien laskujen hoitamiseen. Seuraavassa haastateltava kuvaa kannustuksen merkitystä hänen itsearvostuksensa muuttumisessa.

.. Tässä mentiin tosi paljon taaksepäin sellaisiin asioihin, jotka ois pitäny tapahtua silloin kun mä olin lapsi, et miten mä näen itseni ja miten alko arvostamaan itseään eri tavalla, sellaista tukea ja kannustusta ei oo aikaisemmin ollut..

Haastateltava ilmaisee saaneensa työntekijöiltä tukea siihen, miten hän oppi näkemään itsensä toisella tavalla ja arvostamaan itseään. Kannustavalla ilmapiirillä oli merkitystä haastateltavan hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Aineistosta nousi esiin ilmapiiriin liittyviä merkityksiä vertaisten kesken. Kaikki haastateltavat kokivat samaistuvansa muihin kuntoutuksessa oleviin vertaisiin. Samaistumisella oli suuri merkitys haastateltavien kuntoutumiselle ja jokainen heistä ilmaisi samaistumista eri tavoin.

..Se antaa kaikista eniten, se vertaistuki. Jos voi sanoa tämmöiselle kanssaveljelle, et mulla on tämmöinen ja ne kertoo mikä niillä on menossa. Kun muilla on samanlainen tilanne, se on tärkeitä..

.. Se, että ei oo yksin ja ajattele, että on ihan outo äiti, kun on tämmöinen tausta. Sit tajus, että ihan tavallisen oloisilla ja näköisillä ihmisillä, joita täällä tapas, niin on samanlaisii ongelmii, niin kyllä se autto tosi paljon..

Haastateltavat kuvasivat eri tavoin, että samanlaisessa elämäntilanteessa ja samankaltaisia kokemuksia läpikäyneet ihmiset ymmärsivät heitä. Haastateltavat kuvasivat, että samankaltaisia haasteita kokeville vertaisille pystyi puhumaan omista ongelmista. Muihin samaistumisella oli merkitystä haastateltavien hyvinvoinnin kokemuksessa.

Samankaltaisten ihmisten tapaamisen lisäksi aineistosta nousi esiin yhteenkuuluvuuden kokemus muiden vertaisten kanssa.

.. Sekin et pysty muiden kans pohtii lapsen kehitystä, se toi hirveesti sel-
laista yhteenkuuluvuutta muiden kanssa, et kun hoidettiin yhdessä, ikään
kuin saman perheen kanssa..

Ilmapiiiriin liittyvänä asiana haastateltavat ilmaisivat avoimuuden ja luottamuksen merki-
tystä vertaisten kesken.

.. Vaikka on vaikeita asioita menneisyydessä, niin voi olla rehellinen, et
miks on käyny ja miten. Ja se, et on joku kenen kaa voi puhua ja samais-
tua.. Oppii myöntää ne ongelmakohdat, ennen sitä ei voi mennä parem-
paan suuntaan..

Haastateltava ilmaisee rehellisyyden merkitystä itselleen ja muille. Rehellisellä ja avoi-
mella puheella omista ongelmista on ollut merkitystä haastateltavan kuntoutumiselle
päihteistä.

5.2.3 Työskentelyn sisältöön liittyvät merkitykset

Haastatteluaineistosta ilmeni erilaisia työskentelyn sisältöön liittyviä merkityksiä haasta-
teltavien hyvinvoinnin kokemuksessa.

Haastateltavat ilmaisivat erilaisia osallisuuden kokemuksia, joilla oli merkitystä heidän
kuntoutumisessaan. Osallisuus ilmeni haastatteluissa vaikuttamismahdollisuuksina
päätöksentekoon ja kuntoutumisen etenemistähtiin.

... Täällä on saanu edetä omassa tahdissa, ei oo ollu mikään kiire. Sai ite
päättää mitä halua puhua ja mitä kertoo muille..

Haastateltava kuvaa omassa tahdissa etenemisen merkitystä itselleen. Haastateltavan
vaikutusmahdollisuudet ovat lisänneet hänen osallisuutensa kokemusta.

.. Mulle on jääny mieleen se et *työntekijän nimi* sano, et sen takia tää
otetaan esille, että te saatte nyt myös päättää, että te saatte osallistua
päätöksentekoon. Se on jääny mulle ihan sanana mieleen..

Haastateltava kuvaa vaikuttamismahdollisuuksia kuntoutuksen sisältöön. Haastateltava
on saanut olla mukana päätöksenteossa, mikä on lisännyt hänen osallisuutensa koke-
musta.

Haastateltavat kuvasivat erilaisia vuorovaikutustyöskentelyyn liittyviä merkityksiä, joilla oli vaikutusta heidän kuntoutumiseensa. Haastateltavat toivat esiin lapsen kanssa leikkimiseen, lapsen huomioimiseen, havainnointiin ja ymmärtämiseen liittyviä teemoja.

... Aluks mä en uskaltanu heittäytyä sen lapsen kaa niin hassuks, mut sit kun se meni ohi, niin pysty olee oma ittensä ja tuli paljo varmemmaks sen lapsen kanssa... kun siinä heittädyttiin ihan eri tavalla sen lapsen kanssa leikkiin, sellaiseen iloon ja riemuun..

Haastateltava kuvaa vuorovaikutustyöskentelyyn liittyvää leikkiä lapsen kanssa, joka toi haastateltavalle lisää varmuutta ja näin vahvisti haastateltavan ja lapsen suhdetta.

Työskentelyllä on ollut merkitystä haastateltavan vuorovaikutustaitojen kehittymiseen lapsen kanssa.

...Täällä autettiin mua huomioimaan paremmin, kun mä en ymmärtäny miks se huutaa, mä en ymmärtäny sitä. Niin täällä autettiin sit mua selvitää, oliko sillä joku hätänä..

Haastateltava ilmaisee tunnetaitojen työskentelyyn liittyviä merkityksiä. Haastateltava sai apua vauvan ymmärtämiseen liittyvissä kysymyksissä. Vauvan viestien ymmärtämisellä on merkitystä haastateltavan ja vauvan välisen suhteen vahvistumiseen.

... Meillä oli jossain ryhmässä sellaisia tehtäviä, että vie vauva kylpyyn ja tarkastele hänen toimintaa. Niin ne pisti kyllä miettimään, ei mulle ois tullu mieleen kattoo sillä tavalla, et mitä se vauva tekee... Mä koin sen todella hyvänä...

Haastateltava kuvaa niin tunnetaitoihin kuin vuorovaikutustyöskentelyyn liittyvää tehtävää vauvan havainnoimisessa. Haastateltava ilmaisee oppineensa havainnoimaan vauvaa eri tavalla. Vuorovaikutustyöskentelyllä on merkitystä haastateltavan ja vauvan yhteyden vahvistumiseen.

Haastateltavat kertoivat erilaisista tunne- ja vuorovaikutustyöskentelyyn liittyviä sisältöjä, kuten theraplaytyöskentely tai emotionaalinen saatavilla oloteorian käyttäminen, joita haastateltavat kertoivat yrittävänsä hyödyntää arjessa lapsen kanssa. Kuntoutuksen aikana opitut asiat vahvistivat haastateltavan ja lapsen suhdetta.

Haastateltavat ilmaisivat sosiaalisiin suhteisiin liittyvää työskentelyä, mikä vahvisti heidän hyvinvointiaan. Eräs haastateltava kuvasi sosiaalisiin suhteisiin liittyvää työskentelyä seuraavalla tavalla:

...Mulle sanottiin täällä, että ei mun oo pakko olla äidin kaa missään tekemisissä, en ollu ees aikaisemmin miettiny et se ois ees mahdollista. Mä oon voinu henkisesti paljon paremmin, kun on voinu laittaa ne omat rajat..

