

**” Paras keksintö, että luontoon viijään”**  
- miesten kokemuksia päihdekuntoutusmenetelmä mettäterapiasta

Kevät 2014  
Pro gradu – tutkielma  
Sosiaalityön koulutusohjelma  
Lapin yliopisto  
HannaKela0193878

## Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: ” Paras keksintö, että luontoon viijään” - miesten kokemuksia päihdekuntoutusmenetelmä metätterapiasta

Tekijä: Hanna Kela

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ\_X\_Sivulaudaturtyö\_\_Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 61, 1 liite

Vuosi: 2014

### Tiivistelmä:

Tutkimus käsittelee metätterapiaan osallistuneiden miesten kokemuksia metät terapian päihdekuntoutusmenetelmästä. Kaikki kuntoutujat ovat olleet tähän mennessä miehiä, jotka ovat riippuvaisia alkoholista. Tutkimuksessa tarkastellaan, millaisia merkityksiä miehet antavat metät terapialle päihteidenkäytön kannalta ja millaisia valtaistumisen kokemuksia he ovat menetelmästä saaneet. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää päihteistä irrottautumista ja valtaistumista metät terapiaan osallistuneiden päihdekuntoutujien omasta näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on myös tuoda esille menetelmän erityislaatusuutta eli asiakkaiden voimavaralähtöisyyttä ja luontoaspektia korostavaa näkökulmaa sekä herättää mielenkiintoa toiminnallista päihdekuntoutusmenetelmää kohtaan. Tutkimusaiheena metät terapia on ajankohtainen, koska päihdekuntoutusmenetelmien kirjoon on tärkeää löytää vaihtoehtoja.

Olen tehnyt tutkimukseni fenomenologis-hermeneuttisella tutkimusotteella, jossa tulkit sen miesten kokemuksia päihteistä irrottautumisen sekä valtaistumisen viitekehyksen kautta. Olen kerännyt aineistoni haastattelemalla neljää metät terapiaan osallistunutta miestä. Haastattelumetodina olen käyttänyt teemahaastattelua. Haastatteluissa teemat olivat yhteisöllisyys, elämäntilanne ja päihteiden käyttö, elämykset ja metät terapia sekä valtaistuminen. Olen muotoillut tutkimuskysymyksiä haastattelujen jälkeen, jolloin muun muassa elämykset - ja yhteisöllisyys- teemat ovat jääneet pois. Kokemukset metät terapiasta olivat yleensä ottaen positiivisia, varsinkin luontoelämyksiin ja ohjaajiin oltiin tyytyväisiä. Neljästä miehestä kolme käytti edelleen alkoholia, mutta heidän juomisen sa oli vähäisempää kuin ennen metät terapiaa. Juomisen syitä heillä olivat työttömyys, yksinäisyys, rahahuolet ja alkoholia käyttävät kaverit. Päihteiden käytölle altistavia tekijöitä olivat alkoholia käyttävät kaverit ja se, ettei ole mitään hyödyllistä tekemistä. Päihteiden käyttöä vähensi terveyden heikkeneminen. Yksi kuntoutuja ei ollut käyttänyt alkoholia vuoteen ollenkaan ja hän piti metät terapiaa merkittävänä asiana raitistumiselleen. Motivaation merkitystä korostettiin juomisen vähentämisessä tai lopettamisessa. Metät terapian keskusteluihin oltiin tyytyväisiä, koska ne eivät olleet aikaan eikä paikkaan sidottuja, vaan siellä voitiin keskustella vaikkapa nuotion ääressä tai saunanlauteilla. Tärkeänä pidettiin alkoholinkäytön vähentämisen kannalta ohjaajilta ja ryhmäläisiltä saatua tukea. Valtaistumisen kokemukset määriteltiin luontoelämyksinä, itsensä tuntemisena paremmin ja luottamuksellisina väleinä ohjaajiin sekä muihin ryhmäläisiin.

Avainsanat: Päihderiippuvuus, päihteistä irrottautuminen, empowerment

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi\_X\_

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi X\_\_

(vain Lappia koskevat)

## Sisällys

1 JOHDANTO .....	1
2 NÄKÖKULMIA PÄIHDERIIPPUVUUTEEN .....	3
2.1 Päihderiippuvuus sosiaalityön kohdeilmionä.....	3
2.2 Valtaistumisen prosessi päihteistä irrottautumisessa .....	9
3 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN .....	18
3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen lähtökohdat.....	18
3.2 Aineiston kerääminen .....	21
3.3 Aineiston analyysi.....	25
3.4 Tutkimuksen eettisyys ja tutkijan paikka.....	27
4 PÄIHTEISTÄ IRROTTAUTUMINEN .....	31
4.1 Hallitsematon päihteidenkäyttö.....	31
4.2 Motivaatio ratkaisee .....	34
4.3 Pitää olla tekemistä, huoli terveydestä ja raittiita kavereita .....	36
4.4 Mettäterapia tukevana elementtinä .....	40
5 VALTAISTUMINEN .....	44
5.1 Leirit antavat elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia .....	44
5.2 Osalla myönteisempi minä-kuva.....	46
5.3 Ohjaajiin ja ryhmäläisiin luotetaan .....	49
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	52
7 Lähteet.....	57
8 Liitteet .....	62

## 1 JOHDANTO

*” Tämä on kyllä maailman paras keksintö, että luontoon viijään ihmisiä. Nuo laitoshommat ei oo ihan samanlaisia. Mie olen oottanu aina noita retkiä. Saisipa vaikka kaks kertaa kuussa. Kotihommia näitä kerkee tehdä. Ja tämmösen jälkeen tulee tehtyä kotihommiaki paljo paremmin.”*

Näin kuvaa eräs päihdekuntoutuja kokemuksiaan mettäterapiasta. Kommentissa yhdistyvät oivasti menetelmässä hyödynnettävät luonto- ja valtaistumisen elementit. Pro gradu- tutkielmani koskee kyseistä päihdekuntoutusmenetelmää. Mettäterapia on Sami-oster ry:n, Enontekiön kunnan ja PaKaste (= Pohjois-Suomen monialaiset sosiaali- ja terveyspalvelut) – hankkeen yhteistyönä toteutettava päihdehuollon kulttuurisensitiivinen avopalvelun kokeilu asiakkaille, joilla on alkoholiongelma (Näkkäjarvi 2011).

Suomessa on ollut haasteellista pitkäjänteisen päihdetyön tutkimuksen toteuttaminen. Lisätäkseen tutkimusta yliopistot ja tutkimuslaitokset ovat saaneet ponnistella tilanteessa, jossa päihdeongelmat vaikeutuvat ja sen lisäksi päihdepalvelujärjestelmä ja hoitopalveluiden tuottamisen ennakkoehdot, paikalliset järjestelmät, rahoitus ja toimijakenttä ovat murrosvaiheessa. Tutkimuksesta saatavan tiedon avulla voidaan pyrkiä tuottamaan tasa-arvoisia, tarpeenmukaisia ja laadukkaita päihdepalveluja. Koska päihdekuntoutus Suomessa on moniammatillista, muun muassa menetelmien kirjo on suuri ja päihdetyön kentästä on vaikea luoda kokonaiskuvaa. Samoin koin tutkimusprosessini aikana itsekin, kun lähdin tutustumaan päihdetyön kenttään. Hoitomenetelmien vaikuttavuuden ja toipumisen prosessien tutkiminen on tärkeää, eikä vain tietyn hoitojakson- tai menetelmän huomioiminen tutkimuksessa. (Tammi 2011.)

Mettäterapia perustuu voimavaralähtöisyyteen ja luonnon käyttämiseen tärkeänä osana varhaisvaiheen päihdetyötä. Luonnossa toteutettavat leirijaksot, leirien välinen tuki ja lyhytneuvonta toteutetaan saamelais-kulttuurilähtöisesti, jolloin asiakas voi kokea turvallisuutta, ymmärtää neuvoja ja tulla itse ymmärretyksi sekä ottaa vaikeita asioita puheeksi. Mallissa on tärkeää etsiä ratkaisuja päihdeettömään arkeen omasta elinympäristöstä ja lähi- ja ystäväpiiristä, jolloin moniin asioihin kiinnitetään eri tavoin huomiota kuin monen sadan kilometrin päässä olevilla kuntoutusjaksoilla. Mallin tulokset näkyvät

jo, koska asiakkaat ja kunnan sosiaalitoimi ovat ottaneet sen hyvin vastaan. (Tuukkanen 2012.)

Mettäterapia on lähtöisin Norjan Ruijasta. Siellä Meahcce-terapijaa on kokeiltu saamelaiden ja kveenien keskuudessa muun muassa päihdetyössä. Mettä on pohjoissuomen murteelle vapaa käänös sanasta meahcce, eikä tarkoita suoraan metsää, vaan toiminnallista luonnonympäristöä ihmisen lähipiirissä, sukupolvien yli perityillä paikoilla ja alueille. (Heikkilä 2009, 232- 233.) Kiinnostuin mettäterapiasta sen toiminnallisuuden takia suorittaessani pitkää käytännön jaksoa Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskusella. Lähdin paneutumaan päihderiippuvuuteen ja – kuntoutukseen alusta alkaen, koska minulla ei ollut aikaisempaa teoreettista kokemusta ilmiöistä. Tosin olin kohdannut päihderiippuvaisia henkilöitä työssä ollessani Ensi- ja turvakodilla sekä aikuissosiaalityössä.

Tutkimukseni koskee päihdekuntoutusta ja päihdehoidon asiakaskuntaa. Tutkimus, joka koskee päihdehoitoa ja -kuntoutusta voidaan jakaa päihdetyön ja työntekijöiden tutkimukseen, asiakas- ja potilastutkimukseen sekä hoidon järjestelmien tutkimukseen. Nämä kolme aluetta limittyvät keskenään päihdehoito ja – kuntoutustutkimuksessa. (Tammi 2011.) Olen valinnut käsitteiksi tutkielmaani päihderiippuvuuden, päihteistä irrottautumisen ja valtaistumisen (=empowerment), koska ne avaavat hyvin päihdekuntoutusmenetelmä mettäterapiaan osallistuneiden päihderiippuvaisten miesten kokemuksia päihderiippuvuudesta, päihteistä irrottautumisesta ja siitä, miten menetelmä auttaa valtaistumaan heitä. Päihderiippuvuus on riippuvuus, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, joten päihderiippuvaisia tutkittaessa on vaikea olla käsittelemättä jollain tasolla päihderiippuvuutta ilmiönä.

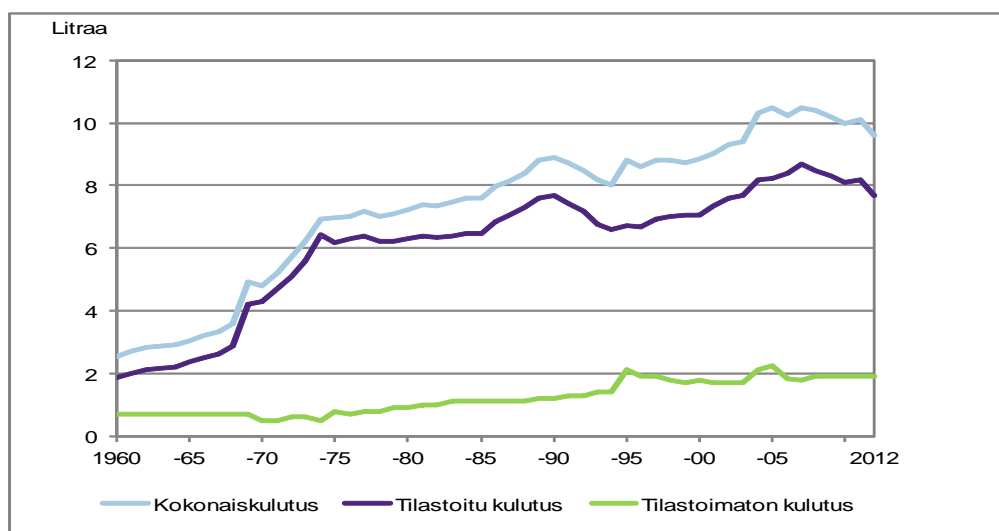
Työni etenee niin, että luku kaksi sisältää teoreettisen viitekehyksen eli käsittelen siinä päihderiippuvuutta sosiaalityön kohdeilmionä sekä valtaistumisen prosessia päihteistä irrottautumisessa. Luku kolme sisältää tutkimuksen toteuttamisen eli kuvaan siinä koko tutkimusprosessia lähtien tutkimuskysymyksestä, tutkimuksen lähtökohdista, aineiston keräämisestä, aineiston analyysistä ja päätyen tutkijan paikkaan tutkimuksessa sekä tutkimuksen eettisyyteen. Luku neljä sisältää tutkimuksen tulokset eli tuon ilmi analyysituloksia, joita vertaan ajankohtaisiin tutkimuksiin. Pyrin tuomaan miesten oman äänen mahdollisimman hyvin esiin. Työni päättyy johtopäätöksiin.

## 2 NÄKÖKULMIA PÄIHDERIIPPUVUUTEEN

### 2.1 Päihderiippuvuus sosiaalityön kohdeilmionä

Päihteiden alkaessa hallita ihmisen elämää, hän menettää subjektiivuttaan osaksi päihteelle. Päihderiippuvainen uskoo, että hän ei tule toimeen ilman päihdettä ja hänen minäkuvasa muotoutuu pikkuhiljaa sellaiseksi, että päihteiden käyttö on osa minuutta. (Ruisniemi 2006, 20- 21.) Työni käsittelee aikuisten päihderiippuvuutta ja lähinnä riippuvuutta alkoholiin. En ole rajannut sitä tarkemmin sukupuolen, iän tai alueen mukaan. Päihderiippuvuuden määrittelyn lisäksi teen tässä kappaleessa katsauksen suomalaisten alkoholinkulutukseen ja maamme päihdehuoltoon sosiaalityön näkökulmasta.

Alkoholin kokonaiskulutus oli Suomessa 9,6 litraa 100-prosenttista alkoholia asukasta kohti vuonna 2012. Kokonaiskulutus väheni viisi prosenttia edellisvuodesta. Väkevien alkoholijuomien ja mallasjuomien kulutus väheni vuoteen 2011 verrattuna. Taulukosta 1 näkyy alkoholin kokonaiskulutus Suomessa 100-prosenttisena alkoholina asukasta kohti vuosina 1960- 2012. (Varis & Virtanen 2012, 10.)



**Taulukko 1.** Alkoholijuomien kulutus 100-prosenttisena alkoholina asukasta kohti 1960–2012 (Varis & Virtanen 2012).

Asukasta kohden oleva tilasto ei kuvaa sinänsä hyvin suomalaisten alkoholinkulutusta, koska pieni osa eli kymmenys, juo suuren osan eli noin puolet Suomessa kulutetusta alkoholista. Kaikki suomalaiset eivät juo alkoholia lainkaan, yli 10 prosenttia 15- 69-vuotiaista naisista ja miehistä ovat raittiita. Viime vuosikymmeninä naiset ovat juoneet lisääntyvässä määrin, mutta viime aikoina heidän alkoholinkulutuksensa on pysynyt ennallaan. (Karlsson & Virtanen 2010, 20.) Suomalaisessa kulttuurissa, niin kuin lähes kaikissa kulttuureissa, miehet käyttävät alkoholia enemmän kuin naiset (Holmila 2001, 55). Julkiset tiedotusvälineet tai yhteiskuntatieteilijät eivät kuitenkaan ole olleet kiinnostuneita keski-ikäisistä työssäkäyvistä miehistä, jotka kuluttavat valtaosan kaikesta alkoholista (Ahlström 2000, 447).

Alkoholin ongelmakäytön ehkäisemisestä ja vähentämisestä vastaa Suomessa päihdehuolto. Päihdehuollon tavoitteena on vähentää päihteiden käytöstä johtuvia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Sen tavoitteena on myös edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Kunnan tehtävänä on järjestää päihdehuolto sisällöltään ja laajuudeltaan kunnan tarpeiden edellyttämällä tavalla. Päihdehuollon palvelujen järjestäminen kuuluu sosiaalihuollon osalta sosiaalilautakunnalle ja terveydenhuollon osalta terveyslautakunnalle. Palvelut tulee järjestää ensisijaisesti avoimuuden toimenpitein siten, että ne ovat helposti tavoitettavia ja monipuolisia. (Päihdehuoltolaki 1986.) Päihdepalveluja järjestetään myös päihdehuollon erityispalveluina, joita ovat muun muassa A-klinikat, nuorisoasemat sekä katkaisu- ja kuntoutusyksiköt. Huomattava osa päihdeongelmaisista kohdataan erityispalvelujen ulkopuolella, kuten terveyskeskuksissa, sosiaalitoimistoissa, työterveyshuollossa ja kotipalveluissa. (Partanen 2010, 35- 36.)

Suomessa päihdetyö on perinteisesti kuulunut sosiaalihuollon ja sen myötä sosiaalityön tehtäväkenttään, vaikkakin terveydenhuollon kanssa jaettuna. Toisinaan päihdepalvelut luokitellaan hallinnollisesti yhdeksi aikuissosiaalityön kentäksi, mutta useimmiten kuitenkin omaksi kohdaksi esimerkiksi kuntien verkkosivuilla. (Juhila 2008, 28.) Lainsäädäntö antaa toiminnalle virallisen kehyksen eli päihdetyötä tekeviä sosiaalialalla ohjaavat sosiaalihuoltolaki ja päihdehuoltolaki. (Kananoja 2009, 28). Päihdehuollon palvelut muodostavat eräänlaisen hoidollisen ketjun: yleisestä ennaltaehkäisevästä ja yksilökohtaisesta neuvonnasta, eriytyneen avohoidon kautta tuki- ja asumispalveluihin ja tästä edelleen laitoshoidon. Sosiaalityöntekijän tehtävä muodostuu esimerkiksi sosiaalisen ti-

lannearvion tekemisestä ja kuntouttavan sosiaalityön osaamisesta eri ketjun vaiheissa. Sosiaalityöntekijän asema ja asiantuntijuus ei ole itsestään selvyys päihdetyössä lääke- ja hoitotieteen aseman vahvistumisen vuoksi. (Juhila 2008, 29- 30.)

Päihdetyötä toteuttaa yleensä moniammatillinen tiimi, jossa sosiaalityöntekijät toimivat yhdessä muun muassa sairaanhoitajien, psykologien ja lääkäreiden kanssa (Juhila 2008, 26). Nämä eri asiantuntijaryhmät tuottavat ammatillisen tiedon ja asiakkailta saatavan kokemustiedon perusteella välineitä päihdeongelman ymmärtämiselle ja käsittelylle. Päihdeongelman kokonaisvaltainen käsittely ja asiakkaan yksilöllisen tilanteen huomiointi auttavat työntekijää kunnioittamaan asiakasta ja luomaan luottamuksellisen suhteen häneen. (Murto 2009, 14.)

Päihdeongelma luetaan niin kutsuttuihin ilkeisiin ongelmiin, jolla viitataan niin yksilön sairauteen kuin yhteiskunnalliseen syrjäytymisen problematiikkaankin. Yksilön päihdeongelmaa selitetään niin addiktiolla, sairastumisella, ”todellisuuden” pakenemisellä ja traumatisoitumisella. (Ks. Mattila-Aalto 2013, 390.) Päihderiippuvuuden määrittely on vaihdellut aikakaudesta ja kulttuurista riippuen. Aikaisemmin liiallinen päihteidenkäyttö on nähty syntinä sekä huonotapaisuutena ja siitä on seurannut rangaistus. (Ruisniemi 2006, 15.) Anja Koski- Jänneksen (1998, 24 ja 78) mukaan riippuvuus- ja addiktio- käsitteitä käytetään usein rinnakkain, vaikka kaikki riippuvuus ei ole addiktiivista. Jokainen ihminen on esimerkiksi riippuvainen toisista ihmisistä, mutta se ei addiktio. Koski- Jännes määrittelee addiktion sellaiseksi pakonomaiseksi riippuvuudeksi, jolle tyypillistä on välitön tyydytys ja vaikea eron pääseminen yrityksistä huolimatta. Tästä johtuen useimmilla ihmisillä on monia epäonnistuneita yrityksiä irtaantua ongelmasta, ennen kuin pääsevät siitä eron.

Päihderiippuvuutta voidaan lähestyä eri ulottuvuuksien eli fyysisen, henkisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden näkökulmasta. Ulottuvuuksien ilmeneminen ja voimakkuus vaihtelevat eri päihderiippuvaisilla. (Koski-Jännes 1998, 33.) Päihteidenkäyttö luetaan ongelmalliseksi silloin, kun se häiritsee toistuvasti yksilön ammatillisuutta, sosiaalisia suhteita, henkistä tai fyysistä terveyttä (Maxmen & Ward 1995, 144). Tässä työssä keskityn lähinnä psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuksien näkökulmaan.



Fyysisessä riippuvuudessa ihminen on koukussa fyysistä riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen. Käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita ja ihmisen olotila tuntuu normaalilta aineen vaikutuksenalaisena. (Koski-Jännes 1998, 33.) Elimistö on tottunut fysiologisesti aineen vaikutukseen ja se näkyy muun muassa välittäjäaineiden ja aivotoinnin muutoksina. Henkinen riippuvuus koskee ajatusmaailmaa, elämäkatsomusta tai ilmapiiriä, johon liittyy päihteidenkäyttö. Päihteellä pyritään saavuttamaan esimerkiksi jokin henkinen tila. (Holmberg 2010, 40.)

Psyykkisessä riippuvuudessa ihminen on riippuvainen aineen tuomiin psyykkisiin tekijöihin, kuten muun muassa päihteen vaikutuksia koskeviin odotuksiin, psyykkisiin tarpeisiin ja motiiveihin, heikkoon turhautumien sietoon sekä ehdollistuneisiin toimintatapoihin. Psyykkiseen riippuvuuteen liittyy usein itsepetosta eli ihminen kuvittelee pärjäävänsä vähemmällä päihdemäärällä, mitä todellisuudessa pärjää. (Koski-Jännes 1998, 33- 34.) Riippuvuuden muodostumiseen vaikuttavat muun muassa ihmisen tunnereaktiot, ongelmanratkaisutaidot, päätöksenteko ja valitseminen (Holmberg 2010, 40). Sosiaalisessa riippuvuudessa taas päihderiippuvaisen sosiaaliset suhteet voivat alkaa kariutua. Mitä enemmän hän keskittyy päihteiden käyttöön, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän hakeutuu päihteitä käyttävien ihmisten keskuuteen tai eristäytyy. (Koski-Jännes 1998, 35.) Hyvin todennäköisesti vanhat ystävät jäävät pois ja tilalle tulevat uudet päihteiden käyttöä sallivat ystävät. (Holmberg 2010, 40).

