

”MUN PAHIN VASTUKSENI KATTOO PEILISTÄ MUA”

Kuusi tarinaa päihteiden ongelmakäyttäjien elämästä ja selviytymisestä

ELINA ETELÄ-AHO

Tampereen yliopisto (Pori)

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Sosiaalityön pro gradu – tutkielma

syksy 2017

Tampereen yliopisto, Pori

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

ETELÄ-AHO ELINA: ”Mun pahin vastukseni kattoo peilistä mua” Kuusi tarinaa päihteidenkäyttäjien elämästä ja selviytymisestä.

Pro Gradu -tutkielma, 68 s, 1 liite

Sosiaalityö

Ohjaajat: Tuija Eronen ja Irene Roivainen

Marraskuu 2017

Tämä tutkimus perustuu kuuteen päihteidenkäyttäjien elämästä kertovaan tarinaan. Tutkielmani tavoitteena oli tuoda esiin niitä asioita mitä päihteidenkäyttäjät haluaa kertoa elämästään ja päihteidenkäytöstään ja siitä selviämisestä. Tarinoista syntyi samalla selviytymistarinoita.

Tutkimusaineisto koostuu kuudesta puolistrukturoidusta haastattelusta. Haastatteluissa näkyy ajakausalaisuus niin, että haastateltava aloittaa tarinaansa lapsuudestaan ja etenee aikuisuuteen. Analyysi on toteutettu teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä litteroidusta aineistosta.

Tutkimus pohjautuu fenomenologiseen tulkintaan ihmisen elämäntodellisuudesta, joka tuo esiin myös ajatuksen siitä, että ihminen on perustaltaan yhteisöllinen ja jokaisen yksilön kokemusten tutkimus paljastaa jotain yleistä.

Tutkimustulosten keskiössä on kolme aihealuetta: päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset elämänhallintaan, päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalsiin suhteisiin sekä päihteistä luopuminen ja oman motivaation merkitys. Päihdeongelman kuvataan syntyneen joko varhaisesta nuoruudesta alkaen tai vasta aikuisiällä. Lisäksi ongelman syntymiseen ovat vaikuttaneet oma sosiaalinen ympäristö ja sen tuomat paineet. Päihdeongelman ollessa pahimmillaan kertojat kuvaavat heillä olleen vakavia elämänhallinnan ongelmia päivittäisissä toiminnoissaan. Päihdeongelmaa kuvataan kokonaisvaltaisena elämää hallitsevana tekijänä, joka on vaikuttanut voimakkaasti myös ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen verkostoon. Sosiaalinen verkosto nähdään myös raittiutta tukevana tekijänä. Kaikissa tarinoissa on kuvattu päihteidenkäytöstä selviämistä ja sitä tunnetilaa ja muutosta mikä syntyy, kun on ollut jonkin aikaa raittiina. Kertojat kuvaavat myös niitä asioita, jotka ovat auttaneet heitä tekemään elämässään muutoksen ja motivoineet raitistumiseen.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että päihdeongelma vaikuttaa ihmiseen hyvin kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti ja yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua päihdeongelmiin ei ole. Tarinoista löytyy yhteneväisyyksiä, joista voidaan todeta, että niillä tekijöillä voisi olla yhteyttä henkilön päihdeongelmaan tai sen syntymiseen. Päihdeongelmaan liittyvissä tutkimuksissa ja kirjallisuudessa nousee esiin samoja teemoja kuten tässä tutkielmassa.

Avainsanat: päihteet, alkoholi, päihteidenkäyttäjät, päihdeongelma, tarinat, kertoja, selviäminen

University of Tampere, Pori

Faculty of Social Sciences

ETELÄ-AHO ELINA: "My worst enemy looks in the mirror of me" Six stories about the life and survival of a substance abuser.

Master's Thesis, 68 pages, 1 appendix page

Social work

Supervisors: Tuija Eronen ja Irene Roivainen

November 2017

This research is based on six stories of substance abuser's lives. The goal of my thesis is to introduce those things that substance abuser wants to tell about their lives, using alcohol and surviving from it. The stories turn out to be survival stories.

The material of research consists of six semi-structured interviews. The stories proceed along time line from childhood to adulthood. The analysis is done by theory-directional content analysis from transcribed material.

The research is based on phenomenological interpretation from people's life reality that brings up the thought about that person is basically communal and the research of every individual's experiences reveals something general.

There are three subjects in the centre of the research results: the birth of alcohol problems and its influence on life control, substance abuse problem and its influence on social relationships and giving up the alcohol or drugs and the meaning of person's own motivation. The substance abuse problem is described to start either from early youth or not until adulthood. Additionally, social environment and its pressures have affected to a birth of the problem. According to the interviewees they have had serious problems in life control in daily activities when the problem has been it is worst. The substance abuse problem is described to be an overall life controlling subject and it has affected strongly also to their relationships and social network. Social network is seen also as a sobriety supporting subject. Every interview has described the surviving from substance abuse problems and that wonderful feeling and the change that happens, when they have been sober for a while. They also describe those things that have helped them to make a change in their life and motivated them to get sober.

Based on the results of the research can be noticed that substance abuse problem effects to a person very comprehensively and there is not one real resolution to solve these problems. Similarities can be found from the stories and it can be noticed that those factors could be connected to person's substance abuse and the birth of the problem. Furthermore, it can be noticed that in researches and literature relating to drug problems appear the same subjects than in this research.

Key words: alcohol, substance abuser, substance abuse problem, stories, interviewee, surviving

Sisällys

1 JOHDANTO	1
2 YHTEISKUNNALLINEN NÄKÖKULMA PÄIHTEISIIN	3
2.1 Päihteidenkäyttö Suomessa	4
2.2 Päihdepalvelut sosiaali- ja terveystalvelujärjestelmässä.....	5
3 PÄIHTEIDEN ONGELMAKÄYTTÖ YKSILÖN NÄKÖKULMASTA	8
3.1 Päihdetyö asiakkaan näkökulmasta	9
3.2 Riippuvuus ja elämänhallinta	13
3.3 Päihteidenkäytön vaikutus sosiaaliseen verkostoon ja muihin ihmisiin.....	15
3.4 Päihteidenkäytön lopettaminen, muutos ja toipuminen.....	17
4 TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN	22
4.1 Tutkimusaineisto ja sen hankinta	22
4.2 Aineiston analyysi	23
4.3 Eettiset kysymykset ja luotettavuus.....	23
5 TARINAT JA NIIDEN TULOKSET	25
5.1 Kuusi tarinaa päihteiden käyttäjien elämästä	25
5.2 Päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset elämänhallintaan	42
5.3 Päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin.....	45
5.4 Päihteistä luopuminen ja oman motivaation merkitys.....	48
5.5 Empirian yhteenveto.....	51
6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	54
6.1 Tutkielman yhteenveto	54
6.2 Tutkielman tulosten reflektio.....	55
6.3 Tutkielmapirosessin reflektio	56
6.4 Sosiaalityön näkökulma ja jatkotutkimus.....	57
LÄHTEET	59
LIITTEET	
TAULUKKOLUETTELO	
Taulukko 1 Päihdehuollon palvelujärjestelmä	5
Taulukko 2 Muutosmotivaation transteoreettinen malli	19

1 JOHDANTO

”...ei, ei mitään, ei voi sanoa, että ei koskaan, eihän sitä voi sanoa elämästäkään, eikä ensi joulustakaan.. mutta se on mulle.. sen takia mä haluaisin auttaa muitakin, kun se on, mä oon nähnyt sen helvetin enkä mä halua sinne missään nimessä enää takaisin, eikä mun enää tarvitse.. Miksi mä helvettiin haluaisin takaisin? ihan järjetöntä.” (Juha)

Tutkielmani kertoo kuuden ihmisen tarinan vastaten samalla siihen mitä olen tutkielmaltani kysynyt. Olen halunnut tietää, että mitä päihteiden ongelmakäyttäjät haluaa kertoa elämästään ja päihteidenkäytöstään. Samalla tutkielmani ja nämä tarinat ovat tuoneet esiin päihderiippuvaisen selviytymisen äänen. Tutkielmani olen tehnyt haastattelemalla niin, että haastateltavat ovat saaneet kertoa omaa tarinaansa ilman haastattelurunkoa. Haastattelut ovat noudattaneet aikajanaa niin, että kertojat ovat aloittaneet lapsuudestaan ja jatkaneet siitä aikuisuuteen. Tutkielmani pohjautuu Fenomenologiseen otteeseen laadullista sisällönanalyysiä hyödyntäen.

Kandidaatintyötä tehdessäni ihastuin Sanna Väyrysen väitöskirjaan *Usvametsän neidot*, joka kertoo nuorten naisten huumeidenkäytöstä ja siihen liittyvästä kulttuurista naiseuden näkökulmasta. Usvametsän neidot on ollut jollakin tasolla myös vaikuttamassa valintaani tämän tutkielman aiheeksi ja siihen, että parhaiten mielestäni asia tulee esitettyä, kun sen esittää tutkittava itse, ihan omin sanoin. Valintaani vaikutti myös se, että olen aina tavalla tai toisella ollut työssäni tai omassa elämässäni tekemisissä päihdeongelmien kanssa ja näiden ihmisten tarinat ovat mielestäni tärkeä osa päihdetyön esiin tuomista.

Tutkielman taustoitisuusosuudessa tuon esiin yhteiskunnallisen näkökulman päihteisiin. Luvussa kuvataan sitä, miten ihminen on hyvin varhaisessa historiamme vaiheessa käyttänyt päihdyttäviä aineita ja miten niistä on tullut aikojen alun lääkinnällisestä vaikutuksesta osa vapaa-ajan viettoa. Totuus on se, että suomalaiset edelleen juovat humalahakuisesti ja tämä toiminta opitaan jo hyvin varhaisen vaiheen kokeiluissa. Nykypäivän Suomessa puhutaan vahvasti myös huumeista, jotka alkavat olemaan vahva kilpailija alkoholille. Tässä tutkimuksessa alkoholi kuitenkin näyttelee pääosaa ja käytän termiä päihteet, kun puhun myös huumeista.

Sosiaali -ja terveydenhuollon palvelut ovat isossa muutoksessa tulevana vuosina. Puhutaan sote uudistuksesta, jonka tarkoituksena on säästää rahaa ja tarjota asiakkaille kohdennetumpia ja asiakaslähtöisempiä palveluita. Sote aiheuttaa samalla huolta, mutta myös toivetta tulevaisuudesta ja mielipiteitä on yhtä paljon kuin niiden sanojiaakin. Päihdepalvelut ovat osa sosiaali -ja terveydenhuollon

palveluja ja ne kuuluvat tällä hetkellä kuntien järjestettäväksi. Kunnat järjestävät palvelut omien resurssiensa ja tarpeidensa mukaisesti, joten täysin yhteneväistä mallia ei tällä hetkellä ole. Kuitenkin lait, jotka ohjaavat sosiaali -ja terveydenhuollon asiakaspalvelua, sekä päihdehuoltolaki yhdessä tuottavat kehykset kuntien järjestettävälle päihdepalveluille.

Tutkielman analyysiosassa näkyvät ensin tarinat, jotka olen halunnut tuoda sellaisenaan tähän tutkielmaan, koska koen, että ne ovat tutkielmani sydän ja kertojien ääni. Kertomukset ovat lyhennelmiä koko tarinoista, koska olen joutunut poistamaan niistä sellaista tietoa, ettei kertojaa tunnistettaisi tarinasta. Tarinoiden jälkeisessä osuudessa olen tarkastellut lähemmin kolmea aihealuetta, jotka olen alkuperäisistä kertomuksista löytänyt. Aihealueet ovat päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset elämänhallintaan, päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin ja muihin ihmisiin sekä päihdeistä luopuminen ja oman motivaation merkitys. Nämä alueet näkyvät myös osana teoriaosuutta.

2 YHTEISKUNNALLINEN NÄKÖKULMA PÄIHTEISIIN

Ihminen on käyttänyt päihdyttäviä aineita kivilaudelta lähtien. Päihdyttävien aineiden käyttöä on myös aina pyritty yhteisöllisesti jotenkin säätelemään. Kontrolli eli säätely ei kuitenkaan ole tuonut toivottavia tuloksia vaan niiden pakottava ja määräävä luonne on saattanut jopa lisätä käyttöä. Tarpeet päihteidenkäyttöön eivät myöskään ole kovinkaan paljoa muuttuneet. Huumaavia aineita ihminen on käyttänyt hankkiakseen elämyksiä ja uusia ihmeellisiä kokemuksia, rentoutuakseen tai saadakseen apua sairauden hoitoon. Lisäksi historia osoittaa, että tapa käyttää päihteitä on kulttuurisidonnainen. Esimerkkinä edellisestä on kannabis, jota on käytetty ihmisen sisäisiä elämyksiä korostavissa kulttuureissa. Länsimainen ulospäinsuuntautunut kulttuuri on taasen vastustanut kannabista näihin päiviin saakka aina ristiretkistä lähtien. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 46.)

Nyky-yhteiskunnassa päihteet kuuluvat osana vapaa-ajan viettoa, erilaisia juhlaperinteitä ja myös ruokailukulttuuriin ne liittyvät vahvasti. Niistä päihteistä, jotka ovat laillisia on tullut osa yhteiskunnan kulutushyödykkeistä. Päätöksenteko ja kehitys yhteiskunnassa vaikuttavat siihen mikä päihteistä on pääasiallisin. Päihteidenkäyttö on myös kansainvälinen ilmiö ja kulttuurisidonnaisuuden lisäksi on myös maakohtaisia eroja. Päihteiden riski -tai liikakulutus on suomalaisessa yhteiskunnassa hyvin yleistä ja se yhdistyy vahvasti monen muun yhteiskunnallisen ongelman kanssa. Päihderiippuvuus on Suomessa kasvava yhteiskunnallinen ongelma. (Holmberg 2010, 12.)

Erilaisten arvojen monimuotoisuuden korostaminen nyky-yhteiskunnassa lisää tunnetta yksinäisyydestä ja pärjäämättömyydestä. Tällainen saa ihmisen rikkomaan rajojaan ja ennen kaikkea oman mielensä. Kun yhteisöllisyyden ja vastavuoroisuuden tunne ei enää tule täytetyksi, on mahdollista, että ratkaisua saatetaan etsiä pullosta tai ruiskusta. Tällöin päihteistä voi helpostikin muodostua yhteiskunnallinen ongelma. Holmberg (2010) pohtiikin, että tuleeko tällöin päihteiden ongelmakäytöstä yhteisöllinen vastuukysymys vai yksilön oikeus ja valinta. (Holmberg 2010, 12-13.) Alkoholiin liittyvät ongelmat siis koskettavat kaikkia, mutta aiheesta on hyvin vaikeaa saada julkista ja hedelmällistä keskustelua aikaiseksi. Asenteet ovat jonkin verran muuttuneet vuosikymmenten takaisesta, jolloin päihdeongelma rajattiin vaan tiettyyn marginaaliryhmään. Myöhemmin on siis ymmärretty, että päihdeongelmia -ja riippuvuutta on kaikissa yhteiskuntaluokissa. (Lund 2006, 34.)

2.1 Päihteidenkäyttö Suomessa

Suomalaisten päihteidenkäyttö jakautuu hyvin monisyisesti. On osa joka ei käytä päihteitä ollenkaan, suurin osa juo kohtuudella ja pieni osa on niitä, jotka käyttävät päihteitä erittäin paljon. Viimeisimpien kuluneiden vuosikymmenten aikana esimerkiksi alkoholinkulutuksen jakautuminen on tasaantunut vain vähän. Miehillä, eniten juova osuus käyttää noin 45% kaikesta miesten kuluttamasta alkoholista. Naisten kohdalla tämä osuus on noin puolet naisten kuluttamasta alkoholista. (Karlsson & Österberg 2010, 13-24.)

Alkoholinkäyttö on levinnyt Suomessa erilaisiin sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin ja se on muuttanut asenteita alkoholijuomiin. Kuitenkin kulttuuriset tavat ovat kerroksellisia eivätkä ne muutu samaan tahtiin. Vanha suomalainen juomatapa, humalahakuisuus elää kuitenkin edelleen sitkeästi ja sen periaatteet näytettäisiin omaksuvan jo nuorena ensimmäisissä kokeiluissa. Vahva humala on suomalaisen juomatavan keskeinen piirre ja siitä kertoo myös se, että alkoholin juominen ruokajuomana ei ole yleistynyt. (Österberg & Mäkelä & Seppä, 2015.)

Alkoholinkäyttö Suomessa on kasvanut useiden vuosikymmenten ajan. Nykyinen tilanne, jossa ollaan tilastojen kärkipäässä alkoholinkulutuksessa, on pitkän ajan tarkastelussa johdonmukainen. Yli 90 prosenttia suomalaisista muodostaa tänä päivänä jonkinlaisen suhteen alkoholiin. Kyse ei siis ole marginaaliväestön ongelmasta vaan jokaista suomalaista koskettavasta asiasta. Alkoholi on myös aikojen alusta aina ollut suurin suomalainen päihdeongelma. (Lund 2006, 31.)

Suomen suurin kansansairaus on alkoholismi. Tästä sairaudesta aiheutuu yhteiskunnalle mittavat useiden miljardien eurojen haitat. Nämä haitat näkyvät kaikilla yhteiskunnan sektoreilla, mutta erityisesti sosiaalitoimessa, terveydenhuollossa ja työelämässä. Lisäksi yhteiskunnassamme on nähtävissä se piirre, että päihdeongelmaiset ovat hyvin heikossa asemassa yhdessä mielenterveysongelmaisten kanssa. Asema johtuu siitä, että he eivät pysty muiden ryhmien tapaan pitämään oikeuksistaan kiinni. (Arramies & Hakkarainen 2013, 194-195.)

Suomalaisessa päihdekeskustelussa on alettu puhumaan myös huumeista. Huumeet ovat helpommin tuomittavissa kuin alkoholi, koska se on edelleen valtaväestölle etäisempi ja helpommin rajattava. Huumeekysymys on tullut jäädäkseen ja osaksi nykypäivän Suomea. Huolta aiheuttaa etenkin nuorten suhtautuminen huumeiden viihdekäyttöön. (Lund 2006, 31-32.) Suomen huumeetilanne on muuttunut 1990-luvulla, kun huumeiden käyttö on lähtenyt uudelleen nousuun. Vastaavanlainen muutos oli koettu 1960-1970-lukujen taitteessa. Toisen huumeaallon myötä huumeiden käyttö ja siihen liittyvät haitat kohosivat aivan uudelle tasolle (Hakkarainen 2011). Päihde- ja mielenterveystyötä on kehitetty

Suomessa valtakunnallisesti yhtenäisenä kokonaisuutena. Kehittämisen tavoitteena on ollut, että mielenterveysasiakkaisiin ja päihderiippuvaisiin suhtauduttaisiin samalla tavalla ja samalla vakavuudella kuin mihin tahansa muuhun sektoriin ja että myös hoitoon voi tulla samasta ovesta. Suurimpana pelkona on ollut, että nämä kaksi asiaa yhdistetään toisiinsa, vaikka ne ovat kuitenkin kaksi erillistä asiaa. (Arramies & Hakkarainen 2013, 214-215.)

2.2 Päihdepalvelut sosiaali- ja terveystieteiden järjestelmässä

Päihdepalvelut kuuluvat tällä hetkellä lakisääteisesti kuntien järjestettäväksi. Sosiaali- ja terveydenhuollon eri toimipaikoissa päihdetyö on järjestetty eri tavoin riippuen siitä mitkä ovat tarpeet ja resurssit palveluiden järjestämiseksi. Päihdepalveluissa tarjotaan ongelmakäyttäjille erilaisia hoitomahdollisuuksia, mutta tarjolla on myös paljon muuta apua ja tukea. Päihdeittömyyttä tukevia tai ongelmakäytön haittoja vähentäviä palveluja, kuntoutusta ja hoitoa tulisi olla myös saatavilla. Eri-tyis palvelut päihdetyössä kuuluvat pääasiallisesti sosiaalitoimeen. (STM)

Taulukko 1: Päihdehuollon palvelujärjestelmä (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 131.)

	terveydenhuolto	sosiaalihuolto	oma apu	muut
E R I T Y I S T A S S O	<ul style="list-style-type: none"> somaattisen erikoissairaanhoidon päihdeyksiköt psykiatrisen erikoissairaanhoidon päihdeyksiköt terveyskeskusten katkaisuhuolto yksityinen terveydenhuolto 	<ul style="list-style-type: none"> A-klinikat ja nuorisoasemat katkaisuhoidon toasemat kuntoutuslaitokset asumispalvelut, ensisuojaajat, päiväkeskukset 	<ul style="list-style-type: none"> A-killat AA- ja Al-Anon ryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> Raittius-toimi muu ehkäisevä päihdetyö uskonnolliset päihdehuoltojärjestöt
Y L E I S T A S S O	<ul style="list-style-type: none"> sairaalat terveyskeskukset työterveysasemat 	<ul style="list-style-type: none"> sosiaalitoimisto kotipalvelut perheneuvonta 	<ul style="list-style-type: none"> yleiset harrastus- ja tukiryhmät omaisapu, naapuripuoliapu 	<ul style="list-style-type: none"> seurakunnat ja muut uskonnolliset yhteisöt kriisipalvelu

Sosiaalityöstä annettavat päihdepalvelut ovat ensisijaisesti avopalveluja. Nämä palvelut voivat esimerkiksi olla sosiaalista tukea, keskusteluja sosiaalityöntekijän kanssa, katkaisuhuoltoon tai päihdekuntoutukseen motivointia ja ohjausta, erilaisia terapiamuotoja ja kuntoutusta sekä ennaltaehkäisyä. Sosiaalityössä selvitetään myös toimeentuloon, asumiseen sekä muuhun sosiaaliseen elämään liittyviä asioita ja ongelmia. Laitoshoito tai -kuntoutuspalveluja tarjotaan siinä vaiheessa, kun avohoidon palvelut eivät ole riittäviä tai tarkoituksenmukaisia. Sosiaalihuoltolain 24§ ohjaa, että sosiaalihuollossa tehtävä päihdetyö on toteutettava ja suunniteltava siten, että siitä muodostuu toimiva kokonaisuus kunnassa tehtävän muun päihde – ja mielenterveystyön kanssa. (STM)

Myös terveydenhuollossa tarjotaan päihdehoitoa, joka pyrkii auttamaan päihteidenkäytön lopettamisessa tai vähentämisessä. Lisäksi tähdätään käytöstä aiheutuvien haittojen vähentämiseen. Näissä asioissa asiakasta ohjataan terveyskeskuksissa, työterveyshuollossa, koulu- ja opiskelijahuollossa sekä erikoissairaanhoidossa. Näiden lisäksi terveyskeskukset ja sairaalat hoitavat päihteidenkäytön myötä tulleita sairauksia. (Päihdetilastollinen vuosikirja, 2017.)

Päihdetyön tekemistä ohjaavat erilaiset lait, joista ensisijaisena päihdehuoltolaki (41/1986). Päihdehuoltolaki ohjaa ja säätelee päihdeongelmalliselle annettavista palveluista. Päihdetyöllä pyritään vähentämään ja poistamaan päihteisiin liittyviä turvallisuutta ja hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Lisäksi yksi tärkeä päihdetyön tehtävä on tukea päihteettömyyttä. Päihdetyötä ohjaavia lakeja ovat myös sosiaalihuoltolaki (1301/2014) sekä terveydenhuoltolaki (1326/2010) (THL)

Sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve on pysynyt ennallaan edeltäneiden vuosikymmenten aikana. Asiakaskrakenteessa on kuitenkin tapahtunut huomattaviakin muutoksia. Päihdetapauslaskennassa tavoitetaan ensisijaisesti päihteiden ongelmakäyttäjiä ja näin ollen alkoholin suur- tai riskikuluttaja jäävät tunnistamatta. Suuret ikäluokat ja sitä seuraavat ikäluokat muodostavat edelleen suurimman palvelujen käyttäjäryhmän, joskin heidän osuutensa on ollut vähenemässä. Asiakkaiden keski-ikä ei kuitenkaan ole laskenut ja tyypillinen asiakas on keski-ikäinen mies. Naisten osuus on viime vuosikymmeninä moninkertaistunut ja heidän päihteidenkäyttönsä näkyy muun muassa niin, että nuorten naisten osuus päihdeasiakkaista on kasvanut. (Kuussaari ym. 2014, 264-265.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö on uusiutumassa. Uusi lainsäädäntö, joka koskee sosiaali- ja terveydenhuoltoa on parhaillaan valmistelussa. Uudistuksesta käytetään lyhennettä Sote, josta puhun jatkossa. Tällä hetkellä on tavoitteena, että sote -uudistuksen lainsäädäntö tulisi voimaan vuonna 2020. Lisäksi itsemääräämisoikeuden rajoittamista koskevaa lakia ollaan myöskin uudistamassa ja se tulee samaan yhteyteen soten kanssa. Uudistus tarkoittaa myös vaikutuksia päihdeongelmaisten palveluihin ja niiden järjestämiseen. (Alueuudistus, 2017.)