Haastateltava kuvaa kuntoutuksen merkitystä hänen hyvinvointinsa muutoksessa. Kuntoutuksen aikana haastateltava oppi asettamaan rajoja ja katkaisemaan haitallisia ihmissuhteita oman hyvinvointinsa parantamiseksi.

Haastateltavat kuvasivat sosiaalisissa suhteissa tapahtuvaa yhteyden kokemusta, joka vahvisti heidän hyvinvointiaan. Haastateltavat ilmaisivat sosiaalisiin suhteisiin liittyvää työskentelyä, jonka he kokivat merkityksellisenä.

...Mä oon saanu tän kautta selvitettyä mun välejä mun vanhempiin ja ymmärrettyä heidänkin kantaa kaikkeen. Se oli kiva et täällä pysty käsittelee niitäkin asioita, et miten kertoa mun vanhemmille.. mulla oli aiemmin tosi tulehtuneet välit mun isäpuolen kanssa..

Haastateltava ilmaisee tyytyväisyyttä työskentelystä, joka on liittynyt hänen ja hänen vanhempiansa suhteeseen. Suhteen vahvistuminen lapsuuden perheeseen on lisännyt haastateltavan hyvinvointia.

Muutama haastateltava kuvasi parisuhteen vahvistumisen lisänneen haastateltavan hyvinvointia. Eräs haastateltava kertoi parisuhteeseen liittyvästä työskentelyn merkityksestä.

...Työntekijän kanssa tavattiin ja siinä käytiin läpi et mistä tykkää toisessa ja mikä toisessa on hyvää... ei niitä asioita tuu sanottua kotona ääneen..

Haastateltava ilmaisee, että työskentely auttoi ilmaisemaan tunteita parisuhteessa. Parisuhteeseen liittyvä työskentely vahvisti heidän suhdettaan ja haastateltava kertoi, että he löysivät yhteisen sävelen arkeen. Työskentelyllä on ollut merkitystä haastateltavan hyvinvoinnin vahvistumisessa.

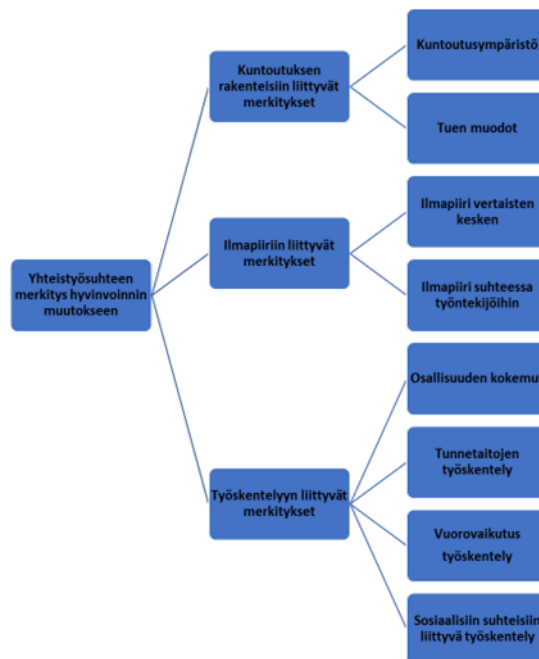
5.3 Tulosten yhteenveto

Seuraavassa kuvassa on yhteenveto tutkimuskysymykseen ”Miten vanhemman kokemus hyvinvoinnista muuttuu kuntoutuksen aikana?”



Kuva 1. Hyvinvoinnin muutos

Seuraavassa kuvassa on yhteenveto tutkimuskysymykseen ”Miten vanhempi kokee yhteistyösuhteen merkityksen hyvinvoinnin muutokseen?”



Kuva 2. Yhteistyösuhteen merkitys hyvinvoinnin muutokseen

6 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen päättäneiden vanhempien kokemuksia hyvinvoinnin muutoksesta kuntoutuksen aikana. Toisena tavoitteena oli tarkastella millainen merkitys kuntoutuksella ja yhteistyösuhteella on hyvinvoinnin muutokseen ja päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen. Opinnäytetyön tietoperustassa päihdekuntoutujan hyvinvointia on tarkasteltu seuraavien osatekijöihin avulla: henkilökohtainen hyvinvointi, läheissuhteet, sosiaaliset suhteet ja yleinen hyvinvointi pohjautuen aiempaan tutkimukseen päihdekuntoutujien hyvinvoinnin muutoksesta (Ekqvist & Kuusisto 2019: 298.) Opinnäytetyön haastattelujen pohjana toimi Helsingin ensikodissa käytössä olevat palautetietoisien hoidon mittarit, oman hyvinvoinnin arvio ORS (The Outcome Rating Scale) ja yhteistyösuhteen arviointi GSRS (Group Session Rating Scale). Palautetietoisien hoidon mittareiden kysymyksiä hyödynnettiin tässä opinnäytetyössä teemahaastattelun runkona.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat hyvinvoinnin kokemuksen moniulotteisuuden ja vahvistavat Allardtin (1976) näkemyksen siitä, että hyvinvointi tulee jakaa eri osatekijöihin ja joita yhtä aikaa pohtimalla voi ymmärtää hyvinvoinnin kokonaisuuden muutoksen. (Uusitalo & Simpura 2022: 218–219.)

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että vanhempien hyvinvointi vahvistui päihdekuntoutuksen aikana oppimalla tunnetaitoja, huolehtimalla itsestään, asettamalla rajoja, vahvistamalla vuorovaikutustaitoja, saamalla yhteyden kokemuksen muihin, toimimalla yhteiskunnan jäsenenä ja huolehtimalla yhteiskunnallisista asioista.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin päihdekuntoutuksen ja yhteistyösuhteen merkitystä vanhemman hyvinvoinnissa tapahtuvaan muutokseen. Tuloksissa nousi esiin kuntoutusympäristöön ja tuen eri muotoihin, ilmapiiriin työntekijöiden ja vertaisten kesken sekä osallisuuden kokemukseen ja työskentelyyn liittyviä merkityksiä.

Haastateltavien kokemuksessa hyvinvoinnissa tapahtuvasta muutoksesta yhtenä merkitsevänä tekijänä nousi esiin tunnetaitojen oppiminen. Jokainen haastateltava ilmaisi omiin tunteisiin liittyvää muutosta. Useampi haastateltavista kuvasi päihteidenkäytön olleen aiemmin keino säädellä erilaisia tunnetiloja. Tunnetaitojen oppiminen tarkoitti haastateltaville tunteiden tunnistamista ja sanoittamista, tunteiden kehoyhteyden ymmärtämistä, itsearvostuksen lisääntymistä sekä tunnetilojen säätelyä ilman päihteitä.

Samanlaisia tuloksia tunteisiin liittyvästä työskentelystä päihdekuntoutuksen aikana esiintyi Väyrysen (2007: 186) sekä Karttusen (2013: 235) tutkimuksissa.

Kuvatessaan henkilökohtaisessa ja psyykkisessä hyvinvoinnissa tapahtuvaa muutosta haastateltavat puhuivat onnellisuudesta tai onnellisuudeksi nimittäneensä tunteen lisääntymisestä elämässään. Veenhovenin (2008) näkemys ihmisen hyvinvoinnista korostaa onnellisuuden kokemusta tai tunnetta ja ihmisen itsensä tekemää arviota onnellisuudestaan. (Veenhoven 2008: 45.) Tämän opinnäytetyön tulokset onnellisuuden tunteesta ovat yhtenäisiä Veenhovenin teorian osalta. Haastateltavat kuvasivat hyvinvoinnin muutosta onnellisuuden tunteen lisääntymisenä. Haastateltavat ilmaisivat useita kielteisiä tuntemuksia, jotka kuvasivat elettyä elämää ja päihteidenkäyttöä ja siihen liittyviä tunteita. Kuntouduttuaan päihteistä haastateltavat arvioivat olevansa onnellisempia kuin aiemmin. Tulokset osoittavat, että päihdekuntoutus on keino saavuttaa suurempaa onnellisuuden kokemusta.

