



ARJA RUISNIEMI

Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa

Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta



AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA

Esitetään Tampereen yliopiston
yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi Tampereen yliopiston
Pinni B:n luentosalissa B1100, Kanslerinrinne 1, Tampere.
13. päivänä toukokuuta 2006 klo 12.

English abstract

TAMPEREEN YLIOPISTO

AKATEEMINEN VÄITÖSKIRJA
Tampereen yliopisto
Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos

Myynti
Tiedekirjakauppa TAJU
PL 617
33014 Tampereen yliopisto

Kannen suunnittelu
Juha Siro

Painettu väitöskirja
Acta Universitatis Tamperensis 1150
ISBN 951-44-6618-7
ISSN 1455-1616

Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print
Tampere 2006

Puh. (03) 3551 6055
Fax (03) 3551 7685
taju@uta.fi
www.uta.fi/taju
<http://granum.uta.fi>

Sähköinen väitöskirja
Acta Electronica Universitatis Tamperensis 525
ISBN 951-44-6619-5
ISSN 1456-954X
<http://acta.uta.fi>

Esipuhe

Tämän tutkimuksen tekemisessä on ollut erilaisia vaiheita ja ajatuksia, joista osa on jäänyt matkan varrella pois ja osa muuttunut ja muotoutunut siihen muotoon, jossa ne tässä kirjassa ovat. Tähän tutkimusprosessiin ovat vaikuttaneet lukuisat ihmiset. Ensimmäisenä kiitoksen ansaitsevat kaikki ne haastateltavat, jotka jakoivat kanssani ajatuksiaan omasta elämästään ja kokemuksistaan. Ilman teitä tämä tutkimus olisi jäänyt tekemättä. Suuri kiitos teille kaikille.

Tutkimuksen aikana ohjaajinani ovat olleet Kirsi Juhila ja Pekka Saarnio. Kirsi on ollut jatkokoulutuspienryhmän ohjaaja ja hänellä on uskomaton kyky esittää rakentavia kommentteja kannustavasti. Keskustelut Kirsin kanssa työn eri vaiheissa ovat aina antaneet uutta innostusta jatkaa tekstin muokkaamista ja uskoa siihen, että tästä sittenkin tulee väitöskirja. Pekka Saarnion viisaat kommentit teksteistäni ovat auttaneet minua löytämään tutkimuksestani yhä uudelleen sen punaisen langan. Pekka on opastanut minua pyyteettömästi oleellisten lähteiden ääreen. Tutkimusprosessin loppuvaiheessa minulla oli ilo osallistua Pekan ja Anja Koski-Jänneksen yhdessä pitämään päihdetutkimusseminariin, jossa meitä oli vaihtuva joukko eri tieteenalojen jatko-opiskelijoita. Seminaarissa oli innostava mahdollisuus saada monipuolisia kommentteja ja kuulla kokeneiden päihdetutkijoiden näkemyksiä monenlaisista aiheista. Anja Koski-Jännes kommentoi myös tekstejäni ja hänen kommenttinsa auttoivat jäsentämään asioita ja selkeyttämään tekstiäni. Anjalta sain myös lukuisia artikkeleita ja muita lähteitä käyttööni. Kiitos siitä.

Esitarkastajani Marja Holmila ja Vilma Hänninen antoivat arvokkaita kommentteja käsikirjoituksesta. Nämä kommentit auttoivat minua karsimaan tekstistä paljon turhaa pois ja selkiyttämään monia asioita kokonaisuudessa. Vilma Hänniselle kiitos, kun suostuit vastaväittäjäkseni.

Tutkimuksen teon ovat taloudellisesti mahdollistaneet Vapaan Alkoholistihuollon Kannatusyhdistys ry., Alkoholitutkimussäätiö ja Tampereen kaupungin tiederahasto. Ilman tätä tukea tutkimustyöhön irrottautuminen ei olisi ollut mahdollista. Kiitos.

Kari Siekkinen on ollut merkittävä tekijä ja kannustajani siinä, että ylipäänsä lähdin tutkimusta tekemään. Karin kyky kannustaa ja olla taustatukena on vertaansa vailla. Kari näki ja uskoi tämän työn tekemisen olevan minulle mahdollista jo silloin, kun en itse sitä vielä uskonut.

Suureksi suruksemme Kari Siekkinen menehtyi äkillisesti tammikuussa 2006. Olisin halunnut tämän kirjan Karille antaa ja kiittää häntä kaikesta tuesta. Kiitos Kari.

Työyhteisöäni kiitän kaikesta tuesta ja kannustuksesta. Olen ollut viime vuosina enemmän poissa kuin läsnä työpaikalla. Kuitenkin aina sinne palatessani olen kokenut olevani tervetullut. Erityiskiitos Mirja Ylitörmälle, Pekka Suikkaselle, Marjaana Lähteelle ja Susanna Teelmäelle.

Korvaamattomana linkkinä yliopistoon on ollut jatkokoulutuspienryhmämme. Anna Kulmalan, Anni Vanhalan, Katja Kuusiston, Suvi Raitakarin ja Heli Valokiven kanssa olemme kommentoineet toistemme tekstejä ja jakaneet väitöskirjan tekemisen iloa ja tuskaa. Olen tehnyt tutkimusta kotona enkä ole ollut kiinteässä yhteydessä muihin tutkijoihin ja yhteiset seminaarit ovat olleet keitaita tällä matkalla. Kiitos teille kaikille.

Ystäväni ja tutkijakollegani Anna-Liisa Hännikäinen-Uutelan kanssa olen jakanut ajatuksia tutkimuksen tekemisestä ja yhteisöllisyydestä. Anna-Liisan kanssa olemme matkustaneet yhdessä moniin alan konferensseihin. Nämä yhteiset matkat ovat olleet sekä antoisia että hauskoja. Ystäväni, tutkija Aila Kantojärvi on ollut korvaamaton tukija ja ystävä ja jakanut kanssani niin onnistumisia kuin vastoinkäymisiäkin. Ailan kanssa olemme pohtineet tutkijan roolia, kirjoittamisen vaikeutta ja elämisen ilmiöitä yleensä. Kiitos molemmille ystävyystänne. Mika Heikkistä kiitän tiivistelmän englanninkielisen asun viimeistelystä. Johanna Raiviolle kiitos tekstin oikolukemisesta ja avusta tekstin tiivistämisessä lopulliseen muotoon. Kiitos ystävälleni Paula Markolle, jonka kanssa ystävyuteni on näinä vuosina syventynyt entisestään. Olet ollut varaventiili monessa kiperässä tilanteessa.

Kiitos kaikille sukulaisille ja ystäville, jotka olette olleet kiinnostuneita tutkimuksestani ja kannustaneet minua tässä työssä. Kiitos isälleni Kaunolle ja edesmenneelle äidilleni Ellille, että aikanaan annoitte meille lapsille mahdollisuuden hyvään koulutukseen. Ilman lähimpien ihmisten tukea ja kannustusta tämä työ ei olisi ollut mahdollista. Kotiväki on nähnyt läheltä tutkimuksen tekemisen eri vaiheet. Kotona työn tekeminen on ajoittain ollut ihanaa ja ajoittain haastavaa. Kiitos Juhalle, Henrille, Katrille, Marialle ja Timolle siitä, että olette olemassa. Te olette pitäneet minut arjessa kiinni ja tuoneet elämäni paljon iloa ja rakkautta.

Laviassa 25.3.2006

Arja Ruisniemi

Tiivistelmä

Tutkimuksessani lähestyn päihderiippuvuudesta toipumisen ilmiötä minäkuvan muutoksen kautta. Keskeisin tutkimuskysymykseni on, kuinka minäkuva muuttuu riippuvuudesta toipumisen prosessissa. Tavoitteena on valottaa ihmisen kokemusta riippuvuudesta irtautumisen prosessista ja yhteisöllisestä kuntoutusmallista. Tutkimukseni aineistona ovat teemahaastattelut, jotka on tehty vuoden pituisen yhteisöllisen kuntoutuksen alkaessa, päättyessä sekä noin 1-2 vuotta kuntoutuksesta lähdön jälkeen tehdyt narratiiviset haastattelut. Analysoin kahta ensimmäistä haastattelua eri teemojen kautta (minäkuvan muutos, yhteisöllisyys, vanhemmuus) sekä diskurssianalyysin keinoin. Kolmannen haastattelukierroksen analyysissä olen käyttänyt narratiivista lähestymistapaa ja tarkastellut, minkälaisina erilaisina tarinoina elämä kuntoutuksen jälkeen näyttäytyy ja kuinka kuntoutusmallin tarjoama identiteetti muokkautuu.

Olen käyttänyt tutkimuksessani Rom Harrén teoriaa psykologisesta avaruudesta. Toipuminen tapahtuu prosessina sosiaalisessa yhteisössä, jossa asiakas vähitellen omaksuu yhteisön sosiaalisen perimän sekä muuntaa toiminta- ja ajattelumallejaan omalla persoonallisella tavallaan ennen kuin julkistaa omat oivalluksensa muille. Minäkuvalla tarkoitan tässä tutkimuksessa ihmisen uskomusjärjestelmää omasta itsestään. Tähän uskomusjärjestelmään vaikuttavat hänen elämäkokemuksensa ja tulkintansa, hänen omaksumansa persoonallinen identiteetti ja erilaiset sosiaaliset identiteetit sekä sosiaalinen palaute.

Analyysissä minäkuvan muutoksessa on löydettävissä yhteisiä ja yksilöllisiä piirteitä. Yleisesti haastateltavat ovat kuntoutusjakson jälkeen avoimempia suhteessa muihin ihmisiin kuin kuntoutusjakson alussa. Muut ihmiset eivät enää ole uhka vaan voimavara. Osalla haastateltavista muutos painottuu persoonalliseen identiteettiin ja osalla sekä persoonalliseen että sosiaaliseen identiteettiin yhdessä. Kaiken kaikkiaan minäkuvaan on tullut joustavuutta, mikä mahdollistaa lempeämmän suhtautumisen omaan itseen ja muihin ihmisiin. Yhteisöllisyyttä tarkastelevassa analyysissä näkyi yksilöllinen kokemus yhteisöstä. Yhtäältä yhteisössä koettiin tunnesuhteiden kautta luottamuksen lisääntymistä ja kiintymystä ja toisaalta yhteisössä koettiin esiintyneen piikittelyä ja vallankäyttöä. Yhteisön antaman palautteen ja toiminnan tiukkuuden koettiin kuitenkin auttaneen itseä muutoksessa. Yhteisö voi näyttäytyä sosiaalisena pelikenttänä, jossa voi harjoitella sosiaalista kanssakäymistä, tai yhteisö voi mahdollistaa oman persoonallisen identiteetin löytämisen. Osalla haastateltavista oli lapsia, toisilla mukana kuntoutuksessa. Toisilla lapset olivat muualla. Vanhemmuuden identiteetti vahvistui kaikilla perheellisillä haastateltavilla ja toimi

selkeästi toipumista tukevana elementtinä ja haasteena elämänmuutoksessa. Mahdollisuus vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen rakentamiseen kuntoutusjakson aikana on tärkeää sekä vanhemman että lapsen näkökulmasta.

Kuntoutuksen jälkeen tehdyistä haastatteluista hahmotin selviytymistarinan, tasapainoilutarinan ja kasvutarinan. Selviytymistarinan ydin oli kokemus vaikeuksista selviytymisestä. Tasapainoilutarinan kertoja koki monenlaisia sisäisiä ja ulkoisia paineita, joiden kanssa joutui tasapainoilemaan. Kasvutarinan kertoja hahmotti kokemuksensa voimavarana nykyisessä elämäntilanteessaan. Kuntoutuksen jälkeen haastateltavat olivat tehneet erilaisia ratkaisuja suhteessa addiktin identiteettiin. Osa piti kiinni ja osa oli liukunut pois tiukasta addiktin identiteetistä. Addiktin identiteetistä kiinni pitävät halusivat elää täysin päihteetöntä elämää. Osalla heistä oli kokemus retkahduksesta. Addiktin identiteetistä etääntyneet olivat siirtyneet 12 askeleen ohjelman määrittelemästä addiktin identiteetistä kohti joustavampaa suhtautumista päihteisiin.

avainsanat: minäkuva, identiteetti, toipuminen, yhteisöllisyys, addikti, päihderiippuvuus

Abstract

In my research I approach the phenomenon of recovery from substance abuse by looking at it as a change in self-concept. The central research question is how self-concept changes during the process of recovery from substance abuse. My aim is to shed light on the human experience of recovery in a therapeutic community. The research data consists of thematic client interviews done both in the beginning of a year long treatment and in the end of the treatment. The data also includes narrative interviews done between one to two years after treatment. I have analysed the two first interviews via three themes (the change in self-concept, community, parenthood) and through discourse analysis. The third interviews I have analysed with a narrative method and examined the different narratives life after treatment is displayed with, and how clients have worked up the addict identity they had been introduced to by the treatment model.

I have applied Rom Harré's theory on psychological space in my research. Recovery is seen as a process that takes place in a social community, where a client gradually adopts the social heritage and culture of the community, and adapts his own way of thinking and behaviour in a personal way before he makes his insights public to others. By self-concept in my research I mean a person's belief system about himself. This belief system is affected by the person's life experience, his interpretations, the personal and social identity he has adopted, and the social feedback he receives.

By analysing the change in self-concept, there were some individual and some common elements that could be found. In general, the interviewees had become more open to other people after treatment. Other people were no longer a threat but had become a resource. For some interviewees the change in identity was emphasized in the area of personal identity, and for others both in personal and social identity. All in all the interviewees' self-concepts had become more flexible, which enabled a gentler outlook towards themselves as well as other people.

In analysing the experience in therapeutic community, it became evident that the interviewees had experienced the community in very individual ways. On the one hand people had formed emotional relationships with other people and experienced trust and affection in the community. On the other hand they had experienced mockery and exercise of power. Still, feedback from others and firmness in the community were experienced as helpful elements for the individual. Therapeutic community can be seen as a social playfield where a person can practice social interaction, or the community can be seen as a context where it is possible for an individual to find his personal identity.

Some of the interviewees had children: some children were staying with their parents in the community, some were in custody or in care elsewhere. The parent identity strengthened with all parent interviewees, which clearly supported recovery and challenged them to the process of life change.

I found three different stories in the narrative interviews: a managing story, a balancing story and a growth story. The core of a managing story is that one has found one's way through difficulties. In a balancing story one has a lot of pressure from outside and inside and he has to balance with all that. In a growth story one saw one's past experiences as a resource in the present. After treatment the interviewees had made different decisions about addict identity. Some held on to and some slipped away from the firm addict identity. The former wanted to live their life without any kind of substance use, though some of them had relapsed. The latter moved away from the 12 step program addict identity and were more flexible towards substance use.

keywords: self-concept, identity, recovery, therapeutic community, addict, substance abuse

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO.....	11
2. PÄIHDERIIPPUUUS JA TOIPUMINEN.....	15
2.1 MITÄ ON PÄIHDERIIPPUUUS.....	15
2.2 MITÄ ON TOIPUMINEN?.....	21
2.3 TOIPUMISTUTKIMUKSEN KENTÄLLÄ.....	28
3. YHTEISÖLLINEN PÄIHDEKUNTOUTUS.....	31
3.1 YHTEISÖLLINEN HOITO- JA KUNTOUTUSMALLI.....	31
3.2 KATILA-YHTEISÖN KUNTOUTUSOHJELMA JA YHTEISÖLLISYYDEN TOTEUTUMINEN.....	46
5. MINÄKUVAN MONET MUODOT.....	57
4.1 ERILAISIA NÄKEMYKSIÄ MINÄSTÄ JA MINUDESTA.....	57
4.2 MINÄKUVA ROM HARRÉN MUKAAN.....	62
4.3 NARRATIIVINEN MINÄKUVA.....	69
4.4 MINÄKUVA JA IDENTITEETTI TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA.....	72
5. TUTKIMUSASETELMA.....	80
5.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	80
5.2 TUTKIMUKSEN METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT.....	82
5.3 HAASTATELUT TUTKIMUSAINEISTONA.....	85
5.4 HAASTATELTAVAT JA HAASTATELUTILANTEET.....	88
5.5 ANALYYSIPOLULLA.....	89
5.6 TUTKIJANA JA TYÖNTEKIJÄNÄ.....	101
5.4.1 Työntekijänä ja haastattelijana.....	102
5.4.2 Tutkijana ja analysoijana.....	105
5.4.3 Työntekijä–tutkija-akselilla tutkimuksen eri vaiheissa.....	106
6. MUUTOS KUNTOUTUKSEN AIKANA.....	109
6.1 KOKEMUS OMASTA ITSESTÄ KUNTOUTUKSEN AIKANA.....	110
6.2 KOKEMUS OMASTA ITSESTÄ SUHTEESSA YMPÄRISTÖÖN.....	117
6.3 YHTEENVETOA PUHEEN SISÄLLÖN MUUTOKSESTA.....	123
6.4 HAASTATELTAVIEN KOKEMA SUURIN MUUTOS.....	125
6.5 MUUTOSPUHE JUSSIN JA MILLAN HAASTATELUISSA.....	127
6.6 YHTEENVETOA HAASTATELUTOITTEIDEN ANALYYSISTÄ.....	144
7. YHTEISÖLLISYYS JA TOIPUMINEN.....	146
7.1 YHTEISÖ – MINÄ JA MUUT.....	146
7.1.1 Sosiaaliset suhteet.....	148
7.1.2 Palaute.....	153
7.1.3 Toipuminen.....	156
7.2 KALERVON JA MAIJAN KOKEMUKSIA YHTEISÖSTÄ.....	161
7.3 YHTEENVETOA KATILA-YHTEISÖN MERKITYKSESTÄ KUNTOUTUKSESSA.....	172
8. VANHEMMUUS VOIMAVARAKSI.....	175

8.1 MAININNAT VANHEMMUUDESTA	177
8.2 VANHEMMUUS MILLAN JA KAISAN HAASTATTELUISSA.....	182
8.3 YHTEENVETOA MUUTTUNEESTA VANHEMMUUDEN IDENTITEETISTÄ.....	190
9. ELÄMÄÄ ETEENPÄIN KUNTOUTUSJAKSON JÄLKEEN.....	193
9.1 ADDIKTIN IDENTITEETIN OMAKSUNEET	196
9.2 ADDIKTIN IDENTITEETISTÄ ETÄÄNTYNEET	212
9.3 SELVIYTYMISTÄ, TASAPAINOILUA JA KASVUA.....	221
<i>9.3.1 Selviytymistarinat.....</i>	<i>222</i>
<i>9.3.2 Tasapainoilutarinat.....</i>	<i>227</i>
<i>9.3.3 Kasvutarina</i>	<i>236</i>
9.4 YHTEENVETOA KOKEMUKSISTA KUNTOUTUKSEN JÄLKEEN	238
10. YHTEENVETOA, JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA ARVIOINTIA.....	242
KIRJALLISUUS	255

Liitteet
Kuviot ja taulukot

1. Johdanto

”Sanotaanko että mä oon semmonen ihminen mikä ihmisen kuuluu jotenkin ollakin et mus on vähä niinku kaikkia puolia silleen sopivasti.”

Jussin kommentti keskustelussamme vajaa kaksi vuotta päihdekuntoutuksen päättymisen jälkeen kuvaa jotain olennaista hänen kokemastaan muutoksesta. Jussi on ollut vuoden yhteisöllisessä laituskuntoutuksessa ja sen jälkeen elänyt nuoren aikuisen elämää. Tähän elämään on kuulunut työtä ja ihmissuhteita, vaikeuksia ja niistä selviytymistä. Kokemukset ovat selkiyttäneet Jussin kuvaa itsestään ihmisenä, ja hän kokee haastattelutilanteessa omaavansa ihmisen eri puolia sopivasti. Kaikki eivät koe kuitenkaan samalla tavalla elämänmuutosta päihderiippuvuudesta toipumisessa. Työskennellessäni sosiaalityöntekijänä päihdekuntoutusyhteisössä minulla on ollut mahdollisuus seurata erilaisten ihmisten toipumispolkuja. Näissä toipumisprosesseissa näyttää olevan joitain yhteisiä piirteitä mutta myös paljon yksilöllisiä elementtejä. Millä tavoin ihmisen kuva omasta itsestään muuttuu tässä elämänmuutoksessa?

Kiinnostukseni toipumisprosessiin on herännyt ja voimistunut työhistoriani myötä. Olen lähes koko sosiaalityöntekijäurani työskennellyt päihdetyössä ja saanut olla mukana kehittämässä erityisesti huumeriippuvaisille tarkoitettua yhteisöllisyyteen perustuvaa kuntoutusmallia. Tässä mallissa tavoitteena on yhdistää yhteisöllinen ja sosiaalinen kuntoutus ja tarjota toipuville silta huumemaailmasta takaisin yhteiskuntaan. Yhteisön kehittämistyö alkoi 1990-luvun lopulla ja jatkuu edelleen tämän tutkimuksen ollessa yksi osa kehitystyötä. Tutkimuksen myötä olen saanut ainutlaatuisen tilaisuuden syventyä haastateltavieni elämänmuutoksen sellaisiin vivahteisiin, joita työntekijän hektisessä arjessa ei ole mahdollista havaita. Tutkimukseni on lisännyt kunnioitustani näiden ihmisten kykyyn muuttua ja halukkuuteen kertoa muutoksestaan.

Jokaisen yksilön muutoksen lähtökohdat ovat yksilöllisessä elämäntilanteessa ja historiassa. Yhteisöllisessä kuntoutusmallissa yhteisö toimii sekä kuntoutuksen kontekstina että menetelmänä. Tämä tarkoittaa sitä, että yhteisö on se ympäristö, jossa muutostyö alkaa. Muutos on mahdollinen vain turvallisessa ympäristössä ja yksilö on omalta osaltaan vastuussa tästä turvallisuudesta. Vastuu yhteisestä hyvinvoinnista, ja sen kautta yksilöllisestä hyvinvoinnista on yksi keskeinen yhteisöllisen menetelmän elementti. Yhteisö toimii koko ajan yksilön peilinä ja tavoitteena on, että yhteisö vetää

toipuvan ihmisen riippuvuudesta takaisin muiden ihmisten yhteyteen ja opettaa vastavuoroista luottamusta. Yhteisö on olemassa yksilöä varten ja sen tehtävänä on olla yksilöllisen muutoksen resurssi. Yhteisöllinen kuntoutusmalli tarjoaa tietyn teorian muutoksesta ja tietyn muutosmallin omaksuttavaksi. Yhteisöllisessä ajattelussa muutos perustuu sosiaalisen oppimisen teoriaan ja vastuun ottamiseen omasta muutoksesta. Yhteisöllä tarkoitan tässä kuntoutusyhteisöä, josta jatkossa käytän nimeä Katila.

Yhteisöllisyys päihdekuntoutuksen toimintamallina on yhä yleisempää myös Suomessa. Stakesin ylläpitämällä internet-sivustoilla on hoitopaikkaluettelo, jossa on kuvattuna yli 300 päihdehoitopaikan toiminta ja näistä yli 80 ilmoittaa yhteisöllisen ajattelun ja ideologian olevan jollain tavalla toiminnan taustalla (<http://www.stakes.fi/neuvoa-antavat/hotopaikat/hoitopaikat/htm>, 25.10.2004). Toisaalta medikalisaatio näkyy yhä selkeämmin päihdetyössä riippuvuuden diagnosointina ja lääkkeellisiin hoitomenetelmiin perustuvana päihdetyönä. Supistuvista taloudellisista resursseista kilpailevina tahoina erilaiset menetelmät ja näkemykset riippuvuuden hoitamisessa näyttävät ajautuneen välillä kiivaaseenkin keskusteluun paremmuudesta. Tällaisessa tilanteessa tarvitaan tutkimusta niin lääkkeellisistä kuin lääkkeettömistä hoitomuodoista.

Keskeisin tutkimuskysymykseni on, *kuinka päihderiippuvuudesta toipuvan minäkuva muuttuu toipumisprosessin aikana*. Tavoitteena on lisäksi *kuvata ja analysoida kokemuksia yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta*. Tutkimuksen kohteena oleva yhteisö on osa suurempaa päihdehuollon yksikköä. Katila-yhteisö muodostuu kymmenestä päihderiippuvuudesta toipuvasta, jotka asuvat samassa talossa, mutta omissa asunnoissaan. Kuntoutus kestää vuoden, ja ensimmäinen puoli vuotta keskitytään päihderiippuvuuden problematiikkaan ja yhteisössä elämiseen. Viimeinen puoli vuotta on koulutus- ja työharjoittelua, jonka tavoitteena on sosiaalinen kuntoutuminen. Koulutus- ja työharjoittelupaikat ovat yhteisön ulkopuolella, ja tämä vaihe etäännyttää jäseniä tiiviistä yhteisöelämästä ja antaa kokemuksia erilaisista ihmissuhteista. Siltana yhteiskuntaan toimivat myös tietyssä vaiheessa kuntoutusta kotipaikkakunnalla vietetyt viikot, jotka ovat harjoittelua itsenäiseen elämään kuntoutuksen jälkeen.