Sote- uudistuksen ajatuksena on sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja palveluiden uudistaminen. Tavoitteena on kaventaa hyvinvointi -ja terveyseroja sekä parantaa palveluiden yhdenvertaisuutta, saatavuutta ja estää kustannusten nousua. Käytännössä uudistus tarkoittaa ensiksi sitä, että julkisten sosiaali- ja terveystalveluiden järjestäminen siirtyy kunnilta ja kuntayhtymiltä maakunnille. Siirtyminen tapahtuu vuoden 2020 alussa. Maakuntia on 18 ja ne ovat suurempia, joten niillä on taloudellisesti parempi kyky tuottaa palveluita. Sosiaali- ja terveystalvelut yhdistetään kokonaisuudeksi ja ne pitää järjestää niin, että ne ovat vaikuttavia ja tehokkaita ja ennen kaikkea oikea-aikaisia. Samalla täytyy turvata lähipalvelujen saatavuus. Uudistuksessa myös sosiaalitalveluiden tämänhetkinen monikanavainen rahoitus yksinkertaistetaan. Hallituksen tavoitteena on säästää sote uudistuksella noin 3 miljardia euroa ja pyrkimyksenä onkin saada umpeen iso osa julkisen talouden kestävyysvajeesta. (Alueuudistus, 2017.)

Sote- uudistuksessa on tarkoitus lisätä myös asiakkaiden ja potilaiden valinnanvapautta. Valinnanvapaus on keskeinen keino saada parannettua perustalveluiden saatavuutta. Lisäksi lisätään asiakkaiden digitaalisia palveluita ja näin ollen varmistetaan sujuva tiedonkulku myös toimijoiden välillä. Rakenteiden ja rahoituksen lisäksi nykyaikaistetaan sosiaali -ja terveydenhuollon toimintamalleja perusteellisesti sekä tuodaan ohjaus tähän päivään. Tavoitteena onkin entistä asiakaslähtöisemmät ja paremmin yhteensopivammat ja vaikuttavammat talvelut kustannustehokkaasti. (Alueuudistus, 2017.)

Sote -valmistelut ovat vielä kesken ja päihdetyön osa-alueetta ei vielä ole erikseen tarkennettu. Kuitenkin se tulee olemaan samankaltaisessa asemassa kuin tälläkin hetkellä, ehkä hieman kohdenne- tummin. Psykiatrian erikoislääkäri Timo Salmisaari (2017) on todennut, että sotessa lähdetään liik- keelle asiakkaan palvelutarpeesta eikä enää kysyä mihin palveluun asiakas kuuluu vaan mitä hän tarvitsee. Salmisaari on ollut toteuttamassa Etelä-Karjalan sosiaali -ja terveystalveluissa uudistusta, jossa mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä aikuissosiaalityö yhdistettiin samaan yksikköön. Tästä on saatu hyviä tuloksia ja asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä. (Suomalainen, 2017.)

Salmisaari (2017) jatkaa myös valinnanvapauden pohtimista ja toteaa, että valinnanvapaus hyödyntää niitä, jotka osaavat sitä hyödyntää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ne jotka eivät osaa tai kykene valintaa tekemään putoaisivat pois avun piiristä. Tässä kohtaa tulee kuvioon mukaan maakunnan talvelut, joiden vastuulla on pitää huolta niistä, jotka eivät valintaa voi tehdä. Uudessa sote- mallissa on myös enemmän neuvontatalveluja. (Suomalainen, 2017.)

Sote- uudistus on kuitenkin vielä kaikilta osin kesken ja sen alkamista on kertaalleen jo siirretty. Erilaiset työryhmät, jotka ovat kerätty kuntien asiantuntijoista ja työntekijöistä sekä pilottihankkeet

suunnittelevat ja testaavat mahdollista uutta mallia. Työstettävää on vielä ja esimerkiksi valinnanvapauslaki on aiheuttanut monenlaista keskustelua puolesta ja vastaan. Sote uudistuksesta tiedotetaan sille varatuilla internetsivuilla sekä maakuntauudistuksen internetsivuilla.

3 PÄIHTEIDEN ONGELMAKÄYTTÖ YKSILÖN NÄKÖKULMASTA

Ihmisistä suurin osa haluaa voida hyvin ja tuskinpa on ketään sellaista ihmistä, joka haluaa ehdottomasti voida huonosti. Onnellinen elämä on tavoite kaikille, ei ainoastaan meille suomalaisille. Suomalaisessa yhteiskunnassa on myös helppoa saada tietoutta siitä, miten edistää omaa hyvinvointiaan. Näillä edellytyksillä on siis mahdollista ajatella, että ihmiset voisivat hyvin. Kuitenkin on tilastoja, joissa näkyy, että on ihmisiä, jotka eivät toimi niin, että se edesauttaisi heidän hyvinvointiaan. He esimerkiksi juovat liikaa, vaikka todennäköisesti tietävät, että siitä on haittaa heidän hyvinvoinnilleen. (Uusitalo 2011, 264.)

Uusitalo (2011) puhuu artikkelissaan siitä, että näillä ihmisillä, jotka tiedostavat toimivansa vasten omaa hyvinvointiaan olisi kysymys tahdonheikkoudesta. Uusitalo käy läpi aihetta filosofisesta lähtöasetelmästä, jossa ihmisellä itsellään olisi ikään kuin valta tehdä valinta tässä asiassa. Tahdonheikkous nähdään filosofian näkökulmasta yksilön toimintana, vastoin parempaa arviotaan tilanteessa, jossa hän voi toimia myös arvionsa mukaisesti. Tällaisesta tahdonheikkouden määritelmästä ei kuitenkaan aina seuraa sitä, että se olisi ongelma yksilöiden hyvinvoinnin kannalta. Tahdonheikkous hyvinvointiongelmana nähdään silloin, kun se johtaa yksilön alkoholin tai muiden lääkkeiden liikkäyttöön. (Uusitalo 2011, 265-266.)

Holmberg (2010) toteaa, että ihmiset käyttävät päihteitä, koska he kenties kokevat hyötyvänsä päihteiden vaikutuksista tai ovat uteliaita kokeilemaan uusia asioita. Päihteet ovat osa rentoutumista ja yhdessäoloa, mutta niistä saa myös itselleen tietynlaisen sosiaalisen statuksen. Yhdelle päihteidenkäyttö on tapa toteuttaa itseään ja laajentaa tajuntaansa tai vapautta omasta ujosta itsestään. Käyttöarvoa tulee siinä, että päihteet helpottavat sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Holmberg (2010) tuo päihteet hyvinvointikeskusteluun sillä, että hänen mukaansa yhteiskunnan jatkuva mielihyvän tavoittelu antaa päihteidenkäyttäjälle oikeuden kokea mielihyvää ja vapautuksen siitä, että hänen ei tarvitse vastata teoistaan, koska on päihtynyt. (Holmberg 2010, 45.)

Päihteiden ongelmakäyttö yksilön näkökulmasta katsottuna näyttäytyy erilaisina valintoina erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. Näihin valintoihin vaikuttavat usein monimuotoinen tekijäjoukko. On

harvinaista, jos perheessä on kaikki hyvin ja lapsesta tulee yllättäen päihdeongelmainen tai että jokin yksittäinen traumatilanne aiheuttaisi vakavan päihderiippuvuuden. Useimmiten taustalla onkin paljon monimutkaisempi vyyhti asioita. Päihteiden käyttö lievittää yksinäisyyttä, häpeää, ahdistusta, masennusta ja syyllisyyttä. Päihteisiin turvautuvat kokevat myös voimakkaita arvottomuuden tunteita. Päihdeiden avulla on helppo unohtaa asioita ja luottaa harhaiseen näkemykseen paremmasta elämästä. (Holmberg 2010, 45.)

Päihderiippuvuuden syntyyn ja päihteiden käyttöön on siis useita eri teorioita ja jokainen tieteenala katsoo sitä omasta näkökulmastaan. Selitysmallit eivät välttämättä aina ole puhtasoppisia ja perustat pohjaavat erilaisiin menetelmiin ja työkäytäntöihin. Päihdeongelman tausta on siis aina hyvin monisyinen ja koskee myös henkilön itsensä lisäksi muitakin ihmisiä. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 17.)

3.1 Päihdetyö asiakkaan näkökulmasta

Päihdetyöstä ja asiakkaan näkökulmasta olevaa tutkimustietoa olen löytänyt valitettavan vähän tai niiden tekijöinä ovat varsinkin viimeaikaisessa kotimaisessa tutkimuksessa samat henkilöt. Aiheeseen liittyvät tutkimukset käsittelevät hyvinkin laajasti päihdetyön kenttää, vaikka yhtäläisyyksiäkin niistä löytyy. Pääasiassa tutkimustieto on hoidollisesta näkökulmasta ja hoidon onnistumisesta sekä päihdeongelman synnyn pohdinnasta. Olen tehnyt kandidaatintutkielmani samasta aihepiiristä systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaukseni perustui viiteen väitöskirjaan ja tavoitteena oli löytää asiakkaan näkökulma päihdetyön kohteena olemisesta. Näissäkin tutkimuksissa päihdetyön eri katsantokulmat tulevat esille. Seuraava tarkastelu perustuu pääosin tähän kirjallisuuskatsaukseen sekä muutamaa aihepiiriä käsitteleviin artikkeleihin.

Väitöskirjoista esiin nousseita teemoja ovat päihteiden käytön aloittaminen, irtautuminen päihteistä sekä avun merkitys ja oma kokemus kuulluksi tulemisesta. Kirjallisuuskatsauksessani käyn läpi väitöskirjoista tulleita teemoja ja aloitan siinäkin Orjasniemen (2005) tutkimuksesta, jossa käydään läpi suomalaista alkoholihistoriaa, joka jaetaan viiteen erilaiseen kulttuurivaiheeseen. Lisäksi Orjasniemi (2005) puhuu naisten ja miesten välisistä juomatapojen eroista. Aiemmin naisten suurimpana ongelmana on nähty miesten juominen. Naisten raittiuden taustalla on ollut se, että yhteisö on nähnyt sen naisille sopimattomana toimintana. Tulkintaa ei pitäisi tehdä sillä tasolla, että tämä olisi ollut naisille huono asia vaan ehkä se pikemminkin on ollut naisia suojaava tekijä. Naisten niin kutsuttujen oikeuksien vapautuminen alkoholinkäytön suhteen alkoi vapautua 1900-luvun alun jälkeen. (Orjasniemi 2005, 90.)

Päihteiden käytön aloitus nähtiin samankaltaisena Kuusiston (2010) ja Väyrysen (2010) tutkimuksissa, vaikka Kuusiston tutkimus käsitteli alkoholi-ongelmaisia ja Väyrysen naisia huumeiden käyttäjinä. Tutkimuksissa esiin tuli samankaltaisuutta perhetilanteissa, hyväksynnän hakemisessa, pahan olon torjumisessa ja itsevarmuuden hakemisessa. Myös Puhakan (2000) väitöksessä tuodaan esiin päihteiden käytön aloittamisen syitä. Puhakan tutkittavat ovat hoitoon ohjattuja miehiä ja heidän kertomuksissaan samankaltaisuutta edellisiin löytyy. Puhakan tutkimuksessa tuodaan esiin myös sitä, että alkoholinkäyttö on ollut hyvin päämäärätietoista ja että kynnyks alkoholin ottamiseen on ollut hyvin pieni ja se on ollut välikappale jonkun asian aikaansaamiseksi. (Puhakka 2000, 75.)

Väitöskirjoissa kuvataan myös erilaisia päihteidenkäytön ympäristöjä sekä yleistä päihteidenkäytön ilmapiiriä. Puhakan (2000) mukaan hänen tutkittavien mielestä sillä ei ole ollut mitään merkitystä alkoholinkäyttöön onko henkilö ollut kotona vai baarissa. Useimmiten päihteidenkäyttö on näyttäytynyt jopa puuttuvana harrastuksena. (Puhakka 2000, 77.) Väyrysen (2010) tutkimuksessa naiset olivat kuvanneet ympäristöä siten, että he ovat havahtuneet jossain vaiheessa siihen, että he ovat saattaneet olla vailla omaa asuntoa. Päihteidenkäytön alkuvaiheessa on kuitenkin ollut myös sitä, että naiset ovat salanneet käyttönsä ja pyrkineet suojelemaan kotiaan. (Väyrynen 2010, 108).

Päihteistä irtautumista kuvataan siten, että päihteidenkäyttäjä on tullut tilanteeseen, jossa hän on kokenut jonkinasteisen pohjakosketuksen. Väyrysen (2010) mukaan tämä kokemus on ollut monelle uuden näkymän avautuminen ja ne tekijät, jotka ovat olleet aluksi positiivisia päihteidenkäytössä ovatkin kääntyneet päinvastaisiksi. Tutkimuksesta käy ilmi myös se, että irtautuminen päihteistä on täysin itsestä lähtevä tekijä. Irtautumiseen vaikuttavat tekijät ovat fyysisen tai psyykkisen terveyden menettäminen, täydellinen romahdus, raskaus, hoitopaikka tai muutos sosiaalisessa elämäntilanteessa. Kuusisto (2010, 56.) toteaa, että myös hänen tutkittavansa ovat kertoneet toipumisen olleen hyvin yksilöllistä ja lähtevän voimakkaasti omasta motivaatiosta.

Avun merkitys ja oma kokemus kuulluksi tulemisesta on myös yksi teemoista, joka tuli esiin väitöskirjoista. Väyrysen mukaan (2010, 143.) tutkittavat ovat kuvanneet sitä apua, jota ovat saaneet hyvin negatiivisesti. Apu on koettu usein kiristyksenä, koska se on tuotu esiin joko lastensuojelusta tai läheisten sanomina ehtoina. Lastensuojelun avun tarjoaminen näyttäytyy heille negatiivisena, koska lastensuojelun apu on tullut useimmiten siinä vaiheessa, kun tilanne on ollut jo todella huono ja lapsi on jouduttu sijoittamaan. Läheisten apu on taasen koettu vaatimuksina ja uhkailuna ja tämä on sitten taas aiheuttanut päinvastaista reaktiota päihdeongelmaisessa. (Väyrynen 2010, 143.) Kuusisto 2010, 57-60) on koennut tutkittavansa kahteen ryhmään, joista toinen on toipunut niin kutsutusti ammattilaisten avun kautta ja toinen ryhmä taasen itsenäisesti. Terapeuttinen tai ammattiauttajan vaikutus on luonnollisesti ollut suurin niille, jotka ovat toipuneet hoidon kautta.

Kuusisto (2004) on kirjoittanut artikkeleissaan spontaanista toipumisesta. Kuusiston (2004, 619.) mukaan tämä tärkeä ja merkittävä alue päihdeongelmien tutkimuksessa on jäänyt hyvin vähälle huomiolle. Suomessa hoitotutkimus ei ole Kuusiston (2004, 619.) mukaan keskittynyt siihen millaisia erilaisia tapoja on päästä eroon päihdeongelmasta. Kansanterveyden näkökannaltakin katsottuna olisi tärkeää selvittää niitä reittejä mitä pitkin toivutaan päihdeongelmasta. (Sobell & al. 1996a, 966.)

Kuusisto (2004) haluaakin nostaa artikkelissaan esiin nimenomaan ilman hoitoa tapahtuvaa toipumista ilmiönä muiden toipumisreittien tutkimuksen rinnalle. Kuusisto (2004) pohtii sen sijoittumista päihdetutkimuksen kenttään, kun se lähestulkoon puuttuu kokonaan kotimaisesta tutkimuksesta. Sobell (2000) toteaa myöskin, että omaehtoinen toipuminen on ollut viime vuosikymmenelle asti vähäisesti keskustelussa ollut aihe ja että se saattaa johtua siitä, että tutkijoilla on tietynlainen asenne aihetta kohtaan ja että työntekijöiden kohtaaminen tämän ryhmän kohdalla on harvinaisempaa. (Kuusisto 2004, 619-620.)

Toipumista ja hoitoa kuvataan kaikissa väitöskirjoissa melko laajastikin. Puhakan (2000) väitöskirja koostuu työelämässä olevien miesten hoitoonohjauksesta. Puhakka (2000) pohtii työelämälähtöisesti hoitoonohjausta ja asioihin puuttumista heti kun ongelmaa ilmenee työpaikalla. Puhakka (2000) tuo esiin myös sitä, että työpaikoilla harvoin suhtaudutaan päihdehaittaan saman tien niin, että työntekijää ohjattaisiin hoitoon. Ensisijaisena käytäntönä näkyy se, että käytetään erilaisia kurinpitotoimenpiteitä. (Puhakka 2000, 115.)

Puhakan (2000) haastateltavilla oli niin positiivisia kuin negatiivisiakin kokemuksia hoitoonohjauksen käynnistämisestä. Ensisijaisesti hoitoonohjauksen alullepanijana on ollut esimies ja väliintulo tilanteessa hoitoon ohjattava on nähnyt ristiriidan juurikin tämän roolin kautta. Puhakan (2000) mukaan ei pitäisi olla kysymys rooleista vaan siitä, että näkökulma olisi avun antamisessa ja siitä, miten saadaan prosessi käynnistymään työntekijän parhaaksi. (Puhakka 200, 127.)

Saarnio (2004) on tuonut artikkelissaan esiin päihdeongelmasta toipumisen tutkimuksia. Hänen artikkelissaan tutkimuksista nousivat seuraavat teemat; alkoholin vaikutukset, ensimmäinen humala, huumausaineet, kontrolloitu juominen, hoidon seuranta sekä terapeutin merkitys. Saarnion (2004) artikkelissa puhutaan kontrolloidusta juomisesta, joka näyttäisi olevan tutkimuksen saralla samankaltaisessa asemassa kuin spontaani toipuminen. Kontrolloitua juomista on ensimmäisen kerran esiin tuonut Davies (1962), joka on kirjoittanut artikkelin; *Quarterly Journal of Studies on Alcohol* -lehteen otsikolla ”*Normal drinking in recovered alcohol addicts*”. Tämä tutkimus toi esiin sen, että osa tutkimushenkilöistä oli kyennyt kontrolloituun juomiseen. Artikkelia oli kommentoitu kriittisesti sen

ilmestymisen jälkeen. Tämä oli odotettavissa, koska Daviesin tutkimus oli jyrkästi ristiriidassa Jellinekin (1952) kehittämän ja laajasti hyväksytyin sairausmallin kanssa. (Saarnio 2004, 292.)

Saarnio (2004) pohtii artikkelissaan myös Steelin ja Josephs'in (1990) tutkimusta, jossa todettiin kokeellisesti se jo tiedossa ollut asia, että alkoholin juominen on seurassa hauskempaa kuin yksin. Tällä tutkimuksella osoitettiin se, että tilannetekijöillä on vaikutusta humalan kulkuun. Tämä tieto ei kuitenkaan ratkaise oikeastaan vielä mitään. Steele ja Josephs (1990) jatkoivatkin tutkimusta siten, että he olivat liittäneet tilannetekijöiden mukaan alkoholin vaikutuksia koskevia odotuksia ja vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin. Tuloksena oli se, että alkoholilla ei ole vaikutusta kognitiivisiin toimintoihin vaan vaikutukset näkyvät yleisellä tasolla, jossa on kysymys toiminnan suunnittelun, säätelyn ja seurannan heikkouksista. (Saarnio 2004, 287.)

Laitilan (2010) väitöskirjassa pohdittiin asiakkaan osallisuutta ja sitä minkälainen on hyvä työntekijä asiakkaiden silmin katsottuna. Asiakkaat olivat tuoneet esiin sitä, että asiakaslähtöisellä työtavalla on positiivisia vaikutuksia. Asiakkaan osallisuus ei aina Laitilan (2010) mukaan toteudu ja syynä tähän saattaa olla se, että asiakasta ei aina uskalleta kuulla, koska se vaatii oman asiantuntijaroolin purkamista. Toisaalta syynä voi Laitilan (2010) mukaan olla myös vallankäyttö. Asiakkaan omaan osallisuuden vaikuttavat tekijät ovat uskallus ja halu osallistua. Lisäksi näihin saattavat vaikuttaa myös asiakkaan vointi ja kuntoutumisen vaihe. (Laitila 2010, 138-140.)

3.2 Riippuvuus ja elämänhallinta

Saarnio (2004) esittää artikkelissaan kysymyksen siitä miksi ihmiset päihdyttävät itseään? Hän jatkaa ja vastaa, että siksi, koska he haluavat säädellä tajuntaansa. Jotkut näistä ihmisistä kuitenkin joutuvat hanaluuksiin tämän säätelyn seurauksena, eli heille muodostuu riippuvuus. (Saarnio 2004, 295.) Riippuvuus on kuitenkin elämässä jokseenkin luonnollista ja jokainen ihminen on riippuvainen elämän erilaisista osa-alueista. Ihmiselle elintärkeitä riippuvuuksia ovat hengitysilma, ruoka ja juoma. Ihminen on myös riippuvainen toisista ihmisistä. Toisten ihmisten avulla ihminen kehittyy ihmiseksi. Riippuvuudet ovat siis välttämättömiä ja osa on niistä ovat näin ollen myös myönteisiä. Riippuvuudet jaetaan aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Liikunta- tai työriippuvuudesta voi olla hyötyä niin itselleen kuin muillekin, mutta myös ne voivat kääntyä päinvastoin. Silloin, kun ihmiselle kehittyy haitallinen ja pakonomainen halu toteuttaa jotain hänelle itselleen haitallista käyttäytymismallia, puhutaan addiktiosta. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 18).

Päihteiden käyttöön liittyy useita erilaisia selitysmalleja, riippuen siitä kuka asiaa katsoo. Selitykset pohjaavat erilaisiin teoriaperusteisiin. Nämä perusteet taasen pohjaavat erilaisiin menetelmiin ja työkäytäntöihin, joiden lähtökohdat tunnetaan toisinaan hyvin ja toisinaan huonommin. Lähtökohdat eivät myöskään aina ole puhtasoppisia vaan ne saattavat olla monien mallien yhdistelmiä. Voidaan siis puhua niin, että ihmiset haluavat käyttää päihteitä, koska he haluavat vaikuttaa keskushermostoonsa ja saavuttaa toisenlaisen mielentilan. Voidaan myös sanoa, että ihmiset haluavat käyttää päihteitä, koska he haluavat rentoutua tai jaksaa, he ovat saaneet kiitosta tai moitetta. Käyttötapa voi siis liittyä joko tilanteeseen tai laajemmin elämäntapaan. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 17.)

Päihderiippuvuus voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen, jotka saattavat mennä myös osittain päällekkäin. Ulottuvuudet ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Fyysisessä riippuvuudessa käyttäjän elimistö on tottunut aineeseen ja elimistö on fysiologisesti mukautunut päihteesseen. Psyykinen riippuvuus näkyy käyttöhimona tai tottumuksena, eikä siihen välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita. Sosiaalinen riippuvuus on riippuvuutta päihteidenkäyttöön vahvistavista sosiaalisista suhteista. Henkinen riippuvuus koskee ajatusmaailmaa ja päihteitä saatetaan käyttää osana uskonnollisfilosofisia rituaaleja tai pyritään saavuttamaan jonkinasteinen henkinen tila. (Holmberg 2010, 40.)

Perinteisenä näkemyksenä suurkuluttajasta tulee alkoholisti vähittäin niin, että prosessi on monivuotinen. Ihminen on tottunut ajan myötä ottamaan alkoholia erilaisissa tilanteissa ja lopulta alkoholista tulee muita asioita tärkeämpää. Päihderiippuvuudelle on ominaista nimenomaan se, että alkoholin

merkitys kasvaa vähitellen ja ajatukset pyörivät entistä enemmän päihteiden ympärillä. (Kettunen & Ihalainen & Heikkinen 2001, 155-156.)

Päihderiippuvuuden taustalla olevia selitysmalleja tarkasteltaessa, on huomioitavaa, että jokaisella ihmisellä on omat motiivinsa käyttää päihteitä. Useat tekijät vaikuttavat siihen, että muuttuuko koh- tuullinen alkoholinkäyttö tai yksittäinen huume-kokeilu riippuvuudeksi. Kaikista kokeilijoista ei tule päihderiippuvaisia- tai ongelmaisia. Yleistystä ei näin ollen voida tehdä siten, että kaikki päihteiden- käyttäjät olisivat ongelmakäyttäjiä ja päihteitä käytettäisiin samalla tavalla. Tärkeintä on huomioida miten paljon päihteidenkäyttö vie ihmisen aikaa ja miten se vaikuttaa arkipäivän elämään. Ihmisellä, jolla alkaa olemaan pakonomainen tarve saada päihdettä jatkuvasti eikä hän pysty tätä hallitsemaan, voidaan todeta päihderiippuvuus. Riippuvuus päihteeseen voi olla fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai näitä kaikkea yhdessä. (Inkinen 2000, 31.)