Karttunen (2013) väittää päihderiippuvaisen naisen häpeän ja syyllisyyden voiman olevan niin suuri, että ne kanavoituvat itseen vääränlaisina uskomuksina omasta huonommuudesta. Tällöin naisen on vaikea arvostaa itseään ja naiseuttaan. (Karttunen 2013: 235.) Tämän opinnäytetyön tulokset osoittavat samaa. Haastateltavat ilmaisivat eri tavoin käsityksiään omasta huonommuudesta. Kuntoutuksen aikana haastateltavat pystyivät muuttamaan käsityksiään itsestään. He tapasivat muita samankaltaisia ihmisiä, joilla oli samanlaisia kokemuksia kuin heillä. Kuntoutuksen aikana haastateltavien itsearvostuksen ja itseluottamuksen kohoaminen lisäsi heidän hyvinvointiansa merkittävästi.

Useat hyvinvointia selittävät teoriat korostavat ihmissuhteiden tai yhteyssuhteiden merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa. (Allardt 1976; Sen 1993; Haybron 2013.) Tämän opinnäytetyön tulokset vahvistavat yhteyden kokemuksen merkityksen ihmisen hyvinvoinnissa. Kainulaisen (2014) tutkimus osoitti, että läheisillä ihmissuhteilla on suurempi merkitys ihmisen hyvinvointiin kuin rahalla (Kainulainen 2014: 494). Tässä opinnäytetyössä korostuu läheissuhteiden merkitys haastateltavien hyvinvointiin.

Allardt (1976) jakaa yhteyssuhteet paikallis-, perhe- ja ystävyyssuhteisiin. (Allardt 1976: 23.) Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että yhteyden kokemus ilmenee useissa eri ihmissuhteissa. Tulokset osoittavat, että haastateltavien yhteyden kokemus liittyy kuntoutusyhteisöön, lapsuuden perheeseen, puolisoon, ystäviin sekä omaan lapseen.

Tuloksista ilmenee, että päihdekuntoutuksessa yhdessä oleminen lapsen kanssa vahvisti haastateltavien yhteyden kokemusta omaan lapseen. Yhteys omaan lapseen syntyi lapsen kokemuksen ymmärtämisestä. Päihdekuntoutuksen aikana haastateltavat oppivat erilaisia taitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka auttoivat yhteyden kokemuksen vahvistumisessa. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat Ruisniemen (2006) ja Törmän (2011) tutkimusten tuloksia vanhemmuuden, vanhemmuustaitojen ja kuntoutuksen merkityksestä, kun kuntoutus tapahtuu yhdessä lasten kanssa. Perhesuhteiden vahvistuminen laitospäihdekuntoutuksen aikana osoittautui merkitykselliseksi myös Ruisniemen ja Kuusiston (2022) tutkimuksessa.

Haastateltavat kuvasivat, että päihteiden käytön vuoksi luottamus perheeseen oli rikkoutunut. Haastateltavien ilmaisut perhesuhteista vastaavat Ólafsdóttirin & Orjasniemen (2021) kuvauksia päihderiippuvaisen perheen ristiriitaisista sisäisistä suhteista (Ólafsdóttir & Orjasniemi 2021: 69). Tämän opinnäytetyön haastateltavien irrottautuminen päihteistä mahdollisti yhteyden vahvistumisen perheenjäsenten kanssa. Haastateltavat kokivat luottamuksen lisääntyneen ja yhteydenpidon tiivistyneen lähipiiriinsä ja tämän voi nähdä vahvistavan heidän hyvinvointiaan. Haastateltavat saivat kuntoutuksessa apua läheissuhteissa toimimiseen, esimerkiksi siihen, miten voi rehellisesti kertoa omille vanhemmille omasta päihteidenkäytöstä tai opiaattikorvaushoidosta. Päihdekuntoutuksen aikana työstetyillä asioilla voi nähdä olevan merkitystä haastateltavien yhteyden kokemukseen läheissuhteissa. Knuutin (2007) tutkimuksen tulokset olivat samankaltaisia. Huumeiden käytön lopettamisen myötä yhteys omiin vanhempiin vahvistui. (Knuuti 2007: 184.)

Tutkimustulokset osoittavat, että päihdekuntoutuksen aikana rakennetuilla sosiaalisilla suhteilla ja niihin liittyvällä yhteyden kokemuksella on valtava merkitys vanhempien hyvinvointiin. Haastateltavien vastaukset rajojen asettamisesta ja yhteyksien katkaisemisesta vanhoihin elinpiireihin ja päihteitä käyttäviin kavereihin ovat yhteydessä Väyrysen (2007) ja Kuusiston (2010) tuloksiin. (Väyrynen 2007: 166; Kuusisto 2010: 265.)

Tulokset osoittavat, että kuntoutuksen ilmapiiri on merkittävä tekijä haastateltavien hyvinvoinnin muutoksessa. Haastateltavat ilmaisivat eri tavoin ilmapiiriin liittyviä merkityksiä kuten kannustusta, hyväksyntää, luottamusta ja tasavertaisuutta. Ruisniemen ja Kuusiston (2022) tutkimuksessa kuntoutusyhteisöstä saatu kannustus ja tuki mahdollisti hyvinvoinnin ja vanhemmuuden vahvistumisen. (Ruisniemi & Kuusisto 2022: 260.)

Tulokset osoittavat, että kuntoutuksen ilmapiirillä oli merkitystä vanhempien tunnetaitojen oppimisessa. Vaikeiden tunteiden sanoittaminen ja rehellisyys oli helpompaa luottamuksellisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Haastateltavat pelkäsivät tuomitukseksi tulemisesta. Kuntoutuksessa ollessaan haastateltavat kokivat, että heidät hyväksytään sellaisina kuin he ovat. Hyväksyvä ja myönteinen ilmapiiri ja turvallinen ympäristö tuki vaikeiden kokemusten jakamista. Samanlaisia tuloksia hyväksyvän ilmapiirin merkityksestä päihderiippuvuudesta toipumisessa on Palojärven (2009) ja Knuutin (2007) tutkimustuloksissa. (Palojärvi 2009: 94; Knuuti 2007: 184–185.)

Tässä opinnäytetyössä ilmapiiriä tarkasteltiin erikseen yhteistyösuhteessa työntekijöihin sekä muiden kuntoutuksen olevien vanhempien eli vertaisten kesken. Yhteistyösuhteessa työntekijöihin haastateltavat kuvasivat tasavertaisuutta. Tästä voi päätellä, että päihdekuntoutuksessa olevalle vanhemmalle on merkityksellistä, että työntekijä ei asetaudu ylempään positioon suhteessa asiakkaaseen. Tasavertaisuuden kokemus nousi tuloksissa esiin ilmapiiriin liittyvänä merkityksenä. Tasavertaisuudella voi nähdä olevan yhteyttä myös osallisuuden kokemukseen. Mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja kuntoutumisen etenemiseen, vahvisti heidän osallisuuttaan. Tuloksista ilmeni, että haastateltavat kokivat pystyvänsä vaikuttamaan päätöksiin tasavertaisena yhdessä työntekijöiden kanssa. Haastateltavien ilmaisut tasavertaisuudesta ja mahdollisuuksista osallistua yhteisön päätöksentekoon vastaavat Murron (2013) kuvausta terapeutin yhteisön keskeisistä tehtävistä: avoimuuden, tasa-arvon ja demokraattisuuden periaatteista (Murto 2013: 20).