Päihderiippuvaisella on sosiaalinen toimintakyky voinut monella tasolla heikentyä. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat aineelliset resurssit (asunto, ruoka, vaatteet), sosiaaliset resurssit (sosiaalinen verkosto, kyky hoitaa ihmissuhteita) ja henkiset resurssit (kyky hahmottaa ja hallita arkea, omasta henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen). (Ruisniemi 2006 ja Lahti & Pienimäki 2004, 138.) Päihdetyön asiakkaat voivat helposti määrittyä sosiaalityössä moniongelmaisiksi ja ”toivottomiksi tapauksiksi”. Heidät voidaan helposti rajata ulos palvelujärjestelmästä sillä perusteella, ettei kyseisiä ”tapauksia” voi auttaa. (Laitinen & Kemppainen 2010, 155.)

Sosiaalityöntekijän tehtävä on ottaa päihteitä käyttävä asiakas mahdollisimman kokonaisvaltaisesti huomioon. Toisaalta sosiaalityöntekijän tehtäväkenttä on jännitteinen varsinkin kunnan aikuissosiaalityössä, koska hänellä on sekä asiakkaita tukeva, että kontrolloiva rooli. Sosiaalityöntekijä on viranomainen, joka tuo työhön kontrollin ja

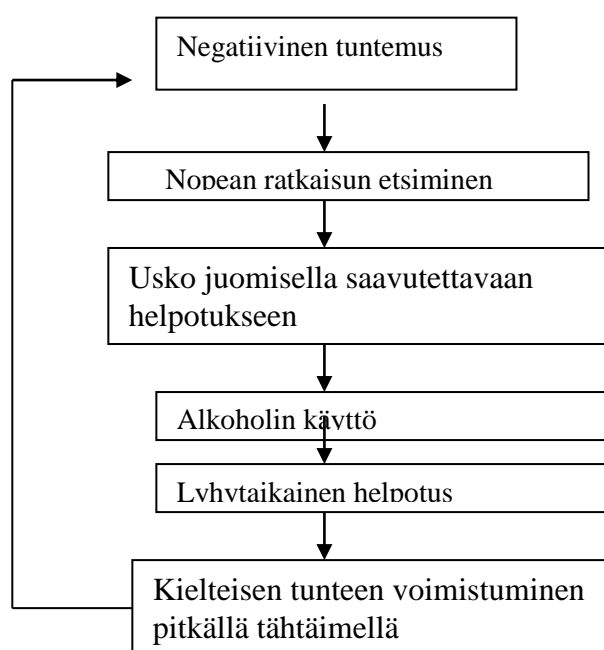
vallankäytön elementin. Tästä jännitteestä syntyy monia ammatillisia haasteita työntekijän ja asiakkaan suhteeseen. (Jokinen 2008, 110- 111.) Sosiaalityöntekijä voi keskittyä kiireen keskellä enemmän asiakkaan taloudellisen tilanteen tukemiseen kuin kokonaisvaltaiseen huomioimiseen. Kokonaisvaltaisemmin asiakkaan elämäntilanteen voi huomioida muun muassa päihdekuntoutuksen sosiaalityöntekijänä.

Päihderiippuvuutta voidaan määritellä erilaisilla luokituksilla ja määritelmillä. Maailman terveysjärjestön (WHO) ICD-10 diagnoosikriteeristöissä on kuusi erilaista päihteenkäyttöön liittyvää määritelmää: vieroitusoireet, sietokyvyn kasvu, päihteenkäytön pakonomaisuus, päihteenkäytön muodostuminen keskeiseksi asiaksi elämässä sekä päihteen käytön jatkuminen haitoista huolimatta. Kun kolme näistä tekijöistä täyttyy 12 kuukauden aikana samanaikaisesti, ihminen voidaan määritellä päihderiippuvaiseksi. (Ruisniemi 2006, 16 ja Koski-Jännes 1998, 29.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee vastaavasti päihderiippuvuuden pitkäaikaiseksi sairaudeksi. Sen mukaan päihderiippuvainen on kyvyttöön säätelemään aineen käyttöä, hänen elimistönsä kyky sietää ainetta on kasvanut ja hänellä ilmenee vieroitusoireita aineiden käytön loputtua. Lisäksi päihderiippuvaisella on jatkuva halu vähentää aineen käyttöä ja aineesta tulee vähitellen hänen elämänsä keskipiste. Päihderiippuvaiselle on tunnusomaista, että hallitsemattomat päihteenkäyttöjaksot toistuvat raittiiden jaksojen jälkeen. (THL 2009.) WHO:n ja THL:n päihderiippuvuuden määritelmät ovat pitkälti lääketieteellisiä ja painottavat monelta osin fyysisen riippuvuuden näkökulmaa.

Lääketieteen kehityksen myötä päihderiippuvuus ymmärrettiin sairautena (Koski-Jännes 1998, 25). Toisaalta Laitila-Ukkolan (2005, 35) mukaan lääketieteen ylivallan myötä kirjallisuudessa on tätä nykyä näkyvimmin esillä sairausmalli ja addiktionäkökulma. Päihdeongelman määrittämistä sairaudeksi on kritisoitu, koska päihderiippuvainen voi omaksua sairaan- roolin ja hänen oma vastuunsa ongelmasta häviää. Sairausmääritelmän hyvänä puolena on, että se vapauttaa riippuvaisen syyllisyydestä ja kenties näin helpottaa hoitoon hakeutumista. (Ks. myös Jaatinen 1996.) Ajattelen samoin Laitila-Ukkolan kanssa siitä, että päihderiippuvainen voi tuudittautua liikaa olevansa sairas ja jatkaa päihteen käyttöä ottamatta vastuuta itsestään ja läheisistään.

Koski-Jännes (1992) kuvaa päihdeongelmaa ansamaiseksi (Kuvio 1). Päihderiippuvainen hakee päihteestä nopeaa ratkaisua ongelmaansa ja hän uskoo, että päihde, Koski-

Jänteen tutkimuksessa alkoholi, tuo ratkaisun siihen. Alkoholinkäyttö tuo hetkellisen helpotuksen tunteen ja mieliala kohenee, mutta pitemmällä aikavälillä kielteinen tunne voimistuu. Siihen on helppo lääkitä itseään taas alkoholilla, josta alkaa sama noidankehä eli ongelma ei ratkeakaan alkoholin juonnilla, vaan se loppujen lopuksi pahenee. Tämä oppimisprosessi siis johtaa ajansaatossa ylenmääräiseen juomiseen. Ketju automatisoituu helposti ja samalla tietoinen kontrolli vähenee. Päihteistä irrottautujat voivat retkahtaa uudestaan tämän opitun tyylin takia. (Ks. myös Saarnio 2004.) Palaaminen vanhaan käytösmalliin on DiClementen (1999) mukaan kroonista tai jaksottaista ja se on luonnollinen osa yksilön vapaaehtoista muutosta.



**Kuvio 1.** Esimerkki alkoholistin ansasta (Koski- Jännes 1992, 21).

Sosiaalialan arvolähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen ja siihen perusarvoon pohjautuu työn moraalit ja eettinen perusta. Ihmisen oman vastuun ottaminen ongelmas- taan ja sen parantamisesta on hyvä esimerkki arvolutautuneesta kysymyksestä. (Kanano- ja 2009, 29.) Päihderiippuvuuden syiden ja seurauksien pohtiminen ovat suuressa mää- rin arvolutautuneita kysymyksiä. Jossain tilanteissa sosiaalityön asiakas voidaan nähdä äärimmillään pelkkänä ongelmana, jolloin sosiaalityöntekijän tekemät yleistyksiset ja yk- sinkertaistukset peittävät asiakkaan ääntä. Asiakkaan luokittelu, esimerkiksi alkoholis- tiksi, johtaa oletuksiin, että kaikki samaan luokkaan kuuluvat jakavat samanlaiset on- gelmat ja avuntarpeet. (Laitinen & Kempainen 2010, 154- 155.) Kun sosiaalityöntekijä

pyrkii kohtaamaan asiakkaan yksilönä, hänellä on paremmat edellytykset ottaa huomioon asiakkaan alkoholin käytön syitä ja seurauksia.

Päihderiippuvaisen kohtaamisessa sosiaalityön kentällä on tärkeää, että vuorovaikutustilanteessa sallitaan vastakkaisiakin näkemyksiä. Asiakkaan aito kuuleminen ja kunnioittaminen edesauttavat luottamuksellisen suhteen syntymiseen asiakkaan ja sosiaalityöntekijän välille. Mahdollisissa interventiotilanteissa voidaan intervention syitä avata vuorovaikutuksessa. (Laitinen & Kemppainen 2010, 156.) Asiakkaan kuuleminen ja vastakkaisten näkemysten salliminen tuovat asiakkaalle tunteen, että häntä kunnioitetaan.

## **2.2 Valtaistumisen prosessi päihhteistä irrottautumisessa**

Ruisniemen (2009, 164) mukaan toipuminen päihderiippuvuudesta tapahtuu prosessina sosiaalisessa yhteisössä, aluksi esimerkiksi päihdekuntoutusyhteisössä ja myöhemmin omassa elinpiirissä. Tämä prosessi on vastavuoroista, jossa yksilö vaikuttaa yhteisöönsä ja yhteisö yksilöön. Tässä työssä tutkin päihdekuntoutujien valtaistumista.

Valtaistuminen voidaan nähdä toisaalta prosessina epätydyttävästä tilanteesta tyydyttävämpään tilanteeseen ja toisaalta päämääränä kohti tyydyttävämpää tilannetta (Hokkanen 2009, 319). Muutos on mahdollista, jos asiakas näkee, että on olemassa vaihtoehtoja ahdingolle (Lee 2001). Päihdekuntoutukseen liittyy muutosprosessi, jonka tavoitteeksi esitetään asiakkaan toimintakyvyn ja elämänhallinnan lisääntyminen. Sosiaalityön tehtävänä prosessissa on vaikuttaa ihmiseen, hänen toimintaansa ja toimintaympäristöönsä sekä oman tilanteensa tiedostamiseen. (Ks. Mattila-Aalto 2013 ja Laitila-Ukkola 2005.) Leen (2001, 60) mukaan huomionarvoista on, että sosiaalityön asiakkaiden valtaistuminen tapahtuu osaksi itsekseen, tosin sosiaalityöntekijän avustuksella. Valtaistumisen prosessissa tärkeää on asiakkaiden oikeuksien ja velvollisuuksien huomioiminen. Lähestyn valtaistumisen prosessia päihhteistä irrottautumisessa avaamalla ensin näkökulmia päihhteistä irrottautumiseen ja sen jälkeen paneudun empowermentiin pitäen sosiaalityön sekä päihdekuntoutujien näkökulman esillä.

Päihhteiden käyttöaika ja toipuminen kehittyvät yksilöllisesti. Haasteelliseksi keskustelun päihderiippuvuudesta tekee se, että on olemassa erilaisten ihmisten erilaisia päihde-

ongelmia. Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita vuosikymmenien ajan tavoista, joilla päih-teitä käytetään ja addiktoidutaan. Päihdeongelma on muuttuva ilmiö sekä yksilö- että väestötasolla. Päihdeiden käyttäjät ovat siis heterogeeninen ryhmä ja vaikka luokitteluun on perusteita, päihdeistä irrottautuminen voi noudattaa erilaisia kehityskulkuja. (Kuusisto 2009, 41- 44.)

Päihdeistä irrottautuminen on monitasoinen ilmiö, jonka kukin yksilö toteuttaa omalla persoonallisella tavallaan. (Ruisniemi 2009, 162). Kuusiston (2010) mukaan muutosvalmiuden synnyssä on merkityksellistä päihdeidenkäytön, hänen tutkimuksessaan alkoholin, aiheuttamien seurannaisvaikutusten kasvu. Yksilöt kulkevat kohti raittiutta omaa oppimispolkuaan, joka on pitkä ja sisältää retkahdusriskejä. Kuusisto vertaili tutkimuksessaan eri kautta alkoholismista toipuneita ryhmiä toisiinsa. Vertaistuen kautta toipu-neilla ryhmäläisillä muutos näyttäytyi vähittäisenä oppimispolkuna, eräänlaisena kypsymisenä muutokseen. Spontaanisti toipuneilla ryhmäläisillä menetyksen pelko, esimerkiksi parisuhteen menettämisen pelko, toimi muutoksen vahvistajana. Ammatillisen hoidon kautta toipuneet ryhmäläiset motivoituivat muutokseen paremman elämän toivossa. (Mt., 216.)

Päihderiippuvuuteen liittyy monia ristiriitaisia asioita. Toisaalta päihde tuottaa mielihyvän tuntemuksia, mutta toisaalta se aiheuttaa haittaa itselle ja läheisille. Tästä syystä riippuvuusikäyttäytymiseen liittyy avointa tai peiteltyä salailua. (Koski- Jännes 1998, 28.) Päihderiippuvuus vaikuttaa myös ihmisen kokemukseen itsestään eli miten hän näkee itsensä psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Päihderiippuvainen hallitsee muun muassa stressiään yrittämällä kontrolloida kaikkea tai yrittää piiloutua stressiltä juomalla tai käyttämällä huumeita. Kotovirran (2009, 160- 167) tutkimuksessa Nimettömien Narkomaanien (= Narcotics Anonymous) kautta toipuneet kuvasivat uudelleen syntyntä elämänhaluaan, kokemusta itsensä voittamisesta ja sen hyväksymistä, että erilaisissa tapahtumissa oli myös heidän omaa osuuttaan. Tutkimuksen tärkeänä tuloksena oli, että haastateltavilla oli NA:n mukanaan tuoma myönteinen näkemys tulevaisuudesta. Kritiikki NA:a kohtaan suuntautui lähinnä siihen, että ryhmässä oloa jouduttiin usein salaamaan ja kaikkia toveriseuran jäseniä ei arvostettu.

Päihderiippuvuudesta irrottautuminen vaatii Tammisen (2000, 93) mukaan vapautumista ja sopeutumista. Kun päihderiippuvainen vapautuu addiktiivisesta päihdeidenkäytöstä,

hän sopeutuu sekä itsekontrolliin että tiettyihin hyväksytyihin arvoihin suomalaisessa kulttuurissa ja hänelle tulee vapauden tunne. Päihteidenkäyttöä tutkimuksen päihderiippuvaiset eivät kokeneet vapaudeksi, vaan alistaiseksi, poikkeavaksi kokemukseksi. Päihteidenkäytön lopetuksen luonne erosi myös Kuusiston (2010, 217) tutkimuksessa erilailla alkoholismista toipuneilla ryhmäläisillä. Vertaistuki mahdollisti pääsemisen eroon vaikeasta elämäntilanteesta. Ammatillisen hoidon kautta toipuneet kokivat hoidon välttämättömyytenä ja he tekivät selkeän päätöksen lopettamisesta, kun taas spontaanit toipujat pystyivät lopettamaan alkoholinkäytön itsenäisesti.

Päihderiippuvuudesta irrottautumisen tutkimuksessa on vertailtu eri hoitomuotoja ja on tutkittu motivaation vaikutusta päihteistä irrottautumiseen. Holopainen (2001, 197- 198) korostaa päihderiippuvaisen oman motivaation merkitystä esimerkiksi kuntoutuksen aloittamisessa. Jos henkilö ei ole motivoitunut päihteiden vähentämiseen tai irrottautumiseen, hän ei todennäköisesti sitoudu hoitoon. Silloin henkilökunnan kannattaa keskittyä motivaation vahvistamiseen. Väyrösen (2012, 281) mukaan se, että henkilö saa itse tehdä omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä, lisää kuntoutukseen sitoutumista, motivoi muutokseen ja auttaa ristiriitaisten ajatusten läpikäymisessä. Sen sijaan ulkopuolelta tuleva kuntoutuksen tarve ja tavoitteiden asettaminen voivat aiheuttaa vastustusta ja vähentää muutosmotivaatiota. Motivaatio ja muutos kytkeytyvät tiiviisti toisiinsa ja päihderiippuvaisen muutosprosessiin kuuluu useita vaiheita. Holopainen (2001, 197- 198) kuvaa muutosprosessin vaihemallit, joita ovat esipohdintavaihe, pohdintavaihe, päättäminen, toiminta, raittiuden ylläpitäminen ja retkahdus. Päihderiippuvainen aloittaa päihteistä irrottautumisen pohtimisen esipohdintavaiheessa, päättämisenvaiheessa hän poistuu väliaikaisesti ”kehästä” ja raittiuden ylläpitämisenvaiheessa hänellä on mahdollisuus päihdeongelmista vapaaseen elämäntapaan.

Päihteistä irrottautumiseen liittyvä muutos kytkee sen luontevasti empowerment- käsitteeseen. Empowermentia on tutkittu ja määritelty sekä yhteiskunnallisilla että muilla ihmisillä tutkivilla tieteenaloilla. Käsitteen laajuuden ja moninaisuuden takia, sitä on haasteellista avata ja ottaa haltuun. Empowerment on moninainen käsite, joka muuntuu sen käyttötarkoituksen ja profession mukaan. (Hokkanen 2009, 315.) Empowermentia on toisaalta kritisoitu sen muodikkuuden, ideaalisuuden, ideologian hämärtyksen tai kriittisen potentiaalın häviämisen takia. Empowermentin suomennos ei ole vakiintunut, vaan se on käännetty valtaistumiseksi, valtaistamiseksi, voimaantumiseksi tai voimava-

raistumiseksi. Usein käytetään pelkästään alkuperäistä englanninkielistä termiä. (Kuronen 2004, 277- 278.) Tässä työssä käytän joko alkuperäistä englanninkielistä termiä tai valtaistuminen – suomennosta. Valtaistumisessa lähtökohtana on, että asiantila tiedostetaan muutosta vaativaksi ja vääryyden poistaminen on päämäärä (Ks. Hokkanen 2009, 331). Päihderiippuvaiset hakevat muutosta päihdeongelmaansa lopettamalla juomisen tai huumeiden käytön.

Empowermentin historiallisia juuria on ollut vaikea paikantaa käsitteen monitulkintaisuuden vuoksi. Kuitenkin sosiaalityössä voidaan puhua empowerment- traditiosta ja sen juurista Yhdysvalloissa, jolloin käsite liitetään sosiaalityön ammatillistumisen alkuvuosiin 1900-luvun alussa sekä settlementiliikkeeseen. Settlementiliike piti tärkeänä lähestyä kaupungistumisesta ja teollistumisesta johtuvia slummien ongelmia sosiaalista yhteistoimintaa korostaen sekä yhteistyössä slummien asukkaiden kanssa. (Toikko 2005, 113- 114.)

Empowermentilla on alun perin poliittinen sisältö. Termi sijoitetaan tavallisimmin 1960- tai 1970- luvuille ja kytketään sen ajan yhteiskunnallisiin liikkeisiin sekä radikaaliin sosiaalityöhön. Brittiläisessä keskustelussa empowermentin juuret on sijoitettu 1970-luvun radikaaliin, kriittiseen sosiaalityöhön ja erilaisiin ”antiorientaatioihin”, kuten esimerkiksi feministiseen sosiaalityöhön. Näille suuntauksille yhteistä on sosiaalityön ymmärtäminen poliittisena toimintana, yhteiskunnan alistavien rakenteiden tunnistaminen ja murtaminen. Suuntauksia puolestaan erottaa se, mikä nähdään missäkin suuntauksessa alistuksen perustaksi eli onko se yhteiskuntaluokka, etnisyys vai sukupuoli. (Kuronen 2004, 280.) Empowerment on siis sukua kriittiselle, feministiselle ja syrjinnänvastaisille teorioille, mutta juontaa juurensa sosiaalidemokraattisesta viitekehystä. (Payne 2005, 295- 296).

Paynen (2005, 295- 296) mukaan empowerment on keinojen etsintää, jolla voidaan auttaa sosiaalityön asiakasta saavuttamaan valtaa päättää omista asioistaan tehokkaammin. Se yrittää lisätä ihmisten kyvykkyyttä ja itseluottamusta käyttäen valtaa sekä yrittää siirtää näin valtaa ryhmille ja yksilöille. Hokkasen (2009, 327) mukaan sosiaalityön ammatillista käytäntöä pidetään lähtökohtaisesti vallan epäämisenä asiakkailta, varsinkin silloin kun valta ymmärretään hallinnollisin ja juridisin painotuksin sekä vastakohtaisuuk-sien kautta. Ammatillisten käytäntöjen kehittäminen muun muassa kumppanuuden, dia-

logisten menetelmien ja jaetun asiantuntijuuden suuntaan jakavat työntekijän ja asiakkaan välistä valtaa. Empowermentin avulla yksilöillä, ryhmillä ja yhteisöillä on mahdollisuus vaikuttaa elinolosuhteisiinsa, parantaa elämänsä laatua ja auttaa toisia näissä pyrkimyksissä (ks. Hokkanen 2009, 317 & Adams 1996).

Olen valinnut Taulukkoon 2 Laitilan taulukosta (2006, 25) osan eli kolmen eri tutkijan näkemyksiä empowermentista. Haluan tällä esimerkillä tuoda esiin toisistaan poikkeavia näkökulmia käsitteestä. Robert Adams on yksi käsitteen pioneereista, Malcolm Payne ottaa huomioon rakenteelliset tekijät määritelmässään ja suomalainen tutkija Juha Siitonen on yksilökeskeisen suuntauksen edustaja.