Tutkimukseni perustuu haastatteluaineistoon. Olen haastatellut kymmenen yhteisössä ollutta asiakasta heidän aloittaessaan kuntoutusta ja päättäessään sitä. Tavoitin heistä yhdeksän kolmanteen haastatteluun keskimäärin puolitoista vuotta kuntoutuksen päättymisen jälkeen. Ajallisesti ensimmäisen ja kolmannen haastattelun välillä oli kulunut vähintään kaksi ja pisimmillään kolme vuotta, ja haastattelut antavat oivallisen näköalapaikan päihderiippuvuudesta toipumiseen ja

erilaisiin elämäntilanteisiin kuntoutusjakson jälkeen. Kolme eri haastattelukertaa mahdollistaa muutoksen elementtien ja yksilöllisten toipumispolkujen esiin saamisen. Haastattelemiini päihderiippuvuudesta toipuvat muodostavat hyvin valikoituneen joukon. Useimmilla on takanaan vuosia kestänyt päihdekierre ja myös monia hoitokokemuksia. He ovat halunneet ja heille on annettu mahdollisuus vuoden kestävään kuntoutukseen. Tutkimukseni on tapaustutkimus näiden ihmisten muutosprosessista.

Haastateltavista viidellä oli lapsia, ja neljällä äidillä lapset olivat mukana Katilassa. Analysoin aineistoa myös vanhemmuusteeman kautta sekä pohdin vanhemmuuden merkitystä toipumisprosessissa. Laitosjakson jälkeen tehdyn haastattelun tarkoituksena on avata haastateltavien kokemuksia toipumisesta pitkällä aikavälillä ja kuvata ja analysoida näitä haastatteluja narratiivisen tutkimuksen keinoin. Tämän tutkimuksen tavoitteena on ennen kaikkea lisätä ymmärrystä päihderiippuvuudesta toipumisen prosessista yksilön kokemana. En pyri rakentamaan mallia toipumisesta, vaan tutkimuksessa painottuvat erilaiset yksilölliset kokemukset. Minäkuvan muutoksen tutkiminen on tärkeää, koska päihderiippuvuudesta toipumisen ydinkysymyksiä ovat juuri uskomusjärjestelmien muuttuminen sekä uusien näkökulmien ja tulkintojen hahmottaminen suhteessa itseen, mutta myös toisiin ihmisiin (esim. Koski- Jännes 2002; McIntosh & McKeganey 2001; Baker 2000).

Tutkimukseni on ennen kaikkea sosiaalityön tutkimusta, koska teen tutkimusta sosiaalityöntekijänä ja yhteisöllisessä kuntoutusmallissa painottuvat sosiaalisen kuntoutumisen ja samalla sosiaalityön ominaiset piirteet. Sosiaalityön tutkimuksen taustalla olevia tieteenaloja ovat psykologia, sosiaalipsykologia ja sosiologia, niin myös tämän tutkimuksen taustalla. Sosiaalityön tutkimuksen kentässä tutkimukseni on päihdetutkimusta. Päihdekuntoutuksessa keskeisenä tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn vahvistaminen. Tutkimukseni tavoitteena on prosessin kuvaaminen ja minäkuvan muutoksen analysoiminen. Minäkuvan käsitteessä olen käyttänyt Rom Harrén (1983) näkemyksiä minäkuvasta ja minän olemuksesta. Harrén teoriaa soveltamalla voin tarkastella yksilöä yhteisössä ja analysoida, kuinka yksilö suodattaa ja muokkaa yhteisön tarjoamia malleja ja kuinka yksilö kokee tiiviin yhteisön. Lähestyn aineistoa tietyiltä osin analysoimalla puheen sisältöä, mutta mielenkiinnon kohteena ovat osin myös ne kulttuuriset jäsenyydet, joiden avulla ja kautta haastateltavat luovat minäänsä ja sen muutosta elämänmuutoksessa. Interaktionäkökulmaa käytän analysoidessani ja pohtiessani omaa rooliani tutkijana ja työntekijänä.

Tutkimukseni sijoittuu teoreettiselta näkökulmaltaan kokemuksen tutkimuksen ja etnometodologian välimaastoon ja sisältää elementtejä kummastakin lähestymistavasta. Haluan tuoda esiin asiakkaan kokemusta prosessista, mutta tahdon myös omalla analyysilläni kuvata ja eritellä prosessissa tapahtuvia asioita. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat minäkuva, toipuminen ja yhteisöllinen päihdekuntoutus, ja näitä käsitteitä määrittelen luvuissa 2, 3 ja 4. Tutkimus tarkastelee yksilöä yhteisössä ja yksilön tulkintoja yhteisön tarjoamista mahdollisuuksista ja malleista.

Analysoin haastatteluja eri näkökulmista. Teema-analyysissä selvitän, mitä haastateltava puhuu itsestään ja muutoksestaan ja toisaalta tarkastelen diskursiivianalyysin keinoin sitä, miten haastateltava puhuu ja miten kerronta muuttuu. Kolmas analyysitapa on narratiivinen analyysi, joka mahdollistaa ajallisen ulottuvuuden huomioon ottamisen muutoksessa ja haastateltavien erilaisten kokemusten analysoimisen. Analysoin sitä, kuinka haastateltava rakentaa muutostaan eri haastattelukerroilla ja mitä muutosta tässä kerronnan tavassa tapahtuu.

Toisessa luvussa esittelen tutkimukseni taustaa ja määrittelen oman näkemykseni päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta. Kolmas luku sisältää yhteisöllisen päihdekuntoutuksen ja tutkimuksen kohteena olevan Katilan toimintaperiaatteiden esittelyä ja pohdintaa. Neljännessä ja viidennessä luvussa kuvaan tutkimukseni teoreettisia ja metodisia valintoja ja sitoumuksia sekä kuvailen tutkimusasetelman. Luvut 6, 7 ja 8 sisältävät kahden ensimmäisen haastattelun analyysit teemojen mukaan jäsennehtynä: minäkuvan muutos, kokemuksia yhteisöstä ja vanhemmuuden merkitys toipumisprosessissa. Yhdeksäs luku kuvaa kuntoutuksen jälkeen tehdyn haastattelun analyysia, ja kymmennessä luvussa on tutkimuksen johtopäätöksiä ja pohdintaa.

2. Päihderiippuvuus ja toipuminen

Päihderiippuvuutta ja siitä toipumista on tutkittu ja toipumiseen vaikuttavia tekijöitä analysoitu lukuisissa tutkimuksissa (ks. esim. Saarnio 2004; Kaukonen 2002; Behandling av... 2001; Miller 1998a). Riippuvuutta ja toipumista voidaan tarkastella monesta eri viitekehyksestä, ja kulloisellakin näkemyksellä on oma kantansa toimiviin riippuvuuden hoitokäytäntöihin. Alkoholismitutkimuksella on pidempi historia kuin huumeriippuvuuden tutkimuksella. Huumetutkimuksessa käytetään useimmiten myös alkoholismitutkimuksen tuloksia taustatietona ja niin myös tässä tutkimuksessa. Näin siitä huolimatta, että alkoholismi ja huumeriippuvuus eivät ole täysin sama ilmiö (Thombs 1999, 16). Eri aineiden fysiologiset vaikutukset ovat erilaiset ja alkoholi on laillinen päihde toisin kuin huumeet ja on näin erilaisessa asemassa yhteiskunnassa. Tässä tutkimuksessa mukana olevista haastateltavista yksi on alkoholisti ja muut eri päihteiden sekakäyttäjiä, vaikkakin useimmilla on jokin huumausaine eniten käytettynä päihteenä (ks. luku 5.4).

Päihderiippuvuuden problematiikassa liikutaan yksilön ja yhteisön vuorovaikutuskentässä. Päihderiippuvuutta voidaan tarkastella yhteisön, kulttuurin, yhteiskunnan tai yksilön näkökulmasta. Omassa tutkimuksessani keskityn yksilön näkökulmaan ja lähiyhteisön merkitykseen. Tarkastelen tässä luvussa erilaisia näkemyksiä riippuvuudesta ja siitä toipumisesta sekä määrittelen omaa käsitystäni riippuvuuden olemuksesta ja toipumisprosessista tämänhetkisen tutkimustiedon valossa. Luvun lopussa hahmottelen tutkimukseni paikkaa tutkimuskentässä.

2.1 Mitä on päihderiippuvuus

Riippuvuuden määrittely on aina oman aikakautensa ja oman kulttuurinsa tulos. Liiallinen päihteiden käyttö on aikaisemmin nähty syntinä ja pahantapaisuutena, moraalittomana käyttäytymisenä. Keinona riippuvuuteen oli rangaistus, koska päihteen käyttö nähtiin yksilön omana valintana. Moraalinen paheksunta päihderiippuvaisia kohtaan on vähentynyt, mutta sitä on kuitenkin edelleen olemassa yhteiskunnassamme. Sosiaaliset ongelmat luokitellaan helposti yksinomaan päihteen aiheuttamiksi, vaikka taustalla on usein moninaisia ihmissuhteisiin ja ihmisenä elämiseen liittyviä kysymyksiä.

Maailman terveysjärjestön (WHO) julkaisemassa ICD-10 diagnoosikriteeristöissä on kuusi erilaista päihteiden käyttöön liittyvää määritelmää: päihteenkäytön pakonomaisuus, vieroitusoireet, päihteenkäytön hallinnan heikkeneminen, sietokyvyn kasvu, päihteenkäytön muodostuminen keskeiseksi asiaksi elämässä sekä päihteen käytön jatkuminen haitoista huolimatta. Kun kolme näistä kriteereistä täyttyy samanaikaisesti 12 kuukauden pituisen jakson aikana, voidaan ihminen diagnosoida päihderiippuvaiseksi. (Poikolainen 2003, 76–79) Virallisessa riippuvuuden määritelmässä päihde saa yhä tärkeemmän merkityksen ihmisen elämässä ja päihteettömyys saa aikaan vieroitusoireita tai toimintakyvyn alenemista. Ihminen myös menettää kontrollin aineen käyttömäärien suhteen, ja sietokyky aineeseen kasvaa (Behandling... 2001, 12–13). Alkoholin käyttäjissä on myös monia suurkuluttajia, jotka käyttävät suuria määriä alkoholia, mutta he eivät kuitenkaan täytä riippuvuuden kriteerejä (emt., 14).

Pyrkimyksissä määritellä diagnostiset kriteerit päihderiippuvuudelle näkyy riippuvuuden tulkitseminen sairautena. Sairaustulkinnassa päihteiden käyttö ei ole yksilön vapaassa valinnassa. Riippuvuudessa on kyse pakonomaisesta käyttäytymisestä, ja tutkimusten mukaan taipumus addiktiiviseen päihteiden käyttöön saattaa olla perinnöllinen. Päihdeistä riippuvaiset eli addiktit ovat siis sairauden uhreja eivätkä ilkeitä ja pahantapaisia. Keinona riippuvuudesta toipumiseen on opetella tunnistamaan itsessään tämä sairaus, toisaalta käytettävissä ovat erilaiset lääketieteelliset keinot. (Thombs 1999,4–10)

Sairaustulkinta ei ole yksiselitteinen. Esimerkiksi päihdeongelmaisten itsehoito-ohjelmassa (Anonyymit Alkoholistit ja Anonyymit Narkomaanit)¹ riippuvuuden tulkinta sairautena on metaforinen, riippuvuus on *ikään kuin* sairaus. Lääketieteellinen sairaustulkinta taas perustuu fysiologisiin tekijöihin sekä siihen, että eri aineet muuttavat aivojen toimintaa solutasolla. Riippuvuus primaarina sairautena tarkoittaa sitä, että ihminen ei tule riippuvaiseksi juomalla alkoholia tai käyttämällä jotain muuta päihdettä vaan riippuvuus on olemassa ja aiheuttaa olemassaolollaan sen, että ihminen käyttää päihdeitä. Kontrollin menetys on yksi sairaustulkinnan perusteista, mutta tutkimuksissa on havaittu, että kontrollin menetys ei ole yksiselitteinen asia. Hallitsematon päihteiden käyttö ei ole ainoastaan jonkin ”sisäisen vietin” aikaansaama vaan riippuu ihmisen arvioimista käytön haitoista ja hyödyistä. Riippuvuuden puhkeamiseen vaikuttavat sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset tekijät. Päihderiippuvuuden tulkinta sairautena hyödyttää riippuvuudesta toipuvaa, koska sairaus on tuttu ja yksinkertainen käsite ja se vapauttaa ihmisen

¹ AA:n ja NA:n ohjelmaa ja toimintaperiaatteita olen selvittänyt liitteessä 1.

syllisyyden ja häpeän tunteista mahdollista näin keskittymisen niihin asioihin, jotka auttavat elämänmuutoksessa. (Thombs 1999, 29–34; 54–71)

AA:n ja NA:n sekä lääketieteellisen riippuvuustulkinnan erona on myös se, että lääketiede korostaa fysiologista näkökulmaa ja AA:n ja NA:n näkemys ihmistä henkisenä olentona. Henkinen ei viittaa uskonnolliseen hengellisyys, vaan se tarkoittaa ihmisen intuitiivista kyselyä omasta olemassaolostaan. Arkikielessä hengellisyys liitetään usein juuri uskonnollisuuteen ja ihmisen jumalasuhteeseen. Päihderiippuvuuden yhteydessä on jonkin verran tutkittu hengellisyyttä, ja näissä tutkimuksissa on todettu, että hengellisyys on addiktiolta suojaava tekijä (Miller 1998b). Toisaalta hengellisyys on myös toipumista tukeva tekijä nimenomaan elämän tarkoituksen antajana ja elämän arvojen perustana. (emt.) Hengellisyys tai henkisyys on erotettava uskonnollisuudesta. Hengellisyys on käsite, jolla voidaan luonnehtia kaikkia yksilöitä riippumatta siitä, kuuluvatko he johonkin uskontokuntaan. Uskonto puolestaan on kollektiivinen asia. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa on todettu hengellisyyden ja uskonnollisuuden olevan merkittävä voimavara ihmisten selviytyessä stressistä ja sairauksista. (Miller 2003) AA ja NA näkevät ihmisen ennen kaikkea hengellisenä olentona. Päihderiippuvuus ottaa vähitellen vallan ihmisen elämässä syrjäyttäen kaiken muun, myös henkisen kasvun, ja päihde saavuttaa korkeamman voiman aseman ihmisen elämässä. Hengellisyys ja päihderiippuvuus nähdään toisensa poissulkevinä asioina, ja riippuvuudesta vapautuminen tarkoittaa hengellistä kasvua. (Miller 1998b) Myös Suomessa hengellisyys on osa päihdetyötä (ks. esim. Niemelä 1999).

Psykoanalyttinen näkemys vaikuttaa monen käsityksiin päihderiippuvuudesta, vaikka näiden käsitysten alkuperää ei aina tunnisteta. Esimerkiksi asiakkaan puolustusreaktioista puhuminen juontaa juurensa siitä ajattelusta, että yksilö on epäonnistunut sisäisen kontrollijärjestelmän kehittämisessä ja on tämän takia riippuvainen ulkoisesta ympäristöstään psyykkisten tarpeidensa tyydyttämisessä. Vähitellen yksilö tulee yhä riippuvaisemmaksi päihteiden tuomasta kontrollista ja hänen egonsa tulee yhä heikommin toimivaksi. Psykoanalyttisesta ajattelusta on peräisin myös näkemys siitä, että addiktin on vaikea ilmaista ja nimetä tunteitaan. (Thombs 1999, 92–105)

Behavioristiseen malliin perustuvan näkemyksen mukaan riippuvuus on ehdollistunut reaktio lähinnä kolmeen ärsykkeeseen: euforian tunteeseen, sosiaalisiin tekijöihin ja vieroitusoireiden poistamiseen. Addikti on erittäin voimakkaasti ehdollistunut päihteiden käyttöön, joka on hänelle tärkeämpää kuin muut sosiaalisesti hyväksyttävämmät palkinnot elämässä, esimerkiksi perhe, työ ja aineellinen hyvinvointi. Päihteiden käyttö ei sinänsä ole sopimatonta toimintaa vaan ihmisen keino

sopeutua tilanteeseen, jossa ei ole tarjolla tilanteeseen paremmin sopivaa tapaa toimia tai tämä toiminta ei saa vahvistusta. Esimerkkinä voisi olla toipumisen varhaisvaiheessa oleva alkoholismies, jonka vaimo kritisoi tämän yrityksiä toimia lapsilleen isänä. Tässä tilanteessa miehen uusi käyttäytyminen ei saa vahvistusta, ja tilanne ajaa hänet uudelleen päihteiden käyttöön. Hoitokäytännöissä behavioristinen näkemys tarkoittaa sitä, että pyritään vahvistamaan toivottua käyttäytymistä, jolloin ihmistä kannustavat ja palkitsevat asiat vahvistavat motivaatiota muutokseen. (Thombs 1999,109–140) Addiktio voidaan nähdä tilanteeseen huonosti sopivana käyttäytymisenä, eli se on opittu tapa toimia. Riippuvuudessa elävä ihminen nähdään opitun käyttäytymismallin uhrina. Riippuvuudesta toipumisessa keskeistä on käyttäytymismalleihin keskittyminen ja tärkeää on oppia ehkäisemään retkahduksia. (Thombs 1999,4–10)

Kognitiivinen näkökulma korostaa ihmisen itsesäätelyä toimintansa suhteen. Ihminen ei toimi yksinomaan alitajunnan tai ulkoisten ärsykkeiden aktivoimana. Kognitiiviset prosessit säätelevät ihmisen toimintaa sisäisten standardien ja arviointien kautta. Riippuvuus nähdään sellaisena itsesäätelyn muotona, joka näyttäytyy yhteisön kannalta ongelmallisena. Päihteiden käyttö on tarkoituksellista, ja sillä on selkeä päämäärä. Kyseessä ei siis ole kontrollin menetys. Tosin itsesäätely saattaa joissain tapauksissa olla äärimmäisen tiukkaa tai epärealistista. Ihminen ei ole puhtaasti ulkoa tai sisältä ohjautuva, vaan ihminen, toiminta ja ympäristö ovat vastavuoroisessa vaikutussuhteessa. Pystyvyysodotukset (self-efficacy) on yksi keskeinen kognitiivisen ajattelun käsite erityisesti retkahduksen ehkäisyssä. Pystyvyysodotukset ovat merkittävä tekijä siinä, kuinka ihminen itse uskoo selviytyvänsä riippuvuudestaan. Kognitiivinen retkahduksen käsittely näyttää toimivan paremmin kuin sairauskäsitykseen perustuva käsitys retkahduksesta (Witkiewitz & Marlatt 2004). Kognitiivinen näkökulma auttaa ihmistä hahmottamaan omaa ajatteluaan ja vaikuttamaan siihen sekä sitä kautta vaikuttamaan omaan toimintaansa. Sairauskäsityksen mukaan esimerkiksi alkoholistilla yksi ryyppy johtaa välittömästi hallitsemattomaan ryyppäämiseen ja tavallaan näin antaa vain yhden odotuksen päihteen käytölle. Kognitiivinen malli tarjoaa keinon tarkastella stressin ja omien ajatusmallien vaikutusta retkahdukseen, ja tämä malli näkee retkahduksen mahdollisuutena oppia. (Thombs 1999, 144–178)

Anja Koski-Jännes (2004, 49–67) on kuvannut biopsykososiaalisen riippuvuuden mallin, jossa addiktiivista käyttäytymistä kuvataan mukautettuna toimintamallina. Tälle toimintamallille ovat ominaisia ristiriitaiset ajattelun ja toiminnan tavat sekä muutokset aivojen neurofysiologisissa prosesseissa. Päihderiippuvuuden voi nähdä eräänlaisena ansana, johon ihminen joutuu. Addiktiivisen käyttäytymisen oppiminen ja vahvistuminen johtuu päihteen käytön välittömistä

positiivisista seurauksista, ja vähitellen jo pienet ulkoiset ja sisäiset vihjeet johtavat ajattelua, tunteita ja toimintaa kohti päihteiden käyttöä. Ulkoiset ja sisäiset vihjeet päihteestä saavat aikaan havaintojen valikointia ja huomion kiinnittymistä tiettyihin päihteiden käyttöä vahvistaviin ärsykkeisiin. Odotukset päihteiden vaikutuksista vahvistuvat, ja tämä prosessi ei tarvitse tietoista käyttäytymisen suunnittelua vaan tapahtuu usein spontaanisti. Toiminnan säätely on mahdollista, mutta se vaatii tietoista keskittymistä, ja usein addiktiivinen käyttäytyminen on niin hyvin opittu toimintamalli, että se tapahtuu automaattisesti. Addiktiivista käyttäytymistä ylläpitävät välittömän tietoisuuden ulkopuolella olevat prosessit ja aivokemialliset reaktiot. Päihteiden käytöllä on välittömiä positiivisia seurauksia ja vasta viiveellä tulevia negatiivisia seurauksia. Negatiiviset seuraukset saavat aikaan puolustautumista ja seurausten kieltämistä. Prosessissa vaikuttavat myös sosiaaliset tekijät, jotka saattavat toimia päihteiden käyttöön painostavina ja muutosta ehkäisevinä. Tästä toimintamallista tulee noidankehä, mikä tarkoittaa sitä, että käyttäytymisen tietoinen säätely ei toimi. Tämän mallin taustalla ovat empiiriset tutkimukset ja käytännön kokemus päihderiippuvuudesta. Malli on hahmoteltu päihdepalvelujen tarjoajien ja asiakkaiden yhteiseksi viitekehyyksi. Tässä mallissa on pyritty ottamaan huomioon riippuvuuteen vaikuttavia eritasoisia tekijöitä.

Päihderiippuvuudessa on kyse moniulotteisesta problematiikasta. Päihdeongelmaa on tutkittu psykologiassa, sosiologiassa, lääketieteessä ja teologiassa. (Niemelä 1999, 28) Näkökulma päihderiippuvuuden tutkimiseen kertoo aina jotain myös ihmiskäsityksestä, johon tutkimus perustuu. Psykologinen näkökulma painottaa riippuvuutta yksilön psyykkisenä ongelmana, ja sosiologia näkee riippuvuuden osana ihmisen sosiaalista toimintakenttää. Lääketieteellisesti riippuvuudessa on kyse fysiologisesta ja osin psyykkisestä problematiikasta. Teologian näkökulmasta riippuvuus liittyy ihmisen hengelliseen ulottuvuuteen. On myös huomattava, että päihdeongelma voi ilmentyä ja painottua yksilöillä eri tavalla eri elämäntilanteissa (Niemelä 1999, 52).

Nykypäivänä suurin osa hoito- ja kuntoutusmalleista perustuu päihderiippuvuuden määrittelyyn fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena ongelmana (Teesson ym. 2002, 47). Lääketieteen näkyvyys päihdeongelman määrittäjänä on kasvanut, ja riippuvuus diagnosoidaan tänä päivänä sairautena. Esimerkiksi laituskuntoutusasiakkaat saavat aina lääkärintodistuksen hoidossa olon ajalta ja voivat hakea Kansaneläkelaitokselta sairauspäivä- tai kuntoutusrahaa. Erilaiset lääkkeelliset hoitomuodot varsinkin huumeriippuvuuteen ovat olleet näkyvästi esillä eri foorumeilla, ja esimerkiksi huumeriippuvuuden lääkkeellinen hoito on herättänyt vilkasta

keskustelua Suomessa (esim. Mäkelä & Poikolainen 2001; Knuuttila ym. 2003; Salaspuro 2003). Lääketieteellisesti painottuneessa riippuvuustulkinnassa on vaarana hämärtyä se riippuvuudesta toipumisessa oleellinen asia, että kriittisin kohta toipumisprosessissa ei useinkaan ole päihteistä irti pääseminen vaan niistä irti pysyminen (Murto 2003, 190). Esimerkiksi opioidiriippuvaisten lääkkeellisiä hoitoja kehittäneen työryhmän muistiossa (2001) on psykososiaalinen kuntoutus mainittu tärkeänä osana läikehoitoa, mutta konkreettisia toimenpide-esityksiä tai ehdotuksia sen toteuttamiseksi ei anneta. Opiiaattiriippuvaisten lääkkeellisestä hoidosta tehdyt tutkimukset osoittavat läikehoidon kuitenkin olevan tehokasta, aineiden käyttö vähenee ja hoidossa pysyminen on hyvä (Behandling..., 2001). Lääketieteellinen näkökulma on oleellinen myös sen takia, että suurin osa päihderiippuvaisista käyttää perustason terveystalvveluja ja näissä kohtaamisissa on mahdollista tehdä ensimmäiset interventiot päihteiden käyttöön. Päihderiippuvuuden hoidossa on tärkeää yhdistää joustavasti ja tapauskohtaisesti sosiaalityötä sekä lääketieteellistä ja terapeutista osaamista.