Tuloksissa nousi esiin kuntoutusympäristöön liittyviä tekijöitä, joilla voi päätellä olevan merkitystä päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. Useat haastateltavat ilmaisivat kuntoutusympäristön olleen turvallinen. Turvallisuuden voi ymmärtää olevan fyysiseen kuntoutuspaikkaan liittyvää, sekä ilmapiiriin liittyvää turvallisuuden kokemusta. Päihteidenkäyttö on voinut aiemmin toimia hankalan olon säätelykeinona, elämänkriisien tai traumaattisten kokemusten pakokeinona. (Hautala ym. 2018: 94.) Kuntoutuksen aikana fyysinen ja psyykinen turvallisuuden kokemus on mahdollistanut haastateltavien hyvinvoinnissa tapahtuvan muutoksen.

Kallandin ja Pajulon 2000-luvun alussa tekemässä tutkimuksessa Pidä kiinni- kuntoutuksen merkityksestä kuntoutuksessa olleille äideille tärkeiksi asioiksi nousivat käytännön asioiden oppiminen, emotionaaliset sekä vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin

siin liittyvät asiat. Äidit nimesivät hoidon tärkeimmiksi asioiksi uusien asioiden ja taitojen oppimisen, turvallisen olon, kunnioittavan kohtelun, tunteiden oppimisen, keskustelut oman työntekijän kanssa sekä ympärillä olevat samanlaisessa tilanteessa olevat naiset. (Kalland & Pajulo 2013: 189.) Vajaa 20 vuotta myöhemmin, tämän opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin useita samoja yhteistyösuhteessa merkityksellisiä asioita.

Leppo (2012b) tutki Pidä kiinni- ensikotikuntoutuksen merkitystä kuntoutuksessa olleille asiakkaille. Asiakkaat kuvasivat, että kuntoutus oli mahdollistanut perusteellisen elämän muutoksen, päihteettömyyden, päivärytmin ja elämäntavan normalisoitumisen. Asiakkaat toivat esille kuntoutuksessa koetun turvallisuuden tunteen olleen merkityksellinen. Kuntoutuksen antina olivat lapsenhoidon ja arjen taitojen -kuten ruuanlaitto, siivous ja raha-asioiden, opettelu. Kuntoutuksen tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat tiivis suhde omaan työntekijään, päihdekuntoutukselliset elementit, vertaistuki ja työntekijöiden arvostava ja kannustava suhtautuminen. (Leppo 2012b: 26–27.) Tämän opinnäytetyön tuloksissa on samankaltaisuuksia Lepon tulosten kanssa. Turvallisuuden kokemus sekä arvostava ja kunnioittava ilmapiiri kuntoutuksessa nousivat tässä opinnäytetyössä merkityksellisimmiksi, mutta haastateltavat ilmaisivat arvostavansa myös oppimiaan arkielämän taitoja, kuten säännöllinen päivärytmi tai raha-asioiden hoitaminen.

Aiemmassa tutkimuksessa, joka Helsingin ensikodin Pidä Kiinni -kuntoutuksessa on tehty, ovat asiakkaan päihdekuntoutusta edistävinä tekijöinä nousseet esiin vertaistuki ja luottamus omaan työntekijään (Pikulinsky & Tammivuori 2013: 68). Tämän opinnäytetyön tuloksissa nousevat samat asiat yhteistyösuhteessa merkityksellisiksi.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen päättäneiden vanhempien kokemuksia hyvinvoinnin muutoksesta sekä sitä, millainen merkitys kuntoutuksen aikaisella yhteistyösuhteella on hyvinvoinnin muutokseen. Haastatteluihin osallistui kahdeksan vanhempaa, kaksi isää ja kuusi äitiä, jotka olivat olleet vauvalähtöisessä päihdekuntoutuksessa Helsingin ensikodin eri yksiköissä. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Haastateltavat edustivat laitospuoleisia ensikoteja sekä avopalveluyksiköitä. Haastatteluaineisto kerättiin touko-heinäkuun aikana 2022 ja

aineiston sisällönanalyysi toteutettiin teoriaohjaavasti. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä avattiin hyvinvoinnin monikäsitteisyyttä. Opinnäytetyön hyvinvointi käsitys pohjautui Helsingin ensikodissa käytössä olevan hyvinvointimittarin (ORS, Outcome Rating Scale, Miller 2003) pohjalta, jossa hyvinvointia tarkastellaan neljän osa-alueen kautta: henkilökohtainen hyvinvointi, läheissuhteet, sosiaaliset suhteet ja yleinen hyvinvointi. Päihdetutkimuksen kentällä päihdekuntoutujien kokemusta omasta hyvinvoinnista ja sen muutoksesta on tutkittu vähän ja opinnäytetyössä tarkastellaan päihderiippuvaisen vanhemman hyvinvointia Ekqvistin ja Kuusiston (2019) tapaan. Päihdekuntoutusta tarkasteltiin aiempien tutkimusten pohjalta keinona hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Haastattelu oli mielestäni ainoa oikea vaihtoehto tutkimusmenetelmänä vanhempien kokemusten keräämiseen. Haastatteluja ja analyysia tehdessäni minun oli tärkeää irrottautua työntekijän roolista ja omaksua uusi rooli opinnäytetyön tekijänä. Tähän valmistauduin lukemalla kirjallisuutta haastattelujen tekemisestä ja metodikirjallisuutta analyysimenetelmistä. Opinnäytetyöni tarkoitus oli tarkastella vanhempien kokemuksia omasta elämänmuutoksestaan, ja siitä miten he kokivat kuntoutuksen tukeneen heitä. Knuuti (2007) kirjoittaa, että päihdekulttuurissa eläneet ihmiset eivät mielellään kerro kokemuksistaan ulkopuoliselle tutkijalle (Knuuti 2007: 178). Vapaaehtoisia haastateltavia etsiessä tuli esiin pitkä työkokemukseni vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen parissa, joten voin olettaa, että en edustanut haastateltaville täysin tuntematonta ja ulkopuolista tutkijaa. Työkokemukseni mahdollisti luottamuksellisen ilmapiirin rakentamisen haastattelutilanteeseen.

Tässä opinnäytetyössä lähtökohta oli haastattelujen alkaessa, että jokaisella haastateluun osallistuvalla oli pitkä kuntoutus takana ja haastateltavat olivat olleet päihteettöminä ja eläneet yhdessä lapsen kanssa. Haastattelun tavoitteena ollut saada tietoa päihteidenkäytöhistoriasta. Opinnäytetyön tekijänä koin, että haastateltavilla ei ollut veloitteita minua tai organisaatiota kohtaan kertoa kokemuksistaan toisin. Haastateluun osallistuminen oli kaikille vapaaehtoista ja opinnäytetyön tekijänä korostin sitä, että haastateltavat kertovat sen, mitä he itse arvioivat tärkeäksi. Jokaisella ihmisellä on erilainen tapa ja kyky kertoa omista kokemuksistaan ja haastattelutilanne on erilainen konteksti palata ajassa taaksepäin omaan kuntoutumiseen. En usko roolini työntekijänä tai organisaatiossa vaikuttaneen opinnäytetyön luotettavuuteen.