	Ydinkäsite	Yksilön ja ympäristön suhde	Valtaistumisen kokemukseen liittyviä tekijöitä
Adams	Vertaistuki ja ryhmistä lähtevä tuki tärkeämpää kuin ammatillinen valtaistaminen	Ympäristöä voidaan muuttaa asiakkaan hyväksi	Työntekijän oma valtaistuminen, jotta voi valtaistaa muita
Payne	Työntekijän tulee auttaa asiakasta löytämään valta, joka on hänessä itsessään	Löydettävä yhteydet asiakkaan henk.koht. ja rakenteellisten epäoikeudenmukaisuuksien välille	Asiakkaan tietoisuus omista voimavaroista käyttää niitä ja saada ääni kuuluviin päätöksien teossa
Siitonen	Valtaistuminen lähtee ihmisestä itsestään	Yksilö ottaa vastuuta yhteisön muista jäsenistä	Kokemus vapaudesta ja itsenäisyydestä

**Taulukko 2.** Valtaistumisen teorit Laitilaa (2006, 25) mukaillen.

Adams liittää empowermentin oma-apuliikkeiden toimintaan, mutta hänkin kytkee empowermentin sosiaalityön kriittiseen traditioon. Adamsin määrittelyssä empowerment on poliittinen käsite. Hän painottaa empowermentissa vertaisryhmien itseorganisoitunutta toimintaa enemmän kuin ammatillisen sosiaalityön roolia asiakkaiden valtaistumisessa. (Adams 1996, 5 ja Kuronen 2004, 280- 281.) Vertaistoiminta voidaan nähdä voimavarana kuntoutumisprosessissa. Toisaalta toisten ihmisten rankkoihin kokemuksiin paneutuminen saattaa viedä päihteistä irrottautujalta voimavaroja ja lisätä hänen retkahdusriskiään. (Vakkuri 2009, 16.)

Adamsin mukaan sosiaalityön pitäisi muuttua hoidollisesta painotuksista enemmän asiakaslähtöiseen, osallistuvaan ja osallistavaan toimintatapaan. (Adams 1996, 5 ja Ku-



ronen 2004, 280- 281.) Asiakaslähtöisen palvelun perustana on asiakkaan näkökulmasta lähteminen, mikä pohjautuu yhteiseen kieleen asiakkaan ja työntekijän välillä sekä ihmisen kunnioittamiseen. Asiakkaan tarpeiden ja toiveiden huomioiminen sosiaalityön kentällä on kehittynyt hitaasti ja sen eteen on työskenneltävä jatkuvasti. Sosiaalihuollon asiakaslaki edellyttää, että palvelua järjestettäessä asiakkaan itsemääräämisoikeus toteutuu ja siitä laaditaan palvelu-, hoito-, kuntoutus- tai muu vastaava suunnitelma. Palvelusuunnitelmien laatimisessa on sosiaalityössä vielä paljon kehitettävää, koska suunnitelman tekeminen ja tavoitteiden laatiminen yhdessä asiakkaan kanssa eivät käytännön työssä aina toteudu. (Pohjola 2010, 45- 51.)

Adams (1996, 5) korostaa, että valtaistumiseen liittyy oletus, että ympäristöä voidaan muuttaa asiakkaan hyväksi. Valtaistumisessa on ajatuksena muutoksen aikaansaaminen eli prosessi, jolla on päämäärä, jota kohti edetään. Ammatillisessa valtaistumisessa on hänen mukaansa ristiriita, että tekeekö empowerment asiakkaista jotain ”toisia”, joille tehdään jotain vastoin heidän tahtoaan. (Kuronen 2004, 81). Paynen (1997, 259) mukaan valtaistuminen edellyttää löytämään yhteyksiä asiakkaiden henkilökohtaisten tilanteiden ja rakenteellisten epäoikeudenmukaisuuksien välille. Siitonen (1999, 61) käyttää empowermentin synonyymina väitöskirjassaan yksilökeskeisesti suuntautunutta käsitettä sisäinen voimantunne. Sisäinen voimantunne määritellään myönteiseksi ja positiiviseksi lataukseksi, joka on yhteydessä luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Koettu vapaus tukee vastuun ottamista.

Hokkanen (2009, 329) erottaa empowerment- termin alta voimaantumisen- ja valtaistumisen- käsitteet. Voimaantuminen on yksilöllisesti painottunut ja valtaistuminen yhteiskunnallisesti painottunut käsite. Hokkanen pohtii, etteivät valtaistuminen ja voimaantuminen ole sosiaalityössä toisilleen vastakkaisia käsitteitä, vaan ne tarvitsevat toisiaan. Käsitteiden välistä dialogia tarvitaan sosiaalityön puolella. Pähdeongelmansa kanssa painivat asiakkaat tarvitsevat sekä yksilöllistä elämänhallintaan liittyvää voimaantumista että laajempaa osallisuuden ja toiminnan kautta tapahtuvaa valtaistumista.

Suomalaisessa sosiaalityössä voimavaralähtöinen sosiaalityö on tuonut tutuksi empowerment-käsitteen ja -keskustelun Suomessa. Voimavaralähtöisen sosiaalityön näkemysten mukaan empowerment korostaa asiakkaan yksilöllisiä valintoja. (Kuronen 2004, 282.) Siitosen (1999, 61) yksilökeskeisessä empowerment- näkökulmassa henki-

löllä, jolla on sisäinen voimantunne, on kyky ottaa vastuuta yhteisön muista jäsenistä. Sisäisessä voimantunteessa ovat vapaus ja itsenäisyyden kokeminen keskeisessä asemassa koko prosessin ajan. Sisäisen voimantunteen osa-alueet eli vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys ovat toisiinsa kytkeytyneitä sekä niillä on merkityssuhde keskenään.

Paynen (1997, 259 ja 266) mukaan empowermentissa asiakasta autetaan ymmärtämään, kuinka asiat ovat hänelle tapahtuneet ja etsimään tapoja, jolla hän saisi elämänsä osa-alueita paremmin hallintaansa. Valtaistava lähestymistapa (empowering approach) merkitsee asiakkaiden auttamista, jotta he tiedostaisivat voimavaransa, saisivat äänensä kuuluviin päätöksenteossa sekä nousisivat vastarintaan, jos ovat kokeneet alistumista tai vääryyttä. Päihderiippuvainen henkilö voi saada huonoa kohtelua eri palveluissa päihdeongelmansa takia, eikä osaa välttämättä vaatia oikeuksiaan. Tämän takia hän tarvitsee sosiaalityöntekijältä uusia vaihtoehtoja, ymmärrystä, erilaisia tapoja ja voimavarojen lisäämistä pyrkimyksissään irrottautua päihhteistä. Muutosta edistäviksi tekijöiksi päihdekuntoutuksen vaikuttavuutta käsittelevässä tutkimuksessaan Väyrynen (2012, 294- 296) erotteli arvot ja asenteet, toiminnallisuuden sekä identiteettiä tukevat keskustelut. Arvot ja asenteet luovat pohjan työskentelylle, jossa annetaan tilaa päihdekuntoutujan omille tulkinnoille, visioille sekä tavoitteille. Toiminnallisuus on muutoksen edellytys, jossa maltilliset tavoitteet ja konkreettinen toteuttaminen ovat keskeistä. Identiteettiä tukevat keskustelut ovat luonteeltaan terapeutisia ja auttavat elämän kipupisteiden työstämisessä.

Seuraava esimerkki kuvaa empowerment- prosessia päihhteistä irrottautumisessa. Mei-Yo Yeh ym. (2008) ovat tutkineet taiwanilaisia alkoholisteja, jotka kuuluivat taiwanilaiseen AA-ryhmään. Tutkimuksessa tarkoituksena oli tunnistaa psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä, jotka auttavat vähentämään alkoholin käyttöä sekä antaa ammattilaisille työkaluja ilmiön ymmärtämiseen. Empowerment-prosessin edeltäviksi tekijöiksi tutkimuksessa nimetään kontrollin menettämisen tunne ja sen jälkeen sisäisen tajunnan kasvu. Päihderiippuvainen alkaa käydä dialogia itsensä kanssa juomisestaan ja usko raittiuteen alkaa kyteä. Seuraava vaihe prosessissa on valtaistavat mahdollisuudet, johon kuuluvat itsensä uudelleen asemoiminen juovasta ihmisestä ei-juovaksi, vapautuminen eli ongelman myöntäminen sekä aktiivinen jakaminen eli ongelman kertomista esimerkiksi vertaisille. Empowerment- prosessia tukevinä tekijöinä mainitaan tiedon saanti alkoholista

pidättäytymisestä, perheen tuki, raittiusryhmässä olemisen hyväksyminen ja keskeytymätön käynti ryhmässä. Prosessiin liittyy myös päihteistä irrottautumisen vastustaminen eli mielihalua juomiseen ja joillakin tutkimukseen osallistuneista esiintyi syrjään vetäytymisen oireita. Empowerment-prosessin toisessa päässä on toipuminen eli mahdollisuus saada uusi elämä takaisin ja pystyä toimimaan tyydyttävästi päivän arkitoimissa. (Mt.,921- 929.) Tässä työssä olen kiinnostunut päihteistä irrottautumisesta empowermentin näkökulmasta.

Empowerment- keskusteluun liittyy väistämättä kysymys vallasta. Valta hahmotetaan empowermentin yhteydessä ylivalta (*power over*), toimintavaltana (*power to*) tai jaettuna valta (*power with* tai osin samansisältöiset *power of* ja *power from within*). Ylivalta on hierarkkista valtaa eli yksinkertaisimmillaan valtaa joko on tai ei ole. Toimintavaltana on ylivaltaa piilotetumpaa. Se on mahdollisuutta saada aikaan haluamansa tapahtuma tai tulos suoraan tai välillisesti. Jaettu valta näkee vallan kasvavana suureena, jolloin yhteistoiminnassa valta kasvaa sekä lisääntyy. (Hokkanen 2009, 325-326. Ks. myös Neth & Schriener 1998 ja Boehm & Staples 2002, 450.) Päihdesosiaalityössä *power over* ilmenee jonakin tahdonvastaisena toimenpiteenä esimerkiksi päihdekuntoutukseen pakko-ohjauksena. *Power to* ilmenee suostutteluvalta, jolla päihderiippuvainen asiakas saadaan esimerkiksi toimeentulotukea hakiessaan ilmoittautumaan työttömäksi ja *power with* esiintyy esimerkiksi päihdekuntoutukseen liittyvänä muutostyönä, johon osallistuvat sekä asiakas että sosiaalityöntekijä. Muutostyössä, jossa tavoitteena on yksilön subjektiivisuuden vahvistaminen, on tärkeää tiedostaa, kuka valtaa käyttää ja kenen ehdoilla muutostyötä tehdään (Väyrynen 2012, 280). Sosiaalityöntekijä käyttää valtaansa tukiesseen asiakasta vähentämään tai lopettamaan päihteiden käytön. Sosiaalityöntekijöillä on valtaa, mutta sitä pitää käyttää oikein. Asiakkaan kokonaisvaltainen huomioiminen, oman toiminnan reflektointi ja loppujen lopuksi itsensä tekeminen tarpeettomaksi, auttavat käyttämään valtaa oikein.

Vaikka uudempien näkemysten mukaan valtaa on kaikilla, sitä ei ole kaikilla yhtä paljon. Asiakkaan ja sosiaalityöntekijän välisen valta-asetelman muuttaminen ei ole tullut edelleenkään tarpeettomaksi tai helpommaksi. (Hokkanen 2009, 325 ja 327.) Vallan käytön suunnan voi myös valita, joten sosiaalityössä onkin alettu puhua mahdollistavasta palvelukulttuurista. Siinä työhön sisältyvä valta otetaan työskentelyn välineeksi ja käännetään asiakkaan hyväksi. Vallan ajatellaan näin olevan positiivista ja mahdollista-

vaa sekä tukena auttamisprosessissa. Käytännössä silloin tarkoitetaan juuri tavoitteellista ja asiakkaan lähtökohdista lähtevää empowermentin mukaista työskentelyä. Marjo-Riitta Mattus (2001) käyttää väitöskirjassaan sanaleikkiä valta-istuminen tarkoittaessaan asiakkaan pääsyä valtaistuimelle omassa asiassaan. (Pohjola 2010, 55.) Asiakkaan lähtökohdat huomioivassa työskentelyssä sosiaalityöntekijä on oikeaan aikaan liikkeellä, neuvottelee asiakkaan kanssa, kuuntelee häntä ja kunnioittaa asiakkaan autonomiaa (Väyrynen 2012, 280).

### 3 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

#### 3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen lähtökohdat

Tutkin työssäni päihderiippuvaisten miesten kokemuksia mettäterapiasta. Kuntoutusmenetelmä koostuu neljästä noin neljän päivän mittaisesta leirijaksosta ja niiden välissä viikoittain toimivasta puhelinringistä. Leirin ohjaajina toimivat sosiaalityöntekijä ja lähihoitaja. Mettäterapian aikana, jossa toiminnallisuus ja luonto ovat keskeisiä asioita, pyritään löytämään epätarkoituksenmukaisten ajatustapojen tilalle uusia ajatuksia. (Näkkäljärvi 2011.) Tutkimukseni rajautuu toisaalta sen mukaan, että tutkin yhtä päihdekuntoutusmenetelmää ja toisaalta siihen menetelmään osallistuneiden miesten kokemusten mukaan.

Tärkeää tutkimukseni kannalta on pyrkiä tavoittamaan mettäterapiaan osallistuneiden miesten kokemuksia sellaisena kuin ne ovat tutkimuskysymysten kannalta todellisuudessaan olemassa (Perttula 2005, 136). Tutkimuskysymykset ovat muotoutuneet matkan varrella. Olen jättänyt pois muun muassa yhteisöllisyyden ja elämyksellisyyden näkökulman, koska koen, että ne olisivat hajauttaneet ajatuksiani työn sisällön suhteen. Lopulta päädyin tutkimaan miesten kokemuksista sitä, millaisia merkityksiä he antavat päihteiden käytön kannalta mettäterapialle ja heidän saamiaan valtaistumisen kokemuksia. Ajattelen, että toisaalta tutkimusasetelmani on suppea, juuri tätä kuntoutusmenetelmää koskeva, toisaalta sille antaa laaja-alaisuutta valtaistumisen näkökulma. Siihen liittyy työssäni muun muassa muutos suhteessa itseen, muihin ihmisiin ja päihteiden käyttöön.

Tutkimukseni olen toteuttanut laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena, koska siinä tieto kerätään kokonaisvaltaisesti ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi 2009, 164). Toisaalta kvalitatiivinen tutkimus on haastava tutkijalle, koska siinä aineiston keruu ja käsittely ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa verrattuna kvantitatiiviseen tutkimukseen. Olen kerännyt aineistoni itse ja silloin joudun kohtaamaan aineiston tulkintaan liittyvät haasteet aineistonkeruuvaiheessa. (Mäkelä 1990, 45.) Aloittelevana tutkijana tulkintani voivat olla yksioikoisempia kuin kokeneella tutkijalla.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija luottaa omiin havaintoihinsa, sillä siinä tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia asioita, tutkittavien ”ääni” tulee esille sekä tutkimussuunnitelma voi muotoutua tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi 2009, 164). Flickin (1999, 5) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tunnusomaisia piirteitä ovat tutkittavien näkökulman huomioiminen, tutkijan ja tutkimuksen reflektiivisyys sekä mahdollisuus käyttää tutkimuksessa monenlaisia metodeja ja lähestymistapoja.

Koska tutkin kokemuksia, tutkimusotteekseni soveltuu fenomenologis-hermeneuttinen metodologia. Metodi vaatii jatkuvasti perusteiden pohtimista ja ongelmienratkaisua tutkimuksen edetessä. Tuollaisia tutkimuksen perustana olevia filosofisia ongelmia ovat ihmiskäsitys eli millainen ihminen on tutkimuskohteena ja tiedonkäsitys eli miten tuollaisesta kohteesta pystytään saamaan tietoa ja millaista tieto on luonteeltaan. (Laine 2007, 28.) Ihmiskäsitys on Varton (1992, 31) mukaan käsitys siitä, mitä ihminen on, kuinka ihminen voidaan erottaa muista ilmiöistä ja olioista ja mitkä ovat ihmiselle tyypilliset piirteet sekä minkä avulla ihmistä voidaan luonnehtia suhteessa ympäristöön. Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tärkeitä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Tietokysymyksissä korostuvat esimerkiksi ymmärtäminen ja tulkinta. (Laine 2007, 28.)

Perttulan (2005, 116- 117) mukaan fenomenologia on erityistiede, joka ylittää tieteenrajat kattamalla kaikki tieteenalat, joissa tutkitaan subjektiivista kokemusta. Fenomenologinen erityistiede pitää kokemusta kohteena. Laineen (2007, 29- 30) mukaan kokemus muotoutuu merkitysten mukaan. Merkitysten mielekkyys perustuu oletukseen, että ihmisen toiminta on intentionaalista, tarkoituksenmukaisesti suuntautunutta. Ihmisen suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua, niin että maailma, jossa elämme, näyttäytyy meille merkityksinä. Perttulan (2005, 116- 117) mukaan kokemus sisältää tajuavan subjektin ja hänen tajunnallisen toimintansa sekä kohteen, johon tuo toiminta suuntautuu. Kokemusta voidaankin pitää erityisenä suhteena, merkityssuhteena. Kokemuksen rakenne on tämä suhde, joka liittyy subjektin ja objektin yhdeksi kokonaisuudeksi. Kokemuksen tutkimisessa ei pidä keskittyä vain kokevaan subjektiin tai koettuun kohteeseen, vaan molempiin. Omassa työssäni on tärkeää huomioida haastateltavan lisäksi hänen kokemuksellensa antamat merkitykset.

Fenomenologinen tutkimus ei pyri löytämään universaaleja yleistyksiä, vaan ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten sen hetkistä merkitysmaailmaa. Päihderiippuvaista ihmistä hallitsee päihteiden käyttö, joten se on asia, joka yhdistää kaikkia haastateltaviani. Muuten heidän kokemusmaailmansa voi poiketa paljonkin toisistaan, enkä voi tehdä universaaleja yleistyksiä miesten kertomuksista, vaan ymmärtää heidän sen hetkistä merkitysmaailmaa. Fenomenologiaan liittyy ajatus, että ihmisyksilö on perustaltaan yhteisöllinen. Merkitykset, joiden avulla ymmärrämme todellisuuden, eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö, johon jokainen kasvaa ja kasvatetaan. Merkitykset ovat intersubjektiivisia eli subjektien välisiä ja subjekteja yhdistäviä. Yhteisön jäsenenä meillä on yhteisiä piirteitä ja toisaalta jokaisen yksilöllisellä erilaisuudella on merkitystä. (Laine 2007, 30- 31.)

Fenomenologia on ennakkoluulotonta havainnointia, jolla pyritään pääsemään ilmiöiden merkitysten tulkintaan. Eri vaiheita ovat ilmiön kuvaileminen oivaltavasti havainnoidulla, laadullinen yleistäminen eli yksittäisen ilmiön tarkasteleminen esimerkkinä yleisestä, merkityksellisten suhteiden löytäminen, ilmiön pakottaminen esille tutkijan tavalla tai ilmiön ilmeneminen sellaisenaan, merkityssuhteiden rakentuminen tutkijan todellisuudessa, ilmiön olemassaolon ratkaiseminen ja merkitysten tulkitseminen. (Varto 1992, 86 -89.)

Fenomenologiaan on antanut vaikutteita hermeneutiikka, jossa keskeinen idea on merkityksien etsiminen. Hermeneutiikan keskeisiä käsitteitä ovat ymmärtäminen ja tulkinta. (Juden-Tupakka 2007, 64.) Juuri tulkinnan tarpeen myötä hermeneutiikka tulee fenomenologiseen tutkimukseen. Yleensä tutkimusaineisto kootaan haastattelemalla toisia ihmisiä. Silloin haastateltava pukee sanoiksi kokemuksensa esimerkiksi mettäterapiasta ja tutkija pyrkii löytämään haastateltavan ilmaisuista mahdollisimman oikean tulkinnan. (Laine 2007, 31.)

Hermeneutiikassa ymmärrys ei ala alusta, vaan ymmärtämisen taustalla on olemassa merkityskokonaisuus, joka muodostaa esiymmärryksen (Juden-Tupakka 2007, 64). Arkielämän luontaista ymmärrystä sanotaan hermeneutiikassa esiymmärrykseksi. Sillä tarkoitetaan tutkijan kaikkia luontaisia tapoja ymmärtää tutkimuskohde jo ennen tutkimusta. Minulla oli ristiriitainen suhtautuminen päihderiippuvuuteen ja - kuntoutukseen ennen tutkimuksen tekoa. Jouduin tutkimuksen aikana pohtimaan suhtautumistani ilmi-

öön ja tietoisesti huomioimaan prosessin aikana, että pyrin ottamaan haastateltavien tulokset ilmiöstä huomioon sellaisina kuin he ovat ne tarkoittaneet. Fenomenologisella ja hermeneuttisella tutkimuksella on kaksitasoinen rakenne: perustaso rakentuu tutkittavan koetusta elämästä esiymmärryksineen ja toisella tasolla tapahtuu itse tutkimus, joka kohdistuu itse ensimmäiseen tasoon. (Laine 2007, 32.) Työtäni ovat ohjanneet siis valitsemaani suuntaan hyvin mietityt tutkimuskysymykset, käsitteiden valinta ja metodologisten näkökulmien pohtiminen. Mikään valinnoistani ei ole ollut satunnaista, vaan perusteltavissa olevaa, joten valintojen kirjoittamisella olen pyrkinyt tekemään tutkimusprosessiani näkyväksi.

### **3.2 Aineiston kerääminen**

Olen hankkinut tutkielmani aineiston haastattelemalla päihdekuntoutujia, koska asioiden kysyminen suoraan on oikotie vastausten äärelle (Robson 1993, 229). Haastattelussa ollaan vuorovaikutuksessa suoraan haastateltavan kanssa, joten tiedonhankintaa voi suunnata haluamaansa suuntaan itse haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteessa voi kysyä haastateltavalta tarkentavia kysymyksiä. Tutkija voi yrittää etsiä ei-kielellisistä viheistä vastauksia ja jopa pyrkiä ymmärtämään asioiden merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34.) Koin tärkeänä, että haastattelemalla voin kysyä tarkentavia kysymyksiä miehiltä asioista, joihin on vaikea vastata, esimerkiksi muutoksiin liittyviin kysymyksiin.