Päihdeongelma voi painottua eri ihmisillä eri osa-alueisiin, ja tärkeää on hahmottaa kokonaisnäkemys ihmisen elämäntilanteesta ja hänen omasta käsityksestään ongelman ratkaisuun. Yksilöllinen tilanne pitää olla lähtökohtana ongelmaa käsiteltäessä ja siihen ratkaisua haettaessa. Aina ihminen ei tarvitse ammatillista apua elämäntilanteensa muuttamiseen, ja toisinaan jokin pieni asia saa aikaan muutoksen käyntiin lähtemisen (Koski-Jännes 2000, 95–96). Vain osa päihderiippuvaisista hakeutuu hoitojärjestelmän piiriin. Päihdeproblematiikan tutkimus kuitenkin painottuu juuri tähän hoitoon hakeutuvaan ryhmään, ja osa toipumisilmiöstä saattaa jäädä juuri tämän takia vähälle huomiolle (Saarnio 2004; Kuusisto 2004; Blomqvist 2004, 158).

Päihderiippuvuuden moniulotteisuus näkyy näissä monissa erilaisissa määritelmässä ja niissä näkyy myös se, miten eri tavalla riippuvuutta voidaan pyrkiä hoitamaan. Päihderiippuvuus voidaan hahmottaa ikään kuin janaana, ja ihminen on jossain kohtaa tätä janaa. Janan alkupäässä päihteiden käytön vaikutukset yksilön elämään ovat lievempiä kuin toisessa päässä janaa. Se, mihin kohtaan ihminen itsensä sijoittaa tällä janalla, riippuu hänen omasta tulkinnastaan. Tosin läheisten ihmisten tulkinta tilanteesta saattaa olla aivan erilainen, mikä kertoo siitä, että ilmiö näyttää erilaiselta eri suunnista katsottaessa.

Päihderiippuvuus minäkuvaan vaikuttavana tekijänä ei näyttäydä ainoastaan psyykkisissä prosesseissa. Päihderiippuvuus vaikuttaa ihmisen kokemukseen itsestään sekä psyykkisenä, fyysisenä että sosiaalisena olentona. Eri ihmisillä päihteen aiheuttamat negatiiviset seuraukset

painottuvat eri osa-alueisiin. Jonkun kohdalla keskeistä on terveyden ja/tai mielenterveyden horjuminen. Joku taas ajautuu päihteiden käytön seurauksena rikolliseen elämäntapaan, mikä vaikuttaa hänen sosiaaliseen elämäänsä. Tämän takia yhtä ainutta ”reseptiä” riippuvuudesta irrottautumiseen ei voi olla olemassa. Pitkässä laitostuntoutuksessa olevilla päihteiden käyttö on jatkunut useimmiten vuosia ja aiheuttanut erilaisia vaikeuksia monilla elämän osa-alueilla: terveys, sosiaaliset suhteet, psyykkinen hyvinvointi ja henkisen elämän kapeutuminen. Riippuvuus aiheuttaa oman subjektiivisen osittaisen menettämistä päihteelle. Päihde alkaa määrätä toimintaa elämässä.

Riippuvuuden kehittyessä ihmisen elämä kapeutuu päihteiden ympärille, ja huolimatta eriasteisista ongelmista, ihminen jatkaa päihteiden käyttöä. Vähitellen ihmisen resurssit toimia eri elämän alueilla vähenevät. Riippuvuuden kehittyminen vaikuttaa myös ihmisen maailmankuvaan ja uskomusjärjestelmään. Maailmankuva ja uskomusjärjestelmä näyttävät päihteiden kautta ja elämässä tärkeitä asioita ovat sellaiset, jotka mahdollistavat päihteiden saannin ja käytön. Uskomus päihteiden välttämättömydestä omalle hyvinvoinnille on keskeistä, ja minäkuva muotoutuu vähitellen sellaiseksi, että päihteiden käyttö on itselle osa minuutta. On kuitenkin huomattava, että kaikilla ihmisillä riippuvuus ei kytkeydy minuuteen eikä ankkuroidu itseä koskeviin uskomuksiin. Näiden ihmisten kohdalla päihderiippuvuuden seuraukset ilmenevät esimerkiksi suhteellisen lievinä sosiaalisina tai fyysisinä haittoina.

Määrittelen tässä tutkimuksessa päihderiippuvuuden opittuna toimintamallina, jolla on seurauksia ihmisen elämän eri osa-alueille, ja pitkittyessään tämä toimintamalli aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä vaurioita sekä epätasapainoa sosiaalisessa elämässä. Äärimmillään päihde ohjaa kaikkea ihmisen toimintaa. Päihderiippuvuus minäkuvan kautta näyttää ihmiseen kokonaisuutena vaikuttavana tekijänä ja vähentää ihmisen toimintamahdollisuuksia ja voimavaroja elämän eri alueilla. Oma näkemykseni päihderiippuvuudesta on hyvin samanlainen kuin Anja Koski-Jänneksen (2004) esittämä biopsykososiaalinen malli. Mallissa otetaan huomioon pitkällisen päihteiden käytön aikaan saamat fysiologiset ja kognitiiviset muutokset ja opitut toimintamallit sekä sosiaaliset aspektit.

2.2 Mitä on toipuminen?

Tutkimuksissa on todettu, että osa päihteitä ongelmallisesti käyttävistä toipuu ilman kontaktia virallisiin auttamistahoihin (Blomqvist 2004, 2002; Kuusisto 2004; Sobell ym.2000; Miller 1998a;

Granfield & Cloud 1996). Näyttää siltä, että päihderiippuvuuden vakavuusaste ei tällä spontaanitoipujien ryhmällä ole niin suuri kuin virallisen auttamisjärjestelmän piiriin hakeutuneilla (Cunningham, 1999). On myös havaittu, että hoidosta on suuri hyöty ja päihdeongelmien hoitaminen kannattaa (Weisner ym. 2003; Miller 1998a; Hser ym. 1997). Christine Timko tutkimusryhmineen (2000) vertasi tutkimuksessaan hoitoon osallistuneiden ja hoitoon osallistumattomien toipumisprosessia. Vuoden seurannassa näiden ryhmien välillä ei juuri ollut eroa, mutta 8 vuoden seurannassa hoitoon osallistuneiden päiheteettömyys oli yleisempää ja päihteiden käytöstä johtuvat ongelmat vähäisempiä kuin hoitoon osallistumattomilla (emt.). Käsitys addiktiosta parantumattomana, pahenevana ja hoitoa vaativana sairautena ei ole kiistaton, koska on todettu päihteiden käytön huomattavan vähenemisen tai loppumisen tapahtuneen esimerkiksi elämäntilanteiden muutoksen tai yksinkertaisesti ikääntymisen seurauksena (Mann ym. 2005; Thombs 1999, 64–69; Vaillant 1998).

John Cunninghamin ja tutkimusryhmän (2000) tutkimuksen mukaan riippuvuudesta toipujat näyttävät jakautuvan kahteen ryhmään: auttamisjärjestelmää hyödyntäviin, joilla päihteiden käyttö on jatkunut pitkään ja aiheuttanut ongelmia elämän eri alueilla, sekä tietyssä elämänvaiheessa paljon päihteitä käyttäviin, jotka ikään kuin kypsyvät ulos päihteiden käytöstä ilman ulkopuolista apua. Päihderiippuvuus aiheuttaa monenlaisia ja monitasoisia ongelmia, ja riippuvuudesta toipuminen tapahtuu myös eri reittejä pitkin.

Ihmisen oma tulkinta riippuvuudesta on keskeinen hänen hakiessaan muutosta elämäänsä. Anja Koski-Jännes (2000, 103–119) on tutkimuksessaan haastatellut erilaisista riippuvuuksista toipuneita ja hahmottaa näiden tarinoiden pohjalta toipuneiden omia määritelmiä siitä, mitä riippuvuus on. Näitä eri tulkintoja löytyi viis erilaista: alkoholismi sairautena, terveydellisiin syihin perustuva tulkinta, läheisriippuvuuden tajuaminen, oman tilanteen tulkitseminen riippuvuudeksi sekä uskonnollinen tulkinta. Monissa näissä tulkinnoissa riippuvuus itse asiassa tulkittiin riippuvuudeksi vasta irrottautumisen jälkeen. Riippuvuustulkinnan omaksuminen osaksi omaa elämäntarinaa jäsentää koko oman elämän historiaa uudessa valossa ja antaa asioille merkityksiä riippuvuustulkinnan kautta. Riippuvuustulkinnan oivaltaminen ei kuitenkaan ole edellytys riippuvuudesta irrottautumiselle eikä myöskään takaa sitä.

Jorma Niemelä (1999, 63–69, 153, 292) on esittänyt toipumisen lähtökohtina olevan tila, kieli ja oivallus. Toipumisen edellytyksenä on yksilön muutokselle altis tila, joka voi olla kriisitilanne, tai yksilö on ilman ulkoista syytä ajautunut henkiseen kriisitilaan. Kieli taas on keskeinen tekijä

ihmisen rakentaessa uusia merkityksiä ja uutta ymmärrystä. Kieli voi käytännössä olla teoria tai laajemmin maailmankatsomus. Muutos voi edellyttää kokonaan uuden kielen ja käsitteistön oppimista. Oivallus merkitsee uutta havaitsemisen tapaa ja uskallusta kohdata olemassaolon kaikki puolet sekä uudenlaista tietoisuutta valinnan mahdollisuudesta. Toipuminen voi lähteä liikkeelle mistä ihmisen olemispuolesta tahansa, ja toipumiseen liittyy yleensä myös henkisen tason muutos. Päihdekuntoutuksen tavoitteena on herättää ja vahvistaa asiakkaassa tapahtuvaa toipumista. Kuntoutuksen ja hoitoyhteisön todellisuuden ja asiakkaan tarpeiden kohtaaminen mahdollistavat sen, että kuntoutusyhteisö voi olla tukemassa ja auttamassa asiakasta toipumisessa. Toipumiseen liittyvä hengellinen herääminen merkitsee oman minäkuvan realisoitumista, ja paradoksaalisesti oman mitättömyyden tunnustaminen johtaa minäkuvan tervehtymiseen (Niemelä 2002, 83).

Niemelän käyttämistä muutoksen lähtökohdista kieli, jonka hän käsittää siis esimerkiksi teoriaksi tai maailmankatsomukseksi, merkitsee jotain mallia tai raamia, josta muutosta voi lähteä rakentamaan. Ilman mitään tarttumapintaa muutoksen käynnistäminen on vaikeaa, ellei mahdotonta. Eri yhteisöissä tämä kieli, teoria tai maailmankatsomus on kyseisen yhteisön kulttuurinen mallitarina muutoksesta. AA- ja NA-yhteisössä muutosteoria on 12 askeleen mukainen ja muutos lähtee siitä, että ihminen tunnustaa voimattomuutensa päihteeseen nähden. Yhteisöllisessä kuntoutuksessa teoria muutoksesta sisältää ajatuksen siitä, että ulkoinen muutos saa aikaan sisäisen muutoksen ("Act as if"). Lisäksi jokaisella ihmisellä on oma käsitys siitä, miten muutos yleensä tapahtuu juuri hänelle itselleen tai miten se on aikaisemmin tapahtunut (Hubble ym. 2003, 407–447). Yksilö voi toimia täysin oman teoriansa mukaisesti tarvitsematta mitään virallista toipumiskieltä tai teoriaa, eli hän irtaantuu päihderiippuvuudesta niin sanotun luonnollisen toipumisen kautta. (Granfield & Cloud 1996). Päihderiippuvaiset ovat hyvin heterogeeninen joukko ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa, vaikka yleisesti mielikuva addikteista näyttyytjoukkona "toisia", jotka ovat erilaisia kuin "me muut" (emt.). Erilaiset ihmiset ratkaisevat riippuvuutensa eri tavoin. Ihmisen oma kognitiivinen arvio omasta muutoskyvystään on arvioitu välttämättömäksi ehdoksi muutokselle (Miller 1998a). Ihmisen näkemys itsestään ja mahdollisuuksistaan on keskeinen muutoksessa.

Liian tiukka kulttuurinen malli päihdekuntoutuksessa pakottaa kaikki ihmiset samanlaiseen muottiin, rooliin ja samanlaisen identiteetin omaksumiseen. Tämä voi johtaa siihen, että yksilön omat näkemykset ja kokemukset kyseenalaistetaan, mikä tuottaa näin vastakkainasettelun yksilön ja auttamistahon välille (Arminen & Perälä 2001). Toisaalta liian strukturoimaton kuntoutusmalli saattaa aiheuttaa ahdistusta ihmisessä. Mitä pidempään ihminen on ollut päihteettä, sitä vähemmän

hän tarvitsee ympärilleen struktuuria ja enemmän yksilöllisiä toimintamahdollisuuksia. (Hilte & Laanemets 2000, 168) Päihderiippuvuuden väistyessä elämään tulee tilaa muille asioille, joista ihminen haluaa päättää itse. Vähitellen ihminen saa takaisin resursseja elää omaa elämäänsä ilman päihteitä.

Sosiokulttuurisen näkemyksen mukaan riippuvuuden hoitoprosessissa on oltava tietoinen siinä olevista inhimillisistä perusarvoista. Muutoksessa on kyse arvoihin sidottujen uskomusten ja toimintojen muuttumisesta, ja usein asiakkaan vastustuksen taustalla on arvoriitiriita. Asiakkaat eivät usein ole tietoisia siitä, mitkä heidän toimintaansa ohjaavat arvot itse asiassa ovat ja miten ne vaikuttavat heidän päihteiden käyttöönsä. Näiden asioiden esiin ottaminen on toipumisen kannalta oleellista ja tärkeää, vaikka arvot sitten muuttuvatkin hitaasti. (Thombs 1999, 262) Arvoproblematiikka kytkeytyy siihen kysymykseen, mitä toipuminen ja päihdehoito itse asiassa ovat. Riippuvuudesta irtautumisesta puhuttaessa on kyse siitä, että ihminen kykenee muuttamaan omia tulkintojaan tilanteista sekä kokee voivansa vaikuttaa omaan toimintaansa. Hän oppii uusia tapoja toimia tutuissa tilanteissa ja näkee uusia mahdollisuuksia. Näihin kognitiivisiin prosesseihin liittyvät myös arvot ja se, miten ihminen näkee itsensä ja toimintansa omassa elämässään. Muutosvaiheeseen kuuluu usein identiteettikriisi, jossa ihminen joutuu ottamaan kantaa siihen, missä määrin hän toimii omien arvojensa vastaisesti (Koski-Jännes 2000, 172).

Perhesysteemin huomioon ottava näkökulma toipumisesta painottaa koko lähiympäristön ottamista mukaan toipumisprosessiin. Pitkällä aikavälillä päihderiippuvaisen perhe on sopeutunut toimimaan tietyllä tavalla. Muutoksen vaiheessa juuri perhesysteemi saattaa olla toipujan esteenä ja omalla toiminnallaan ja joustamattomuudellaan pakottaa ihmisen vanhaan käyttäytymismalliin eli käyttämään päihteitä. (Thombs 1999, 273) Perhesysteemi ja läheissuhteet voivat toimia sekä toipumista tukevana (Saarnio & Knuutila 2005; Holmberg 1995, 198; Koski-Jännes 1992, 140) että toipumista ehkäisevänä tekijänä.

Yksi laajasti käytetty malli toipumisprosessista on James Prochaskan, John Norcrossin ja Carlo DiClementen (2002; Connors ym. 2001) esittämä malli, joka sisältää eri vaiheita ja etenee usein taantumien kautta. Näitä vaiheita on kuusi: esiharkinta, harkinta, valmistautuminen, toiminta, ylläpito ja päättymisvaihe. Esiharkintavaiheessa ihminen ei itse halua muutosta ja vastustaa sitä. Harkintavaiheessa ihminen tunnistaa ongelmansa ja ajattelee vakavasti ongelman ratkaisua, mutta ei kuitenkaan tee konkreettisia toimia asian eteen. Harkintavaiheessa oleva ei välttämättä millään lailla sitoudu toimintaan. Hän periaatteessa tunnistaa ongelman ja tietää, mitä

pitäisi tehdä, mutta ei ole vielä valmis toimintaan. Tähän vaiheeseen voi jäädä jumiin pitkäksi aikaa. Valmistautumisvaiheessa ihminen on valmis toimintaan, mutta on samalla ambivalentissa tilanteessa ja pohtii muutoksen etuja ja haittoja. Toimintavaiheessa ihminen on valmis toimimaan asian hyväksi ja tekee tarpeellisen käyttäytymisen muutoksen, lopettaa esimerkiksi tupakanpolton. Toimintavaihe vaatii eniten sitoutumista ja energiaa. Muutos ei pääty toimintaan, ja usein ylläpitovaihe vaatii paljon työtä. Ylläpitovaiheen kesto on yksilöllinen, ja joillain se kestää lopun ikää. Tämä toipumisen malli kuvaa yleistä prosessia, ja hoitojärjestelmän tehtävänä on auttaa ihmistä siirtymään vaiheesta toiseen (Miller 1998a). Aina ei tarvita pitkiä hoitajaksoja, vaan lyhytkin interventio voi olla hyödyllinen. Ristiriidan kasvattaminen olevan ja halutun tilanteen välillä on keskeinen osa muutoksen etenemistä. (Miller & Rollnick 2002, 5,13–21)

Ristiriita muutoksen ja päihteiden käytön välillä on yksi selkeä toipumiseen vaikuttava tekijä. Jotkut ihmiset saattavat jäädä jumiin tähän ristiriitaan, ja se vie heiltä paljon voimavaroja. Tämä ristiriita voidaan myös ottaa työstämisen kohteeksi, ja se, kuinka työntekijä reagoi tähän ristiriitaan, on tärkeää. Motivoiva haastattelu on yksi keino, jossa asiakkaan ristiriitaa kasvattamalla pyritään auttamaan häntä muutosvaiheissa eteenpäin (Dunn ym. 2001). Motivaatio ei ole toipuvan sisäinen ominaisuus, vaan siihen vaikuttavat paljon ulkoiset, muutosta mahdollistavat tekijät. Toipumisen eri vaiheissa motivaatio, ja nimenomaan motivaatio toimintaan, on erilainen. Valmistautumisvaiheessa ihminen pohtii päihteen käytön etuja ja haittoja. Yksi motivaation lähde voi olla ulkoinen pakko ja kontrolli. Tietyissä vaiheissa myös ulkoinen pakko saattaa vahvistaa motivaatiota, mutta sillä saattaa olla myös päinvastainen vaikutus. Yksi ulkoisen pakon keino on konfrontaatio, joka on nähty toimintamallina asiakkaan vastustuksen murtamiseen. Nykykäsityksen mukaan juuri konfrontaatio saa aikaan vastustusta, ja työntekijän empaattinen ja motivoiva tyyli on asiakkaan kannalta tutkimusten mukaan toimivampi. (Saarnio 2001, 225; Thombs 1999,270–283) Kuitenkin monissa yhteisöllisissä kuntoutusmalleissa vertaisryhmän tiukkakin konfrontaatio on käytetty menetelmä (Hännikäinen-Uutela 2004, 150, 156).

Kuntoutus ja toipuminen ymmärretään terapeutisessa yhteisössä niin, että päihderiippuvuutta ei eroteta oireena ihmisen kokonaisuudesta. Päihderiippuvuus aiheuttaa ihmiselle kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä oireita. Päihdevalintaa ja käyttöhistoriaa tärkeämpää on se, mitä päihteiden käyttö on saanut aikaan elämässä: tuhoavaa käyttäytymistä itseä ja muita kohtaan ja monenlaisia sosiaalisia ongelmia (koulun keskeyttäminen, työpaikan menetys, huonot perhe- ja ystävyysuhteet). Päihderiippuvuuden aiheuttamat monentasoiset ongelmat ihmisen elämässä määrittävät ongelmaa ja muutoksen tarvetta koko ihmisessä. Perusnäkökulma muutoksen aikaan

saamiseen on, että ihminen ottaa vastuun näistä ongelmista. Kuntoutuksessa painotetaan ihmisen omaan panosta niin ongelmien muodostumisessa kuin niiden ratkaisussakin. Ihminen on vastuussa päätöksistään ja toiminnastaan nykyhetkessä. Päihteiden aktiivinen käyttö rajoittaa ihmisen kapasiteettia tehdä päätöksiä. Toipuminen alkaa, kun ihminen hyväksyy sen, että hän on vastuussa päätöksistään ja että nämä päätökset vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä. (DeLeon 2000, 37–42)

Päihderiippuvuuden tutkimuksessa on käsitelty erilaisten kuntoutusmallien ja työmenetelmien vaikuttavuutta. Suuria eroja eri menetelmien paremmuudesta ei ole tutkimuksissa havaittu (Project Match...1998). Tutkittaessa kuntoutuksen keston vaikutusta tuloksiin on saatu hieman ristiriitaisia tuloksia. Yhtäältä tutkimusten mukaan hoidon pituus sinänsä ei näytä vaikuttavan asiakkaan toipumiseen (Kaukonen 2002) ja toisaalta esimerkiksi yhteisöllisissä hoitomalleissa tehdyt tutkimukset osoittavat pidemmän hoitajakson lyhyttä jaksoa tuloksellisemmaksi (Bleiberg ym. 1994; Simpson 2003). Terapeuttisessa yhteisössä vietetyn kuntoutusjakson pituutta merkittävämpi tekijä näyttää olevan se, kuinka yksilö etenee yhteisössä vaiheesta toiseen (Toumbourou ym. 1998). Kuntoutusjakson keskeyttäjiä toipumisennuste on tutkimusten mukaan huonompi kuin hoidon suunnitellusti päättävien (Connors ym. 2002; Fernández-Hermida ym. 2002). Päihdekuntoutus on harvinaisen vivahteikas toimintakenttä, ja ainakin osa kuntoutuksen kannalta merkittävistä tekijöistä saattaa jäädä tutkimuksen ulottumattomiin. Kuntoutuksessa merkittävin tekijä on asiakas, ja työskentelysuhteen laatu on erittäin merkittävä tekijä lopputuloksen kannalta. (Kaukonen 2002) Asiakkaan uskomukset ja käsitys siitä, kuinka hänen tilanteensa voi muuttua ja millä tavalla muutos on mahdollista toteuttaa, ovat keskeisiä kuntoutustoiminnan kannalta (Saarnio 2004, 295; Hubble ym. 2003, 425–434).

Psykoterapian piirissä tehdyissä tutkimuksissa on todettu pysyvän ongelmakäyttäytymisen muutoksen edellyttävän yleensä muutoksia ihmisen itseään koskevissa perususkomuksissa ja on erittäin todennäköistä, että tämä sama asia pätee myös päihderiippuvuudesta toipumisessa (Koski-Jännes 2000, 186–187). Minäkuvan rooli muutosta motivoivana tekijänä on monissa tutkimuksissa todettu olevan tärkeä (Downey & Rosengren & Donovan 2000; McIntosh & McKeganey 2000). Päihderiippuvuus vaikuttaa ihmiseen kokonaisuutena – fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen elämään –, ja riippuvuuden kehittyminen muuttaa ihmistä näissä kaikissa eri osa-alueissa. Riippuvuus vaikuttaa hänen käsityksiinsä ja uskomuksiinsa omasta itsestään ja aiheuttaa ristiriitaa vallitsevan ja halutun tilanteen välillä (Downey & Rosengren & Donovan, 2001). Identiteetin ja minäkuvan problematiikka on keskeinen pyrittäessä ymmärtämään riippuvuutta ja siitä toipumista (Larkin & Griffiths 2002; Kellog 1993).