Analyysia tehdessäni uskon työkokemukseni auttaneen minua tunnistamaan asioita ja merkityksiä haastatteluaineistossa. Toisaalta se on voinut vaikuttaa ennako-oletta-
muksiini tulkittaessa haastateltavien puhetta. Aineistoa lukiessani ja aineiston pelkistys-
vaihetta tehdessäni hyödynsin värikoodeja ja leikkasin aineistoa hakiessani aineistosta
yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja näin pyrin objektiivisuuteen aineistoa kohtaan. Pyrin
kuvaamaan analyysiprosessin alusta loppuun tarkasti ja analyysivaihetta avatessa olen
nostanut esiin haastateltavien sitaatteja, mikä tuo esiin aineiston luotettavuutta.

Teemahaastattelujen runkona toimi Helsingin ensikodin palautetietoisien hoidon kaksi
mittaria, oman hyvinvoinnin arvio ja yhteistyösuhteen arvio. Mittarit olivat haastatelta-
ville tuttuja keskustelutyökaluja kuntoutuksen ajalta, ja näin ollen haastatteluteemat hy-
vinvoinnin eri osa-alueista eivät olleet haastateltaville vieraita.

Jälkikäteen arvioituna opinnäytetyön prosessi yhdistettynä muiden opintojen samanai-
kaiseen suorittamiseen oli kokonaisuudessaan vaativaa. Mielenkiintoisinta opinnäyte-
työn prosessissa oli aineiston keruu vaihe. Tutkimushaastattelujen tekeminen oli itsel-
leni entuudestaan tuttu työmenetelmä. Haastateltavien kyky pohtia ja reflektoida omia
kokemuksiaan ja päihderiippuvuudesta kuntoutumista yllätti minut. Haastattelujen
kuunteleminen ja litterointi jälkikäteen oli ajoittain liikuttavaa ja koskettavaa. Koin ole-
vani ylpeä jokaisesta haastateltavasta ja siitä muutoksesta minkä he olivat elämässään
tehneet ja miten he pystyivät muutosta analysoimaan. Haastavinta opinnäytetyön pro-
sessissa oli sisällönanalyysin tekeminen. Näin jälkikäteen ajateltuna tätä vaihetta olisi
helpottanut, jos olisin perehtynyt metodikirjallisuuteen huomattavasti laajemmin. Toi-
saalta analyysin tekeminen oli kaikista opettavaisinta.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että vanhempien hyvinvointi vahvistui päihdekuntou-
tuksen aikana oppimalla tunnetaitoja, huolehtimalla itsestään, asettamalla rajoja, vah-
vistamalla vuorovaikutustaitoja, saamalla yhteyden kokemuksen muihin, toimimalla yh-
teiskunnan jäsenenä ja huolehtimalla yhteiskunnallisista asioista.

Opinnäytetyön tuloksista voi päätellä, että päihderiippuvuudesta kuntouduttaessa hy-
vinvoinnin muutos on moniulotteista. Lähtötilanne haastatteluja aloittaessani oli se, että
jokainen haastateltava oli lopettanut päihteidenkäytön. Pelkästään päihteidenkäytön lo-
pettaminen lisää yksilön hyvinvointia, kun fyysinen vointi kohenee. Kukaan haastatelta-
vista ei tuonut esille omia päihteidenkäyttöön liittyviä retkahduksia, jotka saattaisivat
heikentää haastateltavien kokemusta hyvinvoinnistaan. Päihteidenkäytön lopettaminen

on ensisijaista, mitä oman hyvinvoinnin eteen voi tehdä. Jotta hyvinvoinnissa voi tapahtua kokonaisvaltaista ja pysyvää muutosta, voi tulosten pohjalta olettaa, että mahdollisuus hyvinvoinnin moniulotteiseen muutokseen vaatii pitkän kuntoutusjakson. Päihdeidenkäytön lopettaminen on itsestä huolehtimista ja haastateltavat alkoivat huolehtia omasta terveydestään ja hoitamaan sairauksiaan. Haastateltavien kuntoutusjaksot olivat kestäneet 9kk- 2,5 vuotta. Keskimääräinen kuntoutusjakso oli kestänyt 21kk. Tunnetaitojen oppiminen vaatii pitkän kuntoutusjakson ja opinnäytetyö osoittaa sen, että pitkä kuntoutusjakso mahdollistaa tunnetaitojen oppimista, tunteiden sanoittamista ja tunteiden kehoyhteyden ymmärtämisen.

Aiemmista tutkimuksista nousi esiin, että ihminen saattaa hakea helpotusta traumaattisiin kokemuksiin käyttämällä päihteitä ja säätelemällä omaa olotilaansa (Hautala ym. 2018: 94). Tässä opinnäytetyössä ei tutkittu haastateltavien aiempia elämäkokemuksia ja syitä päihdeidenkäytön aloitukseen, kuitenkin tunteiden säätely päihdeidenkäytön avulla nousi vahvasti esiin haastateltavien vastauksissa.

Haastateltavat kuvasivat hyvinvoinnin muutosta asettamalla rajoja ihmissuhteissaan ja toimimalla yhteiskunnan jäsenenä, esimerkiksi maksamalla laskuja ja huolehtimalla vironomaistapaamisista. Tuloksista voi päätellä, että haastateltavat työskentelivät kuntoutuksen aikana oman hyvinvointinsa lisäämiseksi usealla eri osa-alueella.

Vauvalähtöisessä päihdekuntoutuksessa on kaksi toisistaan erillistä tavoitetta, päihderiippuvuudesta kuntoutuminen ja vanhempi-lapsi-suhteen tukeminen. Aihepiiristä tehdyt aiemmat tutkimukset painottuvat äidin ja vauvan kiintymyssuhteen tutkimiseen. Pelkääntään vanhemman päihderiippuvuudesta kuntoutumisesta tai hyvinvoinnin muutoksesta oli vähän tutkimustietoa. Toisaalta vanhemman suhde vauvaan sekä vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen vahvistuminen kietoutuu yhteen vanhemman päihderiippuvuudesta toipumiseen, joten näiden kahden tavoitteen erillään pitäminen piti pitää tiukasti mielessä opinnäytetyötä kirjoittaessa. Tämän opinnäytetyön tulokset kuitenkin osoittavat, että vuorovaikutustaitojen kehittymistä suhteessa vauvaan ei voi irrottaa pienen vauvan vanhemman päihderiippuvuutta tutkittaessa. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen nousi esiin myös tässä opinnäytetyössä yhtenä vanhemman hyvinvointia lisäävänä tekijä. Kuntoutuksella voi nähdä olevan vaikutus vanhempien ja myös heidän lastensa elämään vanhemman ja lapsen yhteyden vahvistumisen myötä.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin yhteistyösuhteen merkitystä hyvinvoinnin muutokseen. Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää kehitettäessä vauvalähtöistä päihdekuntoutusta Helsingin ensikodissa. Tuloksissa nousi esiin kuntoutusympäristöön ja tuen eri muotoihin, ilmapiiriin työntekijöiden ja vertaisten kesken sekä osallisuuden kokemukseen ja työskentelyyn liittyviä merkityksiä. Erityisesti turvallisuuden kokemus ja ilmapiirin merkitys korostuivat merkityksellisinä tekijöinä.

Vauvalähtöisessä päihdekuntoutuksessa tulisikin erityisen vahvasti painottaa omiin tunteisiin liittyvää työskentelyä, tunteiden tunnistamista ja sanoittamista, tunteista puhumista ja tunnetilojen säätelyä sekä tunteiden kehoyhteyttä traumaviitekehuksesta käsin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella sitä, millainen merkitys yhteistyösuhteella on hyvinvoinnin muutoksessa. Jokaiselta haastateltavalta kysyttiin, että millaiseksi haastateltava koki yhteistyösuhteen koko yhteisöön. Yksi eriävä vastaus tähän kysymykseen tuli ilmi, jonka haluan tässä nostaa esiin. Haastateltava kuvasi yhteistyösuhdetta seuraavalla tavalla.