Päihderiippuvuuteen liittyy myös hyvin usein suuri määrä erilaisia kasautuvia sosiaalisia ongelmia. Näihin ongelmiin lukeutuvat esimerkiksi työstä syrjäytyminen poissaolojen vuoksi, asunnottomuus, sosiaalisten suhteiden katkeamiset ja avioerot. Päihteiden käytön ollessa pahimmillaan, suurimmalta osalta ongelmakäyttäjistä puuttuvat elämän keskeisimmät asiat. Näihin asioihin lukeutuvat perhe, ih- missuhteet, työ sekä elämän yleiset päämäärät ja tavoitteet. (Kettunen ym. 2001, 56.)

Sosiaalisesta toimintakyvystä puhuttaessa tarkoitetaan ihmisen arkielämän taitoja ja kykyä toimia yh- teiskunnassa eli suhteessa muihin ihmisiin. Tämä kyky koostuu monesta osa-alueesta ja kun puhutaan kokonaisuudesta, voidaan tätä kutsua elämännhallinnaksi. Syrjäytyminen on osa sosiaalista toiminta- kykyä. Siinä yksilö on syrjäytynyt tai syrjäytetty niin kutsutusta normaalista elämästä, kuten työstä ja perhe-elämästä. Päihteidenkäytön osuus syrjäytymiskehityksessä on usein oleellinen, koska päih- teiden mukana elämä kapenee ja päihde valtaa suurimman osan yksilön elämästä ja toimintakyvystä. Syrjäytyminen lisää muita ongelmia kuten rikoskierteeseen joutumisen, velkaantumisen tai asunnot- tomuuden. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 29.)

Päihdekeskeiseen elämäntapaan kuuluu myös todellisuudentajun heikkeneminen. Päihteitä käyttävän sosiaaliset verkostot saattavat muuttua niin, että yhteydenpito vähemmän päihteitä käyttäviin katkeaa ja hän alkaa hakeutumaan muiden runsaasti päihteitä käyttävien pariin. Tilanteen mennessä tähän onkin hankalaa enää palata tavanomaiseen elämään, koska ne asiat jotka siihen ovat kuuluneet eivät ole enää muistissa. Elämännhallintaan oleellisesti kuuluneet ongelmanratkaisutaidot ovat heikentyneet ja ongelmia paetaan päihteisiin. (Kettunen ym. 2001, 156.)

Alkoholiriippuvuuden tutkimuksessa on alettu vähitellen nostamaan esiin myös elämänlaadun mer- kitystä. Päihdetutkija McLellan (1996) on todennut, että elämänlaadun ja toimintakyvyn kohenemiset

ovat tavoiteltavissa olevia tuloksia hoidossa ja että niitä voidaan käyttää mittareina myös riippuvuuk-
sien hoidossa. Alkoholinkäytön ja elämänlaadun välistä suhdetta ei vieläkään tunneta kovinkaan hy-
vin. Elämänlaadun monialaiseen käsitteeseen liittyy vahvasti toimintakyky, joka liitetään nykyisiin
elämänlaatumittareihin. Alkoholiriippuvaisen elämänlaatua mitattaessa on kuitenkin huomioitava
kaikki elämän osa-alueet. Eli tärkeää on arvioida sitä, miten yksilön riippuvuus vaikuttaa hänen fyy-
siseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyynsä. Alkoholiriippuvuuden vaikutuksen arvioin-
tia elämänlaatuun vaikeuttaa se, että alkoholiriippuvaisen psyykkinen ja fyysinen sairastavuus on var-
sin laajaa. (Levola & Pitkänen 2012, 26-27.)

3.3 Päihteidenkäytön vaikutus sosiaaliseen verkostoon ja muihin ihmisiin

Österberg (2013) toteaa, että kansainvälisesti tehdyissä vertailuissa näkyy se tosiseikka, että Suo-
messä rajuun juomiseen liittyviä sosiaalisia haittoja on enemmän kuin muissa maissa. Nämä sosiaa-
lisiksi alkoholihaittoiksi kutsutut tilanteet ovat merkittäviä myös siksi, että ne eivät koske ainoastaan
päihteiden ongelmakäyttäjiä. Ne ihmiset, jotka käyttävät harvoin alkoholia ovat samalla tavalla alt-
tiita ihmissuhdeongelmille, onnettomuuksille ja väkivallalle kuten jatkuvasti alkoholia käyttävät.
Runsas ja pitkään jatkunut alkoholinkäyttö ei myöskään rajoitu ainoastaan terveydellisiin ongelmiin
vaan se tuo mukanaan myös erilaisia perhe-elämään ja ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia. (Österberg
& Mäkelä 2006, 3.)

Muille ihmisille aiheutuneet haitat voidaan jakaa kahteen tasoon sen mukaan mihin tahoon ne koh-
distuvat. Ensiksi on ne haitat, jotka kohdistuvat päihteidenkäyttäjän lähipiiriin kuuluviin henkilöihin.
Toisena on ne haitat, joissa päihteidenkäytöllä on epäsuorempia vaikutuksia ja jotka eivät välttämättä
kohdistu kehenkään yksittäiseen ihmiseen vaan ilmenevät yleisemmällä tasolla. Yksilöön kohdistu-
vassa tasossa vaikutukset kohdentuvat erityisesti päihteidenkäyttäjän perheeseen ja lapsiin. Ongelma
vaikuttaa kaikkiin osa-alueisiin perheen sisäisissä tilanteissa, mutta ongelmakäyttäjä saattaa aiheuttaa
häiriötä myös julkisesti. Perheen sisäiset tilanteet voivat olla muun muassa lasten laiminlyöntiä, vä-
kivaltaa ja tapaturmia. Julkisella tasolla päihdeongelmainen saattaa aiheuttaa meteliä, järjestyshäiri-
öitä tai ilkivaltaa. Näissä tapauksissa aina perheenjäsenet ja lähipiiri kärsivät tilanteista. Useimmiten
nämä tilanteet herättävät myös kansalaisissa reaktioita. (Huhtanen & Tigerstedt 2010, 220-221.)

Terveyden -ja hyvinvoinninlaitoksen teettämässä tutkimuksessa kysyttiin alkoholia käyttäneiltä, että
missä määrin he katsoivat alkoholinkäyttönsä aiheuttaneen viimeisen parin vuoden aikana ongelmia
ystävyyssuhteissa, sosiaalisessa elämässä yleensä tai parisuhteessa. Niin mies kuin naissuurkulutta-
jista 13 prosenttia oli todennut alkoholin aiheuttaneen ongelmia ystävyyssuhteissa ja sosiaalisessa

elämässä. Vastaavasti miessuurkuluttajista 26 prosenttia ja naisista 21 prosenttia totesi alkoholin aiheuttaneen ongelmia kotona tai parisuhteessa. Näihin ryhmiin ilmoitetuista ongelmista kertoivat pääasiassa 30-49 -vuotiaat suurkuluttajat. Yksin asumisessa näkyivät samanlaiset erot juomisen mukaan kuin koetussa yksinäisyydessä ja erityisesti tämä korostui miehillä. Suurkuluttaja miehet asuvat pääasiassa yksin ja heidän avioliittonsa on purkautunut eron tai puolison kuoleman myötä useammin kuin muissa ryhmissä. Naisilla taasen liitto on purkautunut useammin raitistumisen aikoihin. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010, 207.)

Päihteidenkäyttö ja vanhemman roolin yhteensovittaminen on hankala tehtävä. Vanhemman päihteidenkäyttö aiheuttaa hyvin varmasti haittoja myös lapselle. Yhteiskunnan näkökulmasta katsottuna erityisesti äidin päihdeongelman aiheuttamiin haittoihin suhtaudutaan hyvin kielteisesti. Tähän ratkaisuna on mahdollisimman nopea puuttuminen asiaan tai ennaltaehkäisy, jos siihen vaan on mahdollisuuksia. Ongelma on hyvin vaikea ja siihen on alettu viime aikoina puuttumaan hyvinkin nopeasti. (Warpenius & Holmila & Tigerstedt 2013, 36.)

Vanhemman päihteidenkäytön seurauksena tulleet haitat voivat olla 0-6 vuotiaalla lapsella erilaiset vammat tai tapaturmat, psyykkisen kehityksen häiriöt, käytös ja tunnehäiriöt, sijoitus tai jopa lapsen kuolema. Vanhempien päihdeongelman aiheuttamiin haittoihin selityksenä voi olla se, että lapsia ei valvota tarpeeksi, lapsia kaltoinkohdellaan ja läsnä jokapäiväisessä elämässä saattaa olla kodin puutteelliset olosuhteet ja jokapäiväisten tarpeiden laiminlyönti. (Warpenius ym. 2013, 41-43.)

Huolet puheeksi päihdepalvelujen vanhemmille tehdyssä kyselytutkimuksessa tuli esiin vanhempien omia huolenaiheita liittyen lapsiin ja perheeseen sekä omaan vanhemmuuteen. Päihdepalveluja käyttävien vanhempien huolet olivat taloudelliseen tilanteen lisäksi parisuhteeseen ja lasten hyvinvointiin liittyviä asioita. Monet vanhemmat olivat huolissaan myös omista voimavaroistaan ja usealla oli huoli yksinäisyydestä sekä vastuun kantamisesta ainoana vanhempana. Esiin tuli myös erilaiset huolet ex-puolisoista. (Kanste & Pitkänen & Halme 2014.)

Yhtenä isona haittatekijänä päihteidenkäytöstä muille ihmisille, on väkivalta sen kaikissa muodoissaan. Väkivaltaa ilmenee niin kodeissa kuin kaduillakin. Väkivalta parisuhteessa ei aina johdu siitä, että väkivallan tekijä olisi päihteidenkäyttäjä ja esimerkiksi feministisen väkivallan tutkimuksissa kohdataan aihe varautuneesti. Varautuneisuus johtuu siitä, että alkoholin ja parisuhdeväkivallan yhteys poistaa tekijän oman vastuun, kun tekoa voidaan selittää päihteidenkäytöllä. (Warpenius ym. 2013, 78.)

Kaduilla ilmenee väkivaltaa anniskeluaikojen päättyessä, jolloin ihmiset alkavat lähtemään kohteihinsa baareista. Laskuhumalaisten ihmisten välille syntyy riitatilanteita ja häiriökäyttäytymistä.

Näistä tilanteista kärsivät sivulliset ohikulkijat, keskustojen asukkaat, julkisen liikenteen ammattilaiset ja ravintolatyöntekijät. Väestötason tutkimukset osoittavatkin, että alkoholinkäyttö ja erityisesti humalahakuisuus ovat selkeästi yhteydessä väkivaltarikollisuuteen. (Warpenius ym. 2013, 110-111.)

Päihdeongelmaisten läheisten kokemuksista on myös hyvin vähän tutkimustietoa. Kuitenkin voidaan kirjallisuuden perusteella todeta, että päihteidenkäytöllä on monenlaisia vaikutuksia perheenjäseniin ja läheisiin. Läheisten kokemukset voidaan jakaa fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin haittoihin. Huolena on todettu olevan päihteidenkäyttäjän terveys, taloudelliset ongelmat, läheisyyden väheneminen, harkitsematon käytös ja rattijuoppous. Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan ongelmat päihteidenkäyttäjän ja hänen perheessä ovat taloudellisia, elämänhallintaan liittyviä ja sosiaalisia. Nämä liittyvät myös vahvasti huono-osaisuuteen. (Warpenius ym. 2013, 139.)

Iäkkään ihmisen runsaampi päihteidenkäyttö vaikuttaa hänen tarvitsemaansa apuun ja huolenpitoon, koska se saattaa vaikuttaa pahimmillaan hyvän hoidon toteutumiseen. Päihteidenkäyttö on myös iäkkäälle ihmiselle itselleen terveystahra. Alkoholinkäyttöön liittyy hoivasuhteen monimutkaistuminen ja vaikeutuminen ja ennen kaikkea hoivaajan kuormittuminen. Alkoholinkäytön vuoksi tulee eteen yllättäviä tilanteita ja sosiaalisen kanssakäyminen hankaloituu. Saattaa olla myös, että sitoutuminen hoivasuhteeseen löystyy ja onkin riski, että jos hoivaajana on läheinen ihminen hän saattaa uupuaan luopua siitä kokonaan. (Warpenius ym. 2013, 63.)

3.4 Päihteidenkäytön lopettaminen, muutos ja toipuminen

Yleisin kysymys on puhuttaessa päihdeongelmasta, että miksi päihderiippuvainen ei lopeta käyttöä silloin, kun huomaa, että se ei enää pysy hallinnassa ja on selvästi valtaamassa tilaa elämässä. Päihderiippuvaiset ihmiset ovat vastanneet kysymykseen, mutta siihen ei ole löytynyt yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua. Yksi asia mihin he ovat havahtuneet on se, että päihteistä täytyy päästä irti, kun se ei vaikutakaan enää samalla tavalla kuin käytön alussa. Alussa tunnetilat ovat saattaneet olla miellyttäviä ja päihteiden avulla on saatettu olla jotain muuta kuin mitä todellisuudessa oltiin. Näiden kokemusten lisäksi käyttäjien tuska- ja vieroitusoireet sekä myrkytykset lisääntyivät. Toisaalta päihteet ovat vieäneet elämästä paljon, mutta osaltaan se on toisille myös pakopaikka sietämättömästä arjesta. (Holmberg 2010, 47-49.)

Päihde ei enää tiettyssä vaiheessa tuota toivottua vaikutusta ja omien periaatteiden ja arvojen noudattaminen on haastavaa. Käytön hyöty alkaa olemaan mitätön siihen nähden mitä vaivaa on joutunut näkemään saadakseen päihteitä. Päihteidenkäyttäjä alkaa menettämään tunteen siitä, että hallitsee omaa toimintaansa. Erityisesti hyöty-vaiva suhde näkyy huumeiden käyttäjällä, jonka täytyy tehdä

monta laitonta tekoa ennen kuin pääsee toivomaansa tilaan. Näköalattomuus ja toivottomuus kasvavat, mitä syvemmälle käyttö etenee. Päihteidenkäytön vaikutukset alkavat näyttäytymään negatiivisina ja arki hankaloituu. (Holmberg 2010, 49-50.)

Muutosprosessi alkaa siitä, kun ihminen alkaa näkemään päihteidenkäyttönsä ongelmana ja reagoimaan siihen. Prosessiin kuuluu se, että päihteidenkäyttäjä alkaa työstämään asiaa ja tekemään kaikkensa ongelman saamiseksi hallintaan. (Holmberg 2010, 52.) Muutosmotivaatiota esittelee DiClementen ja Prochaskan kehittämä transteoreettinen malli, jossa käydään muutoksen viisi eri vaihetta läpi. Alun perin malli on tehty riippuvuusongelmista selviytymistä varten. (DiClemente & Prochaska 1998.)

Mallissa on ensimmäisenä esiharkintavaihe, jossa olevat ihmiset ovat vielä muutosta vastaan. Toisena vaiheena on harkintavaihe, jossa ominaista on se, että pohditaan ongelmaa vakavasti ja vertaillaan haittoja ja hyötyjä. Kolmantena vaiheena on valmisteluvaihe, jossa henkilö on jo päättänyt muutoksen kannalle ja sitoutunut alustavasti siihen. Seuraavaksi on vuorossa toimintavaihe, jossa muutoksen edellyttämiä käytäntöjä laitetaan toimeen. Mikä henkilö pysyy suunnitelmassaan ja toiminnassaan hän siirtyy viidenteen vaiheeseen, joka on ylläpitovaihe. Ylläpitovaiheessa muutostulosten pitäisi olla osa arkielämää. Seuraavaksi taulukko johon kerätty vaiheet ja niiden tunnuspiirteet sekä menetelmät ja tavoitteet.

Taulukko 2: Muutosmotivaation transteoreettinen malli (DiClemente & Prochaska 1998.)

MUUTOKSEN VAIHE	TUNNUSPIIRTEITÄ	TAVOITE	TOIMINTAMENETELMÄ
ESIHARKINTA	Ei tiedosteta juomisen haittoja, ei koeta tarvetta muutokseen.	Juomisen tarkasteleminen.	Muutokseen ei voi pakottaa. Juomiseen liittyvien toimintatapojen tarkastelua. Juomiseen liittyvät tosiasiat.
HARKINTA	Muutosta harkitaan, haitallisten toimintatapojen käsittäminen vielä puutteellista.	Juomisen ja seurausten pohtiminen.	Juomisen kokemuksen hyväksyntä. Juomisen hyötyjen ja haittojen pohtiminen.
VALMISTELU	Muutosta suunnitellaan ja kokeillaan. Valmistaudutaan toimimaan, kerätään henkisiä voimavaroja.	Toimintatapojen uudelleen arviointi.	Muutospäätöksen kannustus. Muutosta vaikeuttavien esteiden tunnistaminen, miksi on vaikea luopua juomisesta? Ratkaisujen etsiminen, houkutusien ja kiusausten vähentäminen. Korvaavien toimintojen keksiminen. Muutos tulee pienin askelin; ei liian suuria tavoitteita kerralla. Itsevarmuuden, itsetunnon ja pystyvyyden vahvistaminen. Toimintaan kannustaminen. Sosiaalisen tukiverkoston rakentaminen ja siihen kannustus (läheisverkosto).
TOIMINTA	Suunnitelmien soveltaminen, uusien toimintatapojen kokeilu, käyttöönotto ja harjoittelu 3-6 kk ajan.	Juomisesta irtautumisen tunteen vahvistaminen.	Ongelman laukaisevien ärsykkeiden välttäminen. Sosiaalisen tuen varmistaminen ja pystyvyyden voimakas kannustus. Menetyksen tunteiden käsitteleminen ja uuden käyttäytymisen ja hyötyjen kertaaminen niiden vahvistamiseksi. Juomattomuus on vapautta! Lipsahduksiin valmistautuminen. Jos lipsahdus sattuu, miten se voidaan katkaista mahdollisimman nopeasti?
RETKAHDUS	Uudelleen tai väliaikainen turvautuminen vanhoihin toimintamalleihin.	Lipsahduksesta oppiminen ja muutoksen jatkaminen.	Tie lopulliseen muutokseen kulkee repahduksen kautta; erehdyksen kautta oppii. Retkahduksen syyn tunnistaminen on tärkeää. Retkahduksen myötä motivaatio joutuu koetukselle, mutta retkahdus on jo itsessään merkki siitä, että edistystä on tapahtunut. Selviytymiskeinojen vahvistaminen ja uusien toimintasuunnitelmien kehittäminen
YLLÄPITO	Sitoutuminen juomattomuuteen yli 6 kk ajan.	Raittius.	Seurantasuunnitelman tekeminen; onnistuneen juomattomuuden jakaminen toisen henkilön kanssa. Sisäisen onnistumisen tunteen vahvistaminen, juomattomuus on itsessään palkinto! Mahdollisten retkahdusten ja siihen sovellettavien selviytymiskeinojen käsitteleminen. On tärkeää erottaa lipsahdus, retkahdus ja täydellinen uudelleen sortuminen.

Holmbergin (2010) mukaan harvoin käy niin, että pitkälle edennyt päihteidenkäyttö loppuu kerralla. Tämä tilanne on mahdollinen, mutta hyvin epätodennäköinen. Tavallisempaa polkuna nähdään se, että päästetään vähitellen irti juomisesta ja opetellaan olemaan selvinpäin. Lopettamisen vaiheet muistuttavat kriisi - ja suruprosessia eri vaiheineen. Näitä prosesseja ei kuitenkaan voida suoraan verrata toisiinsa, mutta molemmissa yhteinen tekijä on se, että ihminen käsittelee suurta muutosta elämässään ja hän joutuu etsimään uutta suuntaa siihen. (Holmberg 2010, 51-52.)

Menestyksellinen päihteistä irti pääseminen muistuttaa kriisistä selviytymisen päätösvaihetta. Päihteidenkäytöstä on selkeä kuva ja välttämiskäyttäytymiseen ei enää ole aihetta. Toimintakyky on vahvistunut ja eheyden tunne voimistunut, samalla myös traumaattisia tilanteita voidaan käsitellä selkeämmin. Psykkinen prosessi ei välttämättä koskaan lopu, mutta sen kanssa pystyy elämään ja ennen kaikkea jatkamaan elämää eteenpäin. Päihderiippuvaisten ihmisten minä käsitys muuttuu heidän toipuessaan päihdeongelmasta. Onnistuneen kuntoutumisen jälkeen ihmiset saattavat olla avoimempia heidän minäkuvansa on joustavampi ja he kokevat muut ihmiset uhan sijasta voimavaraksi ja tueksi itselleen. (Holmberg 2010, 53.)

Kuusisto (2004) puhuu artikkelissaan ”*Spontaani toipuminen Alkoholiongelmasta*”, spontaanista toipumisesta, joka on tutkimuksissa jätetty vähäiselle huomiolle, vaikka se on hyvin merkittävä asia nimenomaan päihdeongelmista toipumisessa. Kiinnostus eri toipumisreitteihin on virinnyt vasta viimeisien vuosikymmenten aikana. Spontaania toipumista ei koeta samalla tavalla toipumiseksi, koska sen olemassaolosta ja edellytyksistä on kiistaa. Spontaani toipumisen käsite on lääketieteen puolelta ja tarkoittaa potilaan toipumista ilman vaikuttavaa hoitoa. Lähemmäs itse asiaa päästään, kun puhutaan sanan toisista merkityksistä eli ilman ulkoista syytä syntyvää, omaehtoista tai välitöntä. (Kuusisto 2004, 619-620.)

Kuusisto (2004) on tehnyt huomion, että spontaani toipuminen on keskeinen ilmiö myös Suomessa, joka on tunnetusti vahvasti päihdehuolto-organisaation puolella. Hoidon merkitystä toipumisessa on korostettu, mutta yhä enemmän on hyväksyttävämpää se, että spontaani toipuminen on yksi vaihtoehto raittiuden saavuttamiseen. Nykytutkimus saattaa käyttää jopa spontaania toipumista prosessina, jonka toivotaan auttavan hoito-organisaatioiden prosessien kehittämisessä ja antavan tietoa alkoholi-ongelman synnystä. (Kuusisto 2004, 620.)

Kuusisto (2014) jatkaa toisessa artikkelissaan ”*Kolme toipumisreittiä*”, spontaanin toipumisen aiheesta niin, että spontaanisti toipuneet näyttävät tutkimuksen kautta toipujina, joiden tuki toipumiselle on mahdollisuus saavuttaa oman elämänpiirin ja sosiaalisen ympäristön kautta. Elämä koetaan erilaisena myös ongelma-aikana. Päihdeongelma näyttää näin ollen myös vähemmän

vakavana. Tämä ryhmä pelkää arjen rakenteiden menettämistä ja se on yksi tärkeä elementti nimenomaan toipumisessa. Nämä seikat vähentävät tarvetta ammattimaisen hoidon piiriin hakeutumista. Asenne ja odotukset hoitoa kohtaan ovat myös tekijöitä, jotka säätelevät hoitoon hakeutumista. Oma-voipaisuuden kokemus on spontaanisti toipuneiden piirre. Vertaistuki koetaan kuitenkin myös spontaanisti toipuneiden kannalta luontevaksi, jos sosiaalista piiriä ei ole muuten saatavilla. Tapa toipua ei kuitenkaan näytä noudattavan täyttä sattumaa. Päihdeongelmat muodostuvat jokaisella erilaisiksi käytön aikana, mikä johtaa siihen, että toipuminen luonnostaankin tapahtuu eri tavoin. (Kuusisto 2014, 330-332.)

4 TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN

Tutkielman tavoitteena ja tutkimustehtävänäni oli tuoda esiin se mitä päihteidenkäyttäjät haluaa kertoa elämästään ja päihteidenkäytöstään ja löytyykö näistä tarinoista yhdistäviä tekijöitä. Lisäksi halusin tuoda esiin näiden ihmisten tarinan siitä, miten päihteidenkäytöstä voidaan selviytyä.

4.1 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Tutkimusaineistoni koostuu kuudesta haastattelusta, jotka ovat olleet enemmänkin kertomuksellisia keskusteluja kuin haastatteluja. Haastattelut olen litteroinut suoraan tietokoneelle ja siitä muodostanut paperiaineiston. Tätä aineistoa olen käsitellyt niin, että se on muodostanut tutkimuksen analyysiosuuden.

Seidman (1991) aloittaa haastattelua koskevan tarkastelunsa sillä, että hän toteaa haastattelevansa ihmisiä, koska on kiinnostunut toisten ihmisten tarinoista. Robson (1995) taas toteaa, että tutkittaessa ihmisiä miksi ei voitaisi käyttää hyödyksi sitä, että tutkittava itse voisi kertoa itseään koskevista asioista. Itse ajattelen heidän kanssaan samalla tavalla ja siksi olen valinnut aineistonkeruumenetelmäksi haastattelun. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34.)

Haastattelussa tutkija ja haastateltava keskustelevat enemmän tai vähemmän järjestelmällisesti tai laajasti aiheesta. Tutkimushaastattelulla on kuitenkin selkeä päämäärä ja se on tutkimustehtävän suorittaminen. Haastattelua käytetään tutkimusaineiston saamiseksi ja aineistoa käytetään tutkimustehtävän selvittämiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34.)

Haastattelumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua, jossa haastateltavat saivat hyvin vapaamuotoisesti kertoa oman elämänsä tarinaa. Haastattelun alussa pyysin haastateltavaa kertomaan tarinaansa niin, että ensin vapaamuotoisesti keskusteltiin tämän hetken tilanteesta ja sitten tarina alkoi lapsuudesta, jatkuen nuoruuteen ja aikuisuuteen. Varsinaisia haastattelukysymyksiä minulla ei ollut, esitin tarkentavia kysymyksiä tai osoitin eleillä ja ilmeillä kuuntelevani kertojan tarinaa. Haastattelussa käytin sanelinta, jolle tallensin tarinat kertomuksina. Sanelimesta litteroin tekstin sanasta sanaan. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 81 sivua. Litteroinnin jälkeen muodostin teksteistä jokaisen oman tarinan.

Haastatteluja oli kuusi ja ne toteutin haastateltavan kotona tai työpaikallani iltaisin, kun siellä ei ollut enää ketään. Haastateltava sai itse päättää missä halusi, että olisimme. Ensisijaisesti pyrin menemään

haastateltavan kotiin ja hänen omaan ympäristöönsä. Haastateltavista kaksi oli minulle ennestään tuttua ihmistä ja neljä tuntematonta. Kahden kanssa olen ollut samassa työyhteisössä, muut neljä ovat tulleet mukaan nykyisen työni kautta.

4.2 Aineiston analyysi

Aineiston olen toteuttanut fenomenologisella otteella teorialähtöistä sisällön analyysia hyödyntäen: fenomenologisessa tulkinnassa tarkastellaan ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa ja sitä, miten häntä ei voida tästä irrottaa. Kokemus taasen muotoutuu merkitysten mukaan ja nuo merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Fenomenologiaan sisältyy myös ajatus, että ihminen on perustaltaan yhteisöllinen. Yhteisön jäsenenä heillä on siis yhteisiä piirteitä ja yhteisiä merkityksiä asioille. Tämän vuoksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus paljastaa jotain yleistä. Toisaalta taas jokainen yksilö on erilainen ja kiinnostavaa onkin miten nämä yhteisöllisyyden yleistyksiset ja yksilön erilaisuudet tulevat esiin tutkimuksessa. (Laine 2010, 29-30.)

Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan erillään, etsien yhtäläisyyksiä ja eroja. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoista tai sellaiseksi muutettua aineistoa. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta aiheesta kuvaus tiivistetysti niin että ilmiö kytkeytyy laajempaan kontekstiin. Sisällönanalyysistä puhuttaessa, tarkoitetaan sanallista tekstin sisällön kuvausta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.)

Aineiston analyysissä olen poiminut tarinoista litteroinnin jälkeen yhtäältä samankaltaisia asioita, joista voidaan ikään kuin tehdä yleistyksiä yhteisöllisestä näkökulmasta. Toisaalta eroavaisuuksia löytyy ja jokainen tarina on omanlaisensa, kertojansa näköinen. Olen poiminut teksteistä myös näitä eroavaisuuksia ja tuonut esiin niitä siinä vaiheessa, kun yleistystä ei voida täysin tehdä.

Olen tuonut kertomukset ensin luvussa omina tarinoinaan ja sen jälkeen olen pilkkonut ne osiin ja löytänyt kolme aihealuetta, joita kertojat ovat tuoneet esiin. Nämä kolme aihealuetta käsitellään omina lukuinaan ja niihin on liitetty suoria lainauksia kertojien puheesta. Aineistoa on lähdetty analysoimaan tarkemmin vasta näiden kolmen aihealueen kautta.

4.3 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu, että tutkittavalta saadaan tutkimukseen osallistumiseen suostumus, millä pyritään estämään tutkittavien hyväksikäyttö tieteen nimissä. Tutkittavalla tulee olla

tieto siitä, mitä tutkimuksen kuluessa tulee tapahtumaan ja että tutkittava on ymmärtänyt kuulemansa. Suostumuksella tarkoitetaan sitä, että tutkittavaa ei ole pakotettu mihinkään vaan hän itse on vapaaehtoisesti suostunut tutkimukseen. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara, 2014, 26-27.)

Tähän tutkimukseen osallistuville olen ensin soittanut ja kertonut mistä on kysymys. He ovat voineet tehdä päätöksen osallistumisesta heti tai ilmoittaa minulle myöhemmin, jos olisi halunnut miettiä vielä osallistumistaan. Kaikki ovat kuitenkin olleet heti puhelinsoiton aikana halukkaita osallistumaan. Puhelimessa on sovittu molemmille sopiva aika ja paikka. Haastattelujen alussa olen antanut kirjeen, jossa esittelen itseni, kerron tutkimuksen tarkoituksen ja miten tulen aineistoa käsittelemään. Lisäksi kirjeessä on kerrottu se, että tutkittava voi koska tahansa keskeyttää haastattelun niin halutessaan. Kirjeen lukemisen jälkeen olen asiat vielä kerrannut suullisesti ja kertonut, että nauhoitan haastattelun.

Jos tutkimukseen osallistuvalla on jonkinlainen riski, tutkimukseen osallistumisesta on hänelle annettava enemmän tietoa. Riskillä tarkoitetaan esimerkiksi tutkimuksesta aiheutuvaa haittaa tutkimuksen aikana tai tutkimuksen jälkeen. Tutkijan tulisi siis ajatella mahdollisimman tarkkaan tutkittavaa ja mikä hänelle on parasta. Yleensä tutkittava luottaa siihen tietoon mitä hänelle annetaan, joten on tärkeää, että tutkija kertoo mitä tutkimukseen lupautuminen tarkoittaa käytännössä ja mitä seurauksia siitä on. (Hirsjärvi ym. 2014, 27.)

Käsiteltäessä tutkimustietoja on tärkeää muistaa kaksi keskeistä käsitettä; luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tietojen julkistamisessa on myös tärkeää huomioida luottamuksellisuus ja anonymiteettisuoja, eli tutkimukseen osallistuvan henkilöllisyys ei tule paljastua tutkijan toimesta. Mitä arkaluontoisemmasta asiasta on kysymys, sitä tarkemmin on pidettävä huolta siitä, ettei tutkittavan henkilöllisyys paljastu. (Kuula 2006, 201.)

Tutkimukseeni osallistuvien riski oli se, että heidät tai heidän läheisensä tunnistetaan tarinoista. Kerroin heille, että kaikki nauhoitettava materiaali tulee minun käyttööni ja sieltä litteroitua tekstiä käsittelen ainoastaan minä. Kertynyttä tutkimusaineistoa säilytän lukitussa laatikossa. Lisäksi olen kertonut, että tulen muuttamaan heidän nimensä ja kaiken sen mikä on tunnistettavissa olevaa asiaa. Tunnistettavuuden poistamisen vuoksi tarinat ovat saattaneet hieman lyhentyä alkuperäisestä, koska olen sieltä ottanut tiettyjä asioita kokonaan pois. Suorissa lainauksissa olen tehnyt muutosta niin, että olen kielen muuttanut puhutuksi kieleksi, koska haastateltavista osalla on ollut hyvin tunnistettava murre puheessaan.

5 TARINAT JA NIIDEN TULOKSET

5.1 Kuusi tarinaa päihteiden käyttäjien elämästä

Harrin tarina

Tarinan päähenkilö on Harri 56 -vuotias, yksin asuva, eläkkeellä oleva mies. Lapsuuden perhettään hän kuvaa niin kutsutusti hyväksi perheeksi, jossa vanhemmat eivät käyttäneet runsaasti alkoholia paitsi Harrin mukaan isä otti alkoholia joskus. Harrilla on kuusi sisarusta, joista kukaan muu ei ole koskaan alkoholia vahvasti käyttänyt. Harri kuvaa itseään perheen ”mustaksi lampaaksi”. Hän on miettinyt nuoruuttaan ja sitä, että kun hän on alkanut kulkemaan ikäistään vanhempien kavereiden mukana, on hänen juomisensa alkanut lisääntymään.

Nuoruudessa juominen on ollut kuitenkin enemmänkin viikonloppujuomista. Armeijan jälkeen on juominen lisääntynyt myös viikolle ja noin 25 -vuotiaana juominen on ollut hyvinkin rankkaa. Harri kuvaa, että silloin, kun hänellä on tullut naisystävän kanssa ero, hän on ajatellut, että millään ei nyt ole enää merkitystä. Ero on johtunut siitä, että juominen on ollut suhteenkin aikana runsasta. Tällöin Harri on ollut vielä työelämässä ja juominen ei ole ollut päivittäistä, mutta elämä on kovinkin vauhdikasta.

Ystävyys-suhteita oli ja aina jollakin oli rahaa alkoholiin. Harri kertoo, että juomisen myötä hän joutui varastelemaan ja että hän on ollut vankilassakin rattijuopumuksen takia. Vankilassa olo on ollut lyhyt jakso, mutta Harri kertoo kokeneensa siitä katumusta ja häpeää pitkän aikaa. Lisäksi taloudellinen tilanne on mennyt huonoksi ja hän on joutunut lainamaan rahaa ja tästä seurasi se, että välillä ei ole uskaltanut lähteä ulos asunnosta. On ollut pelko siitä, että rahoja tullaan perimään ja hänellä ei ole mistä maksaa velkojaan. Harri kertoo tehneensä velkaa luottokortilla, nyt nämä maksut ovat sitten ulosotossa. Hyvänä asiana Harri kokee sen, että hän ei ole kokeillut mitään muuta päihdettä kuin alkoholia ja siinäkin on ollut hänellä tarpeeksi.

Käännekohta Harrin elämässä tapahtui, kun hänen terveytensä alkoi pettämään kaikin tavoin ja hän oli alkanut näkemään harhoja. Harri kertoo, että elämä alkoi olemaan yhtä helvettiä ja että hänellä todettiin sepelvaltimotauti, johon täytyi aloittaa lääkitys. Harri oli joutunut sairaalaan ja kokee kuitenkin, että se oli hänen pelastuksensa. Alkoholin käyttö loppui saman tien siihen.

Ystävät suhtautuivat Harrin raitistumiseen yllättävän hyvin. Alkuun oli ollut sitä, että toiset olivat ikään kuin haastaneet ottamaan. Erään kerran oli ollut tilanne, että hän oli melkein ottanut, mutta joku ystävästä oli sanonut, että Harri laittaa vaan nyt pullon takaisin pöydälle. Kerran suuttuneena Harri oli lähtenyt paikalta pois ja miettinyt, että saan minä sitä viinaa muualtakin ja kävellyt läheiselle

huoltoasemalle ostamaan olutta. Tämä jäänyt aikeeksi, koska ystävän sanat siitä miten harhat voivat tulla takaisin olivat jälleen tulleet hänen mieleensä. Sukulaiset ovat olleet mielissään tilanteesta. Samalla he ovat kuitenkin ihmetelleet, miten Harri on pystynyt pääsemään eroon päihteistä, koska kulutus oli ollut niin runsasta ja pitkäkestoista.

Harri ei ole koskaan ollut missään päihdehoitolaitoksessa. Hoitoa on tarjottu, mutta Harri on kieltäytynyt, koska ei ole halunnut yhteiskunnan varoja käyttää siihen, että jos hän epäonnistuu hoidossaan. Paikallinen kolmannen sektorin yhdistys on ollut Harrin elämässä mukana pitkään ja hän kokee saaneensa sieltä jonkinlaista tukea raittiuteensa. Harri kokee, että suurimman avun hän on saanut ystävältään, joka on tukenut raittiuteen. Harrin mukaan hänen kannattaa kiittää myös itseään. Aina ei ole ollut helppoa ja raittiina olo on ollut ainakin aluksi hyvinkin haastavaa.

Nykyinen elämä raittiina tuntuu hyvältä ja siltä, että olisi saanut kuin uuden elämän. Elämässä on kaikki toisin, ei ole enää ahdistunutta oloa, ei pelkotiloja eikä itsemurha-ajatuksia. Ensimmäiset 8 kuukautta raittiina olivat olleet kamppailua, mutta siitä sitten on alkanut helpottamaan. Ystävyyssuhteita on edelleen ja Harri kokee, että eläkkeellä ollessa ei nyt niin ihmeellistä tarvitse ollakaan. Kaikki on hyvin, kun on selvinpäin.

Mintun tarina

Tarinan päähenkilö on Minttu, hieman yli 30 -vuotias nainen. Hänellä on yksi lapsi, jonka kanssa asuvat yhdessä. Tällä hetkellä Minttu ei ole työelämässä ja kokee, että se on nyt hyvä asia tämänhetkisessä elämäntilanteessa. Minttu on ollut raittiina nyt yli kaksi vuotta.

Lapsuuden perheeseen kuuluvat sisarukset, vanhemmat ja isovanhemmat. He asuivat kaikki yhdessä isossa talossa, jossa ihmisiä riitti aina ympärillä. Varhaislapsuuden Minttu muistaa ihanana aikana. Muistoista tulee esiin vanhempien juominen, joka ollut ensin vain lauantaisin, mutta joka sitten myöhemmin riistäytyi hallinnasta ja juominen alkoi jossain vaiheessa olemaan jo arkipäivää. Vanhemmat hoitivat kuitenkin työnsä koko ajan.

Teini-iässä alkoi Mintun oma päihteidenkäyttö, hän joi itsensä täysin humalaan heti alusta alkaen. Minttu kokee, että sillä ei ollut mitään merkitystä miten paljon joi, koska tiesi, että kun menee kotiin, ei siellä kukaan huomaa, kun vanhemmat ovat itse jo sammuneet. Minttu kertoo myös esittäneensä kilttiä tyttöä, joka sitten kuitenkin salaa joi ja poltteli tupakkaa. Kaverit joivat muutaman siiderin ja osasivat Mintun mukaan ottaa kohtuudella, mutta hän joi niin paljon, kun juomaa vaan oli.

Yläasteen jälkeen Minttu muutti muualle asumaan, opiskelija-asuntoon. Tällöin päihteidenkäyttö ikään kuin räjähti käsiin. Minttu kertoo juoneensa kaikki perjantait ja lauantait ja keskiviikot ja joskus muulloinkin. Koulut hän kuitenkin sai käytyä kunnialla loppuun. Sitten hän pääsi seuraavalle tutkintoasteelle, joka jäi kesken, koska tunneilla ei Mintun mukaan ollut läsnäolopakkoa ja hän valitsi jäädä pois niiltä.

Nuoruus meni Mintun mukaan hyvin pitkälle siinä, että juominen oli pääosissa. Hän muistaa erään kerran, kun heidän ystäväporukastaan yksi oli alkanut polttamaan ”pilveä” ja he muut olivat tätä toruneet ja kertoneet, että hän pilaa elämänsä sillä. Kerran Minttu oli myös suostunut polttamaan, mutta tämä kerta ei ollut ollut mitenkään erikoinen kokemus. Mintun mukaan hän on ollut kahdenkymmenen, kun hän on eräällä baarireissullaan tavannut miehen, hän oli lähtenyt tämän mukaan jatkoille, vaikka oli havainnut, että mies oli käyttänyt muutakin kuin alkoholia. Kuitenkin tämän illan jälkeen he olivat alkaneet pitämään yhteyttä ja päähenkilö kertoi ihastuneensa tähän mieheen. Mies käytti amfetamiinia ja oli eräänä iltana houkutelut Minttua myös käyttämään. Minttu oli miettinyt, että sekoako hän tai mitä siinä sitten tapahtuu. Mies oli vakuuttanut, että mitään ei tapahdu ja tehnyt annoksen. Minttu toteaa, että kokemus oli positiivinen.

Huumeiden käyttö oli viikonloppuisin tapahtuvaa, eikä Minttu kokenut, että olisi ollut mitenkään riippuvainen aineesta. Hän ajatteli, että voi lopettaa koska tahansa, vaikka tuli ärtymystä, jos huumetta

ei oltukaan saatu mistään. Sitten käyttö alkoi muuttumaan päivittäiseksi, sitä Minttu ei muista miten kauan tätä kesti. Minttu kävi harvoin enää kotonaan vanhempiensa luona ja kun Mintun päihteiden käyttö paljastui, oli hän ehtinyt jo käyttämään aineita hyvän aikaa.

Sitten kerran, kun Mintulla oli puhelinliittymä juuri vaihtumassa ja miehen kanssa oli välit jälleen kerran poikki ja Minttu oli makoillut monta päivää kotona, hän huomasi, että puhelin ei ollut soinut vuorokauteen ja kortti pitäisi puhelimeen vaihtaa. Silloin se ajatus Mintulle sitten tuli, että ei antaisikaan numeroa kenellekään ja että nyt loppuu tämä toiminta. Minttu pakkasi laukun ja lähti sisarensa luo toiselle paikkakunnalle. Sisaren luona hän vietti aikaansa useita kuukausia ja hoiti lapsia. Minttu kertoo, että oli tällöin käynyt muutaman kerran A-klinikallakin, mutta todennut, että se ei ollut hänen juttunsa. Tässä kohtaa Minttu pystyi katkaisemaan yhteydet päihteitä käyttäviin kavereihinsa. Minttu kertoo kuitenkin käyttäneensä alkoholia, koska sitä hän ei ollut koskaan kokenut miksikään ongelmaksi. Alkoholin käyttö lisääntyi ja lisääntyi ja johti lopulta siihen, että työstä tuli poissaoloja ja meni hän sinne myös krapulassakin. Työsuhde päättyi ja Minttu sai uuden työn, mutta tilanne juomisen kanssa oli niin paha, että työsuhde irtisanottiin.

Seuraavaksi Mintun elämään tuli mukaan sama miesystävä, jonka kanssa hän oli aiemminkin ollut. He vuokrasivat yhteisen asunnon ja toivoivat, että meno rauhoittuisi, mutta tilanne menikin hurjemmaksi. Mies oli väkivaltainen humalassa ja Minttu oli joutunut terveystieteidenkin pahoinpitelyn vuoksi. Minttu ei uskaltanut enää mennä takaisin yhteiseen asuntoon vaan majaili jonkun tutun asunnossa. Sieltä hän löysi uuden miehen. Tämän miehen kanssa Minttu uskalsi liikkua niin, ettei tarvinnut pelätä, että edellinen miesystävä uusii tekoansa. Uuden miehen kanssa ei tarvinnut pelätä väkivaltaa, mutta erilaisten päihteiden käyttö oli runsasta. Minttu kertoo, että hän käytti kaikkea; lääkkeitä, huumeita, alkoholia ja kaikkea mitä vaan oli tarjolla.

Minttu kertoo, että he joutuivat sitten jonkun ajan päästä asunnottomiksi. Tilanne huononi entisestään, kun piti kiertää asunnosta toiseen ja välillä hän kertoo olleensa katkaisuhoidossakin, kun piti vaan päästä jonnekin nukkumaan. Sitten he saivat asunnon, sellaiselta alueelta, jossa oli muitakin päihteidenkäyttäjiä. Miesystävä joutui vankilaan ja Minttu kertoo, että hän jatkoi samaa elämää. Mintun mukaan se oli sellaista sänkyyn päin juomista. Miesystävä soitteli vankilasta ja erään kerran oli taivutellut Mintun lähtemään katkaisuhuoltoon. Katkaisuhoidon jälkeen tuli kerran retkahdus, mutta Mintun mukaan hänellä oli tuoreessa muistissa viimeisin kurja tilanne ja niin hän lopetti juomisen ja muutti jälleen toiselle paikkakunnalle. Uudella paikkakunnalla hän ei tuntenut ketään. Minttu kertoo menneensä työvoimatoimiston järjestämälle kurssille ja pyrki elämään raitista elämää. Mintun mukaan hän eli kuitenkin sellaista elämää, että hän odotti vaan, koska repsahdus tulee. Tällöin hän myös yritti käydä AA:ssa, mutta totesi edelleen, että se ei ollut hänen juttunsa.

Sitten Minttu huomasi olevansa raskaana. Ajatukset siitä, että mitä jos repsahdan heti, kun se syntyy, pelottivat. Mieli oli kuitenkin iloinen ja positiivinen ja asenne se, että minähän en enää mitään käytä. Mitään apua Minttu ei siinä kohdassa hakenut. Neuvolassa tiedettiin Mintun tausta ja sieltä he olivat tarjonneet apua ja tukea, mutta päähenkilö kertoo, että hän ei kokenut tarvitsevansa apua.

Kaikki meni hyvin siihen saakka, kunnes lapsi oli puolivuotias. Sitten ajatus siitä, että voi kohtuullisesti käyttää kannabista ja että iltaisin voi vähän polttaa, kun lapsi on nukkumassa, sai vallan. Tilanne oli karannut Mintun mukaan heti käsistä. Samat, tutut porukat olivat jälleen kuviossa mukana. Minttu oli kotona lapsen kanssa ja mies hankki päihteet. Mintun mukaan ei se pilvenpoltto nyt niin olisi ollut kamalaa, mutta yhtäkkiä pöydällä oli pussi amfetamiinia, eikä siinä sitten ollut enää mitään tehtävissä sen suhteen, että käyttääkö vai eikö käytä.

Perhe muutti kauemmaksi kaupungista, että he saisivat tilanteen hallintaan, mutta ajatus kääntyi itseään vastaan, koska tilanne kääntyikin päinvastoin, käyttö olikin helpompaa. Kun lapsi oli vuoden ikäinen, Minttu oli käyttänyt päihteitä kolme vuotta. Minttu kertoo, että hän oli pyrkinyt pitämään kulisseeja yllä sekä arjessa rytmin. Mies toi huumeita kotiin ja Mintun mukaan hän suuttui, jos mies toi ja suuttui jos ei tuonut.

Mintun miehen mielenterveys oli huonontumaan aineiden käytöstä johtuen ja Mintun mukaan mies oli alkanut olemaan pelottava. Erään kerran sitten heidän oli lapsen kanssa lähdettävä kotoa. Minttu meni sisarensa luokse ja laittoi kaiken miehen syyksi. Elämä jatkui kuitenkin niin, että Minttu kävi sisaren lääkekaapilla, käytti alkoholia sekä poltti kannabista. Elämä sisaren luona ei tuntunut enää hyvältä ja niin Minttu sitten päätti yrittää uudelleen miehensä kanssa. Tällä kertaa he kuitenkin pohivat sitä vaihtoehtoa, että lähtevät yhdessä, perheenä jonnekin hoitoon.

Sosiaalityöntekijän avustuksella he pääsivät lääkkeettömään yhteisöhoitoon, jota Minttu kuvaa hyvinkin rankaksi, mutta hyväksi hoidoksi. Mintun mukaan hoidossa oli hyvin tarkat säännöt ja paljon fyysisiä töitä. Minttu kertoo, että ei häntäkään nyt olisi oikein huvittanut pestä vessoja, mutta ajatus siitä, että teen ihan mitä vaan, että pääsen tästä. Mintun mies oli hoidossa muutaman viikon ja lähti. Tämän jälkeen Minttu koki olevansa todella yksin, ilman mitään. Oli pakko lähteä rakentamaan kaikki ihan alusta. Hoidon hän kertoo olleen pelastus, vaikka alun perin meni sinne pojan takia, ilman luottamusta itseensä ja siihen, että pystyisi koskaan olemaan ilman päihteitä. Mintulla on ollut myös sellainen ajatus, että hän pystyisi itse lopettamaan päihteiden käytön, eikä tarvitsisi siihen ulkopuolista apua.

Minttu kertoo, että suhteet omaan perheeseen ovat tällä hetkellä ihan hyvät. Tilanne oli ollut pitkään sellainen, että asioista ei oltu voitu puhua ja lasten takia on tavattu. Erään kerran Minttu oli sitten

pyytänyt, että voisiko olla mahdollista järjestää läheistapaaminen, jossa asioista puhuttaisiin niiden oikeilla nimillä. Päihdekliniikka järjesti tapaamisen ja Minttu kertoo tämän tapaamisen olleen jollakin tavalla tilannetta hyvinkin helpottava. Välit sisaruksiin eivät ole samanlaiset kuin ennen, mutta parannusta on tapahtunut.

Ystävyysuhteista vanhat ovat katkenneet ja päihdehoitopaikassa olikin korostettu sitä, että olisi hyvä laittaa suhteet poikki niihin ihmisiin, jotka käyttävät huumeaineita tai juovat. Uusia ystäviä on löytynyt hoitopaikasta, NA:sta ja päiväkeskuksesta. Lisäksi Mintun omasta tukihenkilöstä on tullut hänelle hyvä ystävä. Minttu on itse myös kouluttautunut tukihenkilöksi. Lisäksi Minttu kertoo, että osa nuoruusajan ystäväistä on löytänyt takaisin Mintun elämään.

Tulevaisuuteen Minttu katsoo luottavaisin mielin, kuitenkin menen päivää kerrallaan. Välillä on tullut mielitekoja, mutta nämä menevät Mintun mukaan ohi, kun juttelee jonkun kanssa. Opiskelut ovat Mintulla suunnitelmassa, tällä hetkellä meneillään on kuntouttava työtoiminta.