Muutos minäkuvassa heijastuu paitsi suhtautumiseen omaan itseän myös suhtautumiseen muihin ihmisiin ja oman itsen näkemiseen osana sosiaalista verkostoa. Muutokset persoonallisessa ja sosiaalisessa identiteetissä sekä omimman minuuden löytäminen näyttävät olevan tärkeitä tekijöitä päihderiippuvuudesta toipumisessa (Koski-Jännes 2000, 187; 2002). Varsinkin huumeriippuvuudesta toipuminen vaatii muutosta lähes kaikilla elämänalueilla ja uuden näkökulman ja asenteen omaksumista elämässä. Muutos voi käydä addiktiin identiteetin omaksumisen kautta kohti riippuvuudesta vapaata minäkuvaa (emt., 118, 173; Kellog 1993). Addiktiin identiteetin omaksuminen on kuitenkin vain yksi mahdollinen toipumisen malli. Addiktiin identiteetin omaksuminen ei myöskään ratkaise yksilön muita psyykkisiä ongelmia ja äärimmäinen sitoutuminen tähän identiteettiin saattaa aiheuttaa jopa liian voimakasta identifioitumista vertaisryhmään ja persoonallisen identiteetin kapeutumista. Tällaisessa tilanteessa esimerkiksi retkahdus päihteiden käyttöön on katastrofi. (Holmberg 1995, 220)

Addiktiin identiteetti tässä tutkimuksessa tarkoittaa 12 askeleen ohjelman kautta omaksuttua identiteettiä, jossa toipuminen etenee nimenomaan addiktiin tai alkoholistin identiteetin omaksumisen kautta kohti toipuvan addiktiin tai toipuvan alkoholistin identiteettiä. 12 askeleen ohjelmassa ei riippuvuudesta koskaan voi täysin toipua, eli ajattelu sisältää oletuksen kerran addikti aina addikti. Ihmisen omat valinnat vaikuttavat siihen, onko addiktio akuutti vai ”hoidossa”. Tarkastelen lähemmin tätä toipuvan addiktiin identiteetin käsitettä luvussa 9.

Tässä tutkimuksessa ymmärrän riippuvuudesta irtautumisen kognitiivisesta ja sosiokulttuurisesta näkökulmasta. Keskeistä on se, miten ihminen hahmottaa ja tulkitsee omaa itseään, elämäänsä ja toimintaansa. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa tähän tulkintaan ja uusien tulkinta- ja toimintamahdollisuuksien oivaltamiseen. Terapeuttinen yhteisö on toipumisen alkuvaiheessa tärkeä sosiaalisen oppimisen ”pelikenttä”. Yhteisössä on mahdollista oppia tietty tapa hahmottaa päihderiippuvuus ja siitä toipuminen. Olisi kuitenkin yksinkertaistusta väittää, että tämä malli toimii jokaisen kohdalla. Päihderiippuvuus ei koskaan ole erillinen ilmiö ihmisen elämässä ja jokainen elää toipumistaan omassa ainutlaatuisessa elämäntilanteessa. Pitkäkin kuntoutusjakso on vain suhteellisen lyhyt periodi ihmisen elämässä. Pitkä jakso antaa tilaisuuden elämäntilanteen rauhoittamiseen ja pysähtymiseen oman elämän risteyskohtaan. Moni asiakas on ensi kertaa vuosiin kuukausia ilman päihteitä ja saa tänä aikana mahdollisuuden pohtia omaa elämäänsä ja omaa itseään eri näkökulmista. Kuntoutuksen päätyminen on kriittinen ajanjakso toipumisen kannalta. Kantaako uusi opittu malli ja sopiiko se sittenkään juuri minun maailmankuvaani? Jokainen

soveltaa ja muokkaa annettua mallia oman elämäntilanteensa mukaan ja elämässä eteen tulevat asiat asettavat opitun aina uuteen valoon.

2.3 Toipumistutkimuksen kentällä

Kuten jo tämän luvun alku osoittaa, on päihderiippuvuudesta toipumisen prosessia tutkittu eri näkökulmista sekä ulkomailla että Suomessa. Viimeaikaisia suomalaisia tutkimuksia ovat erityispedagogiikan alalta Anna-Liisa Hännikäinen-Uutelan (2004) väitöskirja huumeriippuvaisten yhteisökuntoutuksesta, Jorma Niemelän (1999) väitöskirja kristillisestä päihdehoidosta ja Mikko Tammisen (2000) tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. Anja Koski-Jännes (2002) on tutkinut erilaisista riippuvuuksista irrottautumisen prosessia identiteetin muutoksen näkökulmasta. Nils Holmberg (1995) on väitöskirjassaan tutkinut toipuvien identifikaatiota erilaisiin rooleihin ja näiden yhteyttä selviytymiseen. Ilkka Arminen (1994) on sosiologian väitöskirjassaan käsitellyt Nimettömien Alkoholistien tapaa organisoida kokemuksia AA:n piirissä. Katja Kuusisto (2004) tutkii erilaisia toipumisreittejä. Pekka Saarnio on viime aikoina tutkinut muun muassa asiakkaiden muutosvalmiutta ja sen vaikutusta laitospääntoutukseen (2005, 2003), päihdetyöntekijöiden ominaisuuksia (2002), avohoidon keskeytymisen syitä (2001) ja asiakkaiden selviytymistä laitospääntoutuksen jälkeen (1998).

Näissä tutkimuksissa näkökulma toipumiseen perustuu erilaisiin lähtökohtiin. Hännikäinen-Uutelan näkökulma on pedagoginen, ja hän tarkastelee huumeriippuvuuteen johtavia prosesseja, yhteisön kehittymistä ja toipumispolkuja. Hännikäinen-Uutela käyttää käsitteitä sosialisatio ja resolisatisatio analysoidessaan yksilön elämäntilannetta huumeriippuvuuteen ja siitä irti. Niemelän tutkimuksessa näkökulmana toipumiseen on hengellinen muutos, Tamminen tarkastelee toipumista kokemuksellisenä ja Arminen tutkii sitä tapaa, jolla AA:ssa puhutaan ja konstruoidaan elämäntarinoita. Holmberg vertaa tutkimuksessaan kahta erilaista hoitomuotoa. Anja Koski-Jännes on tutkimuksessaan tarkastellut vähintään kolme vuotta raittiina olleita ja toteaa, että riippuvuudesta irrottautuminen on paitsi uudelleensolisatisatiota myös pyrkimystä saavuttaa aikaisempaa tyydyttävämpi persoonallinen identiteetti ja omin tapa elää. Koski-Jännes on käyttänyt Rom Harrén käsitteitä sosiaalinen ja persoonallinen identiteetti. Vilma Hänninen ja Anja Koski-Jännes (1999) ovat tutkineet myös erilaisia toipumistarinoita, joita he löysivät laajahkosta aineistosta viisi erilaista: AA-tarina, kasvutarina, läheisriippuvuustarina, rakkaustarina ja mestaritarina. Pekka Saarnion monista tutkimuksista voisi kiteyttää seuraavan: vuorovaikutussuhde työntekijän ja asiakkaan välillä

on keskeinen hoitoprosessissa, asiakkaan muutosvalmiuden huomioon ottaminen on tärkeää laitostuntoutuksessa ja asiakkaan sosiaalinen tuki kuntoutuksen jälkeen ennustaa selviytymistä laitostuntoutuksen jälkeen. Nuoret sekakäyttäjät näyttävät kiinnittyvän hoitoon huonosti ja keskeyttävät helposti. Muutosvalmiustutkimuksessa asiakkaan ikä ja hoitoon tulon vapaaehtoisuus ennustivat korkeaa muutosvalmiutta.

Ulkomailla tehtyä tutkimusta toipumisprosessista on laajasti ja varsinkin yhdysvaltalaisen tutkimuksen määrä on huomattava. Tutkimuskentällä puhutaan identiteetistä, minäkuvasta, toipumiskertomuksista ja toipumiskokemuksista. Tätä tutkimusta lähellä olevaa toipumistutkimusta on tehty terapeuttisten yhteisöjen näkökulmasta (esim. Bleiberg ym. 1994; Nielsen & Scarpitti 1997; DeLeon 1990–1991a ja b; Roberts ym. 2002) sekä identiteetin ja minäkuvan muuttumisen näkökulmasta (esim. McIntosh & McKeganey 2000 ja 2001; Kellog 1993; Baker 2000; Downey ym. 2000). Löysin myös muutaman tutkimuksen, joka käsitteli äitiyttä ja päihderiippuvuudesta toipumista (Stevens & Patton 1998; Hardesty & Black 1999; Camp & Finkelstein 1997; Graham ym. 1997; Killeen & Brady 2000; Glider ym. 1996; Barnard & Barlow 2003). Isyyttä ja toipumista käsitteleviä tutkimuksia löysin vain yhden (Collins ym. 2003). Mats Hilte ja Leili Laanemets (2000) ovat tutkineet naisten kertomuksia toipumisesta neljässä eri kuntoutuslaitoksessa ja analysoineet näiden laitosten ideologiaa ja asiakkaalle tarjottua identiteettimallia. Tämä tutkimus on mielenkiintoinen näkökulma siihen, kuinka asiakas kuitenkin itse konstruoii oman toipumistarinsa eikä vapaaehtoisesti mukaudu laitoksen tarjoamaan identiteettiin. Osassa identiteettitutkimusta on käytetty narratiivinäkökulmaa, jossa analysoidaan yksilöiden toipumistarinoita (esim. McIntosh & McKeganey 2000 ja 2001). Dorte Hecksher (2004) on analysoinut riippuvuudesta irtautuneiden kertomuksia selviytymisstrategioina. Hän on sijoittanut kertomukset jatkumolle, jossa menneisyys ja suhtautuminen addiktiin identiteettiin määrittävät toipumisstrategiaa. Jim Orford (2004a) on tutkinut erilaisia toipumisen lähtökohtia ihmisten kokemuksissa. Toipuminen voidaan nähdä henkilökohtaisena päätöksenä, osana laajempaa elämänmuutosta tai ammattiavun kautta saavutettuna tavoitteena. Orford painottaa ihmisten oman kokemuksen tutkimista ja vakavasti ottamista, koska yhtä ainoaa, kaikille sopivaa näkemystä ja menetelmää riippuvuudesta irtautumiseen ei ole olemassa. Orfordin (2004b, 206–207) mukaan muutos on monien pitkäkestoisten prosessien tulos ja elämänmuutos tarvitsee aina jonkun ajattelua ja toimintaa muuttavan katalysaattorin.

Yleisesti identiteettien ja minäkuvan tutkimisesta päihderiippuvuuden yhteydessä voi näiden tutkimusten pohjalta todeta, että niissä käytetyt käsitteet poikkeavat toisistaan ja minäkuvan ja

identiteetin käsitteet menevät limittäin. Oleellista kuitenkin on, että ihmisen minäkuvan ja identiteettikysymyksen on todettu olevan tärkeä elementti päihderiippuvuudesta toipumisessa. Oma tutkimukseni sijoittuu päihdetutkimuksen kentälle nimenomaan toipumisprosessin tutkimukseen näkökulmanaan minäkuva ja sen muutos toipumisessa. Tämän tutkimuksen merkitys päihdetutkimuksen kentässä on haastateltavien toipumisprosessin seuraaminen lähes kolmen vuoden ajan. Vaikka tutkimuksen aineisto on pieni ja haastateltavien joukko hyvin valikoitunut, antaa tämäntyylinen tutkimus kuitenkin tarkalla analyysillä tuotettua uutta tietoa päihderiippuvuudesta toipumisen prosessista sellaisena kuin se yksilötasolla näyttäytyy. Tutkimukseni on myös yhteisötutkimusta, joka pyrkii valottamaan kokemusta yhteisöllisestä menetelmästä yksilötasolla. Tutkimukseni liittyy sosiaalityön tutkimukseen oman positioni kautta. Vaikka tutkimuksen edetessä olen siirtynyt sosiaalityöntekijän roolista selkeästi tutkijan rooliin, vaikuttaa taustalla kuitenkin oma koulutukseni ja sen kautta hahmottamani ennakkokäsitykset tutkimuksen kohteesta.

3. Yhteisöllinen päihdekuntoutus

Kuntouttavan yhteisön perusajatus on yhteinen tavoite, joka ohjaa toimintaa. Yhteisöön kuulumisen edellyttää, että ihmisillä on jotain yhteistä, jokin yhteinen kokemus (Eskola & Jauhiainen 1994,46; Lehtonen 1990, 23). Päihderiippuvuudesta kuntoutuvien toimintaa ohjaavana tavoitteena on elämäntavan muutos ja yhteisenä kokemuksena elämä, jota päihde on ohjannut. Käytän tässä tutkimuksessa käsitteitä kuntouttava yhteisö ja terapeutin yhteisö rinnakkaisina käsitteinä. Suomalaisessa keskustelussa käsitteet yhteisöllinen päihdekuntoutus ja yhteisöllinen kuntoutus tai hoito ovat eniten käytettyjä kun taas amerikkalaisessa ja brittiläisessä kirjallisuudessa viitataan terapeutin yhteisön käsitteellä psykiatriin kuntoutusyhteisöihin ja päihdekuntoutusyhteisöihin (Murto 1997,13).

Laajassa merkityksessä terapeutiksi yhteiseksi voidaan kutsua mitä tahansa hoitoyhteisöä, joka pyrkii parantamaan potilaiden tai asiakkaiden tilaa tarjoamalla mahdollisuuksia kykyjen kehittämiseen, työhön ja yhteisön päivittäiseen johtamiseen. Rajatummassa merkityksessä terapeutin yhteisö viittaa tiettyjen periaatteiden soveltamiseen ihmisten ongelmien ja häiriöiden poistamiseksi.(Murto 1997, 17) Terapeuttisessa yhteisössä toteutettava perustehtävä voi vaihdella, mutta toiminnan periaatteet ovat yhteneväiset.

3.1 Yhteisöllinen hoito- ja kuntoutusmalli

Yhteisöllisen toimintamallin kehittyminen

Yhteisöllinen hoito ja kuntoutus ovat kehittyneet yhtäältä psykiatrisessa hoidossa ja vammaishoidossa ja toisaalta erilaisten riippuvuuksien kuntoutuksessa. Myöhemmin yhteisöllistä hoito- ja kuntoutusmallia on käytetty mm. lastensuojelulaitoksissa, kehitysvammahuollossa, päiväkodeissa ja kouluissa.

Jo keskiajalla on ollut perheitä ja pieniä yhteisöjä, jotka ovat ottaneet huolehtiakseen muun muassa psyykkisistä ongelmista kärsivistä pyhiinvaeltajista. 1200-luvulta alkaen Belgiassa, Geelin kaupungissa oli käytäntönä, että yksittäiset perheet ottivat hoitaakseen mielisairaalapotilaita. Sijaisperheyhteisö suureni ja vakiintui, ja monissa perheissä toimintamalli siirtyi sukupolvelta

toiselle. Toiminnassa olivat mukana myös kirkko ja kaupunki. Geelin yhteisöä voidaan pitää vanhimpana ja suurimpana tunnettuna yhteisöhoidon muotona. (Bloor ym. 1988, 14–16)

Yhteisöhoito lienee ideologisesti saanut alkunsa valistusajalla, jolloin mielisairaanhoitoa uudistettiin ja sairaiden kohtelu muuttui kaiken kaikkiaan inhimillisemmäksi. Yorkin retretti oli pieni psyykkisesti sairaiden hoitoyhteisö, joka perustettiin 1792 Englannissa, jossa saatiin aikaan hyviä tuloksia. Toimintamallia alettiin kutsua myöhemmin moraaliseksi hoidoksi ja vähitellen vallitsevia hoitomenetelmiä kohtaan alkoi tulla voimakasta kritiikkiä. Tästä seurasi lakimuutoksia niin Englannissa kuin Yhdysvalloissa. (Murto 1997, 13–14) Toisaalta Yorkin retretin ja nykyisten terapeuttien yhteisöjen välillä on katkos, ja muun muassa Michael Bloor, Neil McKeganey ja Dick Fonkert (1988, 18) esittävät tutkimuksessaan, että Yorkin retrettiä ei voida pitää terapeuttien yhteisöjen kehittymisen alkulähteenä. Heidän mukaansa esimerkiksi 1940-luvulla Maxwell Jonesin kehittäessä psykiatrisen terapeutin yhteisöhoidon mallia Englannissa, hänellä ei ollut tietoa Yorkin retretistä. Eri puolilla maailmaa terapeuttien yhteisöjen malleja ja toimintaa on kehitetty hyvin paikallisista tarvelähtökohdista käsin.

Lasten ja nuorten kasvatuksellisia yhteisöjä perustettiin 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Anton Makarenkon johdolla vuosina 1888–1939 toimi Neuvostoliitossa kasvatuksellinen kollektiivi. Jo näissä varhaisissa yhteisömalleissa korostuivat inhimillisyyden ja tasa-arvoisuuden periaatteet sekä mielekkään työn merkitys hoito- ja kasvatustyössä. (Murto 1997, 15) Makarenkon kollektiivi oli tarkoitettu kriminaaleille ja heitteille jätetyille lapsille ja nuorille. Hänen toimintansa ajoittuu yhteiskunnallisesti kriittiselle ajanjaksolle ensimmäisen maailmansodan aikaan ja sen jälkeen vallankumouksen aikaan Venäjällä. Makarenko kykeni käyttämään hyväkseen yhteiskunnallisesti epävarman ajan ja vahvistamaan kollektiivinsa autonomiaa suhteessa viranomaisiin ja muuhun yhteiskuntaan. Samoihin aikoihin Yhdysvalloissa toimi Homer Lanen perustamana kaksi vastaavaa yhteisöä (Bloor ym. 1988, 19).

1930-luvulla wieniläinen Karl Konig perusti Camphillin liikkeen vammaisten lasten hoitoa varten. Camphillin liike perustui Rudolf Steinerin antroposofiseen filosofiaan. Konig joutui pakenemaan toisen maailmansodan aikaan Skotlantiin, missä hän jatkoi yhteisöhoidon kehittämistä. (Bloor ym. 1988, 23–26)

1940- ja 1950-luvuilla Maxwell Jones ja Tom Main kehittivät psykiatrista yhteisöhoitoa Englannissa. Tom Mainen ajattelu perustui psykoanalyttiseen teoriaan, kun taas Jones toimi

pitkälti kokemuksellisen oppimisen pohjalta. Jones käytti ensimmäisenä nimeä terapeutinen yhteisö. Jones kehitti 100 potilaan psykiatrista sairaalaa yhteisöhoidon mallin mukaisesti korostaen päätösteon demokraattisuutta sekä avointa kommunikaatiota. Jonesin yhteisöllisen hoitomallin kehittäminen ajoittui yhteiskunnalliseen murrokseen, toisen maailmansodan ja sen jälkeisen ajan yhteiskuntaan. Jones osasi käyttää hyväkseen yhteiskunnallisen tilanteen ja kykeni vahvistamaan sairaalansa autonomiaa. Jonesin terapeutinen yhteisö oli tarkoitettu lähinnä sodassa mielenterveysongelmia saaneiden hoitoon. Jonesin malli on myöhemmin saanut kritiikkiä roolijaon hämärtämisestä ja asiakkaiden mukanaolosta kaikessa päätöksenteossa (Murto 1997, 38). Kritiikin mukaan henkilökunnalla pitäisi olla oma ammatillinen tehtävänsä kuntoutus- ja kasvatustyössä ja tämän pitää selkeästi olla esillä myös yhteisöhoidon mallissa. Asiakkaila ei myöskään välttämättä ole asiantuntemusta tehdä päätöksiä kaikissa asioissa. (Murto 1997, 17–40; DeLeon 2000, 12–13)

Päihdehoidossa yhteisöllinen hoitomalli alkoi 1920-luvulla Oxfordin ryhmän nimellä tunnetuksi tulleen liikkeen toiminnasta. Oxfordin ryhmän perustivat Frank Buchman ja Samuel Shoemaker kirkon yhteyteen New Yorkissa. Alun perin ryhmä perustettiin auttamaan kärsiviä ihmisiä palaamaan alkukirkon yhteyteen. Alusta alkaen ryhmässä oli nimenomaan psyykkisesti sairaita ja alkoholisteja. Oxfordin liikkeen peruseriaatteet ovat vieläkin keskeisiä terapeutisissa yhteisöissä: työn etiikka, jaettu johtajuus sekä evankeliset arvot kuten rehellisyys, yksinkertaisuus, epäitsekkyys ja rakkaus, itsetutkistelu, luonteenheikkouksien tunnustaminen, tehtyjen vääryyksien hyvittäminen sekä työskentely toisten kanssa. Näistä periaatteista kumpuaa myös Anonyymien Alkoholistien ja Anonyymien Narkomaanien 12 askeleen ohjelma. (DeLeon 2000, 15)

Anonyymit Alkoholistit -liike käynnistyi 1935 Ohiossa, kun kaksi toipuvaa alkoholista Bill Wilson ja Bob Smith tutustuivat ystäviensä välityksellä ja keskustelun kuluessa havaitsivat, kuinka suuri apu asioiden jakaminen on alkoholismiin kanssa kamppailevalle. AA-liikkeen peruseriaatteet ovat 12 askelta ja 12 perinnettä (liite 1). Näissä korostetaan sitä, että alkoholista (pääteestä) riippuvainen on voimaton alkoholiin nähden ja hänen täytyy uskoa, että korkeampi voima palauttaa mielen terveyden. AA:ssa korostetaan sitä, että jokainen uskoo korkeampaan voimaan ”sellaisena kuin kukin hänet käsittää” ja sanoutuu irti kirkollisesta jumalakäsityksestä. Tosin eri puolilla maailmaa tämä käsitys korkeammasta voimasta korostuu eri tavoilla: Latinalaisessa Amerikassa yhteys kristilliseen ajatteluun on voimakasta, kun taas esimerkiksi Euroopassa ja Yhdysvalloissa korkeampaa voimaa ei liitetä välttämättä kristilliseen Jumalaan, vaan jokainen voi käsittää korkeamman voiman sellaisena kuin haluaa. Ohjelmassa korostetaan muuten samoja asioita kuin Oxfordin ryhmän peruseriaatteissa. Nimettömät Narkomaanit eli NA on 1950-luvulla

yhdysvalloissa AA:sta erkaantunut liike, joka perustuu samaan ohjelmaan, mutta tarjoaa apua nimenomaan huumeiden käyttäjille ja päihteiden sekakäyttäjille. (DeLeon 2000, 16–17)

Ensimmäinen varsinainen päihderiippuvaisten asumisyhteisö oli Synanon, jonka perusti Charles Dederich Kaliforniassa vuonna 1958. Dederich oli AA:n avulla raitistunut alkoholisti, joka alkoi muutaman muun ystävänsä kanssa pitää viikoittaisia kokouksia, joista kehittyi vähitellen ryhmäterapiaistuntoja ja sen jälkeen asuinyhteisöjä. Synanonilla oli joitain samoja elementtejä kuin AA:lla, mutta myös eroavuuksia: Synanon oli tarkasti strukturoitu ja hierarkkinen yhteisö ja näki addiktion psykologisesta näkökulmasta, kun taas AA korostaa ihmisen hengellistä puolta ja korkeampaa voimaa. (DeLeon 2000, 17–21) Kymmenen vuotta perustamisen jälkeen Synanonin yhteisöissä oli yli 1200 jäsentä ja periaatteiltaan ja hengeltään Synanon alkoi muistuttaa uskonnollista liikettä (Bloor ym. 1988, 30). Synanon kehittyi yhteisömallina noin 15 vuotta, jonka jälkeen se hajosi osaksi sisäisten ristiriitojen takia ja osaksi siksi, että se eristäytyi muusta yhteiskunnasta (DeLeon 2000, 17–18). Kaikesta kritiikistä huolimatta Synanonin tulokset olivat hyviä verrattuna tuon ajan muihin hoitomalleihin (Bloor ym. 1988, 31–32). Synanonin kautta kehittyi kokonaan uusi lähestymistapa ja kuntoutusmalli päihderiippuvuuden hoitoon (DeLeon 2000, 21).

Nykyään ehkä tunnetuin narkomaanien yhteisöllinen hoitomalli on Daytop, jonka juuret ovat Synanonissa. Daytopin perusti William B. O'Brien yhdessä muutaman muun henkilön kanssa vuonna 1963. Daytopin perustamisvaiheessa johtoon kutsuttiin Synanonin käynyt David Deitch, joka toi mukanaan Synanonista yhteisöllisen rakenteen, arvot ja normit sekä toimintatavat. 1960-luvulla Daytop kehittyi voimakkaasti, ja nykyään Yhdysvalloissa on 26 erilaista Daytopin toimipaikkaa ja se on arvostettu asiantuntija ja kouluttaja ympäri maailmaa. Daytopin asiantuntemusta hyödyntää muun muassa YK. (Murto 1997, 77–79)

Nykyään Yhdysvalloissa ja Euroopassa toimii monia huumehoito-yhteisöjä, joissa on sovellettu yhteisöllistä ajattelua kunkin kulttuurin ja perustajien mukaan. Tällaisia yhteisöjä ovat esimerkiksi San Patrignano Italiassa ja Kethea Kreikassa sekä Phoenix House yhteisöt, joita on muun muassa Englannissa, Norjassa ja Yhdysvalloissa.²

² www.sanpatignano.com; www.kethea.gr; www.phoenixhouse.no; www.phoenixhouse.org/uk; www.wftc.org; www.eftc-europe.com (10.11.2004)

Suomessa terapeutinen yhteisöhoito on alkanut kehittyä 1960-luvulla Sopimusvuoriyksikön psykiatrisena toimintana (Anttinen & Ojanen 1984) ja toisaalla 1970-luvulla Jyväskylässä Kalevi Kaipion johtamassa poikakodissa (Kaipio 1977). Yhteisöllisiä päihdekuntoutusyksiköjä on nykyään useita, ja pisimpään näistä on toiminut Kalliolan klinikoiden Kiskon toimintayksikkö vuodesta 1986 (Heikkilä 2004). Toiminta perustuu Minnesotamallin ja Daytopin terapeutin yhteisön perusajatuksille. Nykyään toimivissa päihdekuntoutusyhteisöissä Daytopin periaatteita on sovellettu hyvin joustavasti ja eri tavoin.