...Se yhteisö oli tosi haastava.. Siellä oli se, et yks retkahti, mä jotenkin koin sen tosi kuormittavaksi silloin.. Mä annoin siitä palautetta, mut ne ei siellä pystyny puuttumaan, en mä tiä uskoko ne, mut oli likaisia seuloja..

Haastateltava kuvasi yhteisössä olleen päihteidenkäyttöä toisella asiakkaalla. Haastateltava kertoi, että päihteidenkäytön vahvasti asiakkaan positiiviset päihdeseulat sekä yhteisön tiloista löytyneet päihteet ja päihteidenkäyttövälineet. Haastateltava kertoi tapahtumien vaikuttaneen negatiivisesti hänen hyvinvointiinsa sekä luoden yhteisön ilmapiiriin epäluottamusta. Haastateltava kuvasi erittäin hankalaa tilannetta päihdekuntoutuksessa, jossa on vanhempia yhdessä vauvojen kanssa. Tällainen tilanne ei ole mitenkään epätyypillinen, kun on kysymys päihderiippuvuudesta ja päihteidenkäytöstä irtautumisesta. Vauvojen mukana olo perhekuntoutuksessa tuo retkahdustilanteen tarkasteluun toisenlaisen kontekstin. Haastateltavan kuvaama tilanne nostaa esiin tärkeän kysymyksen siitä, miten tukea haastavien tilanteiden keskellä kaikkien kuntoutuksessa olevien vanhempien hyvinvointia ja taata muutosta tukeva kuntoutusympäristö koko perheelle.

Tämän opinnäytetyön kuntoutuksen ja yhteistyösuhteen merkityksellisyydestä kertovat tulokset tarjoavat näkökulman tilanteen tarkasteluun. Päihdekuntoutuksen rakenteissa ja työskentelyssä tulisi painottaa vauvojen ja vanhempien fyysistä ja psyykkistä turvaa

ja turvallisuuden kokemusta jokaisessa arjen hetkessä. Päihderiippuvuudesta kuntoutujien hyvinvointia tukeva ilmapiiri syntyy luottamuksen, rehellisyyden ja avoimuuden kautta. Palautetietoisien hoitomallin GSRS-mittari tarjoaa tietoa yhteistyösuhteen vahvuudesta, vuorovaikutussuhteen laadusta ja ryhmän ilmapiiristä (Miller & Bertolino 2018: 193). Palautetietoinen hoitomalli tuo lisää työvälineitä työntekijöille edellä mainitun tilanteen tarkasteluun sekä tilanteeseen puuttumiseen.

Vaikka vauvan vanhemman retkahdustilanne ei ole poikkeuksellinen, tulisi sosiaali- ja terveystieteiden toimijoiden työskennellä tilanteessa hyvässä yhteistyössä luoden tiivis hoitopolku ja mahdollistaa tarvittaessa vanhemman oma katkaisuhuolto ja yksilökuntoutus ja tämän jälkeen pitkä laitospuolitoiminen ensikotikuntoutus. Sosiaali- ja terveystieteiden toimijoiden kannattaisi hyödyntää kokemustoimijoiden osaamista ja kokemusta päihderiippuvuudesta kuntoutumisesta, retkahduksista ja muutoksen mahdollisuudesta avoimuuden ja rehellisyyden avulla.

Pitä kiinni- hoitojärjestelmässä tehdään tutkimusta vanhemman ja lapsen välisestä varhaisesta vuorovaikutussuhteesta sekä lasten kehityksestä. Päihdekuntoutuksessa olevien vanhempien hyvinvoinnissa tapahtuvasta muutoksesta tarvitaan lisää tutkimusta. Perhekuntoutusta päihdetyön kontekstissa on tutkittu vähän (Ruisniemi & Kuusisto 2022: 264). Päihdekuntoutujien kokemuksia omasta hyvinvoinnista ja sen muutoksista on tutkittu vähän (Ekqvist & Kuusisto 2019: 298).

Jatkossa olisi tärkeää tutkia miten omaa hyvinvointia kuvaava Outcome Rating Scale (ORS)-muutosarviointiasteikko kuvaa vanhempien hyvinvoinnissa tapahtuvaa muutosta perhekuntoutuksen aikana ja miten ORS-hyvinvoinnin mittari soveltuu vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen. Työntekijöiden näkökulmasta tehtyä tutkimusta on vähän. Olisi mielenkiintoista tarkastella sitä, miten työntekijät kokevat mahdollisuutensa tukea asiakkaiden hyvinvoinnin muutosta päihdekuntoutuksen aikana.

Helsingin ensikodin vauvalähtöiseen päihdekuntoutukseen erikoistuneet ensikodit saivat valtion avustusta vuodelle 2022 toiminnan turvaamiseksi. Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen avopalveluyksiköt kuuluvat STEA avustuksen piiriin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan näille palveluille ja sen rahoitukselle on selkeä yhteiskunnallinen tarve. Päihteitä käyttäville raskaana oleville naisille ja vauvaperheille suunnattujen riittävien palveluiden ja kuntoutuksen turvaaminen mainitaan

Sanna Marinin hallituksen ohjelmassa. (Arponen & Kaipainen & Ewalds & Häkkinen 2022.)

Valtakunnallinen järjestöjen ylläpitämä Pidä kiinni- hoitojärjestelmä kärsii pysyvän rahoituksen puutteesta. Vuoden 2023 alkaen sosiaali- ja terveystieteiden järjestäminen on hyvinvointialueiden vastuulla. Hyvinvointialueet vastaavat itse sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden hankinnoista. Tämän opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntää, kun poliittiset päättäjät tekevät päätöksiä hyvinvointialueiden päihderiippuvaisien vauvaperheiden saamasta avusta ja kuntoutuksesta.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan Karttusen (2019) esittämään kysymykseen miten sosiaalinen kuntoutus edistää vanhempien hyvinvointia. Opinnäytetyön tuloksia voi käyttää hyödyksi arvioitaessa Helsingin ensikodin vauvalähtöisen päihdekuntoutuksen vaikuttavuutta.

Lähteet:

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY.

Arponen, Anne & Häkkinen, Margareeta (toim.) 2021. Päihteitä käyttävien raskaana olevien naisten ja vauvaperheiden palveluketju ja palvelukokonaisuus. Neuvoja alueelliseen palvelukokonaisuuden rakentamiseen. Työpapereita 23/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Päihteitä käyttävien raskaana olevien naisten ja vauvaperheiden palveluketju ja palvelukokonaisuus \(julkari.fi\)](#) Viitattu 9.11.2021

Arponen, Anne & Kaipainen, Saana & Ewalds, Helena & Häkkinen, Margareeta 2022. Päihteitä käyttävien äitien palvelut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 13.1.2022. <[Päihteitä käyttävien äitien palvelut - THL](#)> Viitattu 22.1.2022.

Belt, Ritva 2013. Mother-Infant Psychotherapy Groups among Drug-Abusing Mothers. Preventing intergenerational negative transmission. Tampere University Press. <[Väitöskirjan mallipohja \(tuni.fi\)](#)> Viitattu 29.9.2022

Diener, Ed & Oishi, Shigehiro & Tay, Louis 2018. Advances in subjective well-being research. Nature Human Behaviour. London. Vol 2 Iss 4. (Apr 2018): 253-260.<Advances in subjective well-being research - ProQuest> Viitattu 26.8.2022

Ehrling, Leena 2009. Yhteisen ymmärryksen rakentuminen päihdehuollon ensitapaamisissa. Teoksessa Tammi, Tuukka & Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja (toim.) Irti päihdeongelmista. Porvoo: Edita. 145-168.