Olen haastatellut neljää mettäterapiaan osallistunutta miestä. Valitsin haastattelumetodiksi teemahaastattelun, koska se antaa riittävät raamit haastattelutilanteelle (Eskola & Suoranta 1998, 87). Haastateltavien määrään ei ole mitään tarkkaa ohjeistusta, vaan määrä muotoutuu ja toisaalta mietitään tapauskohtaisesti. Teemahaastattelussa on harvemmin kyse otoksesta. Yleensä aineisto on näyte, enemmän tai vähemmän sattumanvaraisesti valikoitunut joukko haastateltavia. Minulla haastateltavien määrä muotoutui omasta perusjoukosta eli mettäterapian asiakkaista vapaaehtoisuuden mukaan. (Ks Eskola 2007, 40- 41.) Mettäterapiaan oli osallistunut yhteensä kahdeksan miestä vuoteen 2011 mennessä. Aineistoni on siis puolet päihdekuntoutusmenetelmään osallistuneista. Haastateltavani ovat valikoituneet siten, että mettäterapian ohjaajat esittelivät tekemäni Tutkielman tarkoitus- paperin mettäterapiaan osallistuneille miehille ja he ilmoittivat



ohjaajille halukkuutensa haastatteluun. Ajattelen, että haastateltavat olivat kiinnostuneet osallistumaan haastatteluun toisaalta mielenkiinnosta ja toisaalta halusivat olla hyödyksi. Pienyhteisöä tutkittaessa ryhmän kuvaus nostaa esille yleispäteviä piirteitä ja antaa mahdollisesti aineksia niiden asioiden muutokselle, mikä pitkällä tähtäimellä voi hyödyttää myös tutkittua pienryhmää (Holmila 2005, 23). Päihdekuntoutuksen kehittäminen Lapissa voisi hyödyttää myös haastateltaviani.

Olen tehnyt lokakuun alussa 2011 ryhmähaastattelun, jossa oli mukana kolme miestä ja kaksi ohjaajaa. Ryhmähaastattelu oli lähinnä tutustumista varten ja kokeilumielellä toteutettu. Halusin nähdä, että millaisia asioita miehet tuovat esille metaterapiasta ja juomisestaan ohjaajien läsnäollessa. Ryhmähaastatteluista tullutta aineistoa en käyttänyt varsinaisessa analyysivaiheessa, mutta sain siitä hyvää pohjatietoa yksilöhaastatteluja varten. Minun haastattelijana oli luontevampaa mennä miesten kotiin tekemään haastattelua, kun olin heidän kanssaan jo nähnyt kerran. Ajattelen, että myös miehet kokivat mielekkäämpänä kertoa sensitiivisistä aiheista hieman tutummalle ihmiselle. Aineistoni miehet ovat 40- 50-vuotiaita enontekiöläisiä miehiä. Yksi haastateltavistani oli ollut vuoden raittiina haastatteluhetkellä, kolme muuta miestä olivat hieman vähentäneet juomista, mutta eivät lopettaneet. Yhdellä haastateltavistani on vaimo ja loput ovat yksineläviä. Yksi heistä asuu Enontekiön keskustassa ja loput Enontekiön taajaman ulkopuolella. Yksi miehistä oli haastatteluhetkellä töissä, loput olivat työttöminä työnhakijoina.

Yksilöhaastattelut olen tehnyt lokakuun 2011 lopussa haastatteleamalla kolmea päihdekuntoutujamiestä heidän kotonaan ja yhtä miestä puhelimesta. Kun haastattelu tehdään kotona, sillä on suurempi mahdollisuus onnistua, koska tila on haastateltavalle tuttu ja turvallinen. Toisaalta kotona voi olla erilaisia häiriötekijöitä, joita on vaikea huomioida. (Eskola & Vastamäki 2001, 28.) Esimerkiksi yhden haastateltavani kotona oli haastateltavan juopunut kaveri käymässä, jolloin minun haastattelijana oli hyvä huomioida oma turvallisuuteni (Eskola & Vastamäki 2001, 38). Mies kuitenkin lähti kotiinsa omatoimisesti, kun aloimme nauhoittaa haastattelua. Yhden haastattelun tein puhelimitse, koska haastateltava ei ollut kotona sovittuna ajankohtana. Myöhemmin sain tiedon metaterapian ohjaajalta, että haastateltava oli estynyt haastattelusta juomisen takia ja oli edelleen halukas osallistumaan haastatteluun. Onneksi olimme tavanneet miehen kanssa ryhmähaastattelussa, joten saimme luotua luontevan tunnelman puhelimitse tehtyyn haastatte-

luun. Koin tärkeänä, että mies oli edelleen halukas haastatteluun ja laajentamaan näin tutkimusaineistoani.

Teemahaastattelussa on määritelty teemat, jotka tutkija käy läpi, mutta vapaammassa järjestyksessä ja muodossa kuin strukturoidussa haastattelussa. (Eskola & Suoranta 1998, 88). Haastatteluteemojen muotoutumiseen auttaa, kun lähtee miettimään asiaa monesta suunnasta eli tutkimusongelmasta (millaisia vastauksia tarvitsen voidakseni vastata näihin kysymyksiin), teoriasta (miten tämä teoreettinen käsite voisi esiintyä vastaajien puheessa) ja myös ideoinnista (tämä vaikuttaisi mielenkiintoiselta aiheelta tutkimuskohdetta ajatellen) käsin (Eskola 2007,39).

Tutkijalla voi olla haastattelutilanteessa tukilista käsiteltävistä asioista. Teemahaastattelun etuna on, että haastateltava pääsee puhumaan aika vapaamuotoisesti ja käytettävät teemat takaavat, että kaikkien haastateltavien kanssa käydään jokseenkin samat asiat läpi. (Eskola & Suoranta 1998, 87- 88.) Haastattelujeni teemat olivat 1) yhteisöllisyys, 2) elämäntilanne ja päihteiden käyttö, 3) elämykset ja Mettäterapia ja 4) valtaistuminen. Tein itselleni tarkan haastattelurungon (Liite 1), jota käytin haastattelussa soveltaen. Osa miehistä jäi kertomaan esimerkiksi Elämykset- teeman kohdalla muistakin luontokokemuksista, joten ohjasin keskustelun hienovaraisesti takaisin mettäterapian luontokokemuksiin. Päihteiden käyttö- teema innosti myös osaa haastateltavista kertomaan vuosien takaisesta päihdekuntoutuksestaan, joten pyrin tarkentavilla kysymyksillä palaamaan keskustelussa enemmän nykyhetkeen. Haastattelujen jälkeen olen muotoillut tutkimuskysymyksiä, jolloin muun muassa elämykset- ja yhteisöllisyys- teemat ovat jääneet pois eli olen käyttänyt analyysivaiheessa litteroitua aineistoa valikoiden.

Teemahaastattelu ottaa huomioon tutkimukseen osallistuvien tulkinnat asioista. Heidän asioille antavat merkitykset ovat tärkeitä ja merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa tutkijan kanssa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Minulla haastattelut kestivät 45 minuuttista 1,5 tuntiin. Eskola & Suoranta (1998, 94) muistuttavat, että tutkimushaastattelussa luottamus tutkijan ja haastateltavan välillä on avainkysymys. Luottamuksellinen vuorovaikutustilanne edesauttaa hedelmällisen aineiston saannissa. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 41) mukaan luottamuksen syntymistä edesauttaa, että tutkija kertoo ennen haastattelua haastattelun tarkoituksesta, tietojen luottamuksellisuudesta ja haastateltavien anonymiteetin säilyttämisestä. Minun tutkijana on hyvä osoittaa kiinnostusta haastatel-

tavaan ja hänen sanomiseensa. Mettäterapian asiakkaat kertoivat laajasti mettäterapian leirijaksoista tai yleisesti eräkokemuksistaan ja vaikka kaikki tieto ei ollut täsmälleen sopivaa tutkimustani varten, oli minun tutkijana osoitettava kiinnostusta ihmisen kertomaan tarinaan.

Luottamuksen syntymisessä on haasteellista se, miten tutkija osoittaa toisaalta empatiaa haastateltavaa kohtaan ja toisaalta saa haastattelutilanteen tehtävän sekä rooli- ja toteutumaa haastattelun aikana. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 42). Haastattelut etenivät vuorovaikutteisesti ja tunnelma oli sopivan rento sekä huumorilla sävytetty. Kunkin yksilöhaastattelun jälkeen nauhoitin autossa havaintojani tilanteesta, jotta sain kokonaisuuden palautettua mieleeni ja ensitunnelmat talteen. Esimerkiksi yhdessä haastattelutilanteessa olin nauhoittanut, että teimme haastattelua 10- 15 minuutin erissä ja sen jälkeen haastateltava kävi ulkona tupakalla. En puuttunut haastateltavani tarpeeseen käydä tupakalla, koska haastattelu eteni kuitenkin muuten hyvin. Toisaalta otin huomioon haastateltavan keskittymiskyvyn ja valikoin ensimmäisenä tutkielmani kannalta olennaisimmat kysymykset.

Haastattelujen jälkeen litteroin aineiston. Sitä kertyi fontilla 12, rivivälillä 1, yhteensä 30 sivua. Aineiston hallittavuuden ja hyödynnettävyyden kannalta on hyvä, että litteroitua aineistoa ei ole liikaa (Eskola 2007, 42). Aineistostani muodostui seuraavanlainen: Lähes kaikissa yksilöhaastatteluissa keskustelimme ensin, millainen elämäntilanne miehillä oli ennen mettäterapian alkua tai kävimme hieman ryhmähaastattelua läpi. Sen jälkeen ohjasin keskustelua alkoholinkäyttöön eli miehet kertoivat alkoholinkäytöstään ennen mettäterapiaan osallistumista ja millaista se on tällä hetkellä. Haastattelujen keskellä keskustelimme mettäterapiasta saamasta tuesta, kannustuksesta, luontokokemuksista ja muutoksista, joita on tapahtunut mettäterapian aikana. Haastattelujen lopussa pohdimme miesten tulevaisuuden näkymiä. Ajattelen, että haastateltaville oli haasteellisinta vastata muutoksia koskeviin kysymyksiin. Luontevinta heille oli puhua luontokokemuksista, joita he olivat saaneet mettäterapian leirijaksoilta.

### 3.3 Aineiston analyysi

Teemoittelu on luonteva etenemistapa teemahaastatteluaineiston analysointiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 105), minä päädyin myös käyttämään teemoittelua työssäni. Teemoittelu tarkoittaa aineiston jäsentämistä teemojen mukaisesti ja sitten sen pelkistämistä. (Eskola & Vastamäki 2001, 41). Termi ”analyysi” kuulostaa hienommalta kuin mitä se todellisuudessa onkaan. Analyysi on empiirisen tutkimuksen yhteydessä arkisia asioita, kuten aineiston lukemista huolellisesti, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja/ tai rakenteiden erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista (mitä aineisto sisältää, mistä siinä kerrotaan, millä tavoin ja missä määrin). Analyysi lisää aineiston informaatioarvoa, koska siinä tiivistetään aineistoa, tulkitaan sitä, käydään vuoropuhelua teorian, empirian ja tutkijan oman ajattelun kanssa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 71.)

Teemahaastattelun yksi erityisvahvuus on aineiston pilkkominen teemoittain. Aineiston analyysissä on kyse juuri keskeisten ilmiöiden pelkistämisestä ja nostamisesta esiin tiivistämällä. Litteroinnin jälkeen aineisto on hyvä järjestää toiseen kertaan leikkaa ja liimaa – menetelmällä teemoittain. Tässä vaiheessa kerätään siis ensin peräkkäin ensimmäiseen teemaan saadut vastaukset ja sitten toiseen teemaan saadut vastaukset jne. Analysointi kannattaa aloittaa tutkimuskysymyksen kannalta tärkeimmästä teemasta, eikä edetä haastattelujen mukaisessa järjestyksessä. (Eskola 2007, 44.)

Opiskelija saattaa ladata analyysivaiheeseen odotuksia ja voi olla pettymys, kun haastatteluilla ei saakaan irti enempää. Eskolan (2007, 43) mukaan kannattaa asennoitua siihen, että aineistosta on itse nostettava esiin keskeiset asiat, eikä odotettava, että sieltä nousee itsestään jotain. Ajattelen, että sanonta ”anna aineistolle ääni”, kuvaa hyvin analyysivaiheen ideaa. Aineiston litteroinnin jälkeen olin itsekkin hieman hämmentynyt, että voiko aineistostani löytyä tutkimuskysymyksiini tietoa. Pohdin aineiston niukkuuden suhdetta siitä löytyvään tiedon määrään. Mietin, että keskustelemmeko me haastateltavien kanssa täsmällisesti päihdekuntoutusmenetelmä mettäterapian merkityksestä miesten päihteiden käytölle ja sen antamista valtaistumisen kokemuksista. Pelkäsin myös, että rönsyilevätkö miesten ajatukset ja jaksavatko he keskittyä teeman mukaisiin asioihin. Pelkoni aineiston sisällöstä oli siinä mielessä turhaa, että tarkemman lukemisen jälkeen

aineisto alkoi jäsentyä mielessäni ja pystyin löytämään sieltä tutkimuskysymyksiin vastauksia.

Teemoja eli keskeisiä aiheita muodostetaan useimmiten aineistolähtöisesti etsimällä tekstimassasta sen eri haastatteluja yhdistäviä (tai erottavia) seikkoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 105). Minä etenin myös analyysissä aineistolähtöisesti. Ensin valikoin leikkaa ja liimaa - menetelmällä sitaatteja, jotka koskivat miesten päihteiden käyttöä ja päihteistä irrottautumista sekä valtaistumista. Päihteiden käyttö- teemaan erottelin kaikki sitaatit, joissa haastateltavat kertoivat, millaista heidän päihteiden käyttönsä oli ollut tai on tällä hetkellä. Päihteistä irrottautuminen - teemaan otin mukaan kaikki sitaatit, jotka koskivat asioita, joilla oli merkitystä päihteiden käytön irrottautumiseen. Valtaistuminen-teeman sisällön miettiminen oli haasteellista, mutta ohjauksen jälkeen pystyin erottelemaan sieltä asioita, joissa miehet kuvasivat suhdetta itseensä, ohjaajien ja ryhmäläisten merkitystä sekä leirien merkitystä.

Ensimmäisen teemoittelun jälkeen tein tarkempaa aineiston järjestelyä kahden teeman eli päihteistä irrottautumisen ja valtaistumisen mukaan. Päihteistä irrottautumiseen valitsin neljä alateemaa eli päihteiden käytön, motivaation merkityksen, tekemisen, terveyden ja kavereiden merkityksen sekä mettäterapian merkityksen. Valtaistumiseen valitsin kolme alateemaa eli leirien merkityksen, minä - kuvan sekä ryhmäläisten ja ohjaajien merkityksen. Näin analyysissäni on ripaus sisällönanalyysiä, koska olen muodostanut teemojen lisäksi aineistosta alaluokkia (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2002).

Lopuksi kirjoitin analyysin auki teemojen mukaisesti ja valitsin tekstiin osuvimmat sitaatit. Kiinnitin huomioita analyysissä miesten kokemusten yhtäläisyyksiin ja eroavaisuuksiin. Viimeistään tässä vaiheessa on mukaan kytkettävä teoria ja aikaisemmat tutkimustulokset (Eskola & Viinamäki 2001, 42), joten lisäsin teoriakirjallisuudesta eri tutkimustuloksia koskien päihteiden käyttöä, päihteistä irrottautumista, päihdekuntoutusta tai sosiaalialan kuntoutusta sekä minä - kuvan kehittymistä syrjäytyneillä. Aineiston analyysissä aineiston sisällöllisen jäsentämisen jälkeen tarkoituksena on tehdä synteesiä, pienestä saada aikaan jotain suurempaa ja löytää aineistosta yleisempää kuin vain yksittäisiä vastauksia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, 71). Yllätyin, miten toisten tutkimusten lisääminen teki työni tuloksista yleistettäviä ja toisiin tutkimuksiin vertailukelpoisia.

### 3.4 Tutkimuksen eettisyys ja tutkijan paikka

Sosiaalityön ja yleensä sosiaalityöiden tutkimuksessa tutkija on yhteiskunnallisten ilmiöiden asiantuntemuksen lisäksi osa tutkimaansa yhteiskuntaa (Pohjola 2003, 54). Tutkija ei voi siis olla ulkopuolinen ja neutraali henkilö tutkimuksessaan, koska hän on osallisena omassa tutkimusprosessissaan. Sosiaalityöiden tutkimusprosessissa Pohjolan (2003, 54) mukaan korostuvat eettiset sitoumukset muun muassa sensitiivisyyden ja tutkimuksessa suoritettavien valintojen osalta. Sosiaalityössä korostuvat ihmistenvälinen vuorovaikutus, ihmisten vaikeat elämäntilanteet ja arkaluontoiset henkilökohtaiset kysymykset. Koska oma tutkimukseni koskee päihderiippuvuutta, käsitelimme haastatteluissa haastateltavien vaikeita elämäntilanteita. Mettäterapian ohjaaja oli kysynyt haastateltavilta halukkuutta osallistua tutkimukseen. Haastattelun alussa kerroin asiakkaille, että heidän anonymiteettinsä säilyy läpi tutkimuksen ajan ja he voivat kertoa sen verran asiasta kuin haluavat. Kerroin, että haastattelu nauhoitetaan ja kysyin haastattelun lopussa asiakkaiden tunnelmia haastattelusta. Ryhmähaastattelussa ei jäänyt kauaa aikaa pohtia miesten omia tunnelmia haastattelun jälkeen ja yksilöhaastatteluissa miehet olivat aika väsyneitä intensiivisestä haastattelusta, joten otin asian lyhyesti esille. Annoin miehille myös mahdollisuuden ottaa yhteyttä haastattelun jälkeen, jos he haluavat palata aiheeseen.

Pohjola (2003, 55- 57) korostaa sensitiivisyyden huomioimista tutkimuksen eri osaluilla ja eri vaiheissa. Tutkijalta edellytetään muun muassa subjektiivista sensitiivisyyttä, jolloin sekä tutkija että tutkittava asettuvat tutkimustoiminnan subjekteiksi. Molemmilla osapuolilla on tällöin merkitystä tutkimuksessa, eikä tutkija ole tutkimuksessaan kasvoton passiivi vaan aktiivinen toimija, mitä on mahdoton piilottaa tutkimuksessa. Vastasin esimerkiksi asiakkaiden kysymykseen, joka koski henkilökohtaista alkoholin käyttöäni. Ajattelen, että se on voinut parantaa tutkittavan ja tutkijan välistä luottamusta.

Tutkijan perustehtävä on luotettavan informaation tuottaminen. Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tuotettu tieto perustellaan kriittisesti tutkimuksessa eli aineiston hankinta, ai-

neiston analyysi, käsitteiden valinta ja menetelmät, joilla tieto on tuotettu, perustellaan riittävästi. Tutkimuksen yleisiä eettisiä vaatimuksia ovat myös tutkijan riittävä ammattitaito valintojen tekemisen esimerkiksi tiedon määrän suhteen ja informaation tuottaminen aiheesta sekä sellaisella menetelmällä, josta ei tule kohtuutonta vahinkoa kellekään. Lisäksi tutkimuksen eettisyyteen liittyvät informaation välittämisen ja käyttämisen sekä tutkijan lojaalisuuteen kohdistuvat kysymykset. (Pietarinen 2002, 59- 68.)

Tutkimusprosessin eri vaiheissa tutkija tekee valintoja, joista hän on vastuussa tutkimuksessaan. Valinnat tuovat tutkijan eettiset sitoumukset näkyviin ja valinnoilla on merkitystä tutkimukselle, eikä ”oikeita” valintoja ole olemassa. Käsitteiden valinta kertoo tutkijan näkökulmasta hänen tutkimaansa ilmiöön. Käsitteet tekevät tutkimuksesta tutkimuksen, ne muodostavat tutkimuksen teoriaosuuden ja varsinkin sosiaalityössä käsitteet nostavat esille käytettävien käsitteiden sävyn merkityksen. (Pohjola 2003, 61-62.) Olen valinnut käsitteiksi tutkielmaani päihderiippuvuuden, päihteistä irrottautumisen ja valtaistumisen (=empowerment), koska ajattelen niiden avaavan päihdekuntoutusmenetelmä metätä terapiaan osallistuneiden päihderiippuvaisten miesten kokemuksia päihderiippuvuudesta, päihteistä irrottautumisesta ja siitä, miten menetelmä auttaa valtaistumaan heitä. Päihderiippuvuus on riippuvuus, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti, joten päihderiippuvaisia tutkittaessa on vaikea olla käsittelemättä jollain tasolla päihderiippuvuutta ilmiönä. Päihdekuntoutukseen puolestaan liittyy muutosprosessi, joka yhdistää sen luontevasti valtaistumiseen (Ks. Mattila-Aalto 2013). Valtaistuminen voidaan nähdä muun muassa prosessina epätydyttävästä tilanteesta tyydyttävämpään (Ks. Hokkanen 2009).

Granfeltin (1998, 15) mukaan tutkijan rooli on tulkitsijan rooli. Naisten syrjäytymistä ja kodittomuutta koskevassa tutkimuksessaan hän on pyrkinyt valitsemaan tutkimuksessa käyttämänsä käsitteet niin, että ne ovat riittävän lähellä naisten omia sanoja. Tutkijana Granfelt on rohkaissut naisia toimimaan kertojina ja hän on tutkijana lähestynyt kertomuksia omien kokemustensa ja teoreettisen tiedon pohjalta. Ajattelen samoin Granfeltin kanssa, että tutkija tulkitsee vuoropuhelussa tutkittavien kanssa tutkittavaa ilmiötä. Tällä tavoin ihmisten arjen ja kokemuksen näkyväksi tuominen on jollain tasolla mahdollista.