Toiminta ja perusideologia yhteisöllisessä kuntoutusmallissa

Yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa yhteisö on sekä konteksti että metodi. Erona muihin yhteisöihin, kuten kirkkoon, työyhteisöön tai kylään päihdekuntoutusyhteisö suuntautuu hoitamaan yksilöllistä häiriötekijää, päihderiippuvuutta, sekä muuttamaan jäsentensä elämäntyyliä ja persoonallista ja sosiaalista identiteettiä. Tätä päämäärää tavoitellessaan terapeutin tai kuntouttava yhteisö käyttää koko yhteisöä menetelmänä auttaakseen yksilöitä muuttamaan itseään. Yhteisö toimii yksilöä varten. Yhteisöllinen lähestymistapa päihderiippuvuuteen pakottaa yksilön sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin muutokseen. Painopisteen ollessa sosiaalisessa osallistumisessa, keskinäisessä vastuussa ja luottamuksessa, yhteisö tarjoaa mahdollisuuksia ja kontekstin positiivisen sosiaalisen identiteetin kehittymiselle. (DeLeon 2000, 85–87)

Terapeutin yhteisö voidaan nähdä myös ympäristönä, jossa asioita ja tilanteita määritellään ja tulkitaan uudelleen. Jokainen tapahtuma, tulkinta ja toiminta on avoin uudelleenmäärittelylle terapeutin käsitteiden avulla. (Bloor ym. 1988, 6) Esimerkiksi konfliktitilanteet ovat hyödyllisiä terapeutin yhteisössä, koska ne voidaan hyödyntää oppimistilanteina ongelmien ratkaisuun. Terapeutin kieli ja tavat, joilla asioita käsitellään, vaihtelevat yhteisöstä toiseen.

Terapeutin yhteisössä olennaista on sen reflektiivinen luonne. Terapiaprosessi on todellisuuden konstruoinnin prosessi. Arkipäivän eläminen yhteisössä ja tämän arkipäivän tutkiminen ja uudelleentulkitseminen, kenties uusilla käsitteillä, mahdollistaa uusia näkökulmia omaan elämään. Tämä uudelleentulkinta ja määrittely sekä uuden sosiaalisen todellisuuden luominen tapahtuvat suuressa määrin kielen kautta. (Bloor ym. 1988, 188) Kuitenkin ihmisellä on oma sisäinen kokemusmaailmansa, jossa osa on aina jotain niin yksityistä ja yksilöllistä, että sitä ei ehkä koskaan tuoda kielellisesti julki. Tämän takia on tärkeää, että terapeutin yhteisössä

käytetään ja mahdollistetaan myös muunlaiset ilmaisun ja asioiden käsittelyn muodot, esimerkiksi musiikki, taiteet, liikunta ja hiljaisuus.

Yhteisöllisen hoito- ja kuntoutusmallin periaatteet voidaan jakaa toiminnallisiin ja ideologisiin peruseriaatteisiin. Toiminnallisia peruseriaatteita ovat yhteisökokoukset, työnteko, yhteisön ryhmätoiminta, käytöksen ulkoinen muutos ja yhteisön sosiaalinen rakenne (hierarkia ja vertaisryhmän merkitys). Osana toimintaa ovat myös henkilökunnan rooli ja toiminta sekä taustaorganisaation tuki yhteisölliselle toiminnalle. Ideologisia peruseriaatteita ovat avoimuus ja rehellisyys, turvallisuus, tasa-arvo ja vastuullisuus. Nämä periaatteet toimivat sekä opettavina että parantavina elementteinä yhteisössä. (DeLeon 2000)

Yksi kaikkia hoidollisia yhteisöjä yhdistävä tekijä ovat yhteisökokoukset³. Yhteisökokous on foorumi, jossa käsitellään kaikkia yhteisöä koskevia asioita. Tärkein kokous on koko yhteisön yhteisökokous. Yhteisön koko ja rakenne määrittävät, kuinka paljon ja minkälaisissa kokoonpanoissa muita kokouksia pidetään. Yhteisökokous turvaa yhteisön eheyden ja toimivuuden. Yhteisökokouksen tärkein tehtävä on perustehtävän esillä pitäminen, avoimen kommunikaation turvaaminen koko yhteisössä, päätösten tekeminen kokoukselle delegoiduissa asioissa, sääntöjen sopiminen ja niiden noudattamisen valvominen ja yksikköjen välisten ristiriitojen käsittely (Murto 1997, 240). Yleensä yhteisössä on päivittäin, viikoittain ja tarpeen mukaan kokoontuvia yhteisökokouksia. Yhteisökokouksilla on myös tärkeänä tehtävänä vahvistaa yhteisön jäsenten yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä. Yhteisökokousten funktio painottuu yhteisön hyvinvointiin, kun taas yhteisön sisällä erilaiset ryhmät keskittyvät yksilön toipumisen tukemiseen. (DeLeon 2000, 249–268)

Työnteko on osa yhteisöllistä kuntoutusta. Kaikki yhteisön jäsenet osallistuvat yhteisön toimintaan ja työhön. Työnteon tehtävänä on antaa mahdollisuus ottaa vastuuta, antaa onnistumisen ja oppimisen kokemuksia sekä kuntouttaa työelämää varten. Työnteko toimii myös terapiana ja keinona omien mielialojen hallinnassa. Lisäksi työ auttaa asioiden uudelleen määrittelyssä (Bloor ym. 1988, 186). Hierarkkisissa yhteisöissä eri työtehtävät on jaettu työryhmille, joissa on omat hierarkian mukaiset työnjohtajansa. Yleensä työtehtävät ovat yhteisön käytännön toimintaa ylläpitäviä: siivousta, keittiötyötä, kiinteistön kunnostusta ja huoltoa. Lisäksi joissain yhteisöissä

³ Kari Murto on kirjassaan Yhteisöhoidon suuntauksia (1997) eritellyt erilaisten yhteisökokousten tehtäviä ja merkitystä. Yhteisö voi kokoontua erilaisilla kokoonpanoilla ja näiden eri kokousten tehtävä ja valtuudet on selkeästi määriteltävä. Yhteisökokousten tehtävä voi olla psykoterapeuttinen, sosioterapeuttinen tai hallinnollinen.

tuotetaan erilaisia hyödykkeitä tai palveluja, esimerkiksi puukäsitöitä tai leipomotuotteita tai jopa rakennusurakointia. Aktiivinen osallistuminen yhteisön toimintaan omalla työpanoksella lisää myös yhteisöön kuulumisen ja osallisuuden tunnetta. (DeLeon 2000, 133–149) Yksi työnteon malli on työ yhteisön ulkopuolella. Tällainen työ muussa työyhteisössä kuin kuntoutusyhteisössä valmentaa paitsi työelämään myös sosiaaliseen elämään ja laitousyhteisöstä lähtemiseen ja yhteiskuntaan palaamiseen.

Yhteisön ryhmätoiminta on oleellinen osa terapeutin yhteisön toimintaa. Ryhmiä on päivittäin erilaisia ja eri kokoonpanoissa. Ryhmän ohjaaminen on yleensä henkilökunnan vastuulla, ja vertaisryhmä toimii roolimallina ja vahvistaa sitä kautta ryhmää. Osa ryhmistä voi toimia ilman henkilökuntaa. Tavoitteena on kehittää jokaiseen ryhmään tällainen vertaisryhmän ydinjoukko. Ryhmien tarkoituksena on antaa yhteisön jäsenille mahdollisuus omien kokemusten jakamiseen ja tunteiden ilmaisuun turvallisesti. Ryhmiin osallistuvat sitoutuvat luottamuksellisuuteen. Ryhmiin osallistuminen kehittää yhteisön yhteishenkeä sekä jäsenten luottamusta ja kiintymystä toisiin ihmisiin. (DeLeon 2000, 269–273) Tärkeää on, että jokainen kokee ryhmän turvallisesti ja vähitellen oppii luottamaan ryhmään ja jakamaan omia kokemuksiaan. Näin on mahdollista olla tukena ja roolimallina toisille yhteisön jäsenille. Ryhmillä on eri funktioita. Esimerkiksi aamuryhmän tarkoituksena on orientoituminen tulevaan päivään ja ajankäytön suunnittelu.

Käytöksen ulkoinen muutos tarkoittaa sitä, että yhteisössä käyttäytyään tiettyjen yhteisön kehittyessä muotoutuneiden ja yhdessä sovittujen sääntöjen mukaisesti. Yhteisö kontrolloi jäsentensä käyttäytymistä seuraamuskäytännön avulla. Tämä tarkoittaa sitä, että jos joku jättää noudattamatta jotain yhteisön käyttäytymissääntöä (esim. sopimus siitä, että ollaan ajoissa paikalla eri tilanteissa) seuraa siitä esimerkiksi kirjallinen selvitys, jossa asianomainen selvittää käyttäytymisensä perusteita ja omaa toimintaansa. Yhteisön yhteiset käyttäytymisnormit paitsi tuovat turvallisuutta myös edesauttavat jäsenten sisäistä muutosta. Käyttäytymisen yhdenmukaisuus rauhoittaa yhteisön ulkoista olemusta ja helpottaa uuden jäsenen liittymistä yhteisöön. ”Acting as if” on yksi terapeutin yhteisön ideologinen lause, ja sillä halutaan viestittää, että on parempi pyrkiä käyttäytymään sellaisen henkilön tavoin, jollainen haluaa olla, eikä sellaisella tavalla kuin on aikaisemmin käyttäytynyt. Tunteet, oivallukset ja muuttunut käsitys itsestä tulevat useammin käyttäytymisen muutoksen jälkeen kuin sitä ennen. Mikäli toipuva addikti yrittää järjellisesti ymmärtää muutosprosessia, ennen kuin edes yrittää muuttaa käyttäytymistään, on hänen erittäin vaikea oivaltaa mitä toipuminen vaatii ja mistä siinä on kyse. (DeLeon 2000, 81–82)

Yhteisön sosiaalinen rakenne sisältää sekä virallista että epävirallista yhteisön sosiaalista ja toiminnallista rakennetta. Virallinen rakenne näkyy organisaatiokaavioissa ja ohjeissa ja säännöissä. Toisissa yhteisöissä on pyritty häivyttämään virallisen organisaatiorakenteen autoritaarisuutta ja hierarkkisuutta ja toisissa hierarkkisuutta korostetaan työtehtävien organisoinnissa. Hierarkkisuutta on korostettu varsinkin huumeriippuvaisten hoitoyhteisöissä, ja tätä on perusteltu sillä, että huumeriippuvaisten on vaikea hillitä impulsiivista käyttäytymistään ja mukautua annettuihin ohjeisiin, ja tällöin tarvitaan selkeä ja tiukka rakenne, joka toisaalta rajaa käyttäytymistä ja toisaalta antaa mahdollisuuden purkaa tunteita niissä tilanteissa, joissa tunteiden purkaminen on mahdollista, esimerkiksi tietyissä ryhmätilanteissa. Hierarkkisuutta käytetään näin terapeuttisena välineenä. (Murto 1997, 248–249)

Satunnaiselle kävijälle hyvin toimiva yhteisö yleensä näyttäytyy epävirallisena toimintayksikkönä, jossa asiakkaita ja henkilökuntaa ei aina helposti erota toisistaan toiminnan perusteella. Päätösvalta pyritään delegoimaan yhteisökokoukselle niin paljon kuin se yhteisön perustehtävän kannalta on järkevää. Toiset yhteisömallin kehittäjät ovat kuitenkin sillä kannalla, että henkilökunnan ammattiroolin tulee olla näkyvä ja selkeä (Murto 1997, 248). Henkilökunta toimii asiakasyhteisön päivittäisen toiminnan ohjaajana ja vastaa kuntoutusohjelman toteutumisesta (DeLeon 2000, 151). Asiakasyhteisössä jäsenet vaihtuvat jatkuvasti, mikä aiheuttaa tiettyä epävakautta ja katkoksia jatkuvuudessa. Tämä epävakaus kuitenkin vähenee yhteisön kehittymisen edetessä kohti hoitavaa ja kuntouttavaa yhteisöä, koska yhteisön kulttuuri voimistuu ja siirtyy aina seuraavalle asiakassukupolvelle. Asiakkaiden ja henkilökunnan suhde ei terapeuttisessa yhteisössä ole tärkein, vaan ensisijainen suhde on asiakkaan suhde vertaisryhmään (emt., 152). Tämä edellyttää henkilökunnalta tietynlaista toimintaa. DeLeon (2000, 152–160) esittää henkilökunnan tehtäväksi toimia opastajana ja tukijana, neuvonantajana, yhteisön johtajana ja järkevänä päätöksentekijänä. Hyvin toimivaa yhteisöä voi kuvata vertaamalla sitä isoon veneeseen. Yhteisön jäsenet soutavat samaan tahtiin ja samaan suuntaan, henkilökunnan pitäessä perää ja ohjatessa venettä oikeaan suuntaan. Kullakin soutajalla on oma tärkeä paikkansa hierarkkisessa järjestyksessä.

George DeLeonin näkemys, jonka mukaan kaikkein tärkein vuorovaikutussuhde on suhde vertaisryhmään, ei sulje pois sitä tosiasiaa, että työntekijän ja asiakkaan suhde on tärkeä. Pitäisin työntekijän ja asiakkaan välistä vuorovaikutussuhdetta yhtä tärkeänä kuin asiakkaan suhdetta vertaisryhmään. Työntekijän suhtautuminen ja kyky rakentaa myönteinen vuorovaikutussuhde asiakkaaseen on todettu niin monessa tutkimuksessa tärkeäksi elementiksi asiakkaan

muutosprosessissa, että yhteisöllisessäkin kuntoutusmallissa tätä tosiasiaa ei ole syytä ohittaa. (esim. Saarnio 2002)

Sosiaalinen rakenne muotoutuu myös toiminnallisen rakenteen kautta. Työtehtävien organisointi, vapaa-ajan toiminta ja sen järjestäminen sekä kuntoutusjaksojen eteneminen muokkaavat omalta osaltaan sosiaalisia suhteita ja yhteisön sosiaalista rakennetta, joka on koko ajan muuttuvassa tilassa. Osa yhteisön sosiaalista rakennetta ovat yhteisön jäsenten epäviralliset suhteet ja asemat, epävirallinen hierarkia. Yhteisössä pidempään olleet ja toipumisessa edenneet yhteisön jäsenet ovat yleensä arvostettuja niin virallisessa organisaatiossa kuin epävirallisessakin sosiaalisessa kentässä. Yhteisössä asuu ja elää hyvin erilaisia ihmisiä, ja tiivis yhteisöelämä pakottaa myös sietämään erilaisuutta. Konfliktitilanteet selvitetään avoimesti puhumalla ja tavoitteena on, että asiakkaat oppivat tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja sietämään myös epävarmuutta ja epämukavia tilanteita.

Vertaisryhmä toimii monella eri tasolla. Se on ennen kaikkea samaistumisen kohde ja palautteen antaja. Vertaisryhmän palaute on huomattavasti tehokkaampaa kuin henkilökunnan antama palaute. Vertaisryhmä elää 24 tuntia vuorokaudessa yhdessä, ja muut yhteisön jäsenet tekevät huomioita siitä, kuinka kukin jäsen käyttäytyy muita kohtaan, kuinka tekee työnsä, kuinka huolehtii siisteydestään jne. Yhteisöelämä vaikuttaa yhteisössä elävien arvomaailmaan, käyttäytymiseen ja asenteisiin. Vertaisryhmän kautta yksilö voi saada hyväksymisen, turvallisuuden ja osallisuuden kokemuksia. Vertaisryhmän avulla yksilö voi oppia tuntemaan ja hyväksymään itsensä. Osana vertaisryhmää toimivat myös entiset yhteisön jäsenet, jotka omalla esimerkillään antavat uskoa ja luottamusta muutoksen mahdollisuuteen. Uuden tulokkaan on aluksi vaikea luottaa muihin ihmisiin, koska hän on vuosia elänyt tilanteessa, jossa ei ole voinut luottaa kehenkään. (DeLeon 2000, 165–178)

Vertaisryhmän merkitystä ja vaikutusta voi analysoida erilaisten roolien kautta. Yhteisössä elävät jäsenet toimivat mitä erilaisimmissa rooleissa: toiminnallisissa rooleissa, yhteisön jäsenen rooleissa, sosiaalisen oppimisen prosessissa eri rooleissa sekä erilaisissa yhteisön alaryhmissä. Toiminnalliset roolit sisältävät erilaiset työroolit, ohjattavan ja ohjaajan roolit, vertaistukijan roolit, oppilaan ja harjoittelijan roolit, opettajan ja johtajan sekä vanhemman yhteisön jäsenen roolit. Yhteisön jäsen toimii myös isosisaren tai -veljen roolissa sekä roolimallina yhteisössä, jonka toiminta perustuu sosiaaliseen oppimiseen. Sosiaalisessa oppimisen prosessissa jäsenellä on erilaisia rooleja: tulokas opettelee ottamaan palautetta vastaan, ei vielä antamaan sitä, vanhemmalta

yhteisön jäseneltä odotetaan enemmän. Roolimallit ovat koko yhteisöllisen kuntoutuksen perusta ja muutoksen käynnistäjä. Yhteisössä on aina myös erilaisia alaryhmiä, jotka voivat vahvistaa tai hajottaa yhteisöä. Erilaiset klikit hajottavat yhteisöä, ja aika ajoin kaikissa yhteisöissä pyrkii syntymään klikkejä. Sukupuolen tai etnisyyden perusteella syntyvät alaryhmät voivat toimia yksilön toipumista tukevana. Kaikki nämä erilaiset roolit paitsi toimivat toisille yhteisön jäsenille malleina ovat myös välttämättömiä kunkin yhteisön jäsenen toipumisprosessille. (DeLeon 2000, 165–178)

Yhteisössä tasa-arvo tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen yksilönä otetaan huomioon ja jokaisen yhteisön jäsenen toipuminen on yhtä tärkeää. Ihminen on ihmisenä arvokas riippumatta menneisyydestään tai epäonnistumisistaan. Kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet ja oikeus toipua. Avoimuus on tärkeää, jotta yhteisön jäsenet voivat omaksua yhteisen näkemyksen asioista. Tämä onnistuu ainoastaan avoimesti puhumalla. Jokaisen jäsenen on voitava kokea olonsa turvalliseksi niin fyysisesti kuin psyykkisesti (DeLeon 2000, 75). Turvattomuus heijastuu välittömästi yhteisön ilmapiiriin ja yhteisön jäsenten toipumiseen. Jokainen yhteisön jäsen vaikuttaa yhteisön ilmapiiriin ja toisten hyvinvointiin.

Yhteisöllinen kulttuuri sisältää oman filosofiansa ja kielensä, traditionsa ja henkilökohtaiset tarinansa sekä aikaisempien yhteisön jäsenten jättämän henkisen perinnön. Yhteisössä on myös teatraalisia elementtejä. Näiden elementtien mukaisesti jokaiselle yhteisölle muodostuu oma kulttuurinsa. Yhteisön omaa kieltä ja kulttuuria ylläpidetään kertaamalla aamukokouksessa yhteisön filosofiaa tai 12 askeleen ohjelman sisältöä. Päihdekuntoutusyhteisöjen kieli sisältää päihteiden käyttöön ja siitä toipumiseen kuuluvaa sanastoa⁴. Yhteisöllisyyttä ylläpitäviä tapoja ja traditioita ovat mm. uuden jäsenen tuleminen yhteisöön tai yhteisöstä lähteminen, juhlapäivät ja viikoittaiset kohokohdat. Nämä vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tukevat jäseniä yksilöllisessä toipumistyössä. Henkilökohtaiset tarinat ovat oleellinen osa yhteisöllisyyttä. Jokainen jäsen kertoo omaa muuttuvaa tarinaansa eri tilanteissa: ryhmissä, vapaamuotoisissa tilanteissa, tehtävissä jne. Jokainen on myös todistamassa toisten muuttuvaa tarinaa ja samaistuminen muiden tarinoihin on tärkeää, koska se tukee omaa toipumista. Aikaisempien yhteisön jäsenten tarinat elävät dokumenteissa: valokuvissa, kirjoituksissa ja kirjeissä. Ne ovat osa yhteisön kulttuuria, ja jokainen jäsen jättää jälkensä yhteisöön. ”You can’t get it unless you give it away” on yksi daytopilaisen terapeutin yhteisön mietelauseista. Tämä tarkoittaa sitä, että omaa kokemusta toipumisesta on

⁴ George DeLeon on esittänyt kirjassaan ”The Therapeutic Community” (2000) kattavan sanaston, joka on käytössä amerikkalaisissa terapeutisissa yhteisöissä. Tätä samaa sanastoa on suomalaisissa päihdekuntoutusyhteisöissä. Samassa kirjassa hän esittelee myös muutaman terapeutin yhteisön filosofian.

jaettava ja tämä opettaa sekä kertojaa että kuulijaa. Teatraalisia elementtejä on yhteisökokousten etenemisessä tietyn juonen mukaan, esitetyissä tarinoissa ja yhteisön jäsenten erilaisissa rooleissa. (DeLeon 2000, 88–92)

Michael Bloor, Neil McKeganey ja Dick Fonkert (1988, 187–194) ovat tutkimuksessaan eritelleet terapeutin yhteisön työn kuusi peruselementtiä, joita ovat 1) refleksiivisyys 2) tulkinta 3) interventio 4) valtasuhteet 5) valikoiminen ja 6) tottumukset. Refleksiivisyys terapeutisessa yhteisössä on prosessi, jossa puheen kautta muodostetaan tarkasteltavana oleva todellisuus. Tätä todellisuutta yritetään ymmärtää kognitiivisten prosessien avulla. Refleksiivisyyteen liittyy myös uudelleentulkinta ja terapeutisessa yhteisössä tavoitteena on, että yhteisön jäsenet oppivat uusia ja toimivampia sosiaalisen käyttäytymisen malleja. Terapeutisessa yhteisössä tehdään tulkintoja yhteisön jäsenten käyttäytymisestä ja toiminnasta. Tulkintoja tekevät sekä asiakkaat että henkilökunta. Tulkintojen tarkoituksena on syventää ja laajentaa yhteisön jäsenten näkökulmaa asioihin. Tulkinnat toimivat myös henkilökunnan arvion pohjana asiakkaiden ongelmista ja edistymisestä ongelmien suhteen. Interventiota käytetään eri tavalla eri yhteisöissä.

Valtasuhteet ovat aina osa yhteisöä ja ne voidaan nähdä strategisina suhteina. Valta tulee esiin tarkkailussa ja huomioiden tekemisessä yhteisön jäsenistä. Vallan esiintymismuodot vaihtelevat eri yhteisöissä. Vallankäyttö voi olla näkyvää tai vähäistä. Vallan kaksi esiintymismuotoa, jotka myötävaikuttavat valta-asemaan ovat auktoriteetti ja sosiaalinen kontrolli. Auktoriteettiasemaan perustuva vallankäyttö voi olla henkilökunnan yksi keino vastata yhteisön asukkaiden vastustukseen. Myös asiakkaan asema ja valta yhteisössä voi perustua auktoriteettiin. Samoin sosiaalinen kontrolli, jota joskus manipulaatioksi nimitetään voi olla hierarkiassa ylempänä olevien tai henkilökunnan valitsema toimintatapa. Sosiaalinen kontrolli on yksi toiminnan malli terapeutisessa yhteisössä: henkilökunta voi ottaa passiivisen roolin ohjauksen suhteen ja antaa vertaisryhmän sosiaalisen kontrollin toimia ohjaavana tekijänä. (Bloor ym. 1988 190–192)

Valikointi tarkoittaa sitä, että kaikesta terapeutisessa yhteisössä tapahtuvasta toiminnasta ja arkipäivän elämästä kukin jäsen kykenee havaitsemaan vain osan. Elämä yhteisössä sisältää koko ajan lukuisia ihmisten kohtaamisia, toimintoja, konflikteja ja suhteita ympäröivään sosiaaliseen todellisuuteen. Uudelleenmäärittelyn kohteeksi tulee vain osa sosiaalisesta todellisuudesta. Ne asiat, jotka pysäyttävät ja joita tulkitaan vaihtelevat yhteisöstä toiseen. Samoin intervention intensiteetti vaihtelee. Uudelleen tulkintoissa ja interventioissa tapahtuu myös urautumista tietyn kaavan

mukaiseen toimintaan. Työntekijöiden koulutus ja kokemus, resurssit ja tilannetekijät vaikuttavat siihen, kuinka ja mitä asioita käsitellään. (Bloor ym. 1988, 192–193)

Yhteisöllisyyden etuja ja haittoja

Yhteisöllinen kuntoutusmalli perustuu ajatukseen aktiivisesta ihmisestä ja sosiaalisen oppimisen teoriasta (Bandura 1977). Tietyllä tavalla se tukeutuu myös sosiaalisen konstruktionismin ajatteluun. Yhteisö muokkaa ja muovaa jäseniään sosiaalisena ympäristönä ja yhteisön jäsenet muodostavat kuvaa omasta itsestään peilaten omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan muiden yhteisön jäsenten kanssa. George DeLeonin (2000, 8) mukaan yhteisöllinen hoito- ja kuntoutusmuoto on omaksunut elementtejä monesta eri teoreettisesta suuntauksesta: mm. psykoanalyysista, hahmoterapiasta, sosiaalisen oppimisen teoriasta ja kognitiivisesta terapiasta. Yhteisöllinen kuntoutus ei sinällään sulje pois mitään menetelmiä ja yhteisöjen sisällä käytetään erilaisia lähestymistapoja ja terapiamenetelmiä. Tämä on yksi yhteisöllisen kuntoutusmallin etu.