Juhan tarina

Tarinan päähenkilö on Juha vähän yli 50 -vuotias mies. Juha on eronnut ja hänellä on kolme aikuista lasta. Juha on tällä hetkellä työttömänä, mutta käy kuntouttavassa työtoiminnassa. Tällä hetkellä Juha on ollut käyttämättä alkoholia noin 7 kuukautta.

Lapsuuden perheeseen ovat kuuluneet äiti, isovanhemmat sekä äidin sisarukset. Myöhemmin Juha on saanut vielä kaksi sisarusta. Juhan mukaan isää hänellä ei ole koskaan ollut. Biologisen isän kanssa hän ei ole koskaan ollut tekemisissä, ainoastaan nähnyt muutaman kerran. Juhan äiti on ollut hyvin nuori saadessaan hänet. Juha muistelee lapsuuttaan hyvin ihanana aikana ja kertoo, että vaikka perhe oli köyhä ja erilaisia ongelmia oli, niin hänellä kuitenkin oli hyvä lapsuus. Lapsuutta varjosti isäpuoli, jolla oli alkoholiongelma ja joka oli myös väkivaltainen. Aluksi ei ongelma ollut niin heti huomattavissa, kun alkoholinkäyttöä oli vaan viikonloppuisin. Juha kertoo, että hän on muuttanut lapsuudessaan usein isäpuolen töiden vuoksi.

Juha kertoo, että hän oli ollut hyvä koulussa, mutta jossain vaiheessa oli sitten alkanut muut asiat kiinnostamaan enemmän. Juha olikin päättänyt, että hän menee töihin heti kun vaan mahdollista ja alkaa tienamaan. Juhan äiti oli näyttänyt työn mallia tekemällä kahtakin työtä, koska puolison tulot menivät juomiseen. Juha pääsikin jo teini-ikäisenä töihin ja hän kertoo, että elämä oli mukavaa, kun oli omat tulot ja hän ei koskaan ollut missään pahanteossa. Heillä oli ollut oma poikaporukkinsa, mutta he eivät koskaan olleet tehneet mitään rikollista, kaikkea sellaista mitä pojat nyt normaalistikin tekevät. Olutkokeilut tulivat samaan aikaan, mutta ne pysyivät hyvin viattomina.

Juha sai oman asunnon melko nuorena, talosta jossa hänen sukulaisiaan asui ja näin ollen he pystyivät Juhan elämää valvomaan. Juha kertoo alkaneensa seurustelemaan tulevan vaimonsa kanssa samoihin aikoihin. Juhan täyttäessä 18-vuotta he menivät naimisiin ja vaimo odotti heidän ensimmäistä lastaan.

Alkoholi ei ollut Juhalle silloin vielä ongelma ja hän teki sellaista työtä, jossa ei olisi voinut toimia, jos alkoholi olisi ollut vahvemmin kuviossa mukana. Jossain vaiheessa Juhan sukulaiset alkoivat houkutella perhettä toiselle paikkakunnalle ja että siellä olisi työtäkin tarjolla. Työpaikkaa ei kuitenkaan heti ollutkaan, eikä kerrostaloelämä tuntunut mukavalta, kun oli lapsia. Lopulta he päättivät, että haluavat ostaa omakotitalon ja sellainen löytyikin. Juha sai jälleen uuden työpaikan, mutta sitten alkoi lama-aika Suomessa. Korot nousivat ja Juhan palkka ei ollutkaan enää yhtä hyvä kuin aiemmin. Juha kertoo, että tästä alkoi alamäki, jolloin hän alkoi juomaan enemmän. Työ oli hyvin epäsäännöllistä kaksivuorotyötä. Juha kertoo juoneensa viikolla, kun oli vapaata ja iltavuorosta tullessaan hän saattoi kotimatalla ostaa olutta useita pulloja. Seuraavana aamuna olikin ollut krapula, mitä ei ollut aiemmin ollut. Vaikeudet alkoivat kasaantumaan, oli talon lämmityksen hoitamista, remontoimista ja

rahaa ei ollut. Pankista oli jouduttu ottamaan maksuvapaita kuukausia ja tilanne alkoi olemaan sietämätön. Juha kertoo, että hän alkoi lämmittämään taloa puilla ja saikin käydä puuta hakemassa tutun metsästä, mutta tämäkin alkoi käymään hyvin rankaksi työn ohessa.

Juha jäi sitten työttömäksi, kun yritys jossa hän oli ollut, lopetettiin ja työntekijät irtisanottiin. Juha kertoo, että hän ei ehtinyt kauaa olemaan työttömänä, kun sai paikan tehtaasta. Siellä oli hyvä palkka ja Juha toteaa, että se oli muutenkin todella hyvä työpaikka. Vuorotyö ei kuitenkaan sopinut edelleenkään Juhalle ja kun alkoholikin oli alkanut maistumaan entistä enemmän. Hän joi usein ja oli työssä krapulassa tai jopa humalassa tai välillä hän ei mennyt ollenkaan työpaikalle. Juhalla oli luovattomia poissaoloja sekä sairauslomia ja työpaikalla alettiin huomaamaan mikä on tilanne. Seuraavaksi tulikin sitten se tilanne, että Juhan olisi pitänyt hakeutua hoitoon, mutta hän ei siihen suostunut. Lopulta Juha oli irtisanonut itsensä työpaikaltaan. Ylpeys ei antanut periksi mennä juttelemaan kenellekään asiasta, saati sitten hakeutumaan päihdehoitoon.

Tämän jälkeen Juhan elämä oli mennyt entistä huonompaan tilanteeseen. Hän käytti alkoholia rankasti ja ajoi päihtyneenä muutaman kerran myös autolla. Lainan maksut alkoivat erääntymään ja talo oli siinä kunnossa, että olisi pitänyt remontoida. He päättivät vaimon kanssa lopulta, että talo laitetaan myyntiin siinä kunnossa missä se on. Talo saatiin myytyä, mutta Juha kertoo, että vaimo teki kaiken työn ja hän vaan joi. Talon myymisen jälkeen he muuttivat kerrostaloon. Juominen jatkui edelleen, vaikka Juha pyrki aina välillä pääsemään alkoholista eroon.

Juha kertoi olleensa hoitokodissa 6 viikkoa eräänä kesänä ja tämä aika oli tuntunut todella hienolta. Hoitokotiin oli ohjattu sosiaalitoimesta, mutta Juha kertoo, että hänellä ei kuitenkaan silloin ehkä vielä ollut itsellään todellista motivaatiota lopettaa juomista. Juominen sitten alkoi uudelleen kuuden viikon selvän jakson jälkeen. Vaimokin muutti yhteisestä kodista pois.

Juha kertoo, että hän oli niin henkisesti kuin fyysisestikin hyvin huonossa kunnossa. Juhan mukaan hän sai useita viinakramppeja ja oli useasti katkaisuhoidossa. Rahaa ei ollut ja elämä oli vain juomista ja seuraavan annoksen hankkimista. Juha kertoo, että hän ei koskaan käynyt ravintolassa vaan hän joi aina kotona. Kaverit, jotka myös joivat, toivat alkoholia tai lainasivat rahaa, että oli mahdollista hankkia alkoholia.

Lopulta sosiaaliohjaaja oli Juhan yhdelle ystävälle sanonut, että nyt on Juha saatava hoitoon tai hän kuolee juomiseen. Lopulta he olivat saaneet taivuteltua Juhan terveyskeskukseen ja sitä kautta sitten katkaisuhoidon. Juha oli niin huonossa kunnossa, että hän ei päässyt kävelemään omin voimin vaan tarvitsi tähän apua. Juha kertoo, että häntä ei oltu aiottu ottaa sisälle terveyskeskukseen, syynä Juhan mukaan se, että hän oli itse aiheuttanut tilansa. Ystävä oli kuitenkin saanut asiat järjestettyä niin, että

Juha oli otettu sisälle vuodeosastolle. Osastolla Juha oli ollut viikon verran ja siellä hänet oli saatu kuntoon niin, että ruoka maistui ja kävelykin onnistui omin voimin.

Kotiin päästyään Juha oli huomannut, että hänelle oli jäänyt muutama oluttölkki juomatta. Hän oli ajatellut, että ne voi juoda ja se jää siihen. Tämä oli kuitenkin Juhan mukaan ollut hyvin virheellinen ajatus ja näin ollen juominen jälleen jatkui. Tämä jatkui keväästä kesään ja Juhan mukaan kaikki oli taas yhtä helvettä.

Juha oli kuitenkin koko ajan sosiaalityön asiakkaana ja siellä hänelle oli aina välillä muistutettu päihdehoidon mahdollisuudesta ja yhdessä oli käyty läpi erilaisia vaihtoehtoja. Jossain vaiheessa vaan sitten Juhan mukaan, jotenkin tuntui, että aika on kypsä ja hän päätti kokeilla yhtä vaihtoehtoa. Juhan mukaan sosiaalityössä oli tehty paljon työtä hänen eteensä ja hän jollakin tasolla halusi olla tämän työn arvoinen. Juha lähti päihdehoitoon ja on siitä lähtien ollut raittiina. Hoitojakson aikana Juhalle kuitenkin tuli komplikaatioita fyysisen terveyden kanssa ja hän oli sairaalahoidossakin jonkun aikaa.

Tällä hetkellä Juhan raittiina pitää vapaaehtoistyö ja se, että hän haluaa auttaa muita. Perheen kanssa asiat ovat hyvin ja he ovat onnellisia Juhan raittiudesta. Juha kertoo kuitenkin menevänsä päivää kerrallaan, koska mitään hän ei pysty lupaamaan. Välillä hän kiusaa itseään ajatuksilla juomisesta ja miten kukaan ei saisi tietää. Toisaalta hän ajattelee, että on mukavaa, kun on rahaa ja että voi laittaa ruokaa ja se maistuu. Tulevaisuudelta Juha toivoo sitä, että hän saisi vielä työpaikan. Työ voisi olla jotain ihmisläheistä työtä. Oman tarinan kertominen tekee hyvää, koska olo on hyvä ja Juha haluaisi, että muutkin saisivat kokea saman. Menneisyys on mennyttä ja Juha kokee, että hän ei kadu mitään vaan katsoo mieluummin tulevaisuuteen.

Kain tarina

Tarinan päähenkilö on Kai reilusti yli 40 -vuotias naimaton mies. Kai kertoo, että hänellä on kissa ja omakotitalo, jonka hän on raittiuden aikana ostanut ja kunnostanut. Kai käy päivätyössä. Raittiina Kai on ollut 3-vuotta.

Lapsuuden perheestään Kai kertoo, että heitä oli 3 sisarusta, sekä äiti ja isä. Kain mukaan hänellä oli suhteellisen onnellinen lapsuus, vaikkakin isä joi. Isän juominen heillä näkyi ja kuului, koska se oli melko rankkaa juomista. Isä oli juomisestaan huolimatta hyvin ahkera työmies. Äiti ei juonut koskaan ja hän oli se aikuinen, jolta sai turvan, vaikka ei isäkään Kain mukaan huono isänä ollut.

Kain ollessa murrosiässä ei isästä oikein ollut rajojen laittajaksi, koska viina oli vienyt siihen pisteeseen, että isä oli poissaoleva, vaikka läsnä olikin. Kotona isän juominen oli koko ajan esillä ja pettymyksiä tuli, kun isä ei sitten aina pystynyt sovittuihin asioihin. Isä oli humalassa myös aggressiivinen, ei lapsille, mutta äidille, koska heillä tuli juomisesta usein riitaa. Kain oma päihteiden käyttö alkoi murrosiässä. Veljien ollessa muutamia vuosia vanhempia, ajautui Kai sitten vanhempien poikien mukaan. Juominen tuli tässä sitten nopeasti kuvioon mukaan. Kain mukaan hänen kaveriensa perheissä oli myös juovia vanhempia ja heillä kiinnostus juomiseen oli samanlaista. Aluksi juominen oli ollut kokeilua, mutta myöhemmin sitten juominen oli säännöllistä ja etenkin humalahakuista. Kai pystyi kuitenkin käymään koulunsa loppuun ja saamaan ammattikoulutuksen.

Tyttöystävä löytyi 17- vuotiaana ja koko seurustelun ajan oli viikonloppujuomista. Seurustelua kesti noin 4 -vuotta. Alussa juominen oli näyttäytynyt niin kutsutusti normaalina hauskanpitona, myös tyttöystävän silmissä, mutta kun viikonloput ja vapaat alkoivat olla hyvinkin alkoholipitoisia, ei tyttöystävä tästä enää pitänyt. Kailla on ollut kolme pitkää suhdetta ja kaikki ovat tavalla tai toisella päättyneet hänen liialliseen juomiseensa. Alkoholinkäyttö on ollut hyvin runsasta ja koskaan ei ole otettu vain vähän. Kai muistaa, että on ollut mukana ”jossain nuorisopäihdejutussa”, kuten hän itse sitä kuvaa ja josta hänellä ei erityisemmin ole hyviä kokemuksia. Tarkoituksena siinä oli ollut kokoontua vetäjän johdolla kerran viikossa. Kain mukaan he kokoontuivat vetäjän kotona perjantaisin ja siellä vetäjä itse otti alkoholia samalla. Tässä oli ollut ajatuksena päästä alkoholin kohtuukäyttöön, mutta Kain mukaan hänelle ei ainakaan ryhmästä mitään hyötyä ollut.

Raitistumisyrityksiä on ollut myös muunlaisia. Kai on kokeillut työterveyshuollon kautta, josta oli kirjoitettu resepti antabus -lääkkeeseen. Työterveyshuoltoon Kai oli mennyt silloisen avopuolisonsa kehottamana. Antabusta hän oli ottanut, mutta kokenut, että siitä ei ole ollut mitään hyötyä. Kain mukaan raittiuteen tarvitaan myös lujaa omaa tahtoa ja sillä tahdonvoimalla hän oli pystynyt olemaan joitakin kuukausia, jopa yhden kesänkin juomatta. Tämä tahto perustui siihen, että Kai halusi pelastaa

parisuhteensa. Kai oli myös ottanut antabusta ja alkoholia yhtä aikaa ja reaktio ei ole ollut Kain mukaan mitenkään kamala ja Kai pitääkin antabus lääkettä melkoisen turhana aineena itselleen. Kai on myös hakenut apua seurakunnasta, mutta Kain mukaan ei tullut mitään sellaista elämystä mitä hän itse ajatteli tulevan. Kai koki, että seurakunnan sanoma oli se, että uskoon pitää tulla, muuten ei ole mitään mahdollisuutta raitistua. Kai kertoo ajatelleensa, että kun herätystä ei tullut hänellä ei ollut sitten muuta vaihtoehtoa kuin juoda. Jossain vaiheessa Kaille tuli ajatus siitä, että täytyy vaan hyväksyä, että ”olen isäni poika ja veljieni veli ja että juominen on sukuvika”.

Käännekohtana juomiselle Kai pitää tapausta, jolloin hän jäi kiinni rattijuoppoudesta. Tapahtuma oli sellainen, että Kai ei ollut juonut sille päivälle, mutta edellisellä kylläkin. Hän oli lähtenyt ostamaan ruokaa ja poliisit olivat tulleet perässä ja puhalluttaneet. Kai:ta oli hävettänyt, koska toinen poliiseista oli ollut hänelle lapsuudesta tuttu ihminen. Tästä kaikesta seurasi se, että Kai menetti ajokorttinsa. Se ”sählinki” mikä ympärille tuli, herätti Kain ajattelemaan omaa tilannettaan ja sitä, että asialle todella pitää tehdä jotakin.

Kai hankki itselleen autoon alkolukon. Kai kokee edelleen, että se on todella hyvä keino ehkäistä rattijuopumuksia. Alkolukon saamiseksi meni kuitenkin aikaa ja siihen, että sai ajokortin takaisin. Kai ehti hankkimaan itselleen moposkootterin, koska töissä piti kulkea. Kai lisää myös kertomukseen, että kaiken järjestelyjen ja rahan menemisen lisäksi isoin asia tästä kaikesta oli suuri häpeän tunne. Alkolukon saamiseksi Kain piti saada aika terveydenhuollon ammattilaiselle, joka tästä kirjoitti lausunnon. Työterveydessä Kai oli myös sanonut, että hän hakee muutakin kuin pelkkää alkolukkoa autoon. Työterveydessä oli ehdotettu 10% juomisen vähentämistä ja annettu tähän ohjeistusta. Kai oli ajatellut, että sellaiselle alkoholistille kuin hän, ei tuollainen pieni vähentäminen riittäisi vaan pitäisi oikeasti yrittää täysi raittiutta. Työterveyshuollon mukaan heillä ei ammattitaito riittänyt tähän. Kai oli sitten muistanut veljeään auttaneen sosiaalityöntekijän ja Kain veli oli myös tätä suositellut. Kai oli ollut yhteydessä sosiaalitoimeen ja saanut ajan. Kai kertoo, että hän oli aloittanut käynnit, sillä ajatuksella, että hän vähentää ja alkaa hallitsemaan juomistaan. Kain mukaan sosiaalityöntekijä oli hienosti vienyt asiaa niin, että hän itse oli lopulta huomannut, että missä mennään ja mitkä hänen mahdollisuutensa ovat.

Kai oli aloittanut lisäksi AA:ssa käynnit, jotka eivät aluksi tuntuneet oikein itselle sopivilta. Julkinen kertominen asiasta tuntui haastavalta ja ei ollenkaan omalta jutulta. Sitten jonkun ajan kuluttua, kun Kai ikään kuin alkoi selviämään omillaan ja sosiaalityöntekijä jäi kesälomalle, Kai oli ajanut sen kummemmin ajattelematta asiaa Alkoon ja siitä alkoi ryypyputki, joka kesti 6 viikkoa. Päätepysäkki juomiselle oli ollut, kun Kai oli tullut taksilla baarireissulta ja sanonut taksinkuljettajalle, että tämä on nyt viimeinen kerta, kun minä otan ja niin se on vielä tänäkin päivänä. Seuraavalla viikolla Kai

palasi takaisin AA:hin. Pihassa ollessaan hän oli ajatellut, että katsotaan nyt tämäkin kortti, että mitä tämä nyt oikeasti voisi tarjota. AA:n kautta Kai oli oivaltanut, miten paljon elämä on viinassa kiinni, miten paljon se on harmia aiheuttanut ja kuinka syvälle pitää itsessään mennä. Kai kokee AA:n nyt todella hyvänä ja että hänen mukaansa, ihmeellistä siinä on se, että se todella toimii, kun vaan rehellisesti ottaa sanoman vastaan.

Kain elämä on muuttunut raitistumisen myötä niin, että hän ei koe enää olevansa uhri, hän ei ole enää katkera ja että ongelmat elämässä ei aina heti ole katastrofeja. Lisäksi hän ajattelee asioista eri tavalla ja mieliala on erilainen. Välillä Kain mukaan tulee mielitekoja juomiseen, mutta niistä selviää ajattelemalla AA:n oppeja ja sitä, että palauttaa mieleen sen, minkälaista elämä oli, silloin, kun joi. Vapaa-ajan tekemistä Kai:lla on talossaan ja hän harrastaa monenlaista. Kai kokee, että ei elämässä tarvitsekaan enää olla koko ajan tekemistä eikä hän enää tarvitse koko ajan myöskään AA:ta, vaikka säännöllisesti edelleen käy kokouksissa.

Aiemmista ystävyysuhteista osa on jäänyt pois Kain elämästä, kun ystävästä tai kavereista ei ole kuulunut mitään sen jälkeen, kun Kai on raitistunut. Pohdintaa onkin herättänyt se, miten vähän heillä on ollutkaan yhteistä. Muutama ystäviä on edelleen mukana elämässä ja uusiakin on tullut erityisesti AA:n kautta. Kai kokee, että hän ei edes tarvitse mitään isoa ystäväpiiriä ympärilleen, muutama hyvä ystävä riittää. Perhe on myös tärkeässä roolissa siinä, että he ovat mielissään raittiudesta, erityisesti Kain äiti. Tärkeää on myös veljen raitistuminen ja että he voivat yhdessä jakaa asioita.

Tulevaisuuden Kai näkee positiivisena. Raittiuttaan hän pitää yllä käymällä edelleen säännöllisesti AA:n kokouksissa, sosiaalityöntekijän luona ja kertomalla omaa tarinaansa avoimesti. Kai kokee, että jos sillä, että hän kertoo oman tarinansa, voi auttaa muita on se hyvä asia. Toisaalta Kai kokee, että välillä kaipaa jotain elämäänsä, mutta ei tiedä, että mitä se olisi. Kai miettii, että olisiko se sitten parisuhde tai jotain muuta? Elämää pitää oppia elämään uudestaan ja paljon on asioita vielä opittavana, mutta hän menee askel kerrallaan ja tukeutuu hyvään verkostoon hädän tullessa.

Liisan tarina

Tarinan päähenkilö on Liisa, 65- vuotias nainen joka on 3 aikuisen lapsen ja usean lapsenlapsen mummi. Leskenä Liisa on ollut jo kymmeniä vuosia ja hänellä on miesystävä. Liisa on ollut eläkkeellä hetken aikaa. Liisan iäkkäät vanhemmat asuvat samalla paikkakunnalla. Sisarusten kanssa Liisa kertoo olevansa harvakseltaan yhteydessä ja he kyläilevät silloin tällöin.

Lapsuudestaan Liisa kertoo, että hänen vanhempansa ovat olleet hyvin uskonnollisia ja heillä ei silloin käytetty alkoholia. Liisa on lähtenyt 15-vuotiaana avomiehensä matkaan ja mennyt naimisiin tämän kanssa heti, kun se on ollut mahdollista. Liisa on aloittanut yrittäjänä toimimisen miehensä kanssa ja heillä on ollut omat haasteensa pitää yritystoiminta pystyssä. Töitä oli tehty paljon, mutta vapaa-aikana he olivat käyttäneet alkoholia melko runsaasti.

Liisa kertoo, että hän on aina pyrkinyt hoitamaan kodin tehtävät ja lasten hoitamiset, vaikka olisikin ollut humalassa. Lapset ovat myöhemmin kertoneet, että äiti oli aina hoitanut, mutta että esimerkiksi mökkielämä oli ollut hyvinkin äänekkästä ja railakasta. Liisan mukaan he eivät riidelleet miehensä kanssa koskaan, kun olivat selvinpäin, mutta sitten kun Liisa oli ottanut alkoholia, hän oli antanut tulla kaikki patoutuneet asiat ja se ei ole ollut mitenkään mukavaa. Mies oli monta kertaa sanonut, että Liisassa on kaksi puolta, toinen on kuin enkeli ja toinen on kuin piru.

Liisa on ollut päihdehoitolaitoksessa kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla hänet oli tytär vienyt sairaalaan ja sairaalajakson jälkeen hän oli käynyt päihdesosiaalityöntekijän vastaanotolla ja siitä sitten hän oli lähtenyt päihdekuntoutukseen. Toisella kerralla romahdus oli tullut yrityksen myynnin jälkeen, kun aluksi kauppa oli ollut onnistunut, mutta yhtäkkiä olikin tullut ongelmia ja Liisa ei ollutkaan tätä uutista kestänyt vaan oli alkanut ottamaan alkoholia. Toisella kerralla hän oli ollut päihdehoitolaitoksessa kaksi viikkoa. Tämän jälkeen hän on käynyt säännöllisesti päihdesosiaalityöntekijän vastaanotolla.

Liisa yhdistää juomisen aloittamisen stressitilaan, joka syntyy äkillisesti ja sitten tulee tarve juoda. Hän onkin miettinyt, miten saisi mieliteon ohitettua ja useimmiten hän on siihen pystynytkin harrastamalla jotakin mukavaa toimintaa. Liisan mukaan hän ei oikein osaa olla paikoillaan vaan aina pitäisi olla jotakin toimintaa. Liisan fyysinen terveys on myös kärsinyt runsaan alkoholinkäytön vuoksi. Liisan mukaan hänen sairaalassaolonsa ovat tapahtuneet varttuneemmalla iällä, puolison kuoleman jälkeen. Päihteidenkäyttö oli ollut silloin puolison kanssa pääasiassa viikonloppuisin tapahtuvaa ja Liisan mukaan hän alkoi juomaan enemmän yksin ollessaan, jopa viikollakin, vaikka oli töitäkin.

Ystävyysuhteet ovat pysyneet samana. Liisa on elänyt perhekeskeistä elämää ja nuoruuden ystävyysuhteita ei oikein ole ollutkaan, koska hän on lähtenyt miehen matkaan niin nuorena. Joitakin ystäviä on sellaisia, jotka ovat tulleet yhteisen autoiluharrastuksen kautta. Harrastuksen kautta käytetään myös alkoholia, vaikkakin läheinen ystäväpari ei niin paljoa alkoholia ota.