Kysymys siitä, että voiko tutkija tuoda omaa arvomaailmaansa esiin ja voiko hän ottaa kantaa tutkimuksessa, on mielenkiintoinen. Laitinen ja Hurtig (2003) pohtivat tutkijan

toimijuutta ja hänen suhdettaan tutkittavaan ilmiöön. He analysoivat, että voiko tutkija ottaa kantaa ja sitoutua moraalisesti siihen, että joku asia on tuomittava tai joku toinen asia on hyväksyttävä. Laitisen ja Hurtigin mielestä tutkija voi ottaa kantaa tutkimaansa ilmiöön ja se ei heikennä tutkimuksen objektiivisuutta ja neutraaliutta, jos tutkija kirjoittaa auki asian reflektiivisesti ja perustellusti tutkimukseensa. He ovat tehneet tutkimusta muun muassa lastensuojelun puolella, jossa on monia arvolatautuneita ilmiöitä sekä vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat asettavat lapset usein alisteiseen asemaan. Laitisen ja Hurtigin mielestä heidän tehtävänään tutkijoina on toimia alisteisessa asemassa olevien eli lasten puolestapuhujana ja ottaa kantaa asioihin. (Laitinen ja Hurtig 2003, 88- 89.)

Oma paikkani tutkijana suhteessa ilmiöön ja haastateltaviini on ristiriitainen, koska minulla on lapsuuden kodistani lähtien ennakkokäsityksiä sekä monenlaisia kokemuksia päihdeongelmaisista. Edesmenneen isäni raju viikonloppujuominen oli ajoittaista ja ryhdistäytymisen kausina hänellä alkoholin tilalle tuli muun muassa kuntoilua. Toisaalta isäni palasi ongelmalliseen alkoholinkäyttöön taas jonkin ajan kuluttua. Omakohtainen ulottuvuus ilmiöön nostattaa monenlaisia ja monentasoisia tunteita minussa tutkijana. Tunneskaala vaihtelee vihasta pelkoon ja lohduttomuudesta rakkauteen, joka lapsella kohdistuu isäänsä.

Kun päätin tehdä pro graduni liittyen mettäterapia- päihdekuntoutusmenetelmään, minut valtasi pelko huomattavasti olevani tilanteessa, jossa minun pitää alkaa tutkimaan päihderiippuvuutta/ -kuntoutusta. Koko opiskeluaikani olin vältellyt tietoisesti kyseiseen ilmiöön liittyviä tutkimusaiheita, koska tiesin ilmiön olevan minulle liian tunteita herättävä. Toisaalta olin Ensi- ja turvakodilla työskennellyt asiakkaiden kanssa, jotka olivat kohdanneet muun muassa väkivaltaa päihdeongelmaisen puolison taholta. Silloin olin jo käsitellyt suhdettani ilmiöön. Entiset kokemukseni ja varautuneet käsitykseni alkoholisteista ovat väistämättä läsnä, kun teen päihdekuntoutuksen kontekstissa tutkimusta. Olen kuitenkin tutkimuksen edetessä reflektoinut käsityksiäni asiasta, koska on eettisesti parempi tunnistaa omia näkemyksiään kuin yrittää suhtautua ilmiöön neutraalisti. Näin olen ennakkokäsityksieni tiedostamisen jälkeen voinut nähdä haastateltavani kokonaisina ihmisinä, enkä ainoastaan päihderiippuvuuden kautta.



Päihdekuntoutuksen kontekstiin kuuluu muutos ja usko muutokseen. Se, että uskonko muutokseen päihderiippuvaisilla ihmisillä, on myös eettisesti mielenkiintoinen. Ajattelen, että ammatillinen suhtautumiseni päihderiippuvuuteen on parantunut tätä työtä tehdessäni ja olen alkanut tutkimusprosessin aikana ajattelemaan, että yrittämistä irrottautua päihteistä ei kannata lopettaa koskaan. Tarkoitin tällä, että esimerkiksi tämänhetkisen tietoni mukaan, metäterapiassa osallistuneista kahdeksasta henkilöstä, yksi on toipumisen tiellä päihderiippuvuudesta eli tuloksia on saatu aikaan. Ristiriitainen suhtautumiseni päihderiippuvuuteen ei ole oikeastaan minua enää haitannut tutkielmaa tehdessäni, vaan olen tutkinut mielenkiinnolla eri tutkimustuloksia aiheesta ja kasvattanut tietoa miöön suhteen. Toisaalta oma prosessini miöön liittyen on kesken ja kehittynee vuosien saatossa vielä ammatillisempaan suuntaan sekä toivon, että uskallan lähestyä miöötä sen sijaan, että tarkkailisin sitä turvallisen välimatkan päästä.

## **4 PÄIHTEISTÄ IRROTTAUTUMINEN**

Kysyin mettäterapiaan osallistuneilta heidän päihteiden käytöstään ja kokemuksistaan mettäterapiasta. Koko aineistosta erottui kaksi teemaa eli päihteiden käyttö ja päihteistä irrottautuminen sekä valtaistuminen. Ensimmäisestä teemasta erottuivat alakäsitteet: millaista päihteiden käyttö oli ennen ja nyt, motivaatio, tekeminen, terveys, kaverit ja mettäterapia.

Tässä analyysikappaleessa haastateltavat kertovat päihteiden käytöstään ennen ja jälkeen mettäterapian sekä asioita, jotka edistävät tai estävät heitä, kun yrittävät olla juomatta tai vähentää juomistaan.

### **4.1 Hallitsematon päihteidenkäyttö**

Kysyin kuntoutujilta, millaista heidän päihteiden käyttönsä on ollut ja millaista se on nyt. Kolme miehistä käytti edelleen alkoholia ja yksi oli ollut juomatta vuoden. Kaikki kolme yhä alkoholia käyttävää mainitsivat, että he juovat vähemmän nyt kuin ennen mettäterapiaa. Vähemmän juominen tarkoitti lyhyempiä juomisjaksoja ja jaksot olivat lyhentyneet kahdella henkilöllä krapulan pelossa tai muun terveystekijän takia. Yksi miehistä, joka edelleen käytti alkoholia, ei saanut merkittävää krapulaa juomisesta. Hänen juomisjaksojaan lyhensi töiden saaminen.

Yhteistä kaikille miehille oli, että he olivat juoneet ennen mettäterapiaa monta päivää peräkkäin. Kuusisto (2010, 166- 167) kuvaa alkoholismista toipumisesta käsittelevässä tutkimuksessaan, kuinka haastateltavilla oli alkoholinkäyttöön johtaneita syitä hyvin erilaisia ja ongelmakäytön taustalla oli monimutkaisia rakenteita. Yhteistä tutkittavien kertomuksissa oli, että he kuvasivat jonkinlaisen alttiuden olemassaoloa, joka kehittyi eri elämäntapahtumien ja sisäisten prosessien kautta yhä vaikeammaksi. Alttius nähtiin fysiologisena tai sen taustalla oli käytön positiiviset vaikutukset itseen, suhteessa muihin. Omassa tutkimuksessani kuntoutujat kuvasivat myös hallitsematonta riippuvuutta alko-

holiin muun muassa juomisen pitkittymisenä viikon mittaiseksi jaksoksi. Eräs kuntoutuja kuvasi riippuvuutta alkoholiin näin:

*”Elikä siinä minä oon monesti sanonu ja sanon pojille, että pittää piittää niitä taukoja, herrajumala, että ku juoppohan on sen niin hyvä kääntämään sen niin, että tämä on kohtuukäyttö, ku otan saunassa kaljaa ja mie lämmitänki saunaa seitsemän kertaa viikossa, että mie saan ottaa kaljaa joka päivä.” ”Kaunis tavote, mutta jos lähtökohta on se niinku näissäki ryhmissä on, että kaikki on alkoholisteja nii se on valtava vaatimus pystyä palaamaan kohtuukäyttäjäksi.”*

Kaikki haastateltavani mainitsivat juoneensa jopa seitsemän päivää peräkkäin ja eräs miehistä kertoi, että välissä saattoi olla muutaman päivän tauko, jonka jälkeen juominen taas jatkui. Syynä juomisen aloittamiseen hän mainitsi esimerkiksi yksinäisyyden:

*”...se vain tullee, ihan yhtäkkiä, mie vain kattelin telkkaria ja se oli lauantai ja aattelin, että perkele, että ku kettään ei käy kylässä.. Kävis katomassa tuolla, tietenki, että jos siellä sattus naispuolista olemaan.”*

Ja juomisjakson loppumisen syyksi hän kertoi kyllästymisen:

*”No se vaan, kyllä se yhtäkkiä loppuuki, heittää vain haluttamasta.”  
”... viimeksiki oli puoli pulloa tuossa, vaa ei ku ei kiinnosta, loppuu se kiinnostus.”*

Taiton (1998, 60) tutkimuksessa tuli ilmi, että varsinkin miehillä, jotka käyttävät päiheteitä, yksinäisyys ja eristäytyminen on tavallista. Miehet suojelevat itseään pettymyksiltä jo etukäteen eli suojaavat itseään toisilta ihmisiltä. Ylläolevassa sitaatissa haastateltavani käyttäytyi erilailla. Hän uskalsi lähteä pois kotoa illanviettoon ja hänellä oli toiveita esimerkiksi vastakkaisen sukupuolen tapaamisesta.

Kaksi henkilöä kertoivat, että tällä hetkellä eivät voi juoda kovin pitkiä aikoja, koska terveys ei enää kestä. Alkoholin positiivisten vaikutusten vähennyttyä, terveyden pettäminen voi toimia virittävänä tekijänä muutokseen. Alkoholismista toipumiseen tarvittiin Kuusiston (2010, 276) tutkimuksessa alkoholin käytön negatiivisten seurausten kasaantuminen, joka tapahtui vähitellen tai nopeammin.

Yhdellä tutkimukseni kuntoutujalla ei ollut sairauksia, eikä tullut pahemmin krapulaa alkoholin käytöstä:

*”...viikko pörrätessä. Mutta sitte ku yritän olla pitempiä aikoja poissa... Ja ku mie olen semmonen, että kaks, kolme, neljäki päivää, että mie en tule kipeäksi, sehän se on hullua.”*

Kuusiston (2010, 130) tutkimuksen henkilöillä, joilla oli ”hyvä viinapää”, puuttui lähes kokonaan alkoholin negatiiviset kokemukset ja se toimi porttina alkoholiongelmaan. Huomionarvoista oli, että varsinkin naishaastateltavat olivat omanneet hyvän kyvyn kestää juomista ilman epämiellyttävää krapulaa.

Eräs haastateltavista oli ollut haastatteluhetkellä vuoden juomatta, joten hän vertasi usein raittiina oloa aikaan ennen juomista. Hän pohti, että ei ole tehnyt vielä päätöstä, että aikooko jatkaa täysin raittiina vai kohtuukäyttäjänä:

*”...mie en ole selkeää päätöstä, että tullee ko minusta täysin raitis, mutta mulla on hyvä olla näin, ni mie menen nyt tällälaila etteenpäin. Mie siirrän sitä vastuutani päättää sitä kuka minusta tulee.”*

Haastateltavani kuvasi hyvin, miten elämä ja alkoholismista toipuminen ovat prosesseja. Ruisniemi (2006, 240) tutki yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta 1-2 vuotta sitten lähteneitä päihdekuntoutujia ja heidän minä-kuvansa muutosta riippuvuudesta toipumisen prosessissa. Hän nimesi haastateltavien toipumistarinat selviytymis-, tasapainoilu- ja kasvutarinoiksi, joissa riippuvuuden rooli henkilöillä vaihteli. Ruisniemen tavoin, mielestäni on tärkeää huomioida, että vuoden raittiina olleen kuntoutujan tilanne kuvasi juuri haastatteluhetken tilannetta.

Hänellä raitistumispäätös lähti motivaatiosta saada ajokortti takaisin ja kun hän oli ollut vajaan kuukauden juomatta, hän ei ollut kokenut vaikeaksi raittiina oloa.

*”...olin joutunu olemaan sen kolme ja puoli viikkoa, olin täysin ottamatta, en mitään missä oli alkoholia. Sitte mie rupesin sitä miettimmään, että herraten aika, eihän tämä olekaan niin vaivalloista tämä selvillä olo.”*

Toki hän kuvasi myös vaikeita hetkiä ja kertoi ryhmän sekä ohjaajien tuen olleen silloin tärkeä. Kuusiston (2010, 216) mukaan vaikeat hetket ja mahdolliset retkahdukset näytettyvät alkoholismista toipuvalle oppimispolkuna muutokseen, jossa kuntoutuja oppii tuntemaan itseään ja oman tapansa vastata retkahdusriskeihin. Kuusiston tutkimuksessa

tuli ilmi, että erityisesti vertaistuen kautta toipuneet henkilöt kypsyivät pikkuhiljaa muutokseen.

Väyrynen (2007, 198) nimeää tutkimuksessaan pahan olon torjunnan yhdeksi huumeiden käytön lupaukseksi. Tytöt käyttivät huumeita, kuten haastateltavani alkoholia, turruttaakseen huolia ja vaikeita elämäkokemuksia. Toisaalta Väyrysen haastattelemissa nuorilla huumeidenkäyttö oli kapinointia, eikä välttämättä liittynyt huonoihin elämäkokemuksiin. Omassa tutkimuksessani vaikeat elämäkokemukset miehillä näyttäytyivät pitkinä työttömyysjaksoina, yksinäisyytenä ja muiden alkoholistien kanssa olemisena. Muihin elämäkokemuksiin emme paneutuneet haastattelutilanteissa tarkemmin.

Kaikki miehistä kuvasivat, kuinka alkoholinkäyttö vapautti unohtamaan rahahuolet. Rahankäyttö on yksi esimerkki elämäntakeinoista. Muun muassa Annikka Taiton (1998, 61-62) tutkimus käsittelee addiktiivisten ihmisten heikkoja elämäntakeinoja ja sitä, että muuttuvatko ne toipumisprosessin myötä. Ajattelen, että haastateltavieni alkoholinkäyttö oli hallitsematonta, koska heillä oli pitkiä juomiskausia, vaikeus lopettaa juomista, osalla merkittävää krapulaa, ajatuksia lopettamisesta ja osalla huonot elämäntakeinot.

## 4.2 Motivaatio ratkaisee

Motivaatiota pidettiin erityisen tärkeänä tekijänä päihteistä irrottautumisessa. Kolme neljästä haastateltavista korosti, että juomisen vähentäminen tai lopettaminen oli itsestä kiinni, eikä kuntoutusmenetelmällä ollut niin merkitystä. Yksi haastateltavista ei maininnut suoraan motivaation osuutta alkoholin käytön vähentämisessä.

Eräs kuntoutuja mainitsi kolme kertaa haastattelun aikana motivaation olevan tärkeä. Hän kertoi, että alkoholin käyttö on itsestä kiinni ja kukaan ei voi kieltää häntä juomasta. Siksi juomisen lopettaminen onkin hänen mielestään niin vaikeaa:

*”Ja olemma puhunneet siitäki että, mie sanoin, että kyllähän se omien korvien välissä on, ei sillä muulla ole merkitystä. Ni ku mie olen kattonu, ku nuo on käyny, ni aivan sama meno jatkuu. Ei siitä ole mittää hyötyä,*

*että siellä käypi, jos et itte ota itteä niskasta kiinni ja lopeta. Tai vähennä...”*

Tutkimuksessani haastateltavat olivat keski-ikäisiä miehiä ja he tiedostivat selkeästi oman toimintansa merkityksen juomisen vähentämiseen tai lopettamiseen. He pitivät Mettäterapian ohjaajilta saamaa tukea tärkeänä, mutta tiesivät lopullisen päätöksen olevan heistä itsestään kiinni. Toisin kuin Väyrysen (2007, 201) tutkimuksen päihdekuntoutujat kokivat ärsytyksen tunteita, kun heidän päihdeongelmaansa puututtiin ensimmäisiä kertoja. Haastateltavat olivat 17- 27-vuotiaita naisia, jotka olivat entisiä huumeidenkäyttäjiä. Naisten ikä ja elämänvaihe vaikutti siihen, että he uhmasivat vanhempien tai ammattilaisten väliintuloyrityksiä. Päihteiden käytön kohtaaminen oli heille vaikeaa ja edellytti itsen uudelleen kohtaamista sekä paikantamista. Yhtälailta tutkimukseni kuntoutujat joutuvat päihteistä irrottautuessa kohtaamaan erilaisen juomattoman miehen ja paikantamaan hänet. Toisaalta miesten elämäkokemus kuului heidän puheessaan ja heillä oli ymmärrystä asioiden syy-seuraus-suhteissa. He eivät esimerkiksi syyllistäneet ketään heidän juomisestaan ja heidän puheestaan välittyi halu yrittää hallita juomistaan.

Yksi haastateltava analysoi rehellisesti mettäterapian merkitystä ja pohti, että kuntoutusmenetelmä ei ole merkityksellinen, vaan oma tahto:

*”...jos rehellisesti sanotaan, mie olen niin tyhmä, että en mie kyllä usko tuomossiin, luulen, että se on niin ittestä ja korvien välistä kiinni, että näin tyhmä mie olen. Mutta toivottavasti...”*

Väyrysen (2007, 202) tutkimuksen mukaan päihteiden käytöstä johtuvien ongelmien tiedostaminen avaa halun irtautua päihdekuvioista. Kuten Väyrysen haastattelemissa nuorilla huumeista irtaantumiseen liittyi monenlaisia haasteita, esimerkiksi sosiaaliseen ympäristöön itsensä uudelleen paikantamisen, myös tutkimukseni miehet kokivat samalta osin päihteistä irrottautumisen haasteellisena. Kolme miehistä, jotka käyttivät edelleen alkoholia, kertoivat haluavansa hallita juomistaan, mutta olivat voimattomia tekemään asialle konkreettisesti jotakin. Sanonta ”tuttu helvetti on turvallisempi kuin tuntematon taivas” kuvastaa myös tutkimukseni kuntoutujien suhdetta alkoholiin (Ks. Väyrynen 2007, 202).

Kuusiston (2010, 182) tutkimuksessa tuli ilmi, että yksilö valitsee päihteistä irrottautumiseen omanlaisen reittinsä ja tuen tarve sanelee toipumiselle sopivan reitin. Reittejä Kuusiston tutkimuksessa olivat spontaanisti, ammattiavun tai vertaistuen avulla toipuneet. Tutkimukseni kuntoutuja, joka oli ollut haastatteluhetkellä vuoden juomatta, oli toipunut toisaalta spontaanisti ja toisaalta ammattiavun sekä vertaistuen avulla. Hän kuvasi paljon oman motivaation lisäksi myös tukea, jonka hän oli saanut raitistumiseensa mettäterapiasta. Yhtenä konkreettisenä motivaatiotekijänä juomattomuuteen kuntoutuja mainitsi ajokortin saamisen takaisin:

*”...kato mullahan oli se motivaatio ja motiivi, seki se kortin saaminen yks.” ”Nii mie pijin sitäki yhtenä motivaatiotekijänä, että miepä olen tämän ajan raittiina, sen yhden vuoden.”*

Hän oli hyvä esimerkki siitä, että kuntoutujalla oli jo motivaatio muutokseen ennen mettäterapiaan lähtöä. Rumensaaren (2011, 72) pro gradu-tutkielman kuntoutujilla, joilla oli ollut muutosmotivaatio jo laitoshoitoon lähtiessä, kuntoutusjakso ei vaikuttanut motivaatioon vähentävästi tai lisäävästi, vaan pikemmin sitä ylläpitävästi. Tutkimukseni kuntoutujalla oli sisäsyntyinen oma motivaatio raitistumiseen. Tavoitteiden löytymiseen auttoi innostuminen ja halu oppia uutta. Kuntoutuja kertoi motivaatiosta ja motiivista raitistumiseen eli hänellä oli sisältö, mitä haluta ja motiivi eli miksi haluta. (Ks. Rönkä & Törrönen 2010, 115.)

Motivaatio oli kuntoutujien mielestä ratkaisevin tekijä juomisen vähentämisessä tai lopettamisessa. Yllätyin, miten riippuvuus alkoholiin piti kolmea kuntoutujaa alkoholissa tiukasti kiinni. ”Tuttua helvettiä” pidettiin siis turvallisempana vaihtoehtona kuin päiheteetöntä elämää.

### **4.3 Pitää olla tekemistä, huoli terveydestä ja raittiita kavereita**

Haastateltavani olivat sitä mieltä, että työ tai muu hyödyllinen tekeminen vähentävät juomista ja alttiutta aloittaa juomista. Samoin huoli terveydestä ja raittiit kaverit nähtiin juomista estävänä tekijänä. Kaksi henkilöä mainitsi työn saannin ja kaksi henkilöä ylipäätään jonkinlaisen tekemisen alkoholin käyttöä vähentäväksi tekijäksi. Eräs haastateltava kertoi, miten tekemisen puute saa aloittamaan välillä monen päivän juomisen:

*”Paljo on sitäki, että on jotaki tekemistä. Kyllähän se kuule tulee pitkäksi aika maata täällä...”*

Tutkimukseni miehet eivät vältelleet tavallista tekemistä, esimerkiksi työntekoa. Toisin kuin Vironkannas (2004, 139- 140) totesi nuorten huumeidenkäyttäjien identiteettien rakentumista käsittelevässä tutkimuksessaan, että tutkimuksen nuoret olivat vieraantuneet normaalista tekemisestä ja toiminnasta. He määrittivät itseään ulkopuolisena suhteessa muiden normaaliin. Normaalialia kuvattiin esimerkiksi oleskeluna selvinpäin, ikävyyttäviä asioiden hoitamista hoitoyksikössä ja mielenkiinnottomana olemista ilman päihteitä. Normaalille vastakkaisia oloiloja kuvattiin juhlimisena, jännittävänä sekä mielenkiintoisena olemisena huumeiden vaikutuksenalaisena.