Yhteisöllisen kuntoutusmallin vahvuutena on se, että koko yhteisön tukee kuntoutusta tukevana. Hyvin toimivassa yhteisössä henkilökunnan rooli kontrolloijana jää pois ja yhteisö valvoo ja ohjaa itse jäseniään. Kaikki yhteisön jäsenet, niin toipuvat addiktit kuin henkilökunta, toimivat samojen periaatteiden ja sovittujen toimintamallien mukaisesti. Yhtäältä tämä helpottaa henkilökunnan roolia, mutta asettaa toisaalta omat vaatimuksensa. Henkilökunnan on sitouduttava yhteisöllisyyden peruseriaatteisiin ja hylättävä autoritaarinen vallankäyttö ja kontrolli. Henkilökunnan on myös luotettava asiakkaiden toimintaan ja itsenäisyyteen sovituisissa asioissa.

Yhteisöllisessä kuntoutusmallissa käytetään hyväksi vuorovaikutuksellisia elementtejä, ja tämä opettaa vastuuta omasta käyttäytymisestä. Enää ei ole mahdollista ajatella itsekeskeisesti, koska palaute tulee vertaisryhmältä välittömästi. Erityinen hyöty yhteisöllisyydestä on juuri päihderiippuvuudesta toipuville, koska yhteisöllisessä kuntoutusmallissa ei ole mahdollista jatkaa vääränlaista ihmisten ja tilanteiden hallitsemista. Tällä tarkoitan vallankäyttöä uhkaamalla tai pakottamalla. Tullessaan yhteisöön jäsen joutuu tulokkaan asemaan ja hänen on otettava ohjausta vastaan yhteisössä pidempään olleilta. Hierarkiaa käyttävissä yhteisöissä tämä ohjaus ja tulokkaan asema ovat erityisen selkeitä. Huumemaailmassa pomona ollut nelikymppinen mies voi saada esimieheksen ja ohjaajakseen työtehtäviinsä kahdeksantoista vuotiaan naisen, mikä ei välttämättä ole kovin helppo tilanne kummallekaan. Yhteisölliset toimintatavat pakottavat ottamaan asiat asioina ja vanhat asenteet ja roolit on jätettävä pois. Huumemaailmassa elänyt ihminen on tottunut

vahvemman valtaan, jatkuvaan pelkoon ja epäluuloon kaikkia kohtaan, epärehellisyyteen ja salailuun. Tullessaan kuntoutusyhteisöön hän siirtyy täysin toisenlaiseen ympäristöön. Yhteisön jäsenten välillä vallitsee aitoa kiintymystä ja välittämistä. Tällä en tarkoita mitään lintukotoa, koska kuten kaikissa yhteisöissä, myös kuntoutusyhteisöissä, on erilaisia ihmisiä eivätkä kaikki tule toimeen keskenään. Yhteisö antaa kuitenkin turvallisen ympäristön harjoitella tätä erilaisten ja ärsyttävien ihmisten kanssa toimeen tulemistä. Yhteisössä huumemaailmasta tuleva voi opetella luottamaan ihmisiin, puhumaan asioistaan, olemaan pelkäämättä ja käyttämään valtaa oman roolinsa antamissa rajoissa.

Yhteisöllisyydessä on myös omat sudenkuoppansa. Yksi niistä on sääntöjen ja käytäntöjen nouseminen terveen järjen yläpuolelle. Elävä elämä on aina paljon monimutkaisempaa kuin teoria, eikä kaikkia tilanteita voida ennustaa. Sääntöjen liian tiukka noudattaminen toimii yksilöä vastaan. Yhteisön tärkein tehtävä ja olemassaolon oikeuttaja on kuitenkin juuri toiminta yksilön edun mukaisesti ja yksilön toipumista edistävästi. Jokainen yhteisö on erilainen, ja on oltava rohkeutta kehittää omaa yhteisöä tarkoituksenmukaisten lähtökohtien ja tavoitteiden mukaisesti. Yhteisön on myös oltava tarpeeksi joustava, jotta sen säännöt ja käytännöt eivät estä yksilön kannalta tärkeiden asioiden toteutumista. Asiakkaiden elämäkokemukset ja päihdehistoria ovat kaikilla erilaiset, ja liiallinen pyrkimys tasapaisyyteen ei ole kenenkään edun mukaista. Viime kädessä henkilökunnan tehtävä on toimia yksilön tarpeiden turvaajana. Yhteisö on olemassa yksilöä varten, eikä yksilö yhteisöä varten (Kaipio 1995, 89). Liian tiukka ja joustamaton yhteisö kasvattaa tiukkoja ja joustamattomia yhteisön jäseniä, joiden on vaikea sopeutua yhteiskunnan vaatimuksiin yhteisöstä lähdön jälkeen.

Toinen yhteisöllisyyden heikkous on se, että yhteisöllisyys on haavoittuva ja muutoksille altis. Esimerkiksi jonkun tärkeän henkilön lähteminen yhteisöstä tai taustaorganisaatiossa tapahtuvat muutokset voivat romuttaa nopeastikin hyvin toimivan yhteisön toimintoja ja rakennetta (Kaipio 1995, 209). Yhteisöllisen toimintamallin kehittäminen vaatii aikaa ja uskoa mallin toimimiseen. Tulokset eivät näy viikossa tai kahdessa, vaan uuden yhteisön saaminen toimivaksi on vuosien prosessi.

Yhteisöllisyyden kehittyminen

Yhteisöllisen hoito- ja kuntoutusmallin kehittymisen edellytyksenä ovat selkeästi määritelty perustehtävä ja säännölliset yhteisökokoukset. Kokoukset ovat erittäin tärkeä osa yhteisön toimintaa

heti alusta lähtien. Tarvitaan paljon avointa keskustelua ennen kaikkea henkilökunnan kesken, jotta saavutetaan yhteinen näkemys asioista ja tavoitteista. Henkilökunnan osuus kehittämistyön alussa on tärkeä, mutta vähitellen vastuuta voidaan jakaa yhä enemmän yhteisön muille jäsenille. Yhteisö tarvitsee kirjoitetut säännöt ja käytännöt, joita kehitetään yhdessä koko yhteisön kanssa. Kun jostain asiasta sovitaan ja uutta sopimusta sovelletaan käytäntöön, on tärkeää, että säännöllisin väliajoin pysähdytään tarkastelemaan tilannetta. Arkipäivän elämän ja tehtyjen päätösten säännöllinen ja tietoinen tarkastelu on yksi yhteisön kehittymisen ydinasioista. Asioista puhuttaessa ja ratkaisuja analysoitaessa tulee esiin muun muassa se, ovatko kaikki yhteisön jäsenet ymmärtäneet tehdyt päätökset samalla tavalla. Kun asioita pysähdytään tarkastelemaan yhdessä, havaitaan usein, että tehtyjen päätösten tulkinnat ovat moninaiset. Lisäksi arkipäivä, jossa päätöksiä sovelletaan, on kaikkea muuta kuin yksiselitteistä ja selkeää.

Yhteisön perustehtävän määrittelemine on tärkeää sen vuoksi, että asioista päätettäessä ja pulmatilanteita ratkaistaessa perustehtävä toimii ratkaisuja ohjaavana punaisena lankana. Yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa tämä perustehtävä on tukea asiakasta hänen elämänmuutoksessaan, päihderiippuvuudesta toipumisessa. Yhteisö toimii ennen kaikkea yksilön edun mukaisesti. Tämä ei tarkoita sitä, että päätökset aina tuntuvat yksilöstä hyviltä, vaan kompromisseja joudutaan koko ajan tekemään. Yhteisö ei kuitenkaan ole olemassa yhteisöä itseään vaan yksilöä varten.

Yhteisön kehittämiseen vaikuttavat monet tekijät: henkilökunnan asenteet, tiedot ja taidot, vanhan toiminnan muuttaminen tai kokonaan uuden yksikön luominen ja yksikön hallinnollinen itsenäisyys. Mitä paremmat tiedolliset ja taidolliset valmiudet henkilökunnalla on suhteessa yhteisölliseen malliin sitä paremmat lähtökohdat yhteisöllisyydelle ovat. Yleinen muutosvastarinta henkilökunnan keskuudessa ja taustaorganisaation asenteellisuus voivat hidastaa kehitystä huomattavasti. Yhtenäinen ja johdonmukaisesti toimiva henkilökunta takaa yhteisön mahdollisimman hyvän kehittymisen. Mikään yhteisö ei voi elää tyhjiössä, vaan se on aina suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Yhteisön eri yksikköjen itsenäisyys takaa työrauhan ja kehittymisen mahdollisuuden. Tämä ei poista avoimuutta rakentavalle kritiikille, koska yhteisö ei ole koskaan valmis ja täydellinen. Uutta yksikköä suunniteltaessa on taattava henkilökunnalle tarpeelliset resurssit toiminnan suunnittelemiseksi.

Yhteisön kehittämisessä on erotettavissa erilaisia jaksoja. Kari Murto (1997, 200–204) on eritellyt näitä jaksoja, ja myös Katila-yhteisöä kehitettäessä on ollut havaittavissa tämän karkean jaottelun vaiheet:

1. Hajanainen joukko vailla yhteistä normistoa ja yhteisiä tavoitteita.

Henkilökunnalla ja asiakkailta on erilaiset normit ja tavoitteet. Asiakkaat toimivat joka tilanteessa oman etunsa mukaisesti eivätkä kykene ajattelemaan koko yhteisön etua. Vertaisryhmän tuki ei toimi, tapahtuu ”selkään puukotuksia” ja väärää vallankäyttöä. Henkilökunnan rooli on kontrolloiva.

2. Ulkonaisesti yhtenäinen yhteisö

Yhteisökokoukset toimivat, ja avoin sääntöjen sabotoiminen on vähentynyt selkeästi. Oma etu on kuitenkin edelleen ensimmäisenä, eikä kommunikaatio toimi vielä rehellisellä pohjalla. Asiakkailta on omia klikkejä ja ryhmiä.

3. Sosiaalinen yhteisö

Tässä vaiheessa yhteisöön on muodostunut asiakkaiden ydinryhmä, joka alkaa nopeasti viedä kehitystä eteenpäin. Ydinryhmä näkee koko yhteisön edun tärkeänä ja toimii yhteisen tavoitteen hyväksi saaden vähitellen muitakin mukaan.

4. Kuntouttava yhteisö

Henkilökunnan ja asiakkaiden enemmistön päämäärät ja normit ovat samat. Työtehtävien hoitaminen on joustavaa. Yhtäältä yhteisö on salliva uusien tulokkaiden suhteen, mutta toisaalta vaatimukset yhteisön jäseniä kohtaan ovat kasvaneet. Luottamus tulevaisuuteen on vahva, ja vertaisryhmän tuki toimii. Kuntouttava yhteisö toimii selkeästi vaiheittain. Välillä yhteisön jäsenet nostavat vaatimustasoa ja korostavat sääntöjä ja käytäntöjä, ja välillä vaatimustasoa hellitetään. Näihin vaiheisiin vaikuttavat mm. uusien tulokkaiden määrä ja tilanne, henkilökemiat ja yhteisössä kauan olleiden jäsenten persoonalliset ominaisuudet. Yhteisön kehittyminen kuntouttavan yhteisön vaiheeseen on vuosien prosessi.

Kalevi Kaipio (1995, 144–164) on väitöskirjassaan kuvannut kehitysvammalaitoksessa toteutettua yhteisölliseen hoitomalliin tähtäävää toimintatutkimusta. Tässä projektissa yhdellä laitoksen osastolla aloitettiin yhteisökasvatuksellisen menetelmän toteuttaminen. Edellytyksenä tälle yhteisöllisyyden kehittämiseksi Kaipio kertoo esittäneensä seuraavat asiat: yksikön ehdottoman

toiminnallisen autonomian, yksikköön valittavan henkilökunnan vapaaehtoisuuden sekä yksikön asukkaiden valinnan vapaaehtoisten joukosta. Aluksi henkilökunnalla oli vaikeuksia saavuttaa avoimuus keskinäisessä toiminnassa. Yhteisökokouskäytäntö kehittyi vähitellen erilaisten aallonpohjien myötä kohti toimivaa muotoa. Tutkimuksessa tulee selkeästi ilmi, että yhteisökokouksia tulee olla säännöllisesti eivätkä ne saa sisällöltään olla pelkästään sääntöjen laatimista. Vähitellen yhteisöllinen vastuu lisääntyi ja asukkaat alkoivat sitoutua yhdessä tehtyihin päätöksiin. Alkoi muodostua asiakkaiden ydinjoukko, joka tuki kasvattajien arvoja, normeja ja tavoitteita. Kehittyessään yhteisö alkaa suhtautua ymmärtäväisemmin ja suvaitsevaisemmin jäsentensä häiriökäyttäytymiseen. Jäsenten välinen tasavertaisuuden tunne on leimaa-antavaa kehittyneelle ja hyvin toimivalle yhteisölle.

3.2 Katila-yhteisön kuntoutusohjelma ja yhteisöllisyyden toteutuminen

Tässä luvussa kuvaan Katila-yhteisöä ja sen toimintaa sellaisena kuin olen sen itse yhteisön työntekijänä kokenut ja hahmottanut. Tarkoituksena on antaa lukijalle käsitys yhteisön fyysisestä ja toiminnallisesta olemuksesta.

Katila toimii jatkokuntoutusyksikkönä osana suurempaa päihdekuntoutusyhteisöä, jota kutsun nimellä Kuntoutuslaitos. Kuntoutuslaitos sijaitsee maaseudulla pikkukaupungin kupeessa. Kuntoutuslaitoksessa on monia rakennuksia, ja Katilan asukkaat asuvat yhteisön rivitalossa omissa asunnoissaan, joissa on tupakeittiö ja makuuhuone. Rivitalossa on kuusi yhden makuuhuoneen asuntoa ja yksi perheasunnoksi tarkoitettu kahden makuuhuoneen asunto. Kussakin asunnossa asuu yksi perhe tai kaksi perheetöntä asiakasta. Rivitalossa on lisäksi yhteisön ryhmätila. Katilan väki käyttää osittain Kuntoutuslaitoksen palveluja, esimerkiksi ruokalaa, pesulaa, liikuntatiloja ja muita yhteisiä tiloja. Katilan kuntoutusohjelman peruslähtökohtina ovat yhteisöllisyys, 12 askeleen toipumisohjelma, tulevaisuuteen suuntautuminen ja arkipäivän elämisen taitojen opettelu. Seuraavassa erittelen tarkemmin näitä peruslähtökohtia.

1. Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys toteutuu päivittäisissä ryhmäpalavereissa ja yhteisöasumisessa. Yhteisön asiakkaat tekevät Katilaa koskevat päätökset yhdessä henkilökunnan kanssa. Jokainen asiakas on omalta osaltaan vastuussa yhteisön toimivuudesta ja

hyvinvoinnista. Yhteisöllinen elämä edellyttää rehellisyyttä ja avoimuutta sekä opettaa sosiaalisia taitoja.

2. 12 askeleen toipumisohjelma⁵

12 askeleen toipumisohjelma on oleellinen osa Katilassa elämistä ja toipumista. Osana kuntoutumisohjelmaa ovat 12 askeleen kirjalliset tehtävät. Itsehoitoryhmissä käynnit ovat mukana kuntoutumisessa alusta alkaen ja kuntoutumisen edetessä ryhmissä käynti painottuu Kuntoutuskodin ulkopuolisiin ryhmiin, ja asiakkaat käyvät sekä AA- että NA-ryhmissä. 12 askelta opetellaan soveltamaan käytännön arkielämässä.

3. Tulevaisuuteen suuntautuminen

Kuntoutuminen Katilassa suuntautuu tulevaisuuteen ja uudenlaisten tavoitteiden löytymiseen elämässä. Kuntoutumisjakson aikana keskitytään tähän päivään ja tämän päivän asioiden ratkaisemiseen ja menneitä asioita pohditaan sen verran kuin se tämän päivän tilanteesta selviytymisen kannalta on oleellista. Jokaisen yksilöllinen tilanne otetaan huomioon ja tarvittaessa asiakas saa tukea menneisyyden kokemusten käsittelyyn. Toisen vaiheen alussa tehdään ensimmäisiä suunnitelmia kotikuntaan palaamisesta, ja sen jälkeen suunnitelmia tarkennetaan ja toimitaan konkreettisesti suunnitelmien toteutumiseksi (esim. asunto, työ- tai opiskelupaikka, tukihenkilö). Tärkeää on, että asiakas tekee suunnitelmat itse ja kokee ne omikseen. Henkilökunta antaa tukea ja tietoa, jota asiakas tarvitsee suunnitelmien tekemiseen ja toteuttamiseen.

4. Arkipäivän elämisen taitojen opettelu

Kuntoutuminen Katilassa on arkipäivän elämisen taitojen oppimista: kodinhoitoa, rahankäytön opettelu, ihmisten kanssa toimeen tulemisen opettelu, virastoasioiden hoitamisen opettelu, työelämätaitojen opettelu ja arkipäivän sietämisen opettelu. Arkipäivän elämisen opettelu on juuri päihdeettömän elämäntavan oppimista ja välineiden hankkimista siihen, miten ratkaista arkielämässä eteen tulevia ongelmia ja turhautumia.

⁵ 12 askeleen ohjelmaa olen kuvannut liitteessä 1.

Kuntoutus Katilassa kestää vuoden. Katilaan ei voi tulla suoraan esimerkiksi katkaisuhuoltoasemalta, vaan kaikki yhteisöön tulevat ovat olleet peruskuntoutusjaksolla saman Kuntoutuslaitoksen eri yksikössä. Peruskuntoutusjakso kestää 1–3 kuukautta. Tämän jälkeen Katilaan haluavat voivat tulla tutustumaan päiväksi yhteisöön, jotta he saavat paremman käsityksen käytännön arkielämästä ja toimintatavoista Katilassa. Tehtyään päätöksen hakeutua Katilaan, hakija aloittaa hakuprosessin.

Hakeutuminen Katilaan tapahtuu sekä suullisesti että kirjallisesti. Kirjallinen hakemus (liite 2) sisältää elämäntarinan ja pitkäaikaiseen kuntoutusjaksoon sitoutumisen kannalta tärkeitä kysymyksiä esimerkiksi hakijan käsityksestä päihderiippuvuudestaan ja omasta elämäntilanteestaan ja tavoitteistaan. Hakemuksen palauttamisen jälkeen pidetään palaveri, jossa ovat läsnä Katilaan pyrkivä asiakas, peruskuntoutusjakson työntekijät sekä Katilan työntekijät. Palaverissa kartoitetaan hakijan tilanne ja hän saa kertoa odotuksistaan ja ajatuksistaan. Tämän jälkeen asiakasehdokas tulee Katilan muiden asiakkaiden haastateltavaksi. Yhteisön haastattelun jälkeen päätös tehdään yhdessä työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa. Mikäli asiakas hyväksytään yhteisöön, sovitaan muuttopäivä ja tulokkaan isosisarus.

Kuntoutusohjelmassa olevat valintakriteerit ovat seuraavat:

1. Halu muuttaa elämäntilannetta
2. Halu saada apua elämisen taitoihin
3. Sitoutuminen AA- ja NA-ryhmiin
4. Päivittäisestä vastuualueesta huolehtiminen

Suurin osa hakijoista hyväksytään yhteisöön. Kielteinen päätös on ollut yleensä yksimielinen työntekijöiden ja yhteisön asiakkaiden kesken. Syynä kielteiseen päätökseen on ollut useimmissa tapauksissa se, ettei hakija ole riittävässä määrin sitoutunut yhteisöelämän vaatimukseen, esimerkiksi itsehoitoryhmiin osallistumisen tai työtehtävien hoitamisen osalta.

Katila- yhteisön kuntoutusohjelma

Kuntoutus Katilassa jakaantuu selkeästi kolmeen jaksoon, joilla jokaisella on konkreettiset tavoitteet. Kaksi ensimmäistä jaksoa kestävät kolme kuukautta kumpikin ja viimeinen jakso puoli

vuotta. Kuntoutusohjelman lisäksi jokaisen yksilön kuntoutumista ohjaa yksilöllinen kuntoutussuunnitelma.

Kuntoutusohjelmassa eri jaksot rakentuvat niin, että asiakkaan vastuu ja vapaudet lisääntyvät vaihe vaiheelta. Asiakas nähdään yksilönä, jolla on oma elämänsä ja taustansa, ja hänen yksilölliset tarpeensa ovat kuntoutusjakson perusta. Edellytyksenä kuntoutukseen on kuitenkin sopeutuminen yhteisölliseen elämään. Vaikeat mielenterveysongelmat tai epäsosiaalisuus saattavat olla esteenä kuntoutuksen onnistumiselle. Toisaalta yhteisön suvaitsevaisuus ja erilaisuuden sietokyky ovat auttaneet monia alussa masentuneita, sulkeutuneita ja hiljaisia asiakkaita hyötymään huomattavasti kuntoutusjaksosta. Yhteiselämä on vaativaa ja rankkaa, koska asiakkaan on opittava ottamaan vastaan palautetta ja kuuntelemaan muiden kommentteja ja tulkintoja omista tekemisistään.

Kuntoutusohjelma rakentuu niin, että alkuvaiheessa asiakas on tiiviisti yhteisössä. Tavoitteena on, että uusi asiakas kiinnittyy ja sitoutuu yhteisöön sekä löytää oman paikkansa ryhmässä. Myös pysähtyminen oman elämäntilanteen tarkasteluun on tärkeää. Vähitellen asiakas saa lisää vastuuta työtehtävissä ja koko yhteisön toiminnassa ja hänen elämänpiirinsä ja näkökulmansa laajenee. Asiakasta tuetaan vahvistamaan yhteisön ulkopuolisia sosiaalisia suhteita, ja viimeisellä jaksolla toteutuvat työ- ja koulutusharjoittelut laitoksen ulkopuolella antavat uusia haasteita ja näkökulmaa laitoksen ulkopuoliseen yhteiskuntaan. Suuntautuminen yhteisöstä ulospäin auttaa asiakasta irrottautumaan yhteisöstä itsenäiseen elämään.

Kuntoutuksen tavoitteena on, että asiakas oppii huolehtimaan itsestään ja löytämään voimavaroja, joiden avulla hän oppii arkipäivän elämässä tarvittavia taitoja. Yli vuoden kestävä kuntoutusjakson aikana on mahdollista irrottautua päihdekulttuurista ja sellaisista ihmissuhteista, jotka altistavat päihteiden käytölle. Itsehoidon opettelu ja sisällyttäminen päiväohjelmaan myös työssäkäynnin ohella on tärkeä tavoite. Kuntoutusjakso antaa mahdollisuuden opetella niitä taitoja, joita tarvitaan työelämässä ja opiskelussa. Yhteisössä eläminen harjaannuttaa ihmissuhdetaitoja. Henkilökunnan rooli on ohjata ja tukea, auttaa ja mahdollistaa kuntoutumisen edellytykset.

Seuraavassa erittelen tarkemmin kuntoutusohjelman sisältävien kolmen jakson tavoitteet sekä toimintamallit Katilassa.