Liisan suvussa esiintyy alkoholiongelmaa, kun Liisa sitä oikein miettii. Niin äidin kuin isänkin puolella on niitä, joilla on ollut alkoholin kanssa ongelmaa. Liisan mukaan myös hänen äitinsäkin on sitten myöhemmässä vaiheessa alkanut ottamaan enemmän alkoholia, silloin kun Liisa itse on ollut jo aikuinen. Liisan omien lasten suhtautuminen alkoholiin on niin kutsutusti normaalia. He ottavat silloin tällöin, mutta Liisa ei näe siinä mitään ongelmaa. Yhden lapsen Liisa kuvaa erityisesti halveksivan hänen juomisestaan ja että kyllä lapset ovat hänestä muutenkin huolissaan. Liisa miettii, että onko hänen juomisensa geeniperimän tulosta vai sitä, että häntä on lapsesta asti kiusattu hänen uskontonsa vuoksi. Kiusaaminen on ollut kovin rajua, niin henkistä kuin fyysistä ja jopa opettajankin taholta toteutettua.

Liisa näkee tulevaisuutensa hyvänä niin kauan, kun pysyy vaan erossa alkoholista. Liisa ei kuitenkaan myönnä olevansa täysin absolutisti ja kokee, että voi ottaa muutaman lasin viiniä, kun joku kontrolloi, että se jää siihen. Liisa kokee, että jos hän kieltäytyy täysin, se on ”hampaat irvessä” elämistä ja että kaikesta pitää koko ajan sitten kieltäytyä. Kuitenkin on mukava herätä aamulla, kun ei ole krapulaa tai pohdintaa siitä mitä on tullut tehtyä.

Minnan tarina

Tarinan päähenkilö on Minna alle 60 -vuotias nainen, joka asuu yhdessä avopuolisonsa kanssa. Minnalla on yksi aikuinen lapsi. Minna on ollut eläkkeellä nyt hetken aikaa. Minnalla on velipuoli ja iäkäs äiti. Molemmat heistä asuvat eri paikkakunnilla, mutta Minna on heidän kanssaan säännöllisesti yhteydessä. Minna on ollut raittiina kymmenen vuotta.

Minnan lapsuuden ydinperhe oli koostunut äidistä ja isäpuolesta. Äiti ja biologinen isä olivat eronneet Minnan ollessa kaksivuotias. Velipuolen kanssa Minnalla on kymmenen vuotta ikäeroa. Äidillä ja isäpuolella oli kauppa, jossa he sitten suorittivat yritystoimintaa. Isäpuoli oli alkoholisti ja heillä ei ollut Minnan kanssa hyvät välit. Minna oli saanut isäpuolen toimesta selkäsaunoja mistä, milloinkin. Minna ei ollut mennyt isäpuolen hautajaisiin, sen verran hän kuitenkin oli auttanut, että oli tehnyt kotona voileipiä, muiden ollessa haudalla. Minnan mukaan isäpuoli kohteli häntä huonosti, koska hän oli toisen miehen lapsi. Äiti ei vielä siihen aikaan käyttänyt lainkaan alkoholia. Sitten, kun Minna itse oli jo aikuinen, alkoi äidin alkoholinkäyttö olemaan runsampaa ja näkyvissä. Äiti oli ollut kuitenkin pitkiäkin aikoja ottamatta mitään ja sitten taas hän oli retkahtanut. Tällä hetkellä äiti asuu palvelutalossa ja ei enää juo.

Minna oli ollut nuoruudessaan kuten kuka tahansa teini. Hän oli käynyt kavereidensa ja äidin sisarien kanssa tansseissa, joissa opeteltiin pääasiassa tanssimaan. Viiniä Minna oli maistanut rippikoulun jälkeen, mutta ei se ollut sellaista juomista, että siitä ongelmaksi olisi ollut. Minnan löydettyä miehen, heillä oli ollut ystävien kanssa illanistujaisia, joihin oli tehty boolia, mutta tätäkin oli tehty vaan viikonloppuisin ja silloinkin yhdelle päivälle. Minna oli ollut nuori mennessään naimisiin, 17- vuotias. Mieskään ei ollut runsaasti alkoholia käyttänyt, mutta heidän lapsen syntymän jälkeen hänellä oli alkanut omat menonsa ja mies oli pettänyt Minnaa useasti heidän seitsemän vuoden yhteiselonsa aikana.

Minnan alkoholinkäyttö oli alkanut olla runsampaa, kun lapsi oli ollut jo täysi-ikäinen. Alkoholinkäyttö oli silloinkin viikonloppuna tapahtuvaa ja silloisen miesystävän kanssa tansseissa ollessa. Sitten alkoholi oli alkanut olemaan joka viikonloppuinen tapahtuma, vaikka töissäkin hän oli ollut. Minna oli jäänyt jossakin vaiheessa työttömäksi ja siitä alkoholinkäyttö olikin riistäytynyt hallinnasta niin, että viikonlopusta oli alkanut tulla pitkä viikonloppu ja sitten oli saattanut mennä viikko, jopa kaksikin. Tämän jälkeen oli saattanut olla kuukauden mittainen tauko ja sitten taas oli otettu. Elämä oli alkanut mennä siihen pisteeseen, että juominen ei ollut enää hauskanpitoa vaan, että sängystä oli noustu vessaan ja ottamaan pullosta siemaisu.

Työn saaminen oli auttanut Minnaa nousemaan niin, että juominen ei ollut jokapäiväistä ja jatkuvaa. Oli pakko yrittää olla selvänä. Työpaikalla oli ollut hyviä ystäviä, jotka olivat auttaneet ja uskoneet siihen, että asioista voidaan selvitä. Alussa Minna oli yrittänyt valehdella tilannettaan ja selitellä sairastumisilla poissaolojaan ja huonoa vointiaan. Kun totuuden oli saanut kerrottua, oli se ollut kaikille osapuolille helpompaa.

Minna on ollut katkaisuhoidossa useampaan kertaan, mutta pahin ja viimeisin vaihe oli ollut se, kun hän oli joutunut psykiatriseen hoitoon, kahteen kertaan. Psykiatriseen hoitoon hän oli joutunut harjojen vuoksi. Minna ei tiedä mitä sitten oli tapahtunut, että juominen oli loppunut, koska hän ei kuitenkaan ollut tietoisesti tehnyt päätöstä juomisen lopettamisesta. Minna on kiitollinen työpaikan ihmisistä, jotka häntä olivat käyneet katsomassa ja että hänellä edelleen oli työpaikka, kaikesta huolimatta. Työpaikalla hänet oli otettu vastaan hyvin ja hän oli kokenut olonsa turvalliseksi ja iloiseksi siitä, että hänellä todella oli paikka mihin palata.

Alkoholia ei ole enää tehnyt mieli, mutta Minna ei ole uskaltanut edes maistaa. Minna ei ota saunakaljaa, koska ei luota itseensä, etteikö tilanne voisi riistäytyä hallinnasta, vaikka aikaa on kulunut vuosia. Haasteena on aina välillä se, että avopuoliso ottaa ja se saattaa välillä hermostuttaa eri tavalla kuin se, että itse haluaisi juoda. Minna pyrkii ajattelemaan asioista positiivisesti, eikä halua jäädä ikäviin asioihin makaamaan, vaan katsoa eteenpäin. Minnalla on sairaus, jonka vuoksi hän joutuu käymään sairaalalla useita kertoja viikossa. Sairaus ei kuitenkaan häntä lannista, vaan työntää eteenpäin, koska hän on alkoholinkäytön lopettamisen lisäksi lopettanut myös tupakanpolton.

Läheiset ovat ottaneet ilolla vastaan sen, että Minna ei enää juo. Avopuolisolla on ollut huoli varsinkin silloin, kun tilanne oli mennyt todella pahaksi. Minnan lapsi ei ole ollut tietoinen siitä, miten paljon äiti on alkoholia käyttänyt, vaikka tiedossa on ollut, että runsaasti on välillä mennyt. He eivät ole keskenään aiheesta paljoakaan puhuneet, mutta Minna tietää, että lapsi on tyytyväinen tähän nykyiseen tilanteeseen. Minna ei enää jaksaa itse katsoa, kun muut ottavat alkoholia, mieluummin hän sitten poistuu tilanteesta. Lisäksi Minnalla on huoli puolisoista ja tämän alkoholinkäytöstä, koska ei halua tälle samaa kuin mitä itse on käynyt läpi.

Ystävyysuhteet ovat pysyneet samoina ja Minnalla on ystäviä, jotka ovat päihteettömiä. Minna kokee, että hän on aina ollut sellainen, että on huono ottamaan yhteyksiä ystäviinsä ja käymään kyläilemässä. Heillä kotona kuitenkin ystäviä käy ja hän kertoo saaneensa ystäviä myös sairaalalta. Minna pyrki aiemmin käymään hoitojen välissä myös työssä, mutta tämä kävi lopulta liian raskaaksi ja Minna ei sitten jaksanut kotona tehdä oikein mitään. Minna päätti, että on parasta jäädä kotiin ja hoitaa itseään.

Tulevaisuuden Minna näkee positiivisena ilman alkoholia ja toiveikkaasti odottaa, josko hän saisi sairauteensa sen hoidon, joka helpottaisi hänen elämäänsä niin, ettei tarvitsisi sairaalalla niin usein käydä.

5.2 Päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset elämänhallintaan

”...ja sitten niin, kun teini-iässä itekin rupesin niinku lauantaisin juomaan pään täyteen ja se oli heti semmoista, nyt sen tajuan, että muut osasivat ottaakin, mutta minä join niin paljon, kun sitä oli ja multa lähti taju, jos sitä vaan oli niin paljon ja eikä ollut väliä missä kunnossa tuli kotiin, kun tiesi että ne oli kumminkin sammunut jo siellä.. ei niin, kun ikinä jäänyt kiinni siitä omasta juomisesta ja olin muka sellainen kiltti tyttö ja salaa polttelin myös tupakkaa...” (Minttu)

Päihdeongelman syntymisestä kerrotaan tarinoissa kahdella eri tavalla. Päihdeongelma on joko syntynyt jo melkoisen varhaisessa vaiheessa nuoruutta tai kertoja on aloittanut päihteidenkäytön vasta aikuisiällä ja ongelma on syntynyt siten vasta silloin. Kertojan syntymävuodella ei näissä tarinoissa ole ollut merkitystä ongelmakäytön syntyyn.

Ystävyys-suhteista ja vanhempaan seuraan joutumisesta kerrotaan kahdessa tarinassa. Merkityksiä luo myös se, että minkälaisessa ympäristössä on kasvanut ja onko vanhemmilla ollut päihteidenkäyttöä. Vanhempien ystävien seura on ollut altistava tekijä siihen, että päihteidenkäyttöä on saatettu aloittaa hyvin nuorena ja päihteiden hankkiminen on ollut helpompaa. Ystävien kanssa on aloitettu päihteiden kokeilemista. Neljällä kertojista nuoruuden aikainen päihteidenkäyttö on ollut ainoastaan kokeilemista ja hauskanpitoa. Kaksi kertojista toteaa, että oma juominen on ollut hyvin humalahakuista jo heti alussa.

Seurustelusuhteet ovat olleet myös merkityksellisiä siinä, miten päihteitä on käytetty. Yhdellä kertojista huumeidenkäyttö on alkanut siitä, kun hän on lähtenyt illanvietosta miehen matkaan. Toisessa tarinassa taas kerrotaan siitä, miten yhdessä käytettiin päihteitä viikonloppuisin ja käyttö oli runsasta, mutta sitä ei kuitenkaan vielä koettu ongelmaksi, kun arjen asiat saatiin hoidettua. Seurustelusuhteet ovat saattaneet olla myös päihteidenkäyttöä hillitsevä tekijä, kuten yksi mieskertojista kuvaillee. Hän on pyrkinyt pääsemään päihteistä eroon nimenomaan tyttöystävän vuoksi.

Lapsuuden ympäristöä kuvataan myös eri tavalla, mutta yhteistä kaikille tarinoille on se, että jokaisen perheessä on joku läheinen käyttänyt päihteitä runsaammin ja niin, että siitä on ollut haittaa perheessä joko kertojalle itselleen tai jollekin muulle perheenjäsenelle. Kaikissa tarinoissa joko vanhemmista toinen, molemmat tai isäpuoli ovat olleet päihteiden ongelmakäyttäjiä. Kukaan kertojista ei kuitenkaan halua syyttää vanhempiaan tai ketään omasta päihdeongelmastaan. Kahdella kertojista on ollut isäpuoli, joka on ollut päihteiden ongelmakäyttäjä ja kummallakaan heistä ei ole mukavia muistoja isäpuolestaan. Nämäkään tekijät eivät kuitenkaan tarinoissa ole niitä asioita, joita voitaisiin käyttää oman päihteidenkäytön aloittamisen selittämiseen.

”... kerrankin mulla oli 10 työvuorota perättäin ja ei se siihen sitten vastannut, kun, että ui! tuliko sulle kymmenen.. niin ehkä sitä epäsäännöllisyyttä.. niin alkoi se viinakin maistua ja kalja ja viina niin tuota, tuli niitä viikkovapaita tuota ja niin kyllä mä muistan, että silloin se alkoi enemmän niinku kiinnostamaan se juominen ja muistan niinku iltavuorosta joskus, kun lähti niin, se meni yhdeksältä kiinni, onneksi, että ei sen myöhempään ollut niin sitten matkanvarrella oli sellainen elintarvikekioski, mä usein ilta- vuorosta kävin hakemassa sitten sieltä 10-15 pulloa kaljaa.. otin ne sitten illalla naa- mariin ja ja.. näin se sitten.. ja mä yritin sitten lämmittää taloa puilla, kun niitä nyt sitten sai tehtyä, isännältä sai haettua heidän metsästä, kun oli vaan saha, ja teinkin paljon ja tykkäsin, mutta se kävi vähän rankaksi ja niin niin (yskäisy) silloin se rupesi maistumaan...” (Juha)

Ne, joilla päihteiden käyttö on muodostunut ongelmaksi vasta aikuisiällä, kertovat tarinoissaan työstä, joka on ollut laukaisevana tekijänä päihteidenkäytölle tavalla tai toisella. Yksi tärkeä ja merkittävä asia on ollut se, että jos työtä ei ole ollut tai on jäänyt työttömäksi. Lama -ajan Suomessa päihteiden- käyttö tilastojen mukaan lisääntyi ja eräs kertoja kuvaakin tätä hetkeä omassa tarinassaan. Päihteiden- käyttö on tarinoiden mukaan ollut pakoa taloudellisista ongelmista, vuorotyön rasituksesta ja työttö- mäksi jäämisen tilan täyttämisestä. Lisäksi siitä oli muodostunut tapa, josta ei nähty olevan poispääsyä.

”...mut tuota sitten tuota muutettiin ja menin tuota, pääsin tuota xxx töihin ja sittenhän se alkoi se lama -90 ja mekin ostettiin se talo niin väärään aikaan, kun korko oli silloin 14,5%. Kyllä mä pystyin sitä maksamaan sen toisen työn palkoilla hyvinkin, mutta sitten kun menin xxx töihin, niin se putosi suurin piirtein neljänneksen ja muistan, että xxx oli keskitunti suurin piirtein sata markkaa tunti silloin ja se putosi jonnekin (naurahdus) 12-15 markkaan.. eihän me nyt.. no aluksi pystyttiin.. ja sitten alkoi se.. silloin mä huo- masin, että alkoi tulemaan se viina vähä niin, kun enemmän kuvioihin, mä tuota var- maan oikeastaan vihasin sitä työpaikkaa, mä tein sieltä varmaan ainakin tuhat kertaa lähtöä.. ei sitä niin vaan lähdetäkään, silloin alkoi se lama ja ei ollut enää työpaik- koja...” (Juha)

Päihdeongelman alkamista kuvataan siten, että se on ikään kuin kehittynyt vuosien saatossa ja käyttö on lisääntynyt vuosi vuodelta. Selkeästi samaa syytä päihdeongelman syntymiselle ei juurikaan tari- noissa esiinny. Samankaltaisuuksia kuitenkin löytyy esimerkiksi juurikin lapsuuden ympäristöissä, ystävyysuhteissa ja myöhemmässä vaiheessa työn vaikutuksesta. Päihdeongelmaa pohditaan näiden asioiden kautta ja yksi kertojista tuo esiin myös omien geeniensä merkityksen.

”...mutta että eihän se.. mutta kun alkaa näitä sukujuuria tutkimaan niin onhan sielläkin tällaisia.. vähän alkkikseen viittaavia asioita ollut...” (Liisa)

”..niin siitä tiesi, että se ei oikein.. että tuota.. en mä sitten tiedä, eikä se nyt ehkä siitä.. en mä osaa sanoa mistä se mun juomiseni loppu viimein johtui.. se oli vaan sellainen alttius.. kerran siitä tuli hyvä olo ja oli kivaa ryypätä niin.. sitten mä vaan rupesin enemmän ja enemmän ryypäämään.. ja kyllä mä oon aina sen tiennyt, en mä ikään ole ollu sellainen, että mä olisin kieltänyt, että en mä mitään.” (Liisa)

Päihteidenkäytön lisääntyessä alkoi jokaisella kertojalla näkymään myös elämänhallinnan ongelmia. Työssä käyminen alkoi olla haastavaa ja ainoa asia mikä jotain merkitsi, oli se, että mistä saa seuraavan annoksen alkoholia tai huumetta. Taloudellinen tilanne oli ollut jo heikko tai se heikentyi ennestään ja päihteet näyttelivät pääosaa kertojien elämässä. Yksi kertoo, että tilanne on mennyt hänen kohdallaan jopa niin pahaksi, että hän oli ollut jonkin aikaa asunnottomana. Asunnosta kertoo myös toinen henkilö, joka toteaa, että hänen päihteidenkäyttönsä lisääntyi, kun hän muutti maalta kaupunkiin.

”Minä jäin sinne meidän asuntoon niin ja siinä oltiin sitten kodittomanakin sitten jonkun aikaa ja pyörittiin siellä pitkin juoppokämppiä ja.. milloin missäkin ja välillä oli pakko mennä katkaisuun, kun oli niinku pakko päästä jonnekin niinku nukkumaan ja.. tuota.. oli aika hirveää aikaa se.. no sitten saatiin kuitenkin sen kans kämppä sieltä.. sellainen tosi vanha rivitalo mihin laitettiin kaikki muutkin sekakäyttäjät.. siitähän nyt sitten tietää mitä siitä.. minkälainen riemu siitä sitten tuli ja se oli semmoista.. ja sehän lähti tosiaan linnaan ja minä jatkoin siellä sitten vetämistä ja juomista se pääasiassa oli, mutta kyllä se mitä vaan tuli ylimääräistä, meni alas jostakin reistä ja ja.. (hiljaisuus) ja sitten se meni jo niin.., että me vaan oltiin, että se oli semmoista kuoleman haluista.. oltiin vaan, että mä niinku kuolen ja se oli kaks.. aina sain jotenkin joka päivä sieltä viinakaupasta kaksi isoa litran pulloa kirkasta viinaa ja yks viinipullo siihen niinku.. aloitti.. se oli ihan niinku sänkyyn päin juomista.. odotin että kuolen..” (Minttu)

”..niin sitten se alkoi olemaan joka viikonloppuista, mutta silti töissä kulki ja noin mutta.. ei ollu.. niin kun, mutta sitten kun se ehkä vaikutti kun.. mitähän se olisi.. oli kun mä jäin työttömäksi. Sitten ei ollut enää semmoista pakollista.. niin sitten alkoi olemaan vähän reippaampaa se.. mutta kyllä niinku.. sitten alkoi tulemaan sellaisia pidempiä putkia ja.. no se oli sellainen reilu viikonloppu ensin ja sitten tahtoi mennä viikkokin ja sitten lisääntyi kahteen ja.. että semmoista se oli ja sitten oli taas sellaisia kuukauden pauseja ja...” (Minna)

Tarinoissa on nähtävillä myös se, että aikuisiällä kaikilla päihteidenkäyttö on hyvin runsasta eikä voida puhua enää viihdekäytöstä. Tarinoissa näkyy päihteidenkäytön vaikutus koko elämään ja siihen, miten muut ihmiset ovat kertojan nähneet. Yhdessä tarinassa kerrotaan siitä, miten on täytynyt varastaa, kun rahat eivät ole riittäneet ja että miltä se on tuntunut. Toisessa tarinassa kerrotaan siitä, miten siitä muodostui tapa, että jokaisen iltavuoron jälkeen haettiin olutta useampi kuin 10 pulloa ja

niitä sitten juotiin yöllä ja aamulla lähdettiin jälleen autolla työhön. Kaikissa kuudessa tarinassa kuvaillaan, miten päihteenkäyttöä peiteltiin läheisiltä tai työkavereilta. Kuitenkin heillä on ollut tietoisuus, että läheiset tietävät tai että työpaikalla joku on huomannut.

”noo.. miksei siitä on tullut.. kun omat rahat menivät sitten ja piti sekaantua vähä vieraiden rahoihin... että sai sitä Alkoon.. viinaa.. kyllä.. sehän oli paha, sehän oli tosi paha juttu, kun piti varastaa... hmm...se ei siinä sitten tuntunut sellaiselta...eihän se sillä hetkellä tuntunut hmm...tuntunut miltään...huokaus ... silloin sitten, kun ei ollu sitä ja piti krapuloissa kärsiä sitä tuskaa, niin silloin sitä ajatteli, jotta tämänhän on.. silloin iski se pelko.. hmm...” (Harri)

”...ja sitten.. mä olin töissäkin sitten ja sain vakipaikankin ja olin koko ajan siellä krapuloissa ja hirveästi sairauslomia ja yhden varoituksen sain sitten ja tuota no.. sitten sain sinniteltä sen lopun ja se oli niinku menossa koko paikka kiinni.. ja sainkin sitten heti toisen työpaikan ja se ei sitten, kun se ei ollut niin.. ne oli kaikki siellä vieraita ihmisiä ei mua kiinnostanut pätkäkään ja mä join niinku kuukaudessa sen työpaikan.. ei tarvinnut enää mennä, kun olin koko ajan pois, kun olin humalassa..” (Minttu)

5.3 Päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin

” se on kumma tauti tai mikä onkaan, sitä niin, kun vähättelee sitä, sitä valehtelee niin koko ajan itsellensä varsinkin, että se maailma kaatuu, kun on kauhea krapula ja ei oo rahaa ja oikeastikin kroppa huutaa sitä ja on niin pahat vieroitusoireet. Se ei ole enää krapulaa ja siinä voi oikeasti olla hengenlähtö lähellä ja siltä se tuntuukin ja sitten, kun taas sai jostakin jonkun pari kymppiä lainaan niin sai taas kaljaa eikä se sitten taas niin kauheata ollutkaan ja taas päivällä siirtyi.. se on hirveätä itsellensä valehtelu ja kaikki rahat menivät siihen ensinnäkin.. ” (Juha)

Päihdeongelmaa kuvataan tarinoissa hyvin erilaisina asioina. Alussa päihteenkäyttö on ollut ehkä mukavaa ja iloista tai siitä on haettu helpotusta arkeen. Päihteenkäytön muuttuessa ongelmaksi se ei ole enää ollut hupia vaan pakottava henkinen ja fyysinen tarve. Tarinoissa kuvataan sitä, miten paljon on juotu ja sitä, että juominen saattoi olla ainut asia mitä enää teki päivisin ja iltaisin. Ruokailut olivat jääneet heikolle ja fyysinen kunto oli mennyt niin huonoksi, että ei ole jaksanut huolehtia itsestään. Kertomuksissa puhutaan myös siitä, minkälaiseksi itse muuttuu, kun juo. Persoonaa muuttuu ihan erilaiseksi, kun olisi selvinpäin.

”..Joo, minä niin, kun itsekin sen tajusin, sillä lailla, että tuli pää niin, kun jollain tavalla täyteen siitä, kun joi ja väsyi niin ei saanut enää nukuttua, että se alkoi käymään jotenkin niin, kun ylikerroksilla ja ei saanut unitableteilla eikä millään ja tuota ei enää niin, kun nukkunut, että sitä vaan kaikki ajatukset vaan pyöri päässä ja sekosi.. puhui omiaan ja välillä oli ihan tolpillaan, että tajusi mitä teki, mutta sitten taas yhtäkkiä puhui puuta heinää ja.. että semmoista..” (Minna)

”Sellaisen muutaman viikon putken vetää, muutaman litran viiniä.. ja muutaman kosupullon (nauraa) se on siis uskomattomia määriä mitä nytkin, kun mä olin ryyppännyt,

eihän sitä kukaan tiedä mitä kokosin täältä ja ajattelin että herrajumala mistä ja millä mä olen näitä hakenut, näitä pulloja..” (Liisa)

” Minä olen aina ollut kauhean kiltin luontoinen, sillä lailla, että minä oon ollut hyvin nöyrää ja tehnyt aina, enkä minä ole halunnut mitään riitaa, mutta sitten kun minä olin humalassa niin sitten minä aloin rähisemään ja sanomaan kaikki patoutuneet patoutumat ja sittenhän se olikin kauheaa eikä se toinen sellaista ymmärrä ja se aina sanoi, että sinä muutut aivan eri ihmiseksi, kun sinä olet kyllä paljon kännissä. Niin kun se nyt jokainen muuttuu. Voi olla mukava ja kiva ja sitten on kuin itse perkele..” (N1)

Lapsuuden perheet ovat olleet joillekin kertojille hyvin turvattomia ja niissä on näyttäytynyt alkoholin varjo sekä sen tuoma väkivalta. Väkivalta on ollut toisen vanhemman tuottamaa toiselle vanhemmalle tai kertoja itse on joutunut väkivallan kohteeksi. Lisäksi on ollut sitä, että kotiin on voinut mennä miten humalassa tahansa, koska kukaan ei kuitenkaan olisi sitä huomannut, kun siellä ovat vanhemmatkin olleet humalassa. Yhdessä tarinassa esiin tulee se, että kertoja olisi toivonut vanhempien puuttuvan hänen tilanteeseensa, koska he kuitenkin tiesivät päihteidenkäytöstä.