Kukaan haastateltavistani ei ollut haastatteluhetkellä töissä. Kaikki haastateltavat mainitsivat Enontekiön heikosta työllisyystilanteesta, mutta samalla he puhuivat kotipaikkakunnastaan lämpimään sävyyn. Yhdellä haastateltavista oli ollut aikaisemmin toiminnimi ja hän oli ollut välillä reissutöissä. Hän ei enää pystynyt terveystekijöiden takia tekemään samoja töitä, vaan töiden piti olla ruumiillisesti kevyempiä. Yksi haastateltavista oli tehnyt keikkaluonteisia töitä ja yksi henkilö oli ollut vakinaisessa työssä. Yksi haastateltava oli osan vuodesta töissä. Haastateltava kuvasi, että ympärivuotinen työ vähentäisi alkoholin käyttöä:

*”... ja tuo kun olis töitä ympäri vuojen ni... Kyllähän se tietten jäis vähälle. Tekemistä olis sitte.”*

Tekemättömyys oli aiheuttanut ikään kuin noidankehän haastateltavillani eli se oli lisännyt juomista ja juomisen lisääntyminen oli vaikuttanut terveyteen. Kolme neljästä haastateltavasta mainitsi, että runsas alkoholinkäyttö oli vaikuttanut heidän terveyteensä negatiivisesti. Kaksi neljästä kuntoutujasta kertoi, että fyysinen kunto oli tällä hetkellä sen verran huono, että he eivät uskaltaneet enää juoda niin monta päivää peräkkäin, mitä ennen olivat juoneet. Kuusiston (2010, 186) tutkimuksessa nähtiin juuri terveyden heikentyminen muutokselle merkityksellisenä tekijänä. Halu jatkaa elämää sai tekemään vallinnan juomisen ja raittiuden välillä. Myös Rumensaaren (2012, 50) pro gradussa tuli ilmi, että jo ilmenneet fyysiset oireet johdattivat jokaista haastateltavaa enemmän tai



vähemmän muutostarpeen huomaamiseen ja hoitoon hakeutumiseen. Eräs haastateltava kuvasi asiaa näin:

*”Mutta sitte ku se tuli se [sairauden nimi], silloin se vähän on hijastellu, mutta ei se näytä, ei se kestä nykysin enää pätääkkään.”*

Samat kaksi haastateltavaa sanoivat runsaan alkoholinkäytön aiheuttavan niin merkittävän krapulan, että se vaikutti esimerkiksi unen laatuun. Toisella heistä oli ollut itsetuhoisia ajatuksia juomisjakson jälkeen:

*”Mutta ei ole sitte tuota sen tietää nyt ku alkaa kuntoki olemaan semmonen, fyysinen kuntoki alkaa olemaan huono, ei ole mikkään mikä ennen on ollu. Ni sitä on niin monta päivää kipeä. Ja se on kauheaa se sairastaminen. Että en kyllä halua niitä kipuja ja tuskia sairastella ja niitä valvomisia. Ollu jopa joskus narun jatkoki.. Aseet kaikki mie olen pois pistäny täältä.”*

Yksi kuntoutuja oli fyysisesti hyvässä kunnossa, mutta kertoi juomisen aiheuttavan henkistä pahoinvointia juomisjakson jälkeen. Vuoden raittiina ollut haastateltava mietti, että yksi tärkeä motivaatio pysyä raittiina oli hänellä terveys:

*”...yks motiivi oli tervehtyä se että mullahan on ollu aika pahojaki sairauksia...”*

Vaikka sairaudet nähtiin juomista vähentävänä tekijänä, niin juomisen vähentäminen tai lopettaminen ei ollut kuitenkaan kaikilla kuntoutujilla itsestäänselvyys, vaan riippuvuus alkoholiin ja juomiseen tottuminen veivät välillä voiton erilaisilta sairauksilta. Myös Rumensaaren (2012, 48) pro gradu- tutkielma osoitti, että fyysisten oireiden ilmaantuminen ei ole välttämättä riittävä muutosmotivaation tekijä. Aikaisemmin ilmenneisiin fyysisiin oireisiin osa haastateltavista ei ollut kiinnittänyt silloin huomiota ja toisaalta fyysisen kunnan heikkeneminen voi säikäyttää heti kerralla niin, että muutos alkaa käynnistyä. Kaikki haastattelemani metätäterapian kuntoutujat, jotka mainitsivat fyysisen kunnan heikkenemisestä, olivat valmiita muutokseen, mutta muutos oli vielä ajatuksen tasolla.

Terveystekijöiden lisäksi tutkimukseni kuntoutujat olivat juovien kavereiden läsnäolosta huolissaan. Juovien kavereiden merkitys ja sosiaaliset syyt muodostuivat myös Kuusis-

ton (2010, 125) tutkimuksessa suurimmaksi riskitekijäksi alkoholiongelman kehittymiselle. Alkoholit poisti estoja arjessa ja toimi aineena, joka mahdollisti niin sanotun normaalin kanssakäymisen toisten kanssa. Kolme neljästä kuntoutujasta mainitsi, että juovien kaverien kyläily, sai heidät usein aloittamaan juomisen. Yksi kuntoutuja kuvasi tilannetta näin:

*”Yrittäny aika vähillä pysyä ja sitte nytte syksyllä paukahti päälle, olin neljä ja puoli kuukautta ottamatta mitään ja sitte taksi tuli pihalle ja kaveri tuli tänne sisälle ja niillä oli pussit mukana. Mutta ei se niitten vika ollut, ittepä menin juomaan että. Siinä sitte monta helkutin päivää. Visiin neljä viis päivää juotiin ja sitte neljä päivää oli sitä kauheeta olotilaa ennenku alko ruoka maistummaan. Että kyllä mie oon yrittäny niinku jarruja tökätä tuohon että. ”*

Vironkannas (2004, 203) havaitsi tutkimuksessaan, että nuoret huumeidenkäyttäjät jaottelevat kaverinsa ensisijaisesti huumeita käyttäviin ja käyttämättömiin. Muutamissa haastattelun kohdissa tuotiin ihmissuhteen laatu esille, mutta tärkeimmäksi jäsennessvälliseksi nousi huumeiden käyttö. Omissa haastatteluissani ei tullut esiin, että minkä verran haastateltavillani oli raittiita kavereita olemassa.

Yksi kuntoutuja mainitsi, että juo porukoissa, vaan yksin tai suljetuissa porukoissa. Yksi mies kertoi toisaalta, että juovat kaverit altistavat juomiselle ja toisaalta hän juo myös yksin. Yksi kuntoutuja puolestaan kertoi, että juovien kaverien läsnäolo, ei houkuttele häntä aloittamaan juomista. Toisaalta häntä motivoi juomattomuuteen, jos kuulee, että esimerkiksi joku mettäterapialainen soittaa selvinpäin.

*”Niinko kuulee, että ku toinenkaa ei ole juomassa, ni ei sitä tässä haluta itelläkkään. Jotenki sillälaila.”*

Mettäterapiaan osallistuneiden kavereiden merkitystä pidettiin hyvänä asiana päihdeistä irrottautumisessa. Osalle päihdeongelmaisista on tärkeää huomata, että päihdeongelmas-ta voi selviytyä, kun he havaitsevat ympärillä ihmisiä, joilla on sama ongelma ja pystyvät silti elämään päihdeettä (Mattila-Aalto 2013, 385). Eräs haastateltava kuvasi asiaa näin:

*”Ohan se tietenkä jotaki semmosta kannustusta, ku [haastateltavan nimi] on tosiaan, hoksaa, näkkee, että melkein vuojen ollu, jotenki uskoo siihen, että kyllä sitä pystyy, jos vain on miestä siihen. Että pystyy lopet-*

*tammaan. Se on elävä esimerkki...välissä tuntuu, että sitä perkele tarttee jonku kuolevan esimerkin, että joka kuolee, että sitä uskoo, ettei sitä kannattas juuva.”*

Kuntoutuja kertoi elävän esimerkin toimivan henkilökohtaisesti saatuna ”näyttönä” päihdeettömyydestä (Ks. Mattila-Aalto 2013). Ruisniemen (2006, 145) tutkimuksessa tuli myös ilmi, että muiden päihdeongelmaisten toipumisprosessit antavat vahvistusta ja uskoa oman muutoksen mahdollisuuteen.

On ymmärrettävää ja inhimillistä, että oleskelu ja juovien kaverien läsnäolo lisäävät houkutusta juomiseen. Tässäkin kohtaa tulee esille alkoholistin vahvan tahdon tärkeys päihdeistä irrottautumisessa.

#### **4.4 Mettäterapia tukevana elementtinä**

Mettäterapiaan oltiin tyytyväisiä, koska siellä juomisesta puhuminen ei ollut paikkaan tai aikaan sidottua, vaan siellä keskusteltiin luontevasti esimerkiksi saunassa:

*”Siellä tulee puhuttua ihan millon sattuu, päivällä tai yöllä tai missä, saunanlauteilla, tai missä vain.”*

Ohjaajien mainittiin olevan hyviä kuuntelijoita ja alkoholinkäytön vaaroista keskustelut koettiin hyödyllisiksi. Kun päihdehuollon ammattilaiset pystyvät teoillaan osoittamaan, että ymmärtävät päihdeongelmasta jotain oleellista, saavat kuntoutujat perusteluja pysyäkseen päihdekuntoutuksessa (Mattila-Aalto 2013, 384). Näen mettäterapian päihdekuntoutuksessa yhtymäkohtia esimerkiksi perhekuntoutukseen. Mannerheimin lastensuojeluliiton kuntoutus- ja kehittämiskeskus Huvituksessa toteutettavassa psykososiaalisessa perhekuntoutuksessa pyritään ottamaan vaikeat asiat heti puheeksi, niiden ihmisten kanssa, joita asia koskee ja keskitytään tavoitteisiin sekä tulevaisuuteen. (Laine 2010, 190- 191.) Tavoitteisiin ja tulevaisuuteen keskittyminen on mielestäni tärkeää myös alkoholiongelmaisilla.

Miehet näkivät hyvänä asiana, että juomiseen retkahtamisesta ei saarnata, koska silloin ei ole painostusta ulkoapäin, vaan henkilön itse on mietittävä oma vastuu alkoholikäytäytymisestään. Ruisniemen (2006, 172) tutkimuksessa haastateltavat määrittivät päih-

dekuntoutuksen yhteisön turvalliseksi, mutta toisaalta tiukaksi ja kontrolloivaksi. Tiukkuus koettiin huolenpitona ja välittämisenä. Haastateltavani kuvasivat mettäterapiaa suvaitsevana ja tukea antavana yhteisönä. Asiaa kuvasi eräs kuntoutuja näin:

*”Joo, on vähentyny. Ei ole minkäänlaista painostusta tullu, ne ymmärtää, että jos sattuu juopottelemaan, ni juopottellee sitte.”*

Miehet kertoivat saavansa tukea tiukan paikan tullen mettäterapiasta. Mettäterapia antaa ”ajattelemisen aihetta”.

*”Ja saanu niinku kuitenkin jollaki lailla miettimmään ja ajattelemaan sitä viinan käyttöä. Ja sellanen ihan selkeä apukin on ollu meidän monen kohalla.”*

Kuntoutuja, joka oli ollut vuoden raittiina haastattelujen aikaan, kuvasi mielenkiintoisella tavalla mettäterapian merkitystä juomisensa lopettamiseen. Mettäterapian aikana hän uskalsi tehdä päätöksen, että ei joi enää. Kuusiston (2010, 282) tutkimuksessa tuli ilmi, että eri keinoin alkoholismista toipuneilla oli pieniä eroja tavassa käsitteistää omaa avun hakemista. Vertaistuen avulla toipuneet ajattelivat, että ”Yksin en onnistu, vaan tarvitsen apua ja voin sitä saada”. Ammattilaisten avulla toipuneet kuvasivat ajatteluun: ”Pystyn itse onnistumaan, mutta hyödynnän ne keinot, jotka ovat tarpeen” sekä spontaanitoipujat olivat valmiita muutokseen ja ajattelivat tehdä sen. Raittiina ollut kuntoutuja kuvasi mettäterapiasta saatavaa vertaistukea ja tukea yleensä näin:

*”...seki apu minkä mie olen saanu tähän raittiuteen on se, että tässä ryhmässä mie olen uskaltanu raitistua ja tässä ryhmässä mie uskallan ratketa ryyppäämään. Elikä tarkotan sitä että en uskaltanu raitistua tarkoittaa sitä että kuitenkin ku sen päätöksen tekkee ni tietää, että siellä on kauhian hankalia päiviä voi olla ja justiin se saaha murrettua se peikko, mikä estää sinua raitistumasta on se, kun tuntuu, että en mie pysty.”*

Tutkimuksessani kaksi kuntoutujaa mainitsi, että mettäterapialla ei ole ollut merkitystä päihteistä irrottautumisessa. Toinen heistä ilmaisi asian, että ei osaa sanoa, että onko mettäterapialla merkitystä juomiseen:

*”En mie nyt tiijä, onko se Mettäterapia siihen vaikuttanu sillälaila, mutta muuten.. Muutenki tulee näitä pitkiä selviä kausia, pitkiä kausia, ni kyllähän se taloudellisesti vaikuttaa se..”*

*”Kyllä sillä joku merkitys on, että.. sitä ei ossaa itte sanoa suoraan. Ei siitä ainakkaan mittää pahhaa ole, positiivinen. ”*

Vaikkei nämä kaksi kuntoutujaa osanneet sanoa suoranaisesti mettäterapian merkitystä juomiseen, heidän kokemuksilleen yhteistä oli yleinen positiivisuus. Kuten Hurtigin (1999, 67) tutkimuksessa perhekuntoutusjaksot, myös haastateltavani kokivat, että mettäterapian leirijaksot olivat katko arkeen. Olen samaa mieltä Hurtigin kanssa, että hitaiden oivallusten muuntuminen sanoiksi ja asioiden verbalisointi on toisille ihmiselle hankalaa. Tämä on otettava huomioon mietittäessä asioiden merkityksellisyyttä.

Molemmat haastateltavat kertoivat myöhemmin, että kuntoutusmenetelmällä ei ole heidän mielestään suurta merkitystä päihteiden käytöstä irrottautumisesta, vaan omalla tahdolla. Pohdin, että kuinka paljon haastattelutilanne vaikutti haastateltavien rehellisyyteen vastatessaan kysymykseen mettäterapian merkityksellisyydestä. Miehet tiesivät, että haastattelu oli tutkimustani varten ja että tutkimukseni tulee mettäterapian ohjaajien sekä kuntoutujien saataville. Mietin, että kuinka paljon paremman kuvan miehet halusivat antaa kuntoutusmenetelmästä tutkimukseeni ja millaisen kuvan miehet antaisivat menetelmästä ilman, että asiaa kysyttäisiin tutkimusta varten.

Lisäksi kaikki haastateltavani asuivat Enontekiöllä. Pienellä paikkakunnalla kaikki asukkaat tuntevat yleensä toisensa, joten ohjaajat ja kuntoutujat tunsivat entuudestaan toisensa. Tämä saattoi vaikuttaa tutkimuksen tulokseen eli kuinka positiivisen kuvan haastateltavat halusivat antaa kuntoutusmenetelmän merkityksellisyydestä.

Yhden haastateltavan mielestä mettäterapian merkityksellisyyttä olisi lisännyt sen pitempi kesto:

*”...kyllähän tämä on paljon parempi, mutta kun tämä on niin lyhytaikainen.. Ei siitä oo niinku paljon hyötyä. No, eihän siitä katkostakkaan ole hyötyä, korvien välistähän se on kiinni. Tulee pois...”*

Tästä syystä onkin tärkeää, että mettäterapiassa pyritään aikajänteeltään pelkkiä leirijaksot pitempään prosessiin. Alkoholistin moniulotteisia ongelmia ei neljän päivän mittai-

silla leirijaksoilla ratkaista, vaan yhteys kuntoutujiin pyritään pitämään muun muassa ohjaajan viikottaisella puhelinsoitolla ja suljetun facebook-ryhmän avulla kokonaisen vuoden ajan. (Ks. Hurtig 1999, 50- 51.)

Yhteenvetona kuntoutujat kokivat, että mettäterapia tukee, siellä ei saarnata, siellä uskaltaa lopettaa juomisen ja se on hyvä katko arkeen. Jotkut kuntoutujista eivät osanneet kuitenkaan haastatteluhetkellä kuvata mettäterapian merkitystä juomiseensa.

## 5 VALTAISTUMINEN

Valtaistuminen- teemasta erottui aineistosta alakäsitteet: leirien merkitys, suhde itseen sekä ohjaajien ja ryhmän merkitys. Seuraavaksi avaan eri alakäsitteiden sisältöä.

### 5.1 Leirit antavat elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia

Kuntoutujat kuvasivat metsäleirejä kokemuksellisenä, elämyksellisenä, luontevana ympäristönä, luontevana yhdessäolona, odotettuna asiana, tervehenkisenä tekemisenä ja sitä myötä itsetunnon nostattajana. Myös Leppimanin (2010, 236) Arkipäivät-perheleirejä käsittelevässä väitöskirjassa tuli ilmi, että yhteisöllisessä perheleirimallissa yhdistyvät monet tärkeät tekijät: onnistumisen elämykset, liikunta, oppiminen, irtiotto arjesta ja rentoutuminen hyvässä seurassa. Elämyksellisyys ja leireillä saatava tuki voivat antaa perheille arkielämästä poikkeavia kokemuksia. Yhtälailla päihdekuntoutujat voivat hyötyä positiivisesti arjen irtiutosta.

Kolme kuntoutujaa pohti, että mettäterapian leirijaksot olivat rytmittäneet hyvin heidän arkeansa. He kertoivat, miten tärkeää oli, että oli jotain odotettavaa vuoden aikana. Yksi haastateltava kuvasi näin havainnollisesti leirijaksojen odottamista:

*”En tiijä, siinä on semmonen kauhee kaupuu, että pitäs päästä heti uuvestaan mettään. Mut sitte kun tuut kotia ja vähän aikaa rauhotut ja peset pyykit ja viet mettävehkeet ja sitte olet taas, oikeasti mie olen aika paljon yksin tässä.”*

Kuntoutujat pitivät leirijaksojen kokemuksellisuudesta ja kertoivat havainnollisesti onkimisesta, kalastuksesta, laavupuiden hakemisesta ja uinnista. Siinä samalla tuli ilmi, miten tärkeää heille oli luonnon läheisyys ja merkitys. Lisäksi heidän mielestään hyvät maisemat ja uusien paikkojen näkeminen olivat olleet elämyksiä. Alla yhden haastateltavan kuvaus leirillä saaduista elämyksistä:

*”...siellä Saanalla, ku ei oo koskaan käyny siellä kävelemässä, ei menty aivan päälle asti, ku tuli niin ruma ilma, mutta sinne asti minne pääsi,*

*siinä on semmoset tikaraput. Se oli kyllä mahtavat. Se oli kyllä, en oo koskaan käyny siellä.”*

Toiselle kuntoutujalle oli ollut merkityksellistä maisema, jonka hän näki aamuyöstä yksin kolatessaan eräkämpän pihaa:

*”...katto ku mie aamulla menin, oikein komia kuutamoilma, aamu oli. Kuutamo paisto ja pimeä oli. Siinä kö ne vuoret on ni, mie [haastateltavan nimi] kävin herättämässä, että lähepä kattommaan, kuinka komea näkymä on. Sitte ku oli seuraavana aamuna, mie kolasinki vielä aamulla, ku toiset nukku.”*

Leirien merkitys näyttäytyi asiakkailta myös Kehuksen ja Lähteisen (2011, 113) perheleiri- ja vertaistukiryhmätoimintaa käsittelevässä pro gradussa elämyksinä, vertaistukena, voimavaroina arkeen sekä yhteydenottokynnyksen madaltumisena sosiaalityön ammattilaisiin. Leirien ohjaajat pitivät leirejä keinona tutustuttaa ja ryhmäyttää ennestään tuntemattomia ihmisiä. Mettäterapiassa on ollut pieni ryhmä, neljä henkilöä, kerrallaan ja miehet ovat olleet pääsääntöisesti tuttuja toisilleen jo ennestään.

Edelleen leirijaksojen tervehenkisyttä kuvasi kaksi kuntoutujaa. Heidän mielestään liikkuminen oli ollut tärkeää, koska kotona ei heillä tule lähdettyä yksin lenkille. Kehus ja Lähteinen (2011, 114) pohtivat, miten perhekuntoutuksessa arjesta irtaantuminen voi antaa perheille voimavaroja elää yhdessä. Kuntoutusjaksoilla toiminnan toteutuksessa on otettava huomioon toisaalta virkistäytyminen ja toisaalta hoidollisuus. Yksi haastateltavani ylitti itsensä jaksamalla kiivetä tunturin päälle:

*”...ni ajattele 4 km kiivettiin sinne Saanan päälle ni. En ois ikinä uskonu, että sinne pääsen vielä että. Pakkohan sinne oli.. ja kaikki ootti aina, ku mie puuskutin siellä. Että ne ei jättäny minua yksin sinne kuitenkaan sinne puuskuttamaan.”*

Sama kuntoutuja kertoi, että hän oli yllätynyt sitkeydestään nousta Saanan päälle, vaikka hänen terveydentilansa ei ollut kovin hyvä. Onnistumisen kokemukset voivat auttaa ihmisiä näkemään tärkeitä asioita uudella tavalla ja rohkaistua kokeilemaan jotain uutta. Leirien elämyksellisyys voi antaa asiakkaalle voimavaroja ja elämänhallinnan kokemuksia. (Ks. Leppiman 2010, 237.)



Leireillä koetut elämykset, onnistumisen kokemukset ja tervehenkinen toiminta näyttäytyivät haastatteluissa merkityksellisinä asioina alkoholistin arjessa. Luonnossa toteutettavien leirijaksojen takia kiinnostuin tutkimaan mettäterapiaa. Haastateltavani vertasivat mettäterapian leirijaksoja myös eri päihdekuntoutusmenetelmiin ja pitivät mettäterapiaa lappilaisille päihdekuntoutujille hyvin soveltuvana avohuollon kuntoutusmenetelmänä. Toisaalta leirijaksojen konkreettista merkitystä päihdeistä irrottautumiseen on vaikea analysoida, koska kuntoutujien motivaatio päihdeettömyyteen vaihteli. Aineistossa haastateltavat kuvasivat monipuolisesti leireillä saatuja kokemuksia ja luonnon merkitystä, eivätkä suoranaisesti leirijaksojen merkitystä juomisen vähentämisessä.

## 5.2 Osalla myönteisempi minä-kuva

Mettäterapian aikaansaamia muutoksia ja suhdetta itseensä oli haastateltavien pääsääntöisesti haasteellista kuvata. Kulmala (2004, 237) tutki identiteetin määrittymistä marginaaliin kuuluvilla henkilöillä, kuten mielenterveysongelmaisilla ja päihdeongelmaisilla sekä asunnottomilla. Siinä tuli ilmi, että yksilöllistä identiteettiä voidaan rakentaa suhteessa kategoriaan, joka on annettu ulkoapäin, kuten alkoholisti, ja siinä samassa muokata omaa identiteettiä suhteessa toisiin ihmisiin tuon määrittelyn sisällä. Kulmala nimesi tämän ryhmän Samanlaisiksi Toisiksi.