Ensimmäisen jakson (3kk) yleisinä tavoitteina ovat itsehoitoon kiinnittyminen, päivärytmin oppiminen, oman elämän arkirutiineista selviytyminen ja oman elämänhistorian realistinen tarkastelu. Ensimmäisen jakson asiakkaila ei ole asiointivapaa-oikeutta⁶. Heille nimetään alussa isosisarus, joka opastaa heitä yhteisön toimintaan ja käytäntöihin. Kaikilla yhteisön asiakkaila on kotipaikkakunnalla yhteyshenkilö, yleensä oma sosiaalityöntekijä, jonka kanssa pitkällä tähtäimellä suunnitellaan kuntoutumista ja sovitaan eri vaihtoehtoja. Ensimmäisen jakson kuntoutussuunnitelmaan sisältyvät näiden yleistavoitteiden lisäksi kunkin asiakkaan yksilölliset tavoitteet. Nämä tavoitteet pyritään saamaan mahdollisimman konkreettiseen muotoon, jotta asiakas pystyy itse arvioimaan niiden saavuttamista. Tavoitteena voi olla esimerkiksi uskaltautuminen puhumaan omista asioista ryhmissä tai ajankäytön hallinnan kehittäminen.

Toisen jakson (3kk) yleisinä tavoitteina ovat itsehoitoryhmissä käyntien luonteva liittäminen arkipäivään, selkeän vastuun ottaminen työtehtävistä, isosisaruksena toimiminen ensimmäisen jakson asiakkaalle, kotiharjoittelussa käyminen, konkreettisten toimien tekeminen kuntoutuksen jälkeisten käytännön asioiden järjestämiseksi sekä vastuun ottaminen esimerkiksi oikeudellisista asioista ja velka-asioista. Toisen jakson oleellimmat asiat ovat kotiharjoittelu ja perspektiivin laajentaminen omasta arkipäivästä koko yhteisöön ja tulevaisuuteen. Kotiharjoittelu on 1–2 viikon jakso kotipaikkakunnalla. Kotiharjoittelun tavoitteena on katkaista pitkä laitosjakso ja antaa asiakkaalle mahdollisuus saada tuntumaa omien voimavarojen riittävydestä laitoksen ulkopuolella.

Kolmas jakso (6kk) painottuu sosiaaliseen kuntoutumiseen. Käytännössä tämä tarkoittaa, että asiakas on neljänä päivänä viikossa työharjoittelussa jossain yrityksessä tai koulutusharjoittelussa koulutuskeskuksessa. Varsinaisesta koulutuksesta ei voida puhua, koska asiakas on vain osan viikkoa läsnä ja vain noin kolmen kuukauden jakson. Koulutusharjoittelun tavoitteena on, että asiakas saa tuntumaa ammattiin kouluttautumisesta. Samalla hänellä on mahdollisuus kokea itsensä osana opiskelijayhteisöä. Samoin työharjoittelussa on mahdollista harjoitella työelämässä vaadittavia valmiuksia ja sosiaalisia taitoja.

Kuviossa 2 olen hahmotellut kuntoutuksen rakennetta keskeisimpien tavoitteiden ja toimintojen kautta.

⁶ Asiointivapaa tarkoittaa suunniteltua ja tavoitteellista matkaa omalle kotipaikkakunnalle esimerkiksi viikonlopun aikana. Asiointivapaan tarkoituksena on antaa asiakkaalle mahdollisuus tutustua oman paikkakunnan itsehoitoryhmiin, vahvistaa sosiaalisia suhteita omaisiin ja ystäviin sekä antaa mahdollisuus käytännön asioiden hoitamiseen ja virkistymiseen laitoksen ulkopuolella.

<u>1. vaihe 3 kuukautta</u> * kiinnittyminen yhteisöön * sitoutuminen itsehoitoryhmiin * arkielämän opettelu	<u>2. vaihe 3 kuukautta</u> * itsehoitoryhmät * vastuun ottaminen isosisaruksena toimiminen * kotiharjoittelujakso * kuntoutuksen jälkeisen elämän suunnittelu	<u>3. vaihe 6 kuukautta</u> * työ- ja koulutusharjoittelu yhteisön ulkopuolella * itsehoidon ja työelämän yhteensovittaminen * rahankäytön opettelu * asunto-, koulutus- ja työasioiden konkreettinen hoitaminen
---	--	--

Kuvio 1 Kuntoutuksen rakenne Katilassa

Katilassa ei ole virallista hierarkiaa esimerkiksi työtehtävien suhteen. Jokaisella asiakkaalla on omat päivittäiset työtehtävänsä. Hierarkia näkyy eri jaksojen asiakkaiden erilaisina vastuina ja vapauksina. Ensimmäisen jakson asiakkaalla ei ole mahdollisuutta lähteä hoitamaan asioita kotipaikkakunnalleen, vaan ensimmäisen kolmen kuukauden aikana tavoitteena on pysähtyä pohtimaan omaa elämäntilannetta. Toisen jakson asiakkailta odotetaan vastuullisuutta koko yhteisön hyvinvoinnista, mikä tarkoittaa yhteisössä esiin tulleiden tilanteiden ja asioiden avointa esille ottamista yhteisön ryhmissä. Kolmannen jakson asiakkailla on enemmän vapauksia esimerkiksi liikkumisen ja harrastusten suhteen kuin muilla. Heiltä edellytetään kuitenkin toiminnan suunnitelmallisuutta, ja he ovat ilmoitusvelvollisia menoistaan. Toisaalta kolmannen jakson asiakkailta odotetaan esimerkillistä käyttäytymistä ja vastuullisuutta koko yhteisön toiminnassa.

Yhteisössä on sekä perheellisiä asiakkaita että yksin eläviä. Suurin osa lapsista on leikki-ikäisiä, mutta yhteisössä on ollut äitejä, jotka ovat synnyttäneet kuntoutuksen aikana, ja osa lapsista on kouluikäisiä. Alle vuoden ikäisiä lapsia äidit hoitavat pääsääntöisesti itse, leikki-ikäiset ovat

laitoksen omassa päiväkodissa ja kouluikäiset käyvät koulua. Vanhemmilla on mahdollisuus varata lastenhoitaja AA- ja NA-ryhmien ajaksi. Perhekuntoutuksessa painotetaan vanhempien ja lasten toimivaa vuorovaikutusta ja vanhempia tuetaan lasten kasvatuksessa yksilöllisesti ja ryhmissä. Mikäli lapsilla on psyykkisiä ongelmia tai häiriökäyttäytymistä, konsultoidaan psykiatrian ammattilaisia ja tarvittaessa ohjataan vanhempia hakemaan apua perheneuvolasta tai psykiatrian palveluista. Perhekuntoutuksessa tehdään tiivistä yhteisyyttä lastensuojelun kanssa, koska suurin osa lapsista on huostaanotettuja.

Päiväohjelma yhteisössä sisältää erilaisia ryhmiä, työtoimintaa, oman asunnon ja yhteisten tilojen siisteydestä ja kunnosta huolehtimista, ruuanlaittoa, lastenhoitoa ja muita arkipäivän toimia. Yhteiset rituaalit ja juhlat kuuluvat yhteisöelämään. Tupaantuliaiset, syntymäpäivät ja läksiäiset juhlitaan yhdessä. Lisäksi asiakkailta on mahdollisuus osallistua AA- ja NA-liikkeen valtakunnallisiin ja alueellisiin tapahtumiin. Samoin lähialueen AA- ja NA-ryhmissä käydään säännöllisesti.

Yhteisökokouksessa päätetään Katilan yhteisistä asioista, esimerkiksi yhteisistä retkistä ja vapaa-ajanvietosta sekä hyväksytään uusia käytäntöjä yhteisön toiminnoista. Yksilötyömuotoina ovat yksilölliset keskustelut ja ohjaus, kuukausittainen arviointikeskustelu, mahdollisuus käyttää A-klinikan palveluja sekä yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Toiminnallisena kuntoutuksena ovat käytännön työtehtävät sekä asioiden hoitamisesta, muun muassa rahankäytön opettelu ja virastoasioiden hoitaminen. Yhteinen vapaa-ajan toiminta on myös osa toiminnallista kuntoutusta.

Seuraamuskäytäntö tarkoittaa sitä, että jokainen asiakas on vastuussa omalta osaltaan Katilan käytännön asioiden sujumisesta ja sitoutumisesta sovittuihin käytäntöihin ja toimintasääntöihin. Yhteisössä kehitetään ja kirjataan koko ajan yhteisiä toimintamalleja ja käytäntöjä. Nämä käytännöt on yhdessä sovittu, ja jokainen asiakas sitoutuu niihin tullessaan Katilan jäseneksi.

Jokaisen yksilön kuntoutumisen etenemistä seurataan kuukausittaisen henkilökohtaisen arvioinnin avulla, jossa keskustellaan tavoitteista ja niiden toteutumisesta. Asiakas itse arvioi omaa tilannettaan, ja henkilökunta antaa hänelle palautetta. Näistä yhteisistä arvioinneista kirjoitetaan yhteenveto, joka lähetetään asiakkaan omalle työntekijälle kotipaikkakunnalle, yleensä sosiaalityöntekijälle tai A-klinikan työntekijälle.

12 askeleen ohjelma kuntoutuksessa

Esittelen 12 askeleen ohjelman historiaa ja periaatteita liitteessä 1 ja tässä luvussa käsittelen ohjelman soveltamista Katilan kuntoutusohjelmaan.

12 askeleen ohjelma on oleellinen osa Katila-yhteisön kuntoutusta. Asiakkailta edellytetään säännöllistä AA- ja NA-ryhmissä käyntiä koko kuntoutuksen ajan. Ryhmien toiminta tukee kuntoutusta. Ryhmät toimivat kuitenkin itsenäisinä ja riippumattomina AA:n perinteiden mukaisesti, vaikka osa ryhmistä kokoontuu laitoksessa.

12 askeleen ohjelma näkyy yhteisön kuntoutusohjelmassa päivittäin. Aamuryhmässä luetaan AA:n ”Päivä kerrallaan” -kirjasta päivän sana ja keskustellaan siitä. Osa viikoittaisista ryhmistä perustuu 12 askeleen ohjelmasta muotoiltuihin tehtäviin. Asiakkaat osallistuvat säännöllisesti paitsi AA- ja NA-ryhmiin myös valtakunnallisiin AA- ja NA-tapahtumiin, kuten kevätpäiville ja uudenvuoden juhliin. Kokemuksia näistä tapahtumista käydään yhdessä läpi yhteisössä.

Yksi tärkeä peruste AA- ja NA-ryhmien keskeiselle merkitykselle Katilan kuntoutusmallissa on niiden tarjoama jatkohoidon malli. Koko kuntoutuksen ajan asiakkaita tuetaan laajentamaan ryhmäkokemuksiaan laitoksen ulkopuolisiin ryhmiin. Itsehoitoryhmissä käynnit ovat oleellinen osa asiointivapaa- ja kotiharjoittelukäytäntöä. Tavoitteena on, että kuntoutuksesta lähtiessään oppilaalla on yhtenä luontevana jatkohoitopaikkana oman kotipaikkakunnan itsehoitoryhmät. Kummisuhteen luominen toiseen AA:n tai NA:n jäsenen ennen kuntoutuksen päättymistä ei aina ole maantieteellisten etäisyyksien vuoksi mahdollista. Tavoitteena kuitenkin on, että jokaisella asiakkaalla olisi kuntoutuksen päättyessä tukihenkilö, mieluiten AA- tai NA-kummi. Kummin tehtävänä on toimia nimenomaan tukihenkilönä ja auttaa toista AA- tai NA-jäsentä 12 askeleen mukaisesti.

Kuntoutusohjelman arviointia

Kuntoutusohjelma ja kuntoutussuunnitelma toimivat asiakkaan elämänmuutoksen lähtökohtina Katilassa. Laitoskuntoutus sinänsä luokittelee asiakkaan diagnoosin mukaisesti päihderiippuvaiseksi. Minkälainen vaikutus tällä on ihmisen minäkuvaan ja suhtautumiseen muutokseen? Onko niin, että asiakkaan on sopeuduttava systeemiin päästäkseen Katilan jäseneksi?

Lähtökohtana on sairauskäsitykseen perustuva kuvaus tilanteesta, ja kuntoutusmallin ideologinen sitoutuminen 12 askeleen ohjelmaan vahvistavat tätä kuvausta entisestään. Kuinka yhteneväinen tämä määritelmä on asiakkaan oman näkemyksen kanssa ja kuinka paljon tämä määritelmä asiakkaan toimintaa ja ajattelua yhteisöelämässä ohjaa? Näihin kysymyksiin tuskin tässä tutkimuksessa saadaan tyhjentävää vastausta, mutta ehkä voin valottaa jotain asiakkaiden kokemuksista myös tästä näkökulmasta.

Päihderiippuvuus määritellään yhteisössä 12 askeleen näkemyksen mukaisesti. Kerran alkoholisti tai addikti, aina alkoholisti tai addikti. Ainut päämäärä toipuvalla on elää täysin päihteettä. 12 askeleen ohjelman käsityksen mukaan päihderiippuvainen ihminen on menettänyt elämänsä ja päihteiden käytön hallinnan. Alkoholistin tai addiktin identiteetin hyväksyminen on toipumisen lähtökohta. 12 askeleen ohjelman mukaan päihderiippuvuus on parantumaton sairaus, josta ei voi toipua, mutta jonka kanssa voi oppia elämään. Tämän sairauden kanssa eläminen vaatii jatkuvaa hoitoa, ja hoitona on säännöllinen itsehoitoryhmissä käyminen. Ohjelman mukaan riippuvuudesta ei voi yksin selviytyä vaan addikti tarvitsee toisten ihmisten tai korkeamman voiman apua. Päihderiippuvuuden määrittely on julkista, ja tätä määrittelyä käytetään erilaisten asioiden perusteluna, esimerkiksi AA- ja NA-ryhmissä käymisen veloitteena.

Kuntoutusohjelman pohjalta voi määritellä tietynlaisen ihanneasiakkaan (ks. Arminen & Perälä 2001). Asiakas tunnistaa oman päihderiippuvuutensa ja on motivoitunut muuttamaan elämäänsä. Hän sopeutuu Katilaan ja kuntoutusmallin hänen elämäänsä tuomiin rajoituksiin. Asiakkaalla on pitkäjännitteisyyttä ja kykyä asettaa tavoitteita itselleen. Kuntoutussuunnitelmassa keskitytään nimenomaan päihderiippuvuuden hoitoon ja yhteisöön kiinnittymiseen. Tavoitteet ja muutos ovat käytettyjä käsitteitä. Asiakkaalla oletetaan olevan ainakin jonkinlaisia käsityksiä siitä, mitä hän haluaa muuttaa.

Yhteisön hakijalle asettamat kriteerit asettavat Katilaan hakijan jo tiettyyn muottiin. Hakija joutuu pohtimaan omaa itseään ja elämäänsä hakeutujaa määrittelevien neljän kriteerin valossa. Halu muuttaa elämäntilannettaan viittaa tilanteeseen, jossa hakija on todella muuttamassa elämäänsä. Häneltä vaadittava asia ei ole kyky tai osaaminen vaan halu. Tämä viittaa AA- ja NA-ohjelman filosofiaan, jossa ainut pääsyvaatimus on halu lopettaa päihteiden käyttö. Samaan filosofiaan viitataan toisessa kriteerissä, jossa puhutaan halusta saada apua elämisen taitoihin. Tämä kriteeri sisältää oletuksen, että hakijalla on puutteita elämisen taidoissa ja joku muu tai jotkut muut ihmiset voivat häntä auttaa. Sitoutuminen AA- ja NA-ryhmiin sisältää lupauksen siitä, että hakija

tulee kuntoutuksen aikana käymään säännöllisesti itsehoitoryhmissä. Tämä kuvastaa 12 askeleen selkeää kuulumista kuntoutusohjelmaan. Hakijan täytyisi pystyä tässä vaiheessa tunnistamaan oma päihderiippuvuutensa sekä arvioimaan kykynsä sitoutua ryhmissä käynteihin. Viimeisenä kriteerinä on päivittäisestä vastuualueesta huolehtiminen, joka viittaa vastuun käsitteen kautta yhteisöllisyyteen. Vastuun käsite viittaa myös käsitykseen päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta. Päihderiippuvuuden nähdään rajoittavan ihmisen kykyä ottaa vastuu asioista ja tekemisistään. Toipuminen päihderiippuvuudesta on vastuun ottamista työtehtävistä eli vastuualueista päivittäin.

Yhteisön kulttuuria rakentavat päivittäisessä puheessa käytössä olevat käsitteet, esimerkiksi vastuu ja vastuullisuus, rehellisyys ja sanojen ja tekojen yhdenmukaisuus. Kulttuuriin kuuluu käsitteitä ja sanontoja myös 12 askeleen ohjelmasta, esimerkiksi nöyryys ja omavoimaisuus. Näiden käsitteiden kautta rakentuu yhteisön kulttuuri, joka muuntuu ja muokkaantuu aina yhteisön jäsenten mukaan. Toisinaan saatetaan painottaa täsmällistä sääntöjen noudattamista, rehellisyyttä ja tiukkaa palautetta ja toisinaan yksilöllisyys saa enemmän tilaa.

Lähtökohtaisesti asiakas määrittelee oman elämänsä tavoitteet ja keinot näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Tietyissä määrin asiakkaalla katsotaan olevan toipumisen resurssit, mutta jo Katilaan pyrkimisen yhteydessä asiakas määrittellään tietyllä tavalla vajavaiseksi ja apua tarvitseväksi (esim. ”halu saada apua elämisen taitoihin”). Asiakkaan resurssina toipumiseen nähdään vastuun ottaminen omasta toiminnasta ja toipumisesta. Vastuun ottamisen kautta asiakkaan on mahdollista ottaa omat resurssinsa käyttöön. Asiakas itse määrittelee kuntoutusjaksonsa tavoitteet ja keinot, mutta tämä suunnitelma alistetaan ensin työntekijöiden arvioinnille ja sitten koko yhteisön arvioinnille. Asiakas voi joutua muuttamaan omia tavoitteitaan paremmin Katilan ideologiaa vastaavaksi. Asiakkaan asiantuntijuuteen luotetaan rajoitetusti.

Ideaalikuntoutuja omaksuu 12 askeleen addiktin identiteetin kautta toipuvan addiktin identiteetin ja käyttää muutoksessa 12 askeleen ohjelman tarjoamia käsitteitä ja malleja. Asiakkaan identiteettiä pyritään muuttamaan niin, että hän omaksuu päihderiippuvuuden osaksi omaa identiteettiään ja ottaa tämän realiteettina huomioon elämässään tehdessään suunnitelmia ja valintoja.

Tietyissä mielessä instituution tarjoama tarina on stabiili, eli kun asiakas on alkoholisti tai addikti, niin hän on sitä aina. Toisaalta korostetaan tulevaisuutta ja sen tuomia mahdollisuuksia, eli

progressiivinen tarina on myös koko ajan läsnä. Kuitenkin korostetaan voimakkaasti sitä, että periaatteessa paljon on kiinni asiakkaan omista valinnoista. Asiakas on tavallaan oman onnensa seppä. Erilaiset tarinat ovat mahdollisia, ja asiakas voi itse vaikuttaa siihen, minkälaiseksi tarina muotoutuu.

5. Minäkuvan monet muodot

Minäkuva käsitteenä on määritelty monella tavalla. Minää koskevassa psykologisessa keskustelussa käytetään monia eri käsitteitä, joiden merkitys vaihtelee ja jotka käsitteinä ovat osaksi päällekkäisiä. Minäkuva (self-image), identiteetti (identity), persoonallisuus (personality), minä (I), itse (self) minuus (me), sosiaalinen ja persoonallinen identiteetti ja minäkäsitys (self-conception) ovat eniten käytettyjä käsitteitä. Eri kielistä johtuvat variaatiot sekoittavat käsitteistöä vielä entisestään. Tässä luvussa hahmotan hyvin lyhyesti yleisiä teoreettisia näkemyksiä ihmiskuvasta ja minäkuvasta ja esittelen tämän tutkimuksen kannalta kaksi tärkeää näkökulmaa minäkuvaan: Rom Harrén teorian ja narratiivisen näkemyksen minäkuvasta. Näiden pohjalta olen hahmottanut tutkimuksessani käyttämäni teoreettisen näkemyksen minäkuvasta. Esittelen sen luvun lopussa.

4.1 Erilaisia näkemyksiä minästä ja minuudesta

Kysymys minän olemuksesta ja ihmisen minäkuvasta painottuu hyvin eri tavalla psykologian, sosiaalipsykologian ja sosiologian tieteenalojen eri traditioissa. Käsitteitä minäkuva, minuus, minäkäsitys ja identiteetti käytetään usein limittäin, ja määrittelyt poikkeavat toisistaan. Kattavaa esitystä kaikista minäkuvan ja minuuden käsitteiden määrittelystä on mahdotonta tehdä. Kysymys ihmisen minuudesta liittyy siihen, millainen ihmiskuva kussakin tieteen traditiossa on ja kuinka oleellisena osana minuus kussakin ihmiskuvassa nähdään.

Kysymys minästä ja minuudesta ei ole kaikissa psykologian ja sosiaalipsykologian traditioissa yhtä relevantti. *Behavioristinen* näkemys kuvaa ihmistä mekanismina, joka voidaan tarvittaessa ”korjata”. *Klassisessa behavioristisessa* tutkimuksessa ei käytetä ihmisen sisäisiin tiloihin viittaavia käsitteitä. Behavioristien mukaan minä on käsitteenä liian epämääräinen, että sitä voisi käyttää tieteellisessä tutkimuksessa (Vuorinen, 1992, 58). Behavioristinen psykologia keskittyy tutkimaan havaittavia reaktioita eikä ole kiinnostunut sellaisista ihmisen sisäisiin tiloihin viittaavista käsitteistä kuin minuudesta, motiiveista tai emootioista (Zimbardo ym. 1995, 9–10).

Kognitiivisessa psykologiassa minää voidaan John Kihlströmin ja Stanley Kleinin (1997, 15) mukaan tarkastella neljästä eri näkökulmasta. Minä voidaan nähdä käsitteenä, joka koostuu erilaisista tilannesidonnaisista minäkuvista, joita ehkä kokoaa prototyyppinen minä. Toiseksi minä voidaan nähdä kertomuksena tai kertomuksina, joita olemme luoneet saadaksemme vastauksia

sellaisiin kysymyksiin, kuin mistä tulemme, mitä olemme ja minne olemme menossa? Kolmanneksi minä voi olla havaintoihin perustuva kuva itsestä, johon on taltioitunut sekä fyysiseen kokemukseen että visuaaliseen näköhavaintoon perustuva kokemus itsestä. Neljänneksi minä voidaan nähdä assosiaatioiden verkostona, joka koostuu abstrakteista piirteistämme, erityisistä kokemuksistamme, ajatuksistamme ja teoistamme.

Fenomenologis-humanistisessa ja psykoanalyttisessä suuntauksessa minään liittyvät käsitteet ovat tärkeitä. Sigmund Freudin teoriassa minä on jaettu keskenään vuorovaikutuksessa oleviin osiin, kun taas fenomenologiassa minä nähdään kokoavana tekijänä, joka yhdistää havaintoja. (ks. esim. Ojanen 1994, 1) Humanistinen psykologia pitää ihmistä omaa toimintaansa ohjaavana subjektina ja korostaa elämän tarkoituksen psykologista roolia (Vuorinen 1992, 52). Psykodynaaminen ja humanistinen psykologia jakavat ihmisen selkeästi sisäiseen ja ulkoiseen ja lähestyvät ihmisen ongelmia sisäisinä prosesseina. Postmoderni ajattelu on siirtänyt huomion ihmisen sisäisistä prosesseista ihmisten välisiin suhteisiin. (McLeod 1997, 87)

Klassisia kielen, minuuden ja vuorovaikutuksen tutkijoita ovat muun muassa Lev Semjonovits Vygotski ja George Herbert Mead. Vygotski tutki ihmisen puheen ja ajattelun sekä kulttuurin kehittymistä. Vygotski pyrki ylittämään yksilön ja yhteisön välisen vastakkainasettelun. Hänen mielestään yksilön psyyke on lähtökohdiltaan sosiaalinen. Puheen ja ajattelun kehittyessä syntyy inhimillinen tietoisuus ja kokemus minästä mahdollistuu. Yksilöllisen ja sosiaalisen vuorovaikutus on keskeistä: sisäinen psyyke kehittyy ulkoisen toiminnan pohjalta mutta samalla muuntuu. (Hänninen 2001, 84–85; Vygotski 1982, 207) Ihmisen sosiaalista minää painottavat tutkijat näkevät psyyken olevan organismin ja ulkomaailman rajalla, ja se on olemassa vain sosiaalisessa kommunikaatioprosessissa. Esimerkiksi Volosinovin mukaan ilmaisut organisoivat kokemuksia eikä toisinpäin. (Klen 1999, 50) Ilmaisut siis konkretisoivat ja jäsentävät sisäisen kokemuksen.