” ..kyllä mä nyt tietysti aina lapsena sitä sanoin, niin kun päätinkin, että en ikinä juo viinaa.., koska se oli huono juttu.., mutta ei se nyt ihan niin sitten mennyt.. niin kun se ei useimmiten mene ..ja se oli kyllä sitten, että tosiaan tuossa yläasteella ja tuossa.. niin kyllä ne kaverit löytyivät niin, kun ne kovat ottajat niin ne niin, kun valikoituu tytöt ja pojat.. ja kyllä ne vaan siitä sen oman porukkansa löytää.. toki oltiin me muidenkin kanssa tekemisissä, mutta niin se vaan nyt menee.. ikävä kyllä..” (Kai)

Sisarussuhteet ja suhteet läheisiin ovat jokaisella erilaiset, mutta pääasiallisesti tarinoissa kerrotaan siitä, miten läheiset ihmiset ovat olleet onnellisia siitä, kun kertoja on raitistunut. Yksi naiskertojista toteaa, että hänen suhteensa sisaruksiin eivät ole täysin palautuneet samanlaisiksi, mutta parantuneet siitä mitä ne ovat olleet, kun hän on vielä päihteitä käyttänyt. Kertomuksissa näkyy myös se, että kertojat uskovat, että sisarukset ovat tienneet heidän päihteidenkäytöstään, mutta eivät kuitenkaan käytön laajuutta ja mitä ongelmia se heidän elämäänsä aiheuttanut. Yhden kertojan veljellä on itsellään päihdeongelma ja molempien raitistuminen on vahvistanut heidän veljeyttään ja suhdettaan. He ovat tukena toisilleen.

”..No en minä usko, ettei ainakaan tätä loppuvaihetta, että kyllähän Esko tiesi, mutta niin kun velipoika ja oma poika niin ne ei tiennyt sitä ja niin kun poikakin tiesi sen, että minä niin, kun reippaasti käytin, mutta ei, että kuinka reippaasti.. mutta on me puhuttu asiasta ja se on hyvin tyytyväinen, kun äiti ei enää juo ja.. vaikka itsekkin nauttii ja nyt ollaan piakkoin menossa sinne niin.. ne ottavat siellä kaljaa ja tekevät kuppia, kun me ollaan ja Eskokin voi ottaa kaljan niiden kanssa mutta.. minä en oo.. siltikin se tykkää, vaikka minä en lähde enää tupakallekaan niiden kanssa.. (nauraa)” (Minna)

Päihteidenkäytön ollessa pahimmillaan on yhden kertojan vaimo hoitanut kaikki heidän asiansa. Puoliso on tavalla tai toisella ollut perheen kivijalka, jos hän on ollut suhteen raitis osapuoli. Jos molemmilla on ollut päihteidenkäyttöä, tilanne on ollut haastava ja elämänhallinta on ollut hyvin heikkoa. Parisuhteita on ollut erilaisia ja osalla kertojista nämä ovat päättyneet kertojan raskaaseen päihteidenkäyttöön.

Ihmissuhteet ovat vaikuttaneet myös niihin valintoihin mitä kertojat ovat tehneet. Valinnat ovat olleet sitä, että pyrinkö pois päihteistä vai jatkanko suhteessa, jossa tiedän, että päihteet ovat osa elämää. Lisäksi kuviossa on saattanut olla lapsia, joiden elämään päihteidenkäyttö ja nämä valinnat ovat vaikuttaneet suuresti. Kaikilla kertojilla ei lapsia ole, osa avaa myös lapsen näkökulmaa ja osa ei tuo sitä mitenkään erityisemmin vaan omassa tarinassaan esiin. Niissä joissa lapsen näkökulma on esillä, näkyy se ahdistus siitä, että onko ollut hyvä vanhempi tai että onko se ollut riittävää, kun on huolehtinut lapsen perustarpeista.

”.. niin kyllähän ne juurikin niistä.. ei ne muuta.. mutta sillä lailla.. kaikki painotti sitä, että äiti on aina hoitanut heitä ja äiti on tehnyt ruuat ja sillä lailla, mutta sitä mökkielämää, että kun niillä oli niin hauskaa ja kauhean kovaa elämää pidettiin.. tietäähän sen, miten se näyttäytyy lapsen silmin.” (Liisa)

”.. ja tuota niin sitten mulla oli yksi kerta, oli sitten vaan lähdeittävä, oltiin autossa jo valmiiksi lapsen kanssa sitten ja en tiennyt muuta paikkaa, kun siskon luo menin ja siellä sitten miehen syyksi sitten laitoin, että se on mennyt juomaan ja näin..” (Minttu)

” Joo todella hyvät välit! on todella hyvät välit.. ja tämä on hyvä meille tämä, että vaikka niin kun asutaan erillään niin tämä on hyvä meille näin.. no perhe on hirveen.. joo on, varsinkin se Mikko, se on aivan.. se on niin onnellinen minun puolestani että.. että ne on pitänyt että.. ja minulla ei ole vaikeata.. minun ei ole tehnyt mieli juoda enää..” (Juha)

Ystävyysuhteilla on ollut iso merkitys siihen, miten päihteidenkäyttö on alkanut, mutta myös sillä miten ystävät ovat vaikuttaneet silloin, kun ihminen on raitistunut. Osa vanoista ystäväistä ovat vaan jääneet pois kertojan elämästä. Ne jotka ovat olleet päihdehoidossa kertovat saaneensa uusia ystävyysuhteita hoidon kautta. Suurta ihmetystä on eräässä kertojassa herättänyt se, miten ne ystävät joiden kanssa on oltu ystäviä vuosikausia, saattoivat sitten vaan jättäytyä pois kokonaan ja ilmaan jäi ajatus, että onko päihteet olleet ainoa asia, joka on pitänyt heidän ystävyystään kasassa.

”...Aika tuota hauska, että eipä niitä ole näkynyt.. hmm.. ja se on se hinta, että mä olin kyllä aika lailla ensimmäisenä kesänä niin, kun oli se vuoden kierto mennyt niin niin, kun vähän järkyttynyt siitä, että kuinka vähän sitä yhteistä sitten oli ..joo.. mutta kai nyt se jollain tavalla päättyi sitten aina siihen ryyppäämiseen että...” (Kai)

Kertomuksissa tuodaan esiin ystävyysuhteita niin, että ne ovat joko todella tärkeitä tai sitten toiset kokevat, että on elämäänsä tyytyväinen silloin, kun ympärillä ei ole niin paljoa ihmisiä. Toiset kertojat kokevat, että uudet ihmiset elämässä tuottavat myös eräänlaisen luottamuksen omaan raittiuteen. Esiin tulee myös sitä, että vanhat ystävyysuhteet nähdään osittain sellaisina, että ne kuuluvat päih-teelliseen elämään, jossa ystävyysuhteet perustuivat riippuvuussuhteeseen. Eräässä tarinassa kerrotaan siitä, miten ystävä on paheksunut kertojan päih-teidenkäyttöä ja että kertoja oli kokenut sen saar-naamiseksi, mutta ehkä jotain kuitenkin oli jäänyt mieleen ystävänsä huolesta.

” Siis, että kaikki vanhathan jäi.. naisystävät.., mutta se oli.. siellä hoidossa saatiin taottua päähän, että kaikki välit poikki käyttäjiin ja juoviin ihmisiin.., mutta sieltä sai tosi hyviä ystäviä, kenen kanssa vieläkin pidetään niin, kun yhteyttä ja sitten NA:sta ja sitten on päiväkeskus.. ” (Minttu)

”.. ja mä oon yleensä ollut aina semmoinen, että onko se jo kotoa perintönä, että kun äiti on ollut semmoinen ja niiden koko suku, että ne ei oo paljon kulkenut niin onko se sieltä sitten peruja.. niin että ei nyt niin tarvitsekaan sitä porukkaa ympärilleen.. niin ja sillä lailla, kun tuolla nyt töissä näki ihmisiä, kun kulki siellä ja nyt kun kulkee tuolla hoidossa, niin siellä jutellaan niiden potilaskaverien kanssa ja vitsaillaan ja nauretaan ja se on niin, kun minäkin puhun, että mä käyn töissä (nauraa)” (Minna)

”kyllähän minä olen ajatellut sen asian niin, että se oli virhe, kun mä lähdin siihen vanhempaan porukkaan, mutta kun mä tietysti halusin näyttää jotenkin, jotta mä oon vähä kovempi jätkä mutta ei... hmm.. saman ikäiset, kun minä, jotta mulla oli vääränlainen ajatusmaailma heti hmm.. nuoruudessa hmm...kai siinä sitten olisi pitänyt olla sellainen henkilö, joka olisi ottanut asiasta oikein tosiaan vakavasti, kun sen kerran on nähnyt varmaan.. vanhemmatkin sen näki, mutta.. hmm.. eipä nekään nyt niin puuttunut sitten eikä sisaruksetkaan sitten .. niin... no kun minä nyt oon ollu aina sellainen niinku mä oon tehnyt kaikki oman pääni mukaan mitä oon päättänyt.. hmm.. ” (Harri)

5.4 Päihteistä luopuminen ja oman motivaation merkitys

”..ja mitään ei voi alkaa kiirehtimään tai ei voi mennä lupaillemaan mitään.. että nyt minä en enää.. niin ja ehkä se voi olla niinkin, että sen aika vielä tulee.. että.. vielä ei ole sen aika.. että ei ole valmis.. niitä kertaamaan sitten että.. hmm.. ” (Minttu)

Tarinoissa tulee esiin vahvasti oman motivaation merkitys päih-teiden käytön lopettamisessa ja raittiina pysymisessä. Kukaan ei lupaa, että nyt varmasti olen selvinpäin ikuisesti vaan jokainen kertoja tuo esiin sitä, että täytyy elää päivä ja hetki kerrallansa. Kertojat ovat olleet nyt erimittaisia jaksoja selvinpäin, aina 8 kuukaudesta – 10 vuoteen ja silti he elävät jokainen päivää kerrallaan. Kukaan ei kuitenkaan halua takaisin sinne missä on joskus ollut. Oma tarinaansa nämä ihmiset haluavat kertoa siksi, että joku samassa tilanteessa oleva ihminen saisi lohdun siitä, että tilanteesta voi päästä irti ja

elämällä on muutakin tarjottavaa. Lisäksi jokainen kertojista haluaa auttaa ja varoittaa muita ihmisiä. Tärkeintä ei ole ollut siis saada oma tarina näkyviin vaan se, että josko oman tarinan kertomisesta olisi hyötyä jollekulle muulle.

*”Siinä pihassa päätin, että nyt katsotaan tämä kortti, mitä tämä tarjoaa (naurahdus) p**kele siellä istuu paljon pahemmista paikoista olevia ja on ne sellaisia, sellaista aikaa, että siinä kyllä pitää päättää.. hmm.. ei sitä kukaan voi sinun puolesta päättää hmm.. ja sittenhän se siitä pikkuhiljaa alkaa, mä en tiedä.... vasta ymmärtämään sitä.. vasta jäljestä päin tuon AA:n kautta, kuinka kaikki, pirusti siinä viinassa oli kiinni elämä.. kuinka paljon se niin kun on aiheuttanut ja kuinka paljon pitää niin kun itseensä mennä kuitenkin.. tuo on ihan järkyttävän hyvä.. se on kyllä ihme juttu, se vaan pitää rehellisesti ottaa vastaan.” (Kai)*

Kertojilla on jokaisella ollut rinnallaan joku ihminen, joka on tukenut ja auttanut siinä, että päihteistä on joko pyritty pääsemään irti tai on tuettu päihteettömyyteen. Kukaan ei ole tähän pystynyt yksin. Oma motivaatio on se joka saa pääsemään alkuun ja tekemään muutoksia oman elämänsä kannalta, mutta tärkeää on ollut myös se, että ympärillä on ollut ihmisiä auttamassa ja tukemassa. Kaikilla ei ole ollut hyvää läheisverkostoa, mutta jokaisella on kuitenkin joku tukija ollut elämässä. Jos omaa verkostoa ei ole ollut, silloin ihmisiä on löytynyt päihdehoitopaikoista tai sosiaalityöstä.

”En mä tiedä, oliko siinä sitten, että säikähtikö siinä sitten jotenkin alitajuisesti vai se.. nyt lähtee henki tai järki, että mä oon hullujenhuoneella että.. joku semmoinen kolaus siinä tuli ja en minä tiedä sitten kumminkin, kun oli niin, kun ystäviä työmaalta ne kävi kattomassa ja mulla oli työpaikka, että se jotenkin kumminkin, että mä en jäänyt niin, kun yksinäni, että mulla oli paikka mihin mennä ja minut otettiin sinne kumminkin vastaan, vaikka mä olin tämmöisen tempun tehnyt.. Että se niin, kun auttoi siinä ja siellä sai niinku sitten jatkaa töitä ja oli tukea ja turvaa ja.. mutta ei ole enää tehnyt mieli, mutta en ole uskaltanut kyllä maistaakaan.. että niin paljon en luota itseeni, että voisin saunakaljan ottaa tai tuommoisen, että en luota itseeni, että se vois helposti, mutta ei sillä lailla tee mieli, vaikka isäntäkin ottaa ja noin niin ei tee yhtään mieli, että minäkin.. sitä säikyttelen joskus että, jos et lopeta niin minäkin aloitan uudestaan (nauraa)” (Minna)

Päihteistä ei ole vaan päätetty luopua vaan asian eteen on täytynyt tehdä kovasti töitä kaikille elämän osa-alueilla. Jokainen on käynyt läpi vaikeita asioita, koska riippuvuudessa ei ole kysymys ainoastaan fyysisestä riippuvuudesta vaan kyseessä on myös psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus päihteestä. Psyykinen riippuvuus liittyy siihen, että ne jotka ovat jo pitkään rakentaneet elämänsä ikään kuin päihteidenkäytön varaan, eivät osaa ehkä olla ilman päihdettä ja jo fyysiset vieroitusoireet lisäävät psyykkisten vieroitusoireiden voimakkuutta. Sosiaalinen riippuvuus syntyy siitä, että elämässä ei ole ollut ainoastaan päihteet ongelmana vaan ihmiselle on saattanut kerääntyä koko elämän kattava kirjo erilaisia huolenaiheita, jotka ovat syntyneet joko päihteidenkäytöstä tai ne ovat olleet syy miksi on alkanut käyttämään päihteitä. Erilaisia sosiaaliseen riippuvuuteen liittyviä oheisongelmia ovat olleet esimerkiksi taloudelliset ongelmat, ihmissuhdeongelmat, työttömyys tai yksinäisyys.

Kolme kertojista on luopunut päihteidenkäytöstä päihdehoitajaksojen avulla, kaksi heistä ovat olleet terveydenhuollon hoitajaksoilla ja yksi on saanut pääasiassa avun AA:n ja päihdesosiaalityöntekijän avulla. Yksi kertojista kertoo omassa tarinassaan, että hän on oppinut käyttämään alkoholia oikein, eli hän siis ottaa edelleen viiniä joskus ja kokee, että hänen vierellään tulee kuitenkin olla ihminen, joka tarkkailee, ettei tilanne pääse riistäytymään hallinnasta.

”.. ja minä olin et en minä en lähde minnekään ja itselläkin oli niin, kun tosi rankkaa siellä ja lapsikin oli siellä ja siellä oli tosi tiukka se aikataulukin ja siellä sai juosta ja ei yhtään tiennyt mihin oli koko ajan menossakaan ja lapsi piti jättää koko ajan jonnekin hoitoon ja itkemään ja mä itsekin itkin.. kaksi viikkoa itkin siellä joka päivä, että mä en kestä tätä ja haluan pois, mutta olin kumminkin jotenkin iskostanut sen, että vaikka mitä tapahtuisi niin mä en täältä lähde.. ja jos tämä auttaa niin saa sitten auttaa ja..” (Minttu)

”...eihän se, se on niin, kun pisara meressä se mun nykyinen ottaminen siihen enti-seen..(naurahdus) mutta kyllä sen huomaa kuinka paljon mukavampaa on herätä aamulla, ei ole koskaan mitään krapuloita eikä paskatuntemuksia, että mitähän sitä tuli taas tehtyä..” (Liisa)

Ne, jotka ovat olleet hoitajaksoilla päihdehoitolaitoksessa kertovat jaksoistaan hyvin positiiviseen sävyyn ja hoitajakso on ollut kaikille hyvin merkittävä tekijä raitistumisessa. Yksi kertojista kuvaa jakson olleen hyvin rankka hänelle ja töitä on saanut tehdä, jopa kirjaimellisesti. Kuitenkin lopulta tämä on ollut hyvin palkitsevaa. Hoitoon on ehkä lähdetty alun perin jonkun muun syyn vuoksi, kun sen, että minusta tulee täysin raitis. Hoitoon ohjautuminen on ollut kaikilla kertojilla sosiaalityöntekijän ohjausta. Yksi kertojista on lähtenyt hoitoon miehensä ja lapsensa kanssa, mutta mies ei ollut hoidossa loppuun saakka. Toinen kertojista kertoo, että hän on ollut kahdella eri jaksolla hoidossa, kummallakin kerralla, jaksoa on edeltänyt hyvinkin rankka juominen. Tarinoista esiin tulee vahvasti se, että ilman omaa motivaatiota lopettamiseen, ei mikään hoito pysty ketään raitistamaan.

”...joo monta, monta kertaa olen niin, kun yksin yrittänyt sitä, että en mä sitä niin, kun mitään apua tarvi, että eeeiii.. että kyllähän minä, että kun vaan päättää niin se on siinä.. kun minä nyt vaan päätän.. joo joo.. eihän se nyt niin...” (Minttu)

Niillä kahdella kertojalla, jotka ovat olleet muualla kuin päihdehoidossa ja raitistuneet sen jälkeen, motivaatio päihteettömyyteen on noussut sen kautta, että päihteiden käytön vuoksi heistä toinen on joutunut sairaalaan ja toinen psykiatriselle osastolle. Pelko omasta hyvinvoinnista on saanut heidät miettimään sitä, että jos jatkan tätä elämää, saatan olla ennenaikaisesti kuollut tai mielenterveyteni ei kestä ja joudun olemaan ikuisesti psykiatrisessa hoidossa. Näissä tapauksissa oma tahdonvoima on ollut ihan yhtä lailla koetuksella kuin niissäkin missä taustalla on ollut päihdehoito. Lisäksi tukijoita päihteettömyyteen on tarvittu. Kertajat puhuvatkin läheisistä ihmisistä omassa verkostossaan sekä työpaikalla.

Yhdellä kertojista on erilainen tarina siinä suhteessa, että hän ei ole ollut päihdekuntoutuksessa tai sairaalahoidossa. Hän on pyrkinyt raittiuteen ensin antabushoidolla, mutta tätä hän ei ole kokenut omakseen. Tämän jälkeen ja monien raittiusyritysten jälkeen kertoja on varannut ajan päihdesosiaalityöntekijälle. Kertojaa on tuettu myös työterveyshuollosta ja hänelle käänteentekevä asia raittiuteen on ollut se, että hän on ajanut humalassa autoa ja jäänyt siitä kiinni.

Tarinoissa kuvataan sitä tunnetta mikä on, kun juomisesta on kulunut jo tovi aikaa. Oma tunne siitä miten kestää sellaista, että elämässä ei aina mene niin kuin itse on toivonut tai että elämä on joskus ihan tavallista arkea, jopa harmaata. Yksi kertojista kertoo siitä, miten välillä tulee ajatuksia juomisesta, mutta miten mahtavaa on kuitenkin olla selvinpäin ja elää elämää raittiina.

”..ja kyllä se vähän ihmetytti, kun istuin siinä sohvalla ja että mitäs nyt.. nyt olisi kauppa tuossa vieressä missä olisi kaljaa.. eipä mun tehnyt mieli.. ei tehnyt mieli.. se tuli siellä hoidossa aikoinaan.. mä sanoin, että eii, että nyt.. se tuli sen hoidon aikana.. ei se keuhkokuumeeseen ollut syynä vaan se, että ekojen viikkojen aikana siellä hoidossa se napsahti, että nyt riitti mun kohdalta, että mulla motivaatio oli 110, se oli.. ja on edelleen. En olisi yksin pystynyt siihen..” (Juha)

”niitä ollu nyt.. eikä tee edes mieli.. eikä ole tehnyt maailman... moneen vuoteen.. hmm.. kyllä se aina mielessä käy noin ja... hmm.. ajattelee vaan, jotta jos kaksi pulloa kaksi keskikaljaa, kun ei uskalla ottaa, kun on heikko luonne niin sitä voi pian retkahtaa...nii i....(Harri)

5.5 Empirian yhteenveto

Ensimmäisenä aihealueena nousee päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset kertojan elämänhallintaan. Tutkielman tarinoista nousee esiin erilaisia päihdeongelman syntyamiseen liittyviä pohdintoja, kun kertoja puhuu lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Päihdeongelma on alkanut osalla jo kovin nuorella iällä, eikä sitä ole silloin vielä nähty, muuten kuin harmittomana hauskanpitona ystävien kanssa. Ystävyysuhteiden ja ihmissuhteiden merkitys nousee vahvasti esiin. Kertojat tuovat esiin sitä, että kun he nyt pohtivat omaa juomistaan nuorena, on siinä ollut silloin jo näkyvissä vahva humalahakuisuus. Jokaisen juomatavoissa on ollut näkyvissä lapsuuden perheiden juomatavat ja oletettavaa onkin, että sillä on merkitystä siihen mihin suuntaan kunkin juominen on mennyt. Täydellinen totuus ei ole kuitenkaan se, että automaattisesti alkaa itse juomaan, jos lapsuuden perheessäkkin on juotu.

Ne kertojat, jotka kuvaavat päihdeongelman syntyneen vasta aikuisiällä pystyvät tuomaan esiin tarkemmin niitä asioita, jotka ovat saattaneet olla edesauttamassa päihteidenkäytön lisääntymiseen. Useammassa kertomuksessa mainitaan työ, jonka vuoksi on alkanut käyttämään alkoholia. Työssä on ollut stressaavaa tai on ollut epäsäännöllisiä työaikoja tai on jäänyt kokonaan työttömäksi. Työ on

ollut myös se tekijä, jonka vuoksi on pyritty hillitsemään käyttöä ja joka on vaikuttanut myös elämänhallintaan. Niillä, jotka ovat olleet työttömänä, on saattanut ollut enemmän myös elämänhallinnan ongelmia, koska elämässä ei ole ollut työn sanelemaa rytmiä. Elämänhallinnan ongelmista kertoo myös se, että juomisesta on tullut päätoimista ja mikään muu ei ole enää ollut tärkeää. Taloudellinen tilanne on heikentynyt ja tavallisten arkiaskareiden hoitaminen on unohtunut täysin. Osalle kertojista päihteidenkäytöstä on tullut päätoiminen työ.

Kertomuksista ei tule esiin sitä, että jokaisella olisi samanlainen polku päihdeongelman syntymiseen tai että joku kertojista voisi kertoa suoraan mistä ja miksi kaikki on alkanut. Kirjallisuus ja tutkimukset pureutuvat riippuvuuden syntyyn myös hyvin erilaisten mallien kautta ja niihin liittyviin selityksiin on useita katsantokantoja. Riippuvuuden syntymiseen saattaa siis olla monia tekijöitä. Ne tekijät, jotka päihdeongelmaan vaikuttavat ovat yksilöllisiä ja jokainen tieteen suuntaus katsoo asiaa omasta näkökulmastaan käsin.

Toisena aiheena tulokset osiossa on itse päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaaliset suhteet käsittävät tuloksissa läheisverkoston, kirjallisuudessa aiheita on katsottu myös ympäröivän yhteiskunnan ihmisistä käsin. Sosiaalinen verkosto ja ihmissuhteet -aiheena kulkee läpi koko tutkielman aina kirjallisuudesta tutkimuksen tuloksiin saakka. Sosiaalisen verkoston vaikutukset päihteidenkäyttöön, päihdeongelmaan yleisellä tasolla ja toipumiseen ovat selkeästi nähtävillä olevia. Myös päihdeongelmaan itsessään liittyy ympärillä olevia ihmisiä ja sosiaalista verkostoa. Tarinoista esiin tulleita sosiaalisen verkoston merkityksiä on esimerkiksi, että kaksi kertojista kertoo joutuneensa itseään vanhempien kavereiden porukkaan ja yksi kertojista toteaa, että hän on alkanut käyttämään huumeaineita, koska parisuhteen toinen osapuolikin käytti.