Suhde itseen tuli haastatteluissa esille aineiston tarkemmassa tarkastelussa ikään kuin rivien välisenä ilmaisuna. Eräs haastateltavani määritteli itsensä alkoholistiksi, mutta erotti itsensä muiden alkoholistien joukosta mainitsemalla velattomuudestaan:

*”Onneks olen sellanen puliukko, jolla on oma talo ja kaunis paikka ja velaton paikka. On noita pikkulaskuja päällä, mutta ne nyt tuota ei ole niin päätä kaatavia.”*

Kaksi miestä mainitsi, että eivät osaa sanoa, mitä muutoksia heissä oli tapahtunut mettäterapian aikana ja miten mettäterapia oli vaikuttanut heidän itsetuntoonsa.

*”Mie en tiijä, mie en sitä kyllä ite ossaa sanoa.”*

Toinen heistä mainitsi monta kertaa haastattelun aikana, että mettäterapian ohjaajien papereista löytyy tarkemmin tietoa esimerkiksi hänen suhteestaan alkoholiin tällä hetkellä:

*”Mie en sitä.. mie en sitä ossaa nii kuvailla. Sillä mie sanoinki sulle, siellä olis ne paperit olleet.. Annella ne olis kaikki paperit. Niistähän sen näkis, ku ne on kyselleet niitä. Siellä ois kaikki.. Mie luvan annan siihen.”*

Kuntoutujan kommentti kertoo, että hän itse ei ollut sisäistänyt syvemmin mettäterapian tavoitteita, koska pyysi haastattelijaa katsomaan ohjaajien papereista ajatuksiaan alkoholinkäytöstä. Aaltonen (2010, 232) korostaa, että työntekijää tarvitaan kuntoutuksen aikana vahvistamaan muutosta, kannustamaan ja antamaan positiivista palautetta ihan pienistäkin edistysaskelista. Muutos edellyttää asiakkaalta uudenlaisen tulevaisuuden kuvittelemista. Raitakari (2006, 276) puolestaan tutki, miten sosiaalityön ammattilaiset kohtaavat ja nimeävät tukiasumisyksikössä asuvia nuoria eli miten he käsittelevät nuorten institutionaalisia minuuksia. Tutkimuksessa Raitakari pohti, että kertooko tutkimus enemmän tukiasumisyksikön itseymmärryksestä kuin nuoren omasta itseymmärryksestä.

Mettäterapia oli vahvistanut suhdetta itseän toisaalta siten, että kuntoutujat tiedostivat, mistä asioista he tykkäsivät muun muassa metsässä kulkemisesta ja millaisia ihmisiä he olivat. Yksi kuntoutuja kuvasi omaa luonnettaan näin:

*”...miehän olen, autan aina toisia, tuolla mettässä. Ja haluan auttaa toista. Ja tehdä toisen puolesta...”*

Sama kuntoutuja näytti ylpeänä leirijaksolta saamaansa valtakirjaa ja luki ohjaajien kuvausta hänen luonteestaan. Hän otti positiivisen palautteen vastaan luontevasti. Toisin kuin Ruisniemen (2006, 172) tutkimuksessa tuli ilmi, että positiivisen palautteen vastaanottaminen päihderiippuvuudesta toipumisessa koettiin vaikeaksi. Päihderiippuvainen ei ole tottunut saamaan hyvää palautetta ja kokee vaikeaksi uskoa sitä. Tutkimuksen kuntoutuja oli ylpeä hänestä tehdystä kuvauksesta. Ammattilaisten tekemät määritelmät auttamistyöhön liittyvissä kohtaamisissa voidaan kokea myös ahtaanoloisiksi ja asiakkaat itse pyrkivät henkilökohtaisempaan kuvaukseen (Kulmala 2004, 235).

Kaksi miestä kertoivat, että heillä oli alkoholismista huolimatta pieniä toiveita vielä elämässä ja toinen kuvasi, että ei olisi lähtenyt mukaan mettäterapiaan, jos ei haluaisi itselle parempaa elämää. Sama henkilö kuvasi asiaa näin:

*”Joo, mutta ei sinne muuten matkaan lähtiskää, jos ei haluais ittelle pikusen parempaa elämää.”*

Kuntoutuja, joka oli ollut vuoden juomatta, erottui tässä yhteydessä joukosta sillä, että kuvaili monella lailla suhdetta itseensä ja muutoksia, joita hänessä oli tapahtunut. Havaittiin, että raittiina ollut ihminen oli saanut voimaa päihitteettömyydestään, joten tämä henkilö toi mielellään esille suhdetta itseensä. Ruisniemen (2006, 145) tutkimuksessa ilmeni, että päihderiippuvuudesta toipumisen jälkeen haastateltavat kokivat muut ihmiset voimavarana, eikä enää uhkana. Haastateltavien minä-kuvaan oli tullut joustavuutta ja omiin epäonnistumisiin osattiin suhtautua lempeämmin. Konkreettisesti tätä muutosta saivat aikaan elämän luonnolliset elementit, kuten perhe, työ, opiskelu, erilaisten ihmisten kanssa toimiminen ja havainnot omasta muutoksesta. Tutkimukseni kuntoutuja kertoi muiden ihmisten luottamuksen häntä kohtaan parantuneen. Seuraavassa kuntoutuja kuvasi omaa elämäänsä ja suhdettaan muihin ihmisiin:

*”...elän ihan oikeaa elämää ja tuota saan tehtyä ja saan irti elämästä paljon. Ja sitte niinku tuon huomaa kauhian selvästi tuon, että ihmisten luottamus minua kohtaan on aivan eri tasolla, ku se oli ennen.”*

Kuntoutujan myönteinen kuva itsestä oli vapauttanut positiivista energiaa ja sillä oli empowerment-vaikutus. Myönteisyys toi kohtaamisiin ihmisten kanssa luontevuuden ja mahdollisti luottamuksellisuuden. (Ks. Hurtig 1999, 92.) Pohdin, että mitkä kuntoutujan mainitsemista asioista on mettäterapian aikaansaannoksia ja mitkä raitistumisesta johtuvia. Kuitenkin sama henkilö mainitsi, että juuri mettäterapian aikana hän oli uskaltanut aloittaa raitistumisen eli täten asioilla oli jonkinlainen yhteys.

Yllätyin, miten mettäterapian aikaansaamia muutoksia ja suhdetta itseensä ei kuntoutujat oikein osanneet kuvata tai niitä kuvattiin pienien toiveiden olemassaolona elämässä, omien luonteen piirteiden tunnistamisen vahvistumisena sekä kuntoutujan ja muiden ihmisten välisen luottamuksen lisääntymisenä.

### 5.3 Ohjaajiin ja ryhmäläisiin luotetaan

Kuntoutujat antoivat mettäterapian ohjaajista ja ryhmäläisistä monella tapaa hyvää palautetta. Ohjaajiin oltiin tyytyväisiä, koska he kannustivat juomattomuuteen tai juomisen vähentämiseen, antoivat työtehtäviä leirijaksoilla, olivat taitavia eräihmisiä ja suhtautuivat kuntoutujiin tasapuolisesti. Ryhmään oltiin tyytyväisiä, koska ryhmähengen katsottiin olevan pääsääntöisesti hyvä, ryhmäkeskustelut olivat antoisia ja ryhmässä uskalsi raitistua, jos halusi.

Kolme kuntoutujaa mainitsi, että ohjaajat olivat hyviä. Ohjaajilta saama kannustus ja tuki mainittiin kahden haastateltavan haastattelussa. Toinen haastateltavista kuvasi kannustusta näin:

*”...aivan samalla lailla ne on kannustanneet tietenki. Ja niinkö Anne on, jätä ensin se viina pois ja sitte vähitellen jätät sen oluenki pois. Että kö, sehän sano, ettei kerralla kaikkea.”*

Haastateltavalla oli jäänyt mieleen ohjaajan ohjeistus jättää väkevät viinat ensin pois. Asiakkaan ja ammattilaisen vuorovaikutuksessa yksityiskohdat ovat olennaisia. Raitakari (2006, 278) analysoi tutkimuksessaan, että vuorovaikutuksen valta- ja moraalielementit eivät ole aina luettavissa pontevina julistuksina, vaan vaikka hienovaraisina kategoriavalintoina. Ammattilaisilta odotetaan puheenjohtajan sekä kasvattajan asemaa ja vain siten ammattilaisen edustama instituutio saa uskottavan aseman. Ajattelen, että kuntoutujien saamasta tuesta ja kannustuksesta tuli tunne, että joku huolehtii heistä ja heidän sairaudestaan.

Tilanteisiin heittäytyminen ja ammatillisen naamion riisuminen kasvattavat luottamuksen tunnetta asiakkaan sekä ammattilaisen välillä (Ks. Kehus & Lähteinen 2011, 114). Yksi kuntoutuja oli vaikuttunut ohjaajien erätaidoista:

*”Nuita ei saamentyttöjä tarvii opettaa tuolla mettässä mittää. Ne kattoo, että ossammako me pojat mittää tehä.”*

Juuri luottamuksen syntyminen, kuntoutuksen virkistävät elementit sekä tuki ja ohjaus saavat asiakkaan motivoitumaan kuntoutukseen (Aaltonen 2010, 230- 231). Kahden

kuntoutujan mielestä oli hyvä, että ohjaajat tekivät työnjakoa leireillä ja ohjeistivat kuntoutujia laittamaan ruokaa. Hyvä, huumorinsävytteinen ilmapiiri nähtiin merkittäväksi tekijäksi kuntoutusmenetelmän kokonaiskuvaa ajatellen. Eräs kuntoutuja kuvasi asiaa näin:

*”...korostaa sitä tyttäreiden roolia siinä, että se on seki on menny sillälail-la hienosti, että arvotaanpa nyt kuka tiskaa tänä päivänä, jahans, se oli-ki [haastateltavan nimi] tiskihuki, sie menet saunaan ja näin että. Se mennee semmosella huumorilla. Ihan niinku se menis missätahansa, jos vaikka ku otettas porukka ja lähettäs tuonne kämpälle se menis samallatavalla siellä.”*

Mielestäni oli mielenkiintoista, että ohjaajien merkityksestä keskusteltaessa mainittiin sukupuoliset jännitteet. Ohjaajat olivat mettäterapiassa naisia ja kuntoutajat olivat miehiä, joten yksi kuntoutuja sanoi, että ohjaajat olivat hänen mielestään suhtautuneet tasa-puolisesti kaikkiin kuntoutujiin:

*”...kuinkahan paljon se vaatii heiltäki, että tuota koskaanhan ei tuommosessa reissussa voi välttyä siltä, että niinku semmosia sanotaan ihan että joitaki semmosia ihastuksia...”*

Kaksi kuntoutujaa mainitsi, että ryhmähenki oli ollut hyvä ja jos oli epäkohtia ilmennyt, niistä oli uskallettu puhua. Toinen kuntoutuja kuvasi asiaa näin:

*”...ei sitä jotaki ryhmähenkeä tartte hokea, että on hyvä ryhmähenki, perkele, jos ei ole hyvä, ni se pittää sanoa, että tässä mättää tämä homma.”*

Edelleen mettäterapian kesto mainittiin ohjaajien merkityksen kohdalla eli pitempiaikaisemmasta kuntoutusmenetelmästä kerrottiin, että olisi ollut suurempi merkitys:

*”Katto, ku tuota, se pitäs pitemppään olla, semmonen reissu. Mie sanoin [haastateltavan nimi], että mehän oltas vaikka kuukausitolokulla tuommosella reissulla...”*

Kuntoutujien mielestä mettäterapian aikana oli uskaltanut keskustella alkoholismista monenlaisissa paikassa, esimerkiksi tupakalla eli tärkeät keskustelut eivät olleet paikkaan sidottuja. Eräs kuntoutuja kuvasi ryhmäläisten välistä yhteydenpitoa ja keskustelua monenlaisissa paikoissa näin:

*”...siellä saa puhua sitte, istahtaa johonki ja tupakille jäähä. Muut ei polttanu ku mie ja [haastateltavan nimi] tuolla viime keikalla. Ja pidetään aika tiivistä yhteyttä kuitenkin. Eihän nuo tytöt tiijä, että minkälaista on olla sairastunu alkoholisti...loppujen lopuksi kuitenkin.”*

Koska ohjaajilla ei ole omakohtaista kokemusta alkoholismista, kuntoutujat mainitsivat, että ohjaajat saivat puolestaan kuntoutujilta tietoa alkoholismista. Mattila-Aallon (2013, 386) päihdekuntoutukseen sitoutumista käsittelevässä tutkimuksessa tuli ilmi, että päihdeongelman ratkaisemiseen suuntautuvan yhteisön jäsenyys velvoittaa jäseniä tukemaan toisiaan ja ryhmään kuulumisen luo edellytyksiä päihdeettömään elämäntapaan. Toisaalta muiden jäsenten elämäntilanteiden sietäminen ja omien poikkeavien kokemusten tuominen ryhmään koettelee päihdekuntoutujan sietokykyä (Mattila-Aalto 2013, 388). Mettäterapiassa yksi kuntoutuja oli haastattelujen aikaan ollut raittiina vuoden, joten hänellä ei ollut vertaisia, joiden kanssa jakaa kokemusta juomattomuudesta.

Yhteenvetona kuntoutujat uskalsivat luottaa ohjaajiin ja toisiin ryhmäläisiin sekä toivat yleisesti positiivisia asioita heistä esille. He olivat avoimia ohjaukselle ja se saattoi omalta osaltaan vaikuttaa siihen, miten merkityksellisenä kuntoutujat pitivät mettäterapiaa päihdeistä irrottautumisessa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Haastatteluihin osallistuneista kuntoutujista kolme miestä käytti edelleen alkoholia mettäterapiaan osallistumisen jälkeen. Juominen oli heidän mukaansa vähäisempää kuin ennen mettäterapiaa eli esimerkiksi juomisjaksot olivat lyhyempiä kuin ennen, koska mettäterapia oli antanut ” ajattelemisen aihetta”. Miesten juomista kuvaa useamman päivän juomisjaksot, jotka loppuvat, koska juominen alkaa kyllästyttää tai terveys ei enää kestä sitä. Yksi miehistä mainitsi, että työn saanti vähentää juomista. Juomisen syyksi miehet kertoivat muun muassa työttömyyden, yksinäisyyden, rahahuolet ja alkoholia käyttävät kaverit.

Yksi miehistä ei ollut käyttänyt alkoholia tutkimuksen tekohetkellä vuoteen, eikä omien sanojensa mukaan ollut vielä päättänyt, että aikooko raitistua kokonaan, vaikka oli ollut hyvin tyytyväinen raittiina oloon. Raittiina olleen miehen antamat merkitykset mettäterapialle ovat erityisen tärkeitä tämän työn ja mettäterapian kehittämisen kannalta, koska hänen omien sanojensa mukaan ” hän on uskaltanut raitistua mettäterapian ansiosta”.

Toisaalta kuntoutujat korostivat oman motivaation merkitystä päihteistä irrottautumisessa, eikä mettäterapiaa nähty erityisenä päihdekuntoutusmenetelmänä verrattuna muihin menetelmiin. Kolmen miehen mielestä kuntoutusmenetelmällä ei ole ollut merkitystä juomisen lopettamisessa, vaan omalla tahdolla. Yksi miehistä ei maininnut haastattelussa motivaation merkitystä juomisen lopettamiseen. Tutkielmani kuntoutujat olivat keski-ikäisiä miehiä, jotka tiedostivat oman toimintansa merkityksen juomisen vähentämiseen tai lopettamiseen. Toisaalta mettäterapian tukeen oltiin samanaikaisesti tyytyväisiä. Kuntoutuja, joka oli ollut juomatta vuoden, kertoi raitistuneensa oman motivaation ja toisaalta mettäterapiasta saadun tuen sekä vertaistuen avulla.

Tekijöiksi, jotka estävät vähentämään tai lopettamaan juomisen, miehet mainitsivat alkoholia käyttävät kaverit ja sen, että ei ole mitään tekemistä. Terveiden huononemisen nähtiin edesauttavan juomisen vähentämistä. Kaksi miestä mainitsi työn saamisen ja kaksi ylipäättään jonkinlaisen tekemisen vaikuttavan juomiseen vähentävästi. Kukaan miehistä ei ollut haastatteluhetkellä töissä. Kaksi miehistä kertoi olevansa sen verran huonossa kunnossa fyysisesti, että eivät uskalla juoda enää niin monena päivänä peräk-

käin kuin aikaisemmin olivat juoneet. Heillä valmius muutokseen oli vielä ajatuksen tasolla. Monen tutkijan (mm. Kuusisto 2010) mukaan suurin riskitekijä alkoholiongelman kehittymiselle on juovien kaverien merkitys ja sosiaaliset syyt. Mettäterapian kannalta on olennaista, että miehet pitivät tärkeinä mettäterapiaan osallistuneiden kavereiden merkitystä päihteistä irrottautumisessa.

Miehet olivat mettäterapiaan kuntoutusmenetelmänä tyytyväisiä, koska siellä keskustelu alkoholin käytöstä ei ollut aikaan, eikä paikkaan sidottua ja siellä sai ohjaajilta sekä ryhmäläisiltä tukea vaikeassa tilanteessa. Tärkeänä pidettiin, että juomiseen retkahtamisesta ei saarnata, koska silloin ei tule painostusta ulkoapäin päihteistä irrottautumiseen, vaan halu muutokseen lähtee kuntoutujasta itsestään. Kaksi kuntoutujaa ei osannut sanoa, millainen merkitys mettäterapialla on päihteistä irrottautumiseen, mutta he molemmat ajattelivat positiivisesti kyseisestä kuntoutusmenetelmästä. Mietin, miten realistisen kuvan miehet antoivat mettäterapiasta haastatteluissa, koska he tiesivät, että aineisto käytetään tutkimuksen tekoon. Mietin myös, että pyrkivätkö he antamaan positiivisemmän kuvan, mitä todellisuudessa ajattelivat, kuntoutusmenetelmän merkityksellisyydestä.

Yleensäottaen leirijaksot tekevät mettäterapiasta erityisen verrattuna moniin muihin päihdekuntoutusmenetelmiin. Miehillä valtaistumisen kokemukset ilmenivät konkreettisine luontoelämyksinä, joita he olivat saaneet leireiltä. He kuvasivat metsäleirejä kokemuksina, elämyksinä, luontevana ympäristönä pohjoisesta kotoisin olevalle ihmiselle, odotettuna asiana, tervehenkisenä ja sitä myötä itsetunnon nostattajana. Kolmen kuntoutujan mielestä leirijaksot rytmittivät hyvin heidän arkeaan ja kaksi kuntoutujaa pitivät leirien liikunnallisuutta tärkeänä. Kaikki kuntoutujat pitivät mettäterapiaa lappilaisille hyvin soveltuvana päihdekuntoutusmenetelmänä, vaikka leirimuotoisen päihdekuntoutuksen merkitystä päihteistä irrottautumiseen oli heillä vaikea analysoida.

Mettäterapian aikaansaamia muutoksia ja suhdetta itseensä kuntoutujien oli haasteellista kuvailla. Yksi kuntoutuja erotti itsensä positiivisessa mielessä toisista alkoholisteista sillä, että hän omistaa oman, velattoman talon. Kaksi miestä ei osannut sanoa, mitä muutoksia heissä on tapahtunut mettäterapian aikana. Toisaalta he kokivat pientä valtaistumista tapahtuneen, koska tunnistivat paremmin heille merkityksellisiä asioita ja luonteenomaisia piirteitä mettäterapian jälkeen. Kuntoutuja, joka oli ollut vuoden juomatta,



erottui hänen saamissa valtaistumisen kokemuksissaan toisista kuntoutujista, koska hän kuvaili monella lailla suhdetta itseensä ja muutoksia, joita hänessä oli tapahtunut mettäterapian aikana. Muun muassa hän tunnisti, että toisten ihmisten luottamus häntä kohtaan oli kasvanut ja myönteinen kuva itsestä oli vapauttanut positiivista energiaa.

Muut valtaistumisen kokemukset kuntoutujilla liittyivät päihdekuntoutusmenetelmän aikana koettuun luottamuksellisuuteen, koska miehet luottivat mettäterapian ohjaajiin ja ryhmäläisiin. Kuntoutujien mielestä ohjaajat kannustivat juomattomuuteen tai juomisen vähentämiseen, he tekivät kuntoutujat huomioivaa työnjakoa leireillä, olivat taitavia eräihmisiä ja suhtautuivat kuntoutujiin tasapuolisesti. Tärkeää oli, että miehet olivat avoimia ohjaukselle ja huumorinsävytteinen ilmapiiri nähtiin merkityksellisenä tekijänä mettäterapian kokonaiskuvaa ajatellen. Mettäterapian ryhmäläisiin oltiin tyytyväisiä ja ryhmäkeskustelut nähtiin antoisina. Mies, joka oli ollut vuoden juomatta, toi monta kertaa esille luottamuksellisuuteen liittyvän asian eli että juuri tässä ryhmässä hän uskalsi raitistua. Toisaalta miehet toivoivat, että mettäterapia olisi pitempiaikainen kuntoutusmenetelmä.

Mettäterapia on yhdistyksen (Samisoster ry), kunnan (Enontekiö) ja hankkeen (PaKaste) yhteistyönä toteutettu päihdehuollon avopalvelukokeilu, joka on herättänyt mielenkiintoa paikallisesti sekä päihdehuollon piirissä. Menetelmässä hyödynnettävät asiakkaiden voimavaralähtöisyys ja luontoaspekti tekevät siitä erityislaatuisen ja toimintamalli on hyödynnettävissä laajemminkin. Menetelmän tekee merkittäväksi se, että päihdekuntoutusta on ollut mahdollista saada kotipaikkakunnalla, se on saamelaisalueella uudenlainen malli ja menetelmä on kustannustehokas, koska se on laituskuntoutukseen verrattuna edullista. Työntekijöiden kannalta haasteellista on ollut muun muassa ryhmäläisten motivointi ja sitouttaminen menetelmään. (Ks. Labba & Magga 2012.) Ajattelen tutkimustyöni jälkeen, että on tärkeää löytää päihdekuntoutukseen vaihtoehtoisia menetelmiä, koska päihderiippuvaisten ryhmä on heterogeeninen eli eri ihmisille soveltuvat erilaiset menetelmät. Työssäni tuli esille, että miehet olivat käyneet monenlaisia laituskuntoutusjaksoja, eivätkä ne olleet pitemmällä tähtäimellä päihteistä irrottautumisessa auttaneet. Miesten kokemusten mukaan he pitivät tärkeänä sitä, että mettäterapia huomioi asiakkaiden voimavaralähtöisyyden.