Ekqvist, Eeva 2021. Kuntoutujien hyvinvoinnin ja toivon kokemukset sekä näkemykset tulevaisuudesta laitospäihdekuntoutuksen aikana. Tampereen: Tampereen yliopisto. <[A9Rftb46f_15l2ny6_chc.tmp.pdf \(tuni.fi\)](#)> Viitattu 11.11.2021

Ekqvist, Eeva & Kuusisto, Katja 2020. Changes in client's well-being (ORS) and state hope (SHS) during inpatient substance abuse treatment. Nordic Studies on Alcohol and Drugs 1-16. <https://doi.org/10.1177%2F1455072520922025> Viitattu 24.10.2021

Ekqvist, Eeva & Kuusisto, Katja 2019. Laitospäihdehoidon asiakkaiden hyvinvoinnin muutos kuntoutuksen aikana. Teoksessa Pehkonen, Aini & Kekoni, Taru & Kuusisto, Katja (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere. Vastapaino. 289-313.

Ervasti, Heikki & Saari, Juho 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Saari, Juho (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press. 191-218.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Flykt, Marjo & Belt, Ritva & Punamäki, Raija-Leena 2021. Raskaudenaikainen huumeriippuvuus heijastuu äidin hyvinvointiin ja lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Lääkärilehti 37/2021 vsk 76. <SLL372021_1964.pdf (tuni.fi)> Viitattu 29.8.2022

Franzen, Eva & Nissinen, Niina-Maria & Frederiksen, Nadja 2020. Identifying use of alcohol and other substances during pregnancy. A Nordic overview. Stockholm: Nordic Welfare Center. <[FASD-rapporten_FINAL.pdf \(nordicwelfare.org\)](#)> Viitattu 12.5.2022

Granström, Veikko & Kuoppasalmi, Kimmo 2003. Psykodynaaminen tausta. Päihdeidenkäytön taustat. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.) Päihdelääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 29-32.

Hautala, Sanna & Hakkarainen, Pekka & Kataja, Kati & Kailanto, Sanna & Tigersted, Christoffer 2018. Huumeidenkäytön vaiettu mielihyvä. Teoksessa Valkonen, Jarno (toim.) Häiritsevä yhteiskuntatutkimus. E-kirja. Lapland University Press. 77- 98.

Hautala, Sanna 2021. Kertomuksia huumeiden ongelmakäytön haavoittamista perhe-suhteista. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Pirskanen, Henna (toim.) Riippuvuus perheessä. Gaudeamus Oy. 168–194.

Haybron, Daniel M. 2008. The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being. Oxford: University Press. E-kirja

Haybron, Daniel M. 2013. Happiness: a very short introduction. Oxford: Oxford University Press.

Helsingin ensikoti 2022. Ensikodin vuosi 2021. Toimintakertomus.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.

Hjerpe, Reino 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa Kontula, Osmo (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto. 210–230.

Hoffren, Jukka & Rättö, Hanna 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 219-239.

IFSW (2014) International federation of social workers. Global definition of social work. www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/ Viitattu 11.11.2021

Kainulainen, Sakari 2014. Raha ja rakkaus hyvinvoinnin lähteinä. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2014): 5. 485-497. <[33455210.pdf \(core.ac.uk\)](#)> Viitattu 11.8.2022

Kainulainen, Sakari 2018. Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa. Kansantaloudellinen aikakauskirja 114. vsk. 1/2018. <[Tulojen-ja-onnellisuuden-vaellinen-yhteys-Suomessa.pdf \(researchgate.net\)](#)> Viitattu 14.10.2022

Kalland, Mirjam & Pajulo, Marjukka 2013. Äitien arvio ensikotihoidon merkityksestä. Teoksessa Andersson, Maarit & Hyytinen, Riitta & Kuorelahti, Marianne (toim.) Vauvan

parhaaksi. Kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Pidä kiinni-hoitojärjestelmä. Helsinki: Ensi- ja turvakotienliitto. 184-195.

Karttunen, Teija 2013. Nais erityyisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa Virokangas, Elina & Väyrynen, Sanna (toim.) Varjoja naiseudessa. UNIpress.

Karttunen, Teija 2019. Nais erityyistä päihdehoitoa. Etnografinen tutkimus päihdehoitolaitoksen naistenyhteisöstä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Karttunen, Teija 2020. Naiset tarvitsevat kokonaisvaltaista päihdehoitoa. Janus vol. 28 (1) 2020, 77–84 < [85766-Artikkelin%20teksti-146639-1-10-20200312.pdf \(juu.fi\)](#)> Viitattu 29.9.2022

Karvonen, Sakari 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. E-kirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Helsinki: Punamusta oy. 96.

Kauppinen, Timo M. 2010. Voiko juomari hyvin? Teoksessa Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigersted, Christoffer (toim.) Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 207–217. < untitled (julkari.fi)> Viitattu 29.9.2022

Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Helsingin yliopistopaino.

Konkka, Jyrki 2018. Hyvinvointi -yksi sana, monta mieltä. Teoksessa Mutanen, Arto & Houni, Pia & Mäntyyvaara, Jarmo & Kantola, Mauri (toim.) Hyöty. E-kirja. Turku: Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 48. 26-46.

Kosonen, Ulla 2011. Päihdeongelmaisten miesten tarinoita isyydestä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):6 < [kosonen.pdf \(julkari.fi\)](#)> Viitattu 28.1.2022

Kuusisto, Katja & Saarnio, Pekka 2012. Päihdehoidon toimivuus yleisten tekijöiden valossa. Katsaus projektin tuloksiin. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012):3. Viitattu 7.11.2021

Lagerspetz, Eerik 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, Juho (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudemus Helsinki University Press. 79-105.

Leppo, Anna 2008. Raskaudenaikaiseen päihdeiden käyttöön puuttuminen päihdetyöhön erikoistuneella äitiyspoliklinikalla. Sosiaalilääketieteellinen aikausilehti 2008: 45 33-47. Viitattu 7.11.2021

Leppo, Anna 2012a. Precarious pregnancies – Alcohol, drugs and the regulation of risks. Helsinki: Helsingin yliopisto. Unigrafia. [Precarious Pregnancies - Alcohol, drugs and the regulation of risks \(helsinki.fi\)](#) Viitattu 9.11.2021

Leppo, Anna 2012b. ”Vahvempänä eteenpäin” -Pidä kiinni- hoitojärjestelmän vaikutukset asiakkaisiin, yhteistyökumppaneihin ja yhteiskuntaan. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.

Levola, Jonna & Holopainen, Antti & Pitkänen, Tuuli 2012. Korvaushoitopotilaiden psykiatrinen sairastavuus ja koettu psyykinen terveys. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2012 vol 49 (4). 350-356 <[Korvaushoitopotilaiden psykiatrinen sairastavuus ja koettu psyykinen terveys | Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti \(journal.fi\)](#)> Viitattu 30.8.22

McMahon Thomas J. 2013. Substance-Abusing Fathers. A Developmental Perspective. Teoksessa Suchman, Nancy E. & Pajulo, Marjukka, Mayes, Linda C. Parenting and substance abuse. Developmental Approaches to Intervention. Oxford University Press. 156–182.

Murto, Kari 2013. Terapeuttinen yhteisö. Kari consulting Oy. YhteisöAkatemia.

Mäkelä, Rauno 2003. Alkoholiriippuvuus ja muu psyykinen sairastavuus. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.) Päihdelääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 183–191.