Päihdeongelmaa kuvataan erilaisina asioina, se saattaa jollekin olla se määrä mitä juo tai miten juo. Yksi kertojista toteaa, että on käyttänyt kaiken mitä vaan eteensä sai ja toiselle päihdeongelma näyttäytyy joka iltaisena viininjuomisena. Päihdeongelma esiintyy myös niin, että ihmisen persoona muuttuu ja päihtynyt persoona onkin se, jota ei itsekään halua olla. Holmberg (2010) jakaa päihderiippuvuuden neljään ulottuvuuteen, jotka saattavat mennä päällekkäin. Ulottuvuudet ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Nämä kaikki ulottuvuudet ovat mukana myös näissä kertomuksissa.

Sosiaaliseen verkostoon liitetään ensimmäisenä oma perhe. Päihdeongelman ja vanhemmuuden yhtälöä ei nähdä missään muodossa toimivana, kun päihteidenkäyttö on pahimmillaan. Kirjallisuus ja tutkimukset osoittavat, että tähän aiheeseen liittyy paljon tietoutta ja sitä on tutkittu paljon lapsen näkökulmasta käsin. Tässä tutkimuksessa vanhemmuus nähdään päihteidenkäyttäjän kertomuksessa

oman lapsuuden näkökulmasta sekä niin, että miten kertoja on itse halunnut omasta vanhemmuudestaan kertoa, jos hänellä on lapsia. Kirjallisuus tuo esiin sen, mitä vakavia haittoja lapselle saattaa koitua siitä, että vanhempi on päihteidenkäyttäjä esimerkkinä erilaiset onnettomuudet ja laiminlyönnit. Lisäksi päihdeongelma saattaa tuottaa tilanteen, jossa päihdeongelma siirtyy vanhemmalta lapselle ja sukupolvien katkeamaton ketju on valmis. Kertomuksissa usean kertojan lapsuudenperheessä on tapahtunut tällaista kaltoinkohtelua, on ollut väkivaltaa ja erilaisia turvattomuuden kokemuksia.

Kolmantena aihe-alueena on päihteistä luopuminen ja oman motivaation merkitys. Oma motivaatio on tärkein osa toipumista ja ennen kaikkea päihteistä luopumista. Jokaisella kertojalla on ollut haasteita siinä, että ensin täytyy itse tehdä päätös lopettamisesta, jonka jälkeen voi jatkaa. Monella on myös kokemusta siitä, että päihteidenkäyttöä ei lopeteta yhtäkkiä ja täysin kuin seinään. Tarinoissa kerrotaan siitä, miten on ”retkahdettu” jopa useampaan kertaan ja aina on kuitenkin päädytty yrittämään uudelleen. Tässäkin vaiheessa toiset ihmiset ja ihmissuhteet ovat olleet tärkeässä roolissa. Tarinoissa näkyy se, että esimerkiksi ihmissuhteita on pyritty pitämään yllä päihteettömyydellä tai voimavaroja vievistä ihmissuhteista on pyritty eroon ja saavutettu päihteettömyys.

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Tutkielman yhteenveto

Tässä tutkimuksessa olen tutkinut kuutta tarinaa, joissa kerrotaan päihteidenkäyttäjien elämästä sekä selviytymisestä päihdeongelmasta. Tutkielman tavoitteena on ollut tuoda esiin niitä asioita mitä päihdeidenkäyttäjät itse haluavat kertoa elämästään ja miten he ovat selviytyneet päihdeongelmastaan. Olen kerännyt aineiston haastattelemalla ja sen jälkeen olen litteroinut sen. Haastattelut ovat olleet puolistrukturoituja elämänkaarityypiseen tarkasteluun perustuvia. Haastattelun alussa haastateltavia on pyydetty aloittamaan ensin lapsuudestaan. Litteroidusta aineistosta olen lähtenyt tuottamaan jokaisen kertojan oman tarinan, jotka ovat omassa luvussaan. Tämän jälkeen olen teorialähtöisesti poiminut teksteistä kirjallisuuskatsauksen ja tarinoista nousseiden asioiden perusteella kolme aihealuetta. Nämä kolme aihealuetta ovat: päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset elämänhallintaan, päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin sekä päihteistä luopuminen ja oman motivaation merkitys. Analyysi pohjautuu fenomenologiseen tulkintaan ja laadulliseen sisällön analyysiin.

Tutkimustuloksena syntyivät ensinnäkin yksilökohtaiset tarinat, jotka ovat lyhyitä kuvauksia siitä mitä päihteidenkäyttäjät ovat halunneet kertoa elämästään ja selviytymisestään. Lisäksi tutkielman tuloksina ovat kuvaukset, jotka perustuvat kirjallisuuskatsauksen perusteella muodostettuihin teema-alueisiin: päihdeongelman syntyminen ja vaikutukset elämänhallintaan, päihdeongelma ja sen vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin sekä päihteistä luopuminen ja oman motivaation merkitys. Tärkeänä tutkimustuloksena näen sen, miten päihdeongelma vaikuttaa muihin ihmisiin ja taas toisaalta, miten muiden ihmisten tuki vaikuttaa päihdeongelmasta selviämiseen. Nykyinen tutkimus keskittyy pitkälle päihdeongelman hoitoihin ja niissä onnistumisiin. Päihdeongelma voitaisiin luokitella hyvin kokonaisvaltaiseksi ongelmaksi, koska se vaikuttaa ihmisen elämän niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin puoleen.

Tutkielman tulokset muodostuvat kolmen aihe-alueen ympärille, jotka ovat nousseet tarinoista keskeisiksi.

6.2 Tutkielman tulosten reflektio

Kirjallisuudesta olen löytänyt DiClementen ja Proschaskan (1998) mallin muutosmotivaation vaiheista. Taulukosta tulee esiin nimenomaan esiharkintavaihe sekä retkahdusvaiheen mahdollisuus. Holmbergin (2010) mukaan päihdeongelmaiset ovat itse pyrkineet vastaamaan kysymykseen miksi he eivät lopeta käyttöönsä, kun huomaavat, että se ei enää pysy hallinnassa. Tähän ei kuitenkaan ole löytynyt yhtä ainoaa oikeaa ratkaisua. Yksi asia johon he ovat havahtuneet on, että päihteistä täytyy päästä irti, kun ne eivät enää vaikuta samalla tavalla kuin alussa.

Päihteidenkäyttöä ei ole kuitenkaan ole voinut vaan mielessään päättää lopettaa, vaan sen eteen on täytynyt kovasti tehdä työtä. Jokainen kertoja on käynyt läpi vaikeitakin asioita toipumisen polulla. Lisäksi elämään liittyvät muut tekijät ovat saattaneet olla haastavia ja työstettävänä asioina ei ainoastaan ole ollut päihteiden käytön lopettaminen. Päihdeongelman kanssa yhdessä saattaa kulkea myös mielenterveysongelma. Sitä ei tiedetä miten paljon toinen vaikuttaa toiseen tai kumpi on syntynyt ensin, mutta yhdessä ne laittavat ihmisen erittäin vaikean tilanteen eteen. Tarinoissa ei avata kovinkaan paljoa tätä aihetta, yksi kertojista kertoo olleensa sairaalassa mielenterveysongelmien vuoksi. Sairaalassa olo on saanut hänet sitten miettimään päihteidenkäytön lopettamista. Aiheen otin tähän esiin, koska itseäni mietityttää tuleva sote ja siihen liittyvät suunnitelmat päihde- ja mielenterveyspalveluiden yhdistämisestä. Joissakin kunnissa yhdistämistä on jo tehtykin ja siitä on saatu hyviä tuloksia nimenomaan asiakkaan palvelujen näkökulmasta.

Kertojista kolme on ollut päihdehoitajaksolla laitospäästämisen paikassa. He kertovat hoidon olleen heille tärkeä raitistumisen kannalta. Hoidossa on opittu uusia tapoja ajatella asioita. Hoitoon on saatettu alun perin lähteä jonkun muun syyn vuoksi, kuin sen, että tavoitteena olisi ollut täysiraittius. Hoitoonohjaus on tapahtunut muutaman kertojan mukaan, myös sosiaalityöntekijän kautta. Kaksi kertojaa ovat raitistuneet oman fyysisen ja henkisen terveyden romahdettua ja yksi on käynyt keskustelemassa päihdetyön sosiaalityöntekijän kanssa sekä vertaistuellisissa kokouksissa. Kuusisto (2004) tuo esiin spontaanin toipumisen tavan irtautua päihteistä. Tämä tapa ei ole vielä tutkimuksissa ykkösenä, mutta herättää mielenkiintoa. Jos pohdin kaikkia tarinoita spontaanin toipumisen tavan kautta, voisin nähdä jokaisessa piirteitä siitä. Varsinkin viimeksi mainitsemani kolme tarinaa, joissa ei ollut

päihdehoitoa vaan he motivoituivat jonkin heille ensin tapahtuneen asian kautta ja sen jälkeen oli alkanut toipuminen päihteistä.

Tarinoiden lopuissa kuvataan tunnetta siitä miltä tuntuu olla raittiina ja miltä elämä näyttää tulevaisuudessa. Kukaan kertojista ei uskalla luvata mitään varmasti vaan päivää ja hetkeä mennään kerrallaan. Elämä tuntuu hyvältä, vaikka se on ihan tavallista arkea. Joku iloitsee siitä, että on rahaa laittaa ruokaa ja on ruokahalua syödä, toiselle iloa tuottaa se, että ongelmien ilmaantuessa ei maailma kaadukaan.

6.3 Tutkielmaprosessin reflektio

Tätä tutkimusta aloittaessani tekemään olin päättänyt, että tutkimukseni tulee olemaan narratiivinen, koska halusin niin voimakkaasti tuoda esiin tarinat ja tarinoista oppimisen. Pohtiessani asiaa tarkemmin ja ohjaajan kanssa keskustellen päädyin itse siihen ratkaisuun, että tutkimuksessani voi olla tarinat ilman, että se on hyvin haastavalla narratiivisella otteella tehty. Päädyin käyttämään fenomenologista taustaoletusta. Fenomenologiassa keskitytään ihmisten kokemuksiin ja ymmärrykseen heidän oman kokemuksensa kautta. Fenomenologisessa näkökulmassa hyvää on myös, että vaikka näkyvissä on yhden ihmisen kokemus ensin, voidaan sitä kuitenkin käyttää hyödyksi myös yhteisöllisten asioiden tutkimiseen.

Aineiston olen kerännyt puolistrukturoitujen haastattelujen kautta. Itse en puhuisi haastatteluistakaan sen varsinaisessa merkityksessä, koska minulla ei ollut haastattelurunkoa ja olin enemmänkin kuuntelijan roolissa kuin haastattelijan. Haastattelutilanteen alussa kerroin, että tarina voisi edetä aikajännällisesti niin, että kertoja voisi aloittaa lapsuudestaan ja jatkaa siitä sitten nuoruuteen ja aikuisuuteen. Tämä oli ainut runko, mikä johdatteli haastattelua. Kertomuksen välissä oli kohtia, jolloin esitin pieniä tarkentavia kysymyksiä. Tällä kaikella pyrin siihen, että haastateltava pystyisi ja uskaltaisi vapaasti kertoa tarinaansa. Haasteena tässä tavassa oli se, että litteroitua tekstiä tuli todella paljon ja tarinoiden kasaaminen yhdeksi oli haastavaa, koska tarina saattoi hypätä aiheesta toiseen.

Aineistoa olen alkanut lukemaan teorian ohjaamana. Aineisto tuli hyvin tutuksi siinä, kun ensin kuuntelin tarinoiden kertomisen haastattelutilanteessa ja toisen kerran kuuntelin sen sanelimen kautta ja kirjoitin tekstimuotoon ja sen jälkeen olen tekstimuotoa lukenut useaan kertaan. Aineiston tuottaminen tutkielmaan on ollut työläs prosessi ja litterointiin on mennyt paljon aikaa. Strukturoidumman haastattelun etu olisi ollut nimenomaan se, että aineisto olisi ollut tietyissä aihealueissaan jo valmiina. Lisäksi aineisto on nyt ollut kovin laajaa, koska kertojat ovat kertoneet elämästään paljon muutakin

kuin mitä tutkielmassa on oleellista. Minun oli tehtävä rajausta siinä suhteessa, että kaikkea en voinut tarinoihin ja tähän tutkimukseen laittaa, koska se olisi vaikuttanut myös eettisiin valintoihin. Kuitenkin olen tyytyväinen valintoihini, koska ne tarinat joita olen kuullut ovat todella arvokasta tietoa myös tämänhetkisen työni kannalta.

Analyysin eli tulokset olen jakanut osiin niin, että ensimmäisenä on jokaisen oma tarina. Olen halunnut tuoda tarinat ensin omanansa, koska koin, että jos teen niistä vain yhden tarinan ne eivät näyttäyty sellaisena kuin haluan niiden olevan, selviytymistarinoita. Yksi tarina ei myöskään olisi tehnyt oikeutta kertojille. Tähän ratkaisuun olen itse erittäin tyytyväinen, vaikka koen, että olen hieman joutunut muokkaamaan tarinoita ja poistamaan kohtia. Näiden kohtien poistaminen on ollut tärkeää yksityisyyden suojan näkökulmasta.

Tulokset näkyvät koontina kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat edellä mainittukin useaan otteeseen. Koonnit olen tehnyt suorista lainauksista litteroiduista kertomuksista. Suorat lainaukset olen muuttanut niin, että joidenkin kertojien voimakkaan murteen vuoksi olen muuttanut tekstejä puhekielelle. Tämä koonti palvelee mielestäni myös sitä tarkoitusta mitä varten tutkielmaa olen tehnyt. Tutkittavien äänet kuuluvat niissä ja se mitä he ovat halunneet kertoa.

6.4 Sosiaalityön näkökulma ja jatkotutkimus

Sosiaalityön näkökulmasta päihdetyö on sen osaamisen ydintä. Sosiaalityötä tulisi mielestäni korostaa entistä enemmän päihdeongelmaisten kokonaisvaltaisessa auttamistyössä. Päihteiden ongelmakäyttö ei ole pelkästään lääketieteen keinoin parannettava sairaus vaan se on hyvin monivaiheinen ja ihmisen elämään kokonaisvaltaisesti vaikuttava ongelma. Sosiaalityö voisi mielestäni tähän haasteeseen vastata monipuolisella osaamisellaan ja taitavilla prosessienohjaustaidoillaan. Päihdetyössä tarvitaan osaamista myös terveydenhuollon asiantuntijoista sekä psykologian puolelta ja tärkeintä onkin näiden kaikkien yhteistyö asiakkaiden parhaaksi.

Sosiaalityö on jäänyt mielestäni päihdetyön tekemisessä hieman terveydenhuollon jalkoihin. Tutkimukset keskittyvät pääasiassa niin kutsuttuun lääketieteelliseen hoitoon ja päihdeongelma nähdään sairauden näkökulmasta. Oman kokemukseni näkökulmasta myös psykiatrian puolella nähdään päihdeongelma tietynlaisena esteenä esimerkiksi mielenterveysongelmien hoidossa ja kaksoisdiagnosipotilaiden kanssa ollaan edelleen hieman hukassa, vaikka edistystä onkin tapahtunut. Sairauden näkökulma on helpompi kuin se, että kyseessä olisi nimenomaan näiden kaikkien yhteisongelma ja

yhteistyöllä ihmistä voitaisiin parhaiten auttaa. Toivon, että tuleva sote muuttaisi erityisesti tässä tilannetta merkittävästi ja siihen suuntaan, että myös sosiaalityö voisi olla prosessinvetäjänä asiakkaan kanssa.

Sosiaalityössä tietenkin tehdään tällä hetkellä päihdetyötä, joko muun työn yhteydessä tai sitten eriytettyinä omaksi sosiaalityökseen. Ilokseni huomasin, että kertomuksissa näkyi vahvasti sosiaalityön merkitys varsinkin motivaation ja muutoksen vaiheissa. Tarinoista tuli esiin se, että sosiaalityöntekijä oli aidosti auttanut asioissa, kuunnellut ja saanut kertojan motivoitumaan oman itsensä hoitamiseen. Lisäksi sosiaalityöstä oli tuettu päihdeettömyyteen.

Tällä hetkellä työskentelen aikuissosiaalityössä, jossa päihdeongelmat näyttävät vahvasti. Työni on sellaista mitä olenkin toivonut joskus tekeväni. Koen, että tämän tutkimuksen tekeminen kaikkine vaiheineen on vahvistanut ammattitaitoani ja ymmärrystä siitä, että meille jokaiselle voi syntyä päihderiippuvuus huolimatta siitä minkälaisessa asemassa tai elämäntilanteessa olemme. Jokaisen tarina on tärkeä ja arvokas.

Katja Kuusisto (2014) on käsitellyt spontaanin toipumisen aihetta ja todennut, että siitä on hyvin vähäisesti tehty tutkimuksia. Itse kiinnostuin aiheesta kovasti ja pohdinkin, että mahdollinen jatko-tutkimus aiheesta olisi varmaan hyvinkin aiheellinen ja tarpeellinen.

LÄHTEET

- Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) (2010) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: Bookvell.
- Alueuudistus -mikä on sote uudistus. <http://alueuudistus.fi/mika-on-sote-uudistus> Viitattu 18.10.2017.
- DiClemente, Carlo & Prochaska, James (1998) Toward a Comprehensive, Transtheoretical model of Change. Artikkelissa Pekka Saarnio & Vesa Knuuttila (2006) Tutkimus päihdeongelmaisten muutosvalmisuoprofiileista. *Yhteiskuntapolitiikka* 71 (1), 33-40.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2008) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Hakkarainen, Pekka (2008) Huumeidenkäyttö Suomessa. Päihdelinkki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2004) Tutkimushaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2014) Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, Jari (2010) Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima.
- Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) (2004) Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus.
- Itäpuisto, Maritta & Selin, Jani (2013) Miten palvelut vastaavat päihdeikäyttäjän läheisten avuntarpeisiin. Teoksessa Katariina Warpenius & Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) Alkoholi -ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 138-143.
- Kahri, Pekka & Säkkinen, Salla (2014) Päihdetilastollinen vuosikirja.
- Kanste, Outi & Pitkänen, Tuuli & Halme, Niina (2014) Vanhempi päihdepalveluissa -tuki, osallisuus ja yhteistoiminta. Raportti 21/2014. Terveyden -ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Yliopistopaino.
- Kuula, Arja (2006) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino
- Kuusisaari, Kristiina & Partanen, Airi & Stenius, Kerstin (2013) Päihdeasiakas sosiaali- ja terveydenhuollon haasteena. Teoksessa Katariina Warpenius & Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) Alkoholi -ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 146-158.

- Kuusisto Katja (2010) Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tampere: Yliopistopaino.
- Kuusisto, Katja (2004) Spontaani toipuminen alkoholiongelmasta. Yhteiskuntapolitiikka 69 (6), 619-629.
- Kuusisto, Katja (2010) Kolme toipumisreittiä. Yhteiskuntapolitiikka 75 (3), 330-334.
- Kuussaari, Kristiina & Kaukonen, Olavi & Partanen, Airi & Vorma, Helena & Ronkainen, Jenni-Emilia (2014) Päihdeasiakkaat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Yhteiskuntapolitiikka 79 (3) <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116222/kuussaari.pdf?sequence=2>. Viitattu 21.11.2017.
- Laitila, Minna (2010) Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Kuopio: Itä-Suomen yliopistopaino.
- Lund, Pekka (toim.) (2006) Torjuttu toivottomuus. Juva: WS Bookwell.
- Muutoksen vaiheet taulukko. https://www.paihdelinkki.fi/sites/default/files/muutoksen_vaiheet-1.pdf. Viitattu 22.11.2017
- Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.) (2010) Suomi juo. Suomalaisen alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: Yliopistopaino.
- Orjasniemi Tarja (2005) Ottaako vai ei. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Puhakka Antero (2000) Hoitoonohjaus hoitoonohjatun silmin. Subjektiiivinen totuus ja sen tulkinta. Joensuu: Yliopistopaino.
- Paihdelinkki. Alkoholinkäyttö Suomessa. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkaytto-suomessa>. Viitattu 21.11.2017
- Paihdelinkki. Huumeidenkäyttö Suomessa. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-muut-paihduuttavataineet/huumeiden-kaytto-suomessa>. Viitattu 21.11.2017
- Päihdetilastollinen vuosikirja. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131756/p%C3%A4ihdetilastollinen%20vuosikirja%202016verkko.pdf?sequence=1> Viitattu 18.11.2017
- Saarelainen, Ritva & Stengård, Eija & Vuori-Kemilä, Anne (2003) Mielenterveys -ja päihdetyö. Yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: Bookwell.
- Saari, Juho (toim.) (2011) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus University Press.

- Saarnio, Pekka & Knuuttila, Vesa (2006) Tutkimus päihdeongelmaisen muutosvalmiusprofiileista. *Yhteiskuntapolitiikka* 71 (1), 33-40.
- Saarnio, Pekka (2004) Päihdeongelmasta toipumisen punaista lankaa punomassa. *Yhteiskuntapolitiikka* 69 (3), 287-299.
- Sobell & al. (1996) Recovery from alcohol problems with and without treatment: Prevalence in two population surveys. Artikkelissa Katja Kuusisto (2004) Spontaani toipuminen alkoholiongelmasta. *Sosiaalipolitiikka* 69 (6), 619-627.
- Suomalainen (2017) Sote koituu juoppojen onneksi. <https://seura.fi/asiat/ajankohtaista/sote-koituu-juoppojen-onneksi/> Viitattu 22.11.2017
- Suomalainen, Tiina (2017) Sote koituu juoppojen onneksi. *Seura* 17.2.2017.
- Tigerstedt, Christoffer & Huhtanen, Petri (2013) Päihtyneiden aiheuttamat häiriöt julkisilla paikoilla. Teoksessa Katariina Warpenius & Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) *Alkoholi -ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 90-98.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Vilkko, Anni & Finne-Soveri, Harriet & Sohlman, Britta & Noro, Anja & Jokinen, Sari (2013) Kotona asuvan ikäihmisen kohtuutta runsaampi alkoholinkäyttö ja omaisen hoitovastuu. Teoksessa Katariina Warpenius & Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) *Alkoholi -ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 63-74.
- Väyrynen Sanna (2007) *Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa*. Rovaniemi: Yliopistopaino.
- Warpenius, Katariina & Holmila, Marja & Tigerstedt Christoffer (toim.) (2013) *Alkoholi ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Suomen Yliopistopaino.
- Warpenius, Katariina & Kotovirta, Elina & Karlsson, Thomas & Österberg, Esa (2013) Öinen piikki-väkivaltarikokset yleisillä paikoilla anniskeluajan päättyessä. Teoksessa Katariina Warpenius & Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) *Alkoholi -ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Tampere: Suomen Yliopistopaino, 110-121. Viitattu 20.11.2017
- Österberg, Esa & Mäkelä, Pia (2006) *Alkoholinkäyttö Suomessa*.

Liite 1. Kirje haastateltaville

Tietoa tulevasta haastattelusta ja tutkimuksesta

Opiskelen Tampereen yliopiston Porin yksikössä yhteiskuntatieteiden maisterin tutkintoa. Tutkimustani ohjaa Yliopiston lehtori Tuija Eronen. Tutkimuksen aikana työskentelen aikuissosiaalityössä sosiaalityöntekijänä. Haastattelut teen vapaa-aikanani, enkä siis ole työroolissa.

Tutkimukseni perustuu kertomuksiin. Tutkimukseni tavoitteena on saada päihteidenkäyttäjän kokemuksia ja ajatuksia elämän eri vaiheissa. (elämäkerrallista kerrontaa) Tavoitteena on myös tuoda esiin onnistumisen tarinoita. Tutkimuksen haastatteluista muodostan tarinoita.

Toivon, että aloitat tarinasi lapsuudesta ja siitä voit sitten jatkaa nuoruuteen ja aikuisuuteen. Voit kertoa vapaasti elämästäsi sen mitä haluat. Voin esittää tarkentavia kysymyksiä, mutta erikseen laadittua kyselyrunkoa ei ole.

Haastatteluun osallistuu yhteensä 6 henkilöä. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Sinulla on oikeus, milloin vain keskeyttää osallistuminen tutkimukseen tai kieltäytyä puhumasta enempää.

Haastattelu kestää 1-2h riippuen siitä, mitä haluat minulle kertoa. Haastattelu nauhoitetaan sanelinkoneella, josta ne sitten siirrän tekstiedostoiksi.

Kirjausvaiheessa sinun ja haastattelussa esille tulevien muiden henkilöiden nimet poistetaan ja muutetaan. Tarvittaessa poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä (työpaikkojen tms. nimet), jotta haastatteluun osallistuneiden henkilöiden tunnistaminen ei ole mahdollista.

Haastattelussa esille tulleet asiat raportoidaan tutkimusjulkaisussa tavalla, jossa sinua tai muita haastattelussa mainittuja henkilöitä ei voida tunnistaa. Tutkimusjulkaisuihin voidaan sisällyttää suoria otteita haastatteluista. Niiden yhteydessä mainitaan haastateltavan sukupuoli, ikä ja ammatti.