Mettäterapian toteuttajien ja päihdekuntoutuksen vaikuttavuuden kannalta on merkityksellistä, että metteràpian kehittämisessä on ollut mukana yksi kehittäjäasiakas, joka on tuonut kehittämistyöhön asiakkaan näkökulmaa. Muidenkin asiakkaiden näkökulmaa on otettu metteràpian aikana huomioon, kun kuntoutusmenetelmän ohjaajat ovat keränneet asiakkaiden palautteita ja kokemuksia leireiltä sekä asiakastapaamisista. Asiakkaiden antamien vastausten perusteella asiakkaat kokevat, että metteràpia on kuntoutusmyönteinen, lisää osallistumisaktiivisuutta sekä sosiaalisia verkostoja asiakkailla. (Ks Labba & Magga 2012.) Oma työni tuo lisää asiakkaiden näkökulmaa menetelmän kehittämistyöhön.

Aikataulullisesti tutkimusprosessini on edennyt seuraavasti: Päätin tehdä pro graduni liittyen metteràpia päihdekuntoutusmenetelmään keväällä 2009 ollessani pitkällä käytännön jaksolla. Tutkimusaihe hautui pikkuhiljaa samalla, kun tein muita opintoja. Tutkimussuunnitelmani valmistui keväällä 2010. Haastattelut tein Enontekiöllä syksyllä 2011 ja sen jälkeen tutkimusprosessini oli tauolla, koska menin töihin ja loppuvuodesta 2012 sain lapsen. Lapsen hoidon yhteydessä minulla oli mahdollisuus jatkaa tutkimustyötä syksyllä 2013 ja puolen vuoden aikana sain puserrettua koko työni kasaan.

Tutkimusprosessi on ollut mielenkiintoinen, koska aineistoni on monivivahteinen ja olen erittäin kiinnostunut metteràpia-menetelmästä. Ajoittain olen kokenut väsymystä perehtyessäni päihdetyön ja –kuntouksen kontekstiin sekä valtaistumisen käsitteeseen, koska niistä kaikista on ollut haastavaa saada kokonaisvaltaista kuvaa ja olen pienistä palasista hahmottanut kokonaisuutta. Oma suhtautumiseni tutkimusaiheen ilmiöön on kehittynyt ristiriitaisesta ja tunteita herättävästä suhtautumisesta luontevampaan, ammatillisuutta korostavaan suuntaan. En ole pelännyt mahdollisia omia tunnekuohujani tustuessani erilaisiin päihderiippuvuutta koskeviin tutkimuksiin, vaan olen mielenkiinnolla ottanut uuden tiedon vastaan ja hyödyntänyt sitä tutkielmassani. Pro gradun teko on tuonut hyvää vaihtelua lapsen hoitoon ja työn valmiiksi saattaminen on ollut motivoivaa nykyisessä elämäntilanteessa.

Tässä tutkielmassa olen tutkinut metteràpiaan osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia päihdekuntoutusmenetelmästä. Jatkotutkimuksessa voisi tutkia työntekijöiden kokemuksia menetelmästä. Se toisi eri näkökulmaa esiin menetelmästä, painottaen päihdetyön kontekstia ja siinä voisi korostaa esimerkiksi menetelmän kehittämisen näkökul-

maa. Lisäksi voisi tutkia yhdistäen asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmaa esimerkiksi vaikuttavuuden näkökulmasta, millaisena mettäterapia nähdään esimerkiksi päih-teistä irrottautumisessa. Tärkeää olisi tehdä myös vertailevaa tutkimusta mettäterapian ja muiden toiminnallisten päihdekuntoutusmenetelmien kesken, esimerkiksi Sotkamossa toteutetun päihdekuntoutusmenetelmä kämppäterapian kesken.

## 7 Lähteet

- Aaltonen, Päivi 2010:** Voimaannuttava yhdessäolo- lastensuojelun asiakasperheen ajatuksia. Teoksessa Törrönen Maritta & Katariina Pärnä (toim.): Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Yläne, 225-236.
- Adams, Roberts 1996:** Social work and empowerment. Palgrave Macmillan. New York.
- Ahlström, Salme 2000:** Vertaileva tutkimusprojekti sukupuolen suhteista ja alkoholista. Yhteiskuntapolitiikka 65 (2000): 5.
- Boehm, Annon & Staples, Lee H 2002:** The functions of social worker in empowering. The voices of consumers and professionals. Social worker 47 (4), 449-460.
- DiClemente, Carlo.C 1999:** Prevention and Harm Reduction for Chemical Dependency: A Process Perspective. Clinical Psychology Review 19 (4): 473-486.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998:** Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2001:** Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. PS-Kustannus. Jyväskylä, 24-42.
- Eskola, Jari 2007:** 6-8? (Teema)haastattelututkimuksen toteuttamisesta. Teoksessa Viinamäki, Leena & Saari, Erkki (toim.): Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Tammi. Helsinki, 32-46.
- Flick, Uwe 1999:** An Introduction to Qualitative Research. Sage Publications Ltd. London.
- Granfelt, Riitta 1998:** Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki.
- Heikkilä, Lydia 2009:** Hiljaisia kysymyksiä vaietuista asioista. Teoksessa Orjasniemi Tarja & Tiuraniemi, Olli (toim.): Rajua, rujoa ja raitista. Alkoholien käyttöä Lapissa. Lapin yliopistokustannus, 227-240.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000:** Teemahaastattelu. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka 2009:** Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (toim.): Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki, 123-166.
- Hokkanen, Liisa 2009:** Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.): Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus. Jyväskylä, 315-337.
- Holmberg, Jan 2010:** Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Holmila, Marja 2001:** Perhe, päihteet ja sukupuoli. Yhteiskuntapolitiikka 66 (2001):1.
- Holmila, Marja 2005:** Pienyhteisön tutkimuksen eettiset ongelmat. Teoksessa Stakes (toim.): Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Kutsuseminari 2.5.2005. Stakes. Helsinki, 21-27.
- Holopainen, Antti 2001:** Päihdeongelmat. Teoksessa Kallanranta, Tapani & Rissanen, Paavo & Vilkkumaa, Ilpo(toim.): Kuntoutus. Duodecim. Helsinki, 186-200.

- Hurtig, Johanna 1999:** Huvitusta, hyvitystä vai hyödyllistä? Lastensuojelullisen perhekuntoutuksen arviointia. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 30. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Jaatinen, Jaana 1996:** Terapeuttinen keskustelutodellisuus. Diskurssianalyttinen tutkimus alkoholiongelmien hoidosta. Stakes. Tutkimuksia 72. Helsinki.
- Juden-Tupakka, Soila 2007:** Askelia fenomenologiseen analyysiin. Teoksessa Syrjäläinen, Eija & Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti (toim.): Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere University Press. Tampere, 62-90.
- Juhila, Kirsi 2008:** Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön areenat. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (toim.): Sosiaalityö aikuisten parissa. Osuuskunta Vastapaino. Tampere, 14-47.
- Jokinen, Arja 2008:** Sosiaalityö tukena ja kontrollina aikuisten kohtaamisessa. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi (toim.): Sosiaalityö aikuisten parissa. Osuuskunta Vastapaino. Tampere, 110-144.
- Kananoja Aulikki 2009:** Perustana toiminnan tarkoitus. Päihdetyö ja kunnallisen hyvinvointipolitiikan suunta. Teoksessa Kaipio, Kalevi & Ruisniemi, Arja (toim.): Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Vapaan Alkoholisti-huollon Kannatusyhdistys. Kankaanpää, 22-41.
- Karlsson Thomas & Virtanen, Ari 2010:** Päihteiden käytön epidemiologia Suomessa. Teoksessa Airi Partanen, Juha Moring, Esa Nordling, Viveca Bergman(toim.): Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. THL. Helsinki, 19-23. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71> 7.1.2014.
- Kehus, Jenni & Lähteinen, Sanna 2011:** Irti arjesta vai kiinni arkeen? Etnografia perheleiri- ja vertaisryhmätoiminnan rakentumisesta. Pro gradu- tutkielma. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Koski-Jännes, Anja 1992:** Alcohol addiction and self-regulation. A controlled trial of a relapse prevention program for Finnish inpatient alcoholics. Finnish foundation for alcohol studies. Akateeminen kirjakauppa. Helsinki.
- Koski-Jännes, Anja 1998:** Miten riippuvuus voitetaan. Otava. Helsinki.
- Kotovirta, Elina 2009:** Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveriseurassa. Tutkimus 10. THL. Helsinki.
- Kulmala, Anna 2004:** Toiset identiteettiä rakentamassa. Yhteiskuntapolitiikka 69 (2004):3, 231-241.
- Kuronen, Marjo 2004:** Valtaistumista vai voimavaraistumista-Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, Marjo & Granfelt, Riitta & Nyqvist, Leo & Petrelius, Päivi (toim.): Sukupuoli ja sosiaalityö. PS-kustannus. Jyväskylä, 277-293.
- Kuusisto, Katja 2009:** Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tammi, Tuukka & Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja (toim.): Irti päihdeongelmista. Edita. Helsinki, 32-48.
- Kuusisto, Katja 2010:** Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Acta Universitatis Tamperensis 1492. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Labba, Ellen Anne & Magga Ristenrauna 2012:** Saamelaiset voimavarat päihdetyöhön 2009-2011. Loppuraportti. Sami Soster ry.
- Lahti, Jari & Pienimäki, Anneli 2004:** Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Stakes. Helsinki, 137-152.

- Laine, Timo 2007:** Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine(toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. PS- kustannus. Jyväskylä, 28-45.
- Laitila, Anastasia 2006:** ”Voimme tehdä mitä tahansa”. Valtaistuminen intialaisnaisten silmin. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26649/Laitila%20Anastasia.pdf?sequence=1>. 10.2.2012
- Laitila-Ukkola, Merja 2005:** Päihdehuollon näköinen sosiaalityö? Lisensiaatin tutkimus. Sosiaalityön laitos. Lapin yliopisto.
- Laitinen, Merja & Hurtig, Johanna 2003:** Kanta-aottavuus tutkimuksen eettisenä kysymyksenä. Teoksessa Pohjola, Anneli (toim.): Eettisesti kestävä sosiaalityö. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C 47. Rovaniemi, 87-110.
- Laitinen, Merja & Kempainen, Tarja 2010:** Asiakkaan arvokas kohtaaminen. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Asiakkuus sosiaalityössä. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki, 138-180.
- Lee, Judith A.B. 2001:** The empowerment approach to social work practice, Building the Beloved Community. Second Edition. Columbia University Press. New York.
- Leppiman Anu 2010:** Arjen elämyksiä. Leiri- ja elämispohjainen Arkipäivät-perhepalvelu sosiaalisen kokemuksen tuottajana. Acta Universitatis Lapponiensis 53. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Mattila-Aalto, Minna 2013:** Päihdekuntoutuksen asiakkaan toimijuuden ja sitoutumisen perusteet. Teoksessa Laitinen, Merja & Niskala, Asta (toim.): Asiakkaat toimijoina sosiaalityössä. Vastapaino. Tampere, 375-404.
- Maxmen Jerrold. S & Ward, Nicholas, G 1995:** Essential Psychopathology and Its Treatment, 2 nd edn, rev for DSM-IV. New York. W.W. Norton & Co.
- Murto, Lasse 2009:** Luja sosiaalinen eetos- moniammatillisen päihdetyön kivijalka nyt ja tulevissa haasteissa. Teoksessa Kaipio, Kalevi & Ruisniemi, Arja (toim.): Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Vapaan Alkoholihuollon Kannatusyhdistys. Kankaanpää, 10-21.
- Mäkelä, Klaus 1990:** Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Mäkelä, Klaus (toim.): Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus. Helsinki, 42-61.
- Neath, Jeanne & Schriener, Kay 1998:** Power to people with disabilities: empowerment issues in employment programming. Disability & Society 13 (2), 217-228.
- Näkkäläjärvi, Anne-Maria 2011:** Yhteisölliset työmenetelmät sosiaalityössä. Mettäterapiaa saamelaiserityisenä päihdetyön menetelmänä. Luento Aikuissosiaalityön päivillä Rovaniemellä 19.1.2011.
- Partanen, Airi 2010:** Päihdepalvelujärjestelmä. Teoksessa Airi Partanen, Juha Moring, Esa Nordling, Viveca Bergman(toim.): Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. THL. Helsinki, 35-38. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>. 7.1.2014.
- Payne, Malcolm 2005:** Modern social work theory. Third edition Palgrave Macmillan. Basingstoke.
- Payne, Malcolm 1997:** Modern social work theory. Second edition. Macmillan. Wales.

- Perttula, Juha 2005:** Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus. Dialogia. Helsinki, 115-162.
- Pietarinen, Juhani 2002:** Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Karjalainen, Sakari & Launis, Veikko & Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.): Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Tampere, 58- 69.
- Pohjola, Anneli 2003:** Tutkijan eettiset sitoumukset. Teoksessa Pohjola, Anneli (toim.): Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C 47. Rovaniemi, 53-68.
- Pohjola, Anneli 2010:** Asiakas sosiaalityön subjektina. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Asiakkuus sosiaalityössä. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki, 19-74.
- Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41**
- Pärnä, Katariina 2010:** Tytöt kertovat kuntoutuksesta. Teoksessa Törrönen Maritta & Katariina Pärnä (toim.): Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Yläne, 211-224.
- Raitakari, Suvi 2006:** Neuvottelut ja merkinnät minuuksista. Vuorovaikutuksellisuus ja retorisuus nuorten tukiasumisyksikön palavereissa ja tukisuunnitelmissa. Acta Universitatis Tamperensis 1183. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Robson, Colin 1993:** Real World Research. A resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers. Blackwell Publishing. Singapore.
- Ruisniemi, Arja 2006:** Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Acta Universitatis Tamperensis 1150. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Ruisniemi, Arja 2009:** Se alkaa turvallisuudesta. Kokemuksia yhteisöstä ja toipumisesta. Teoksessa Kaipio, Kalevi & Ruisniemi, Arja (toim.): Ihan oikea ihme. Kirjoituksia päihdetyöstä. Vapaan Alkoholistihuollon Kannatusyhdistys. Kankaanpää, 160-175.
- Rumensaari, Hanna 2012:** Pois pullon pauloista. Näkökulmia päihdekuntoutujien muutosmotivaatioon ja hoitoon hakeutumiseen. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005:** Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Tampere, 22-56.
- Rönkä Toivo & Törrönen, Marita 2010:** Ohjaava kasvatus- aktivointiohjelmalla itse-tuntoa, elämisentaitoja ja elämänhallintaa. Teoksessa Törrönen Maritta & Katariina Pärnä (toim.): Voimaannuttavat suhteet perhekuntoutuksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. Yläne, 89-122.
- Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006:** KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus). 22.2.2014.
- Saarnio, Pekka 2004:** Päihdeongelmista toipumisen punaista lankaa punomassa. Yhteiskuntapolitiikka 69 (2004):4.
- Siitonen, Juha 1999:** Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta universitatis Ouluensis. Series E 37. Oulun yliopisto. Oulu.
- Taitto, Annikka 1998:** Kuka minä sitten olen? Riippuvuus ja siitä toipuminen. A-klinikkasäätiö. Helsinki.

- Tammi, Tuukka 2011:** Päihdekuntoutuksen tutkimus Suomessa. Kuntoutusportti. Kuntoutussäätiö. [www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/paihdekuntoutus](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/kohderyhmat/paihdekuntoutus). 22.3.2014.
- Tamminen, Mikko 2000:** Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. Stakes. Raportteja 247. Helsinki.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009:** Päihderiippuvuus. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus/). 13.2.2012
- Toikko, Timo 2005:** Sosiaalityön ideat. Johdatus sosiaalityön historiaan. Vastapaino. Tampere.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002:** Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
- Tuukkanen, Pia 2012:** Mettäterapia sai valtakunnallista tunnustusta. Yle Lappi. [http://yle.fi/uutiset/mettaterapia\\_sai\\_valtakunnallista\\_tunnustusta/6088354](http://yle.fi/uutiset/mettaterapia_sai_valtakunnallista_tunnustusta/6088354) 22.3.2014.
- Vakkuri, Johanna 2009:** Kuntoutujasta vertaisohjaajaksi tai alan ammattilaiseksi. Sininen Aalto 4/2009, 16-17.
- Varis, Tuomo ja Virtanen, Sirpa 2012:** Alkoholijuomien kulutus vuonna 2012. THL.
- Varto, Juha 1992:** Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä. Helsinki.
- Vironkannas, Elina 2004:** Normaalin rajan molemmilla puolilla. Kertomus huumehoitoyksikön nuorten identiteettien rakentumisesta. Stakes tutkimuksia 144. Stakes. Helsinki.
- Väyrynen, Sanna 2007:** Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa. Acta Universitatis Lapponiensis 118. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Väyrynen, Sanna 2012:** Muutosta edistävät tekijät päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa. Asiakkaiden kokemuksia intensiivisen avokuntoutuksen vaikuttavuudesta. Teoksessa Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.): Sosiaalityön vaikuttavuus. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 271-302.
- Yeh, Mei-Yu & Che, Hui-Lian & Lee, Li-Wei & Horng, Fen-Fang 2008:** Journal of Clinical Nursing, Apr2008, Vol. 17 Issue 7, p921-929.



## 8 Liitteet

### Liite 1

#### **Kokemuksia päihteistä irrottautumisesta mettäterapian avulla**

Teemahaastattelurunko

Hanna Kela 18.10.2011

#### Yhteisöllisyys

Mitä olet oppinut Mettäterapia-porukassa? Kerro esimerkki.

Onko elämäsi muuttunut yhteisön ansiosta (hyvää oloa, tyytyväisyyttä..)? Miten se näkyy arkielämässä?

Mitä hyvää yhdessäolemisesta on seurannut? Kerro esimerkki.

Millainen yhteishenki yhteisössä on ollut? Miten se näkyy?

Millainen on oma roolisi yhteisössä? Saatko asiiasi esille porukassa?

Millainen on vertaistuen merkitys Mettäterapiassa? Kerro esimerkki.

Millaista kannustusta saat muilta pojilta yhteisössä?

Kannustatko sinä? Kerro esimerkki.

Millainen on työntekijöiden antaman tuen merkitys Mettäterapiassa? Kerro esimerkki.

Millaista kannustusta saat työntekijöiltä yhteisössä?

Saatko apua yhteisöstä? Miten se näkyy arkielämässäsi? Kerro esimerkki.

Millä tavoin yhteisö on vaikuttanut päihteiden käyttöösi? Kerro esimerkki.

Onko joku asia muiden poikien toiminnassa haitannut päihteistä irrottautumisessa? Kerro esimerkki

#### Elämäntilanne ja päihteiden käyttö

Millainen oli elämäntilanteesi ennen Mettäterapiaa? (perhe, ystävät, työ, tekeminen)

Millainen on elämäntilanteesi nyt Mettäterapian jälkeen? Onko muutosta, millainen?

Päihteiden käyttösi ennen Mettäterapiaa?

Päihteiden käyttösi nyt?

Millainen on juovien kaverien merkitys päihteistä irrottautumisesta? Kerro esimerkki.

Miten koet/vertaat Mettäterapiaa aikaisempiin päihdekuntoutusmenetelmiin, jossa olet ollut?

Parempi vai huonompi? Millä tavalla? Kerro esimerkki

#### Elämykset ja Mettäterapia

Mieleenpainuvien kokemuksesi Mettäterapiassa? Kerro esimerkki. Miksiköhän se?

Millaisia luontoon liittyviä kokemuksia sait Mettäterapian leirijaksoilla? Mikä merkitys niillä?

Millaisia toiminnallisuuteen liittyviä kokemuksia sait Mettäterapian aikana? Mikä merkitys?

Millaisia yhdessäolemiseen liittyviä kokemuksia sait Mettäterapian aikana? Mikä merkitys? Mikä merkitys kokemuksilla, jota sait leirijaksoilla ja ryhmässä on päihteiden käytöllesi? Kerro esimerkki.

Onko jotain, mitä olisit halunnut tehdä toisin? Kerro esimerkki.

Mihin asioihin olet tyytyväinen Mettäterapian leirijaksoilla?

Mihin asioihin olet tyytymätön Mettäterapian leirijaksoilla? Miksi?

## Valtaistuminen

Mitä muutoksia sinussa on tapahtunut Mettäterapian aikana? Miten olet muuttunut?

Mikä on suurin muutos, mikä sinussa on tapahtunut?

Miten Mettäterapia on vaikuttanut itsetuntoosi? Kerro esimerkki.

Miten Mettäterapia on vaikuttanut minäkuvaasi ( Hanna selittää, mitä tämä tarkoittaa)? Kerro esimerkki.

Onko hyvinvointisi lisääntynyt? Miten?

Miten Mettäterapia on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiisi? Kerro esimerkki.

Miten Mettäterapia on vaikuttanut elämänhallintaasi ( Hanna kertoo, mitä tarkoittaa)? Kerro esimerkki.

Miten Mettäterapia on vaikuttanut päihteidenkäyttöösi? Miksi?

Jos se on vähentänyt käyttöä, millaisia eväitä olet saanut päihteistä irrottautumiseen? Kerro esimerkki.

Miten saamasi eväät kantavat ryhmän jälkeen?

Mitä ajattelet kun ryhmä loppuu?

Uskotko että Mettäterapialla on merkitystä elämääsi/alkoholinkäyttöösi pidemmällä aikavälillä? Millä tavoin?

Jos ajattelet, että ei ole merkitystä elämääsi/alkoholinkäyttöösi, niin miksi ei?

Mitä muutoksia olisit tahtonut tapahtuvan Mettäterapian avulla? Kerro esimerkki.

Miten näet tilanteesi nyt Mettäterapian jälkeen?

Tulevaisuuden näkymät vuoden päästä? Kuvaile tilannetta.