Miller, Scott D. & Bertolino, Bob 2018. Feedback Informed Treatment -palautetietoinen hoito. Libris Oy, Helsinki

Niemelä, Pauli 2010. Hyvinvointipolitiikan teoria. Teoksessa Niemelä, Pauli (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro Oy. 16–37.

Oksanen, Jukka 2009. Terapeuttinen allianssi sosiaaliterapeutin työssä. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 55. Gummerus Kirjapaino Oy.

Pidä kiinni- hoitojärjestelmä. Ensi- ja turvakotien liitto. <[Pidä kiinni® -hoitojärjestelmä - Ensi- ja turvakotien liitto \(ensijaturvakotienliitto.fi\)](#)> Viitattu 29.8.2022

Palojärvi, Helena 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Miten NOVAT-ryhmä auttaa ja tukee, kun naisella on paha olo? Helsinki. Helsingin yliopisto. Sosiaalityön ammatillinen lisensiaattitutkimus. Viitattu 7.11.2021

Pidä kiinni-avopalveluyksikkö, Pesän ja Esmiinan työryhmät. Helsingin ensikoti. <[Pidä kiinni® -avopalveluyksikkö, Pesän ja Esmiinan työryhmät – Helsingin ensikoti](#)> Viitattu 29.8.2022

Pikulinsky, Miia 2022. Erityisasiantuntija. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki. Kirjallinen tiedoksianto 22.9.2022.

Pikulinsky, Miia & Tammivuori, Satu 2013. ”Ei enää päihdeäiti?” Kuntoutuminen päihderiippuvuudesta. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 7.11.2021

Pirskanen, Henna 2019. Nuoret miehet, alkoholiongelmaiset isät ja elämäntilanne. Teoksessa Pehkonen, Airi & Kekoni, Taru & Kuusisto, Katja (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino. 165–193.

Pirskanen, Henna & Järvinen-Tassopoulus, Johanna 2021. Rahapeli- ja päihdeongelmat perhesuhteissa. Teoksessa Järvinen-Tassopoulus, Johanna & Pirskanen, Henna (toim.) Riippuvuus perheessä. Gaudeamus Oy. 13–28.

Poikolainen, Kari 2003. Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.) Päihdelääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 76–82.

Pyykkönen, Topias 2012. Yksi käsite, monta merkitystä. Käsitetutkimus 2000-luvun hyvinvointitutkimuksesta. Lapin yliopisto. <[Käsitetutkimus hyvinvoinnista Topias Pyykkönen lokakuu \(ulapland.fi\)](#)> Viitattu 29.9.2022

Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Ruisniemi, Arja 2006. Vanhemmuus päihderiippuvuudesta toipumisen voimavarana. Teoksessa Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelmat. PS-kustannus.

Ruisniemi, Arja & Kuusisto, Katja 2022. ”Että jaksan ne kaikki arjen mutkat ja suorat”: Päihdekuntoutuksessa perheenä olevien kuntoutujien vanhemmuuden kokemukset. Janus vol. 30 2022. 251–268. <”Että jaksan ne kaikki arjen mutkat ja suorat”: päihdekuntoutuksessa perheenä olevien kuntoutujien vanhemmuuden kokemukset - pdf (journal.fi)> Viitattu 22.10.2022

Rönkä, Sanna & Markkula, Jaana 2020. HuuMETILANNE Suomessa 2020. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. <[HuuMETILANNE Suomessa 2020 \(julkari.fi\)](#)> Viitattu 29.8.2022

Saari, Juho 2011a. Johdanto. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 9–29.

Saari, Juho 2011b. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 33–78.

Saarnio, Pekka 2002a. Mikä tepsii psykoterapiassa? Kirja-arvostelu: Bruce E. Wampold. 2001. The Great Psychotherapy Debate. Models, Methods and Findings. Yhteiskuntapolitiikka (2), 186-187. Viitattu 5.11.2021.

Sen, Amartya 1993. Capability and Well-Being. Teoksessa Nussbaum, Martha & Sen, Amartya (toim.) The Quality of Life. New York: Oxford University Press. 30–35.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019 <[Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](#)> Viitattu 14.8.2022

Tilastokeskus. Tilastot. Päivitetty 27.1.2022 <[Tilastokeskus - Väestön ennakkotilasto](#)> Viitattu 12.5.2022

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi.

Törmä, Tiina 2011. Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana. Oulu. Oulun yliopisto. <[Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana \(oulu.fi\)](#)> Viitattu 7.11.2021

Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi 2022. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Teoksessa Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi & Saari, Juho & Laihiala, Tuomo (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Helsinki: Into Kustannus Oy. 19–64.

Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi 2022. Yhteenvetoa ja pohdintaa. Teoksessa Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi & Saari, Juho & Laihiala, Tuomo (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Helsinki: Into Kustannus Oy. 205–222.

Uusitalo, Susanne 2011. Tahdonheikkous ja hyvinvointi. Teoksessa Saari, Juho (toim.). Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 264–287.

Veenhoven, Ruut 2008. Sociological Theories Of Subjektive Well-Being. Teoksessa Eid, Michael & Larsen, Randy J. (toim.) The Science of Subjektive Well-Being. E-kirja. New York. Guilford Press. 44.

Virokangas, Elina 2019. Äitiysidentiteetin rakentuminen päihteitä käyttävien naisten kertomuksissa lapsistaan. Teoksessa Pehkonen, Airi & Kekoni, Taru & Kuusisto, Katja (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino. 141–163.

Von Greiff, Ninive. & Skogens, Lisa 2012. Förändringsprocesser i samband med missbruksbehandling -vilka faktorer beskriver klienter som viktiga för att initiera och bibehålla positiva förändringar? Nordic Studies On Alcohol and Drugs vol 29. 2012. Viitattu 7.11.2021

Väyrynen, Sanna 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huumekuvioissa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Ympäri vuorokautiset palvelut. Helsingin ensikoti. <[Ympäri vuorokautiset palvelut – Helsingin ensikoti](#)> Viitattu 29.8.2022

Ólafsdóttir, Jona & Orjasniemi, Tarja 2021. Systeeminen näkökulma päihdeongelmasta kärsivän perheen sisäisiin suhteisiin. Havaintoesimerkinä Islannissa kerätyt aineistot. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Pirskanen, Henna (toim.) Riippuvuus perheessä. Gaudeamus Oy. 55-79.

Haastattelurunko

Hyvinvoinnin osa-alueet ORS -mittarin pohjalta

Miten hyvinvointi muuttui kuntoutuksen aikana?

Yksilöllinen hyvinvointi (henkilökohtainen toimintakyky, fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, minäkuva)

Läheisten perhesuhteiden osalta (lapsi, perhe, läheisimmät)

Sosiaalisten suhteiden osalta (kodin ulkopuolella: ystävät, suku, Pidä kiinni -yksikkö)

Yleinen hyvinvointi kokonaisuudessaan (taloustilanne, asuintilanne, rikollinen elämäntapa)

Yhteistyösuhteen merkitys GSRS -mittarin pohjalta

Miten yhteistyösuhde muuttui kuntoutuksen aikana?

Yhteistyösuhde koko yhteisöön (Tulitko kuulluksi ja ymmärretyksi? Koitko, että sinua kunnioitettiin asiakkaiden ja työntekijöiden osalta?)

Päämäärä ja keskusteluaiheet (Keskustelitteko toivomistasi aiheista?)

Työskentelytapa/metodi (Sopiko ryhmä/yhteisömenetelmä sinulle?)

Yleinen kokemus yhteisöstä (Tunsitko kuuluvasi yhteisöön?)

Miten vertaistuki vaikutti päihderiippuvuudesta kuntoutumiseen?