Myös Mead pyrki ylittämään yksilön ja yhteisön välisen kuilun: keskeistä minässä ja sen syntymisessä on vuorovaikutus yksilön ja yhteisön välillä (Kuusela 2000, 313–315). Meadin yksilö ei ole olemassa yhteiskunnasta riippumattomana, vaan yksilön olemus kumpuaa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta (Burr 2004, 24). Mead kehitti teorian symbolisesta interaktionismista, jossa keskeisenä tekijänä ihmisen psyykkisessä elämässä on vuorovaikutus muiden kanssa. Meadin (1934, 173–178) mukaan minä rakentuu kaksijakoisesti toiminnalliseen oman toiminnan reflektointiin, jossa toiminnallinen osa (”I” eli subjektiminä) perustuu vietti-impulsseihin ja oman

toiminnan reflektointi ("Me" eli objektiminä) objektivoivaan asenteeseen. Kielellä on tässä keskeinen merkitys, koska ihminen toimii vuorovaikutuksessa kielen kautta ja kieli tulee ymmärrettäväksi sosiaalisesti. Subjektiminä on toimiva, luova ja persoonallinen aspekti, kun taas objektiminä on se tavanomainen minän aspekti, jonka ihminen tiedostaa tarkastellessaan toimintaansa (Klen 1999, 46). Tiedostamme subjektiminämme vasta toiminnan jälkeen, eikä subjektiminä voi koskaan tulla suoraan reflektiiviseen kokemukseen (emt., 46). Minuus syntyy Meadin mukaan sen myötä, että yksilö omaksuu muiden esittämät asenteet osaksi itseään, ja yksilön minuus voidaan määritellä monista minuuksista rakentuvaksi (emt., 135, 142, 158). Minuus tarvitsee sosiaalisen yhteisön, johon se peilaa itseään ja josta se ammentaa elementtejä ja rajoja itselleen (emt., 163–164). Minuuden ydin on kognitiivinen: se on sisäisessä keskustelussa, joka muodostaa ajattelun. Tämän vuoksi minän ja ajattelun alkuperä on sosiaalinen (emt., 173). Meadin (1934, 142) mukaan minässä on kuitenkin osia, jotka ovat olemassa ainoastaan suhteessa itseensä, eli jotain, jota ei jaeta muiden kanssa.

Sosiaalinen konstruktionismi näkee perinteiset yksilöpsykologiset ihmiskuvat riittämättöminä ja rajoittavina. Nämä ihmiskuvat jättävät huomiotta kulttuurieroista johtuvat minäkäsityksen variaatiot. Sosiaalinen konstruktionismi sen sijaan ottaa huomioon ihmisen kyvyn kyseenalaistaa sosiaalisia rakenteita ja olla niistä tietoinen. Sosiaalinen konstruktionismi näkee ihmisen ennen kaikkea sosiaalisena olentona (McLeod 1997, 89–90). Sosiaalinen konstruktionismi rakentaa ihmisen minää yhdistämällä kulttuurihistoriallisen ja kognitiivisen lähestymistavan. Vygotskin (1982) mukaan ihmisen psyyke rakentuu ensisijaisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja vasta sen jälkeen toiminnot muotoutuvat ihmisen omiksi psyykkisiksi työvälineiksi. Erityisen tärkeitä ovat kielelliset toiminnot. Kognitiivinen psykologia tutkii niitä prosesseja, joiden välityksellä ympäristön toiminta ja ajattelutavat sisäistyvät yksilön psyyken rakenteiksi. Sen mukaan ihminen toimii sisäisten skeemojen varassa. Sosiaalisen konstruktionismin mukaan ihminen luo koko ajan uusia ulottuvuuksia sosiaaliseen todellisuuteen. (McLeod 1997, 69) Psykologian ja sosiaalipsykologian nykykeskusteluun sosiaalisella konstruktionismilla on ollut suuri vaikutus. Glynis Breakwellin (1986, 189) mukaan ihmisen minäkuva on muodostunut aktiivisen konstruktion tuloksena oppimisen kautta ja tähän oppimiseen ihmisen kognitiivinen tiedonkäsittelykapasiteetti vaikuttaa. Minä voidaan nähdä myös rakentuvan vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa, eikä minä ole pysyvä, joka vain on, vaan se on vuorovaikutuksen ja keskustelun tuote (Bruner 1997, 146; Burr 1995, 46). Kenneth Gergenin (2001, 105) mukaan elämässä tapahtuneet asiat eivät selitä yksilön

kokemia elämäntapahtumia vaan kielelliset sopimukset pitkälti määrittävät mitä lasketaan elämän tapahtumiksi ja miten niitä arvioidaan. Gergen painottaa kielen ja minän (psykyen) dialogisuutta.

Sosiaalinen konstruktionismi ei ole selkeä ja yksiselitteinen näkemys asioihin, vaan se pitää sisällään monenlaisia näkökulmia (ks. esim. Kuusela 2000, 15–16). Pekka Kuuselan (1999, 30) mukaan Meadin analyysi tietoisuuden, minuuden ja yhteisöjen suhteen tarkastelussa on yhä ajankohtainen. Sosiaalisessa konstruktionismissa on selkeästi yhteys myös Vygotskin ajatteluun, jonka pohjalta Rom Harré on kehittänyt teoriaa psyykkisistä prosesseista (Hänninen 2001, 100).

Diskursiivinen psykologia on suuntaus, joka korostaa vuorovaikutuksen ja nimenomaan puheen merkitystä ihmisen psykologiassa ja toiminnassa. Diskursiivisen psykologian näkemyksen mukaan kielen ja kielellisten ilmaisujen käyttö rakentaa merkittävässä määrin psykologista kokemusmaailmaamme. Koemme ja tunnemme asioita suhteessa muihin ihmisiin, ja kommunikaatiomme perustana oleva kieli ja sen käyttö on tässä keskeinen. Psykologia tieteenalana nähdään itsessään diskursiivisena: psykologian kirjoituksina, oppikirjoina, kirjoitettuna tutkimusraportteina, kyselykaavakkeina ja muina kielellisinä tuotoksina. Psykologia toimii kielellisesti eikä kieltä ja sen käyttöä voi erottaa psyykkisistä toiminnoista. Diskursiivinen psykologia pyrkii mm. purkamaan jakoa sisäisiin ja ulkoisiin psyykkisiin prosesseihin. (Harré & Stearns 1995) Diskursiivinen psykologia on kiinnostunut siitä, millaisia käytännön seurauksia puhe saa aikaan (Burr 2004, 123–124). Derek Edwards (1997, 44) tulkitsee kielen olevan psykologinen työkalu eikä niinkään tiedonkoodausjärjestelmä. Kieli työkaluna saa aikaan toimintaa, käytäntöjä ja konstruktioita. Kieltä voi verrata inhimillisen kulttuurin teknologisiin osiin: kielen avulla asioita tehdään, kielen avulla luodaan esityksiä ja kieli voidaan nähdä eräänlaisena semioottisena teknologiana. Se jakaa maailman komponentteihin ja prosesseihin ja yhdistää komponentteja uudelleen uusina lauseina ja tulkintoina. Diskursiivinen psykologia on lähestymistapa, joka tutkii, kuinka erilaiset käsitteet ja kategoriat on kuvailtu, luotu ja tehty relevanteiksi puheessa ja tekstissä (emt., 37–38).

Historiallisesti ajatellen käsitys ihmisen ja minuuden olemuksesta on muuttunut aika- ja kulttuurisidonnaisesti. Mikko Saastamoinen (2000, 266) puhuu minuusteknologioista. Esimerkiksi luostarilaitoksessa keskiajalla tunnustaminen, mietiskely, rukoilu ja hiljaisuus olivat sen ajan minuusteknologioita. 1900-luvulla psykoterapia ja sen käsitteet eri muodoissaan lävistivät ihmisen käsitystä minästä. Puhumme arkipäivässä alitajunnasta, lapsuuden vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin ja positiivisesta ajattelusta. 2000-luvulla minä näyttäytyy lähes yrityksenä, ihmisen

omana projektina, joka pitää saada toimimaan mahdollisimman tehokkaasti ja jota täytyy koko ajan kehittää. Median vaikutus tämän päivän minuuden kokemiseen ja identiteetin rakentumiseen on merkittävä (Turkka 1998, 19–39).

Tieteen näkemysten muuttuminen heijastuu myös käsitykseen ihmisen minäkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Modernissa tieteenkäsityksessä yksilöllä on ”itsekontrollia”, hän on jakamaton, erillinen, säännönmukainen, orientoitunut ajatukseen, kieleen ja tulkintoihin. Postmoderni ihminen on kontrolloimaton, ei-säännönmukainen, monikerroksinen, rajoja rikkova, orientoitunut tunteisiin, kuviin ja ärsykkeisiin. (Michael 1996, 40) John McLeodin (1997, 6) mukaan modernin ja postmodernin aikakauden ihminen voi pohtia, kuka hän on, ja kuvitella olevansa joku toinen tavalla, joka ei olisi ollut mahdollista ennen modernia kulttuuria ja tiedonvälitystä. Postmodernin ajan ihminen elää informaatiotulvan keskellä – satelliitit, kaapelit, faksit, internet ja monet muut informaation lähteet syytävät tauotta erilaista tietoa. Tuloksena on minäkäsityksen haurastuminen. Ihminen ei koe itseään samana ja kokonaisena, vaan hänellä on eri minä eri tilanteissa. Kysymys siitä *kuka olen*, on muuttumassa kysymykseksi *koska, missä ja kuinka olen* (Holstein & Gubrium 2000,105). Ihmisen minä on läsnä myös organisaatioissa, ja voidaan sanoa, että meidän subjektiviteettimme rakentuu yhä enemmän erottelevien julkisten ehtojen kautta. Minä käsitteenä on jäämässä sivuun ja identiteetti korostuu. Identiteettiä määritellään lukuisilla eri tavoilla: ”patologinen minuus tästä ammatillisesta näkökulmasta”, ”persoonallisuus tämän asiantuntijan näkökulmasta” jne. (emt., 154)

Nämä kaikki teoriat minästä ja eri aikakausien erilaiset tulkinnan minän olemuksesta voidaan nähdä kukin yhtenä näkökulmana minään ja minuuteen. Ne ovat oman aikansa tuotteita, joilla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Monipuolista ja kaikenkattavaa määritelmää minuudesta ei ole kuitenkaan vielä pystytty luomaan, ja tuskin se on tarpeenkaan. Erilaiset käsitteen määritelmät valottavat ilmiötä eri näkökulmista ja ovat hyödyllisiä erilaisissa yhteyksissä. Yhteisöllinen kuntoutusmalli korostaa sosiaalista kanssakäymistä, ja yhteisöllisen ajattelun mukaan muut ihmiset ovat keskeisessä asemassa meidän rakentaessamme tulkintaa elämästä ja omasta itsestämme. Sosiaalisen konstruktionismin ja diskursiivisen näkökulman osuus yhteisöllisessä ajattelussa on suuri. Seuraavaksi esittelen Rom Harrén teoriaa minäkuvasta ja identiteeteistä. Tämä teoria on tutkimukseni perusteoria.

4.2 Minäkuva Rom Harrén mukaan

Rom Harré on teoksessaan ”Personal Being” (1983) käsitellyt ihmisen psyyken ja sen kehittymisen filosofisia ja sosiaalisia kysymyksiä. Hän esittää psykologisen avaruuden käsitteen ja hahmottaa sen avulla yksilöllisyyden ja sosiaalisen suhdetta ihmisen psyyken rakentumisessa. Tässä luvussa esittelen Harrén psykologisen avaruuden mallin ja hahmotan sen kautta minäkuvan käsitettä sekä omaa tulkintaani siitä tässä tutkimuksessa. Rom Harrén näkemykset minuudesta osoittavat hänen ajattelunsa hakeneen vaikutteita sosiaalisesta konstruktionismista ja diskursiivisesta psykologiasta.

Harrén ajattelu perustuu osaksi Meadin käsitykseen siitä, että sosiaalinen järjestys on lähtökohta minän rakentumiselle, ja osaksi Vygotskin käsitykseen kielen keskeisestä asemasta minän rakentumisessa. Harrélle persoona ei ole luonnollinen objekti vaan kulttuurin tuote (1983, 20)⁷. Sosiaalisen konstruktionismin äärimuotoa Harré arvostelee siitä, että se hylkää ihmisen yksilöllisen kokemuksen minästä jatkuvana ja pysyvänä osana ihmisyyttä ja näkee ihmisen aina erilaisena eri tilanteissa. Kuitenkin myös Harré liikkuu sosiaalisen konstruktionismin alueella ajattelussaan, tosin ei sen äärimmäisessä laidassa. Harré esittää kritiikkiä kartesilaista kaksijakoista ajattelua kohtaan: subjekti-objekti, sisäinen-ulkoinen. Nämä käsitteet ovat sitkeästi juurtuneet niin arkiajatteluun kuin tieteelliseen ajatteluun, ja ihmiset jäsentävät persoonaansa niiden kautta. Samoin he arvioivat näillä käsitteillä toisten psykologisia toimintoja, järkeilyjä ja tunteita. (emt., 34, 38) Harré esittää, että monet kognitiiviset prosessit, jotka yleensä nähdään yksilöllisinä tekijöinä, muodostuvat sosiaalisessa kanssakäymisessä (emt., 21). Vaikka Harrén teoriassa on nähtävissä samaa kartesilaista jakoa kahteen ulottuvuuteen, hän pyrkii ylittämään tämän osoittamalla sosiaalisen ja yksilöllisen olevan koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään.

⁷ Margaret Archer on esittänyt voimakasta kritiikkiä Harrén ajatuksia kohtaan kirjassa ”Being Human. The Problem of Agency” (2000, 86–117). Archerin mukaan Harré jättää teoriassaan huomiotta ihmisen käytännön toiminnan ruumiillisena olentona. Archerin mielestä ihmisen ruumiillinen toiminta on ensisijainen ja vasta reaalisen toiminnan jälkeen ihminen voi astua diskurssien maailmaan. Archer korostaa struktuuria ja kausaalisuhteita. Archerin mukaan Harrén ihmiskäsitys on latteaa ja ihminen on paljon monikerroksisempi kuin Harré antaa ymmärtää. Archerin tulkinta Harrén teoriasta korostaa mielestäni yksipuolisesti tiettyjä asioita Harrén teoriassa ja näkee Harrén yltiökonstruktionistina. Harrén teoriassa on mukana myös ihmisen ruumiillisuus, toisin kuin Archer väittää. Harrén mukaan identiteetin perustana on se, että ihmisen ruumiilliset ominaisuudet toimivat yksilön tunnistamisen perustana ja määrittävät näin ihmisen identiteettiä. Ihminen myös hahmottaa itsensä ajallis-paikallisesti fyysisen olemisen kautta. (Harré 1983, 205–209)

Toiminnan primaari ja sekundaari rakenne

Harré erottaa primaarin toiminnan rakenteen, joka on sosiaalinen, ja sekundaarin toiminnan rakenteen, joka on ihmisen mieli. Sosiaalinen maailma rakentuu keskusteluissa, jota yksilöt käyvät, ja näin primaari ja sekundaari rakenne ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Harré 1983, 65; 76–77;156) Harré lähtee siitä, että ihmisen minä rakentuu ennen kaikkea kielipeleissä. Jotta ihminen pystyy kokemaan itsensä ja oman minänsä erillisenä muista, on hänellä oltava siihen tarvittavat teoreettiset käsitteet ja sanat näille käsitteille (emt., 93). Ehtona sille, että ihmisestä kehittyy persoonallisuus, on se, että kulttuuri sisältää jonkin teorian ja käsitteet minästä. Tämän teorian ja näiden käsitteiden avulla ihminen organisoii kokemuksiaan ja uskomuksiaan tietystä näkökulmasta, ja tunteet tulkitaan sen mukaan, miten ne asettuvat yksilöä ympäröivään moraaliseen järjestykseen (moral order). Käytävissä oleva teoria määrittää, minkälainen persoonallinen kehittyminen on mahdollista. (emt., 270) Lapsi oppii vähitellen persoonapronominit ”minä” ja ”sinä” ja oppii käyttämään niitä, viittaamaan niillä eri kohteisiin, myös itseensä, ja käyttämään näin niitä osana oman minän luomista (emt., 103). Tieto itsestä on lisääntyvää tietoa tässä ja se on mahdollista niille, jotka ovat oppineet sellaisen teorian, joka mahdollistaa kokemusten organisoimisen persoonallisena yksilönä. Tätä tietoa itsestä (self-knowledge) voidaan jakaa ihmisen näkemyksiin siitä, millainen hän on nyt (itsetietoisuus), millaista on ollut (muistot eli elämäkerta) ja kuinka voisi olla (henkilökohtaiset mahdollisuudet). Käsitys omasta itsestä realisoituu vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja muodostuu näistä edellä mainituista elementeistä mutta ei palaudu näihin kokonaan. Ihminen peilaa koko ajan itseään ympäröivään moraaliseen järjestykseen ja itselleen tärkeisiin arvoihin. Nämä arvot tulevat julki hänen toiminnassaan ja valinnoissaan. (emt., 260–261) Ymmärrän tämän niin, että Harré painottaa sitä, että ihmisen minä syntyy sosiaalisesti mutta ihmisellä on myös oma persoonallinen vaikutuksensa siihen, millainen hän on.

Harrén mukaan ihmisen primaari todellisuus on siis ihmiset keskustelussa. Tässä kontekstissa ihmiset ovat yksinkertaisesti olentoja keskustelun keskiössä. Se tosiasia, että he ovat ajallis-paikallisesti havaittavissa, on tärkeä asia, mutta myös muunlaiset kohtaamiset primaarissa todellisuudessa ovat mahdollisia, varsinkin nykyihmiselle, esimerkiksi dokumenttien ja internetin kautta. (Harré 1983, 58) Ihmiset ja heidän puheensa rakentuvat sosiaalisessa kontekstissa ja sitä varten. Sosiaalisen ja persoonallisen välillä on läpikäyvä vastavuoroisuutta. (emt., 65)

Minäkuva ja moraalinen järjestys

Harré (1983, 167) erottaa minäkuvan ja minän. Harrén mukaan *minäkuva on ihmisen uskomusjärjestelmä omasta itsestään*. Minäkuva voi sisältää piirteitä myös ihanneminästä. Minä taas on teoreettinen käsite, jolla organisoimme kokemuksiamme ajallis-paikallisesti niin, että niistä muodostuu elämänkaari menneisyydestä nykyhetken kautta tulevaisuuteen. Minä on nimenomaan teoreettinen käsite, tapa hahmottaa omaa olemassaoloa. Harrén kiinnostuksen kohteena ei ole puhtaasti minäkuva vaan sen alkuperä ja rakenne sekä suhde ihmisen yleiseen kokemusmaailmaan. Harré käyttää tästä kiinnostuksen kohteestaan nimeä ”sense of self”, tuntemus itsestä. (emt., 77–78)

Rom Harré (1983, 220) korostaa sosiaalisessa toiminnassa muotoutuvan moraalisen järjestyksen merkitystä. Moraalinen järjestys on hänen mukaansa kollektiivisesti ylläpidetty systeemi, jonka avulla yksittäinen henkilö saa tai ei saa arvostusta. Moraaliseen järjestykseen kuuluvat myös ne rituaalit, joilla tätä järjestystä ylläpitävien kriteerien jatkuvuus vahvistetaan. Henkilön ja hänen tekojensa moraalinen arvo näyttäytyvät julkisesti sosiaalisessa systeemissä. Moraalinen järjestys konkretisoituu esimerkiksi kunnioittavana kohteluna tai päinvastaisessa tapauksessa kritiikkinä. (emt., 104–107) Esimerkkinä moraalisen järjestyksen toiminnasta voisi olla julkisuuden henkilö, joka on jäänyt kiinni rattijuopumuksesta. Media tuo asian julkisuuteen, ja henkilö saa osakseen julkista paheksuntaa ja kritiikkiä toimintansa vuoksi. Tämän kaiken seurauksena hän päättää luopua merkittävästä asemastaan, esimerkiksi työpaikasta. Toimiessaan näin hän ehkä saa takaisin osan moraalista arvostuksesta julkisessa kontekstissa. Hän on ottanut moraalisen vastuun toiminnastaan. Tässä esimerkkitapauksessa media toimii moraalista järjestystä ylläpitävänä rituaalina.

Päihderiippuvuudesta toipuvan ihmisen moraalinen konteksti muuttuu. Riippuvuudessa elävä ihminen arvottaa asioita päihteiden kautta: kaikki, mikä mahdollistaa hänen päihteiden käytönsä on hyödyllistä ja arvokasta. Yhteiskunnassa vallalla olevan moraalijärjestyksen mukaan varastaminen on moraalitonta, mutta huumeriippuvaiselle se on keino hankkia aineita ja hänen sosiaalisessa kontekstissaan hyväksyttyä. Muuttaessaan elämäntapaansa, hän joutuu vastakkain myös näiden arvo- ja moraalikysymysten kanssa. Kuinka pitkälle menneisyyteen hänen on tunnustettava tekonsa ja rikoksensa? 12 askeleen ohjelman mukaan hänen on hyvitettävä kaikki rikkomuksensa. Pyrkinessään irti riippuvuudesta ihminen joutuu ottamaan kantaa näiden erilaisten moraalijärjestysten puolesta tai vastaan ja hän saattaa kokea voimakasta ristiriitaa näiden moraalijärjestysten ristipaineessa.

Harré (1983, 261) painottaa sitä, että mikäli peruspsykologiassa jätetään huomiotta se tapa, jolla ajatuksemme ovat sidoksissa meitä ympäröivään moraaliseen järjestykseen, psykologian käsittelemät asiat ovat harhaanjohtavia. Näin on hänen mukaansa käynyt juuri psykologian huomioissa minäkäsityksestä (self-concept). Uskomuksemme omasta itsestämme kadottavat persoonallisen ihmisen sisimmän ytimen, ellei näitä uskomuksia peilata niitä realisoiviin moraalisiin ja normatiivisiin järjestelmiin. Psykologisia käsitteitä käytettäessä on syytä muistaa, että sosiaaliset asiat määrittävät suurelta osin sitä, kuinka näitä käsitteitä käytetään ja millaisia ne ovat (emt., 114).

Persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti

Harré käyttää pohdinnassaan ydinkäsitettä identiteetti, joka Harrén mukaan muodostuu persoonallisesta ja sosiaalisesta identiteetistä. Tulkitsen minäkuvan ja identiteettien suhteen niin, että nämä identiteetit ovat osa minäkuva. Identiteetit vaikuttavat minäkuvaan, ja minäkuva vaikuttaa siihen, minkälaiset identiteetit ovat meille mahdollisia. Harré määrittää sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin seuraavasti:

"Olen korostanut sitä perustavaa laatua olevaa psykologista jakoa, joka perustuu syvään filosofiseen kahtiajakoon persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin välillä. Tämä jako mahdollistaa, että ihminen on yhtäältä yksilöitävissä ja tunnistettavissa oleva olento sekä toisaalta omaa ominaisuuksia, joita hän jakaa toisten kanssa niin, että muodostuu jokin relevantti määriteltävissä oleva luokka."
(Harré 1983, 273)

Persoonallinen identiteetti viittaa ihmisen yksilöllisyyteen ja muista erottumiseen omana yksilönä. Sosiaalinen identiteetti taas kertoo ihmisen kuulumisesta johonkin ryhmään ja hänen samankaltaisuudestaan muiden ihmisten kanssa. Harré (1983, 203–212) erottaa persoonallisen identiteetin ja ihmisen tunteen omasta erityisyydestään. Persoonallinen identiteetti tarkoittaa sitä, mikä tekee ihmisestä juuri tietynlaisen erityisen ihmisen julkis-kollektiivisessä kontekstissa. Ihmisen tunne omasta persoonallisesta identiteetistään puolestaan tarkoittaa sitä, kuinka ihminen kokee oman yksilöllisen minuutensa. Ihmisen identiteetti on Harrén mukaan kulttuurinen ja sosiaalinen tuote, ei kokemuseräinen. Ihmisen identiteetti syntyy siitä, että toiset kohtelevat yksilöä ajallis-paikallisesti identifioitavana yksilönä. Harrén mukaan persoonallinen identiteetti on sosiaalisten käytäntöjen symbolinen tuote, ei empiiristen kokemusten tuote. Persoonallisella identiteetillä on teorian status. Persoonallisen identiteetin tunne kumpuaa kuitenkin tästä

teoreettisesta identiteetistä. Ehtona sille, että ihminen tuntee omaavansa persoonallisen identiteetin, on se, että yksilöllä täytyy olla minätietoisuus sekä kokemuksellista jatkuvuutta. Identiteettiin vaikuttaa myös ruumiillisuuden kokemus. Ihminen näkee maailman tietystä ajallis-paikallisesta näkökulmasta. Ihmisen kokemus on kompleksinen, koska näyttää siltä, että kokemukseen sisältyy sekä fyysisiä ehtoja että kulttuurinen kehikko, jonka kautta kokemus rakentuu (emt., 146).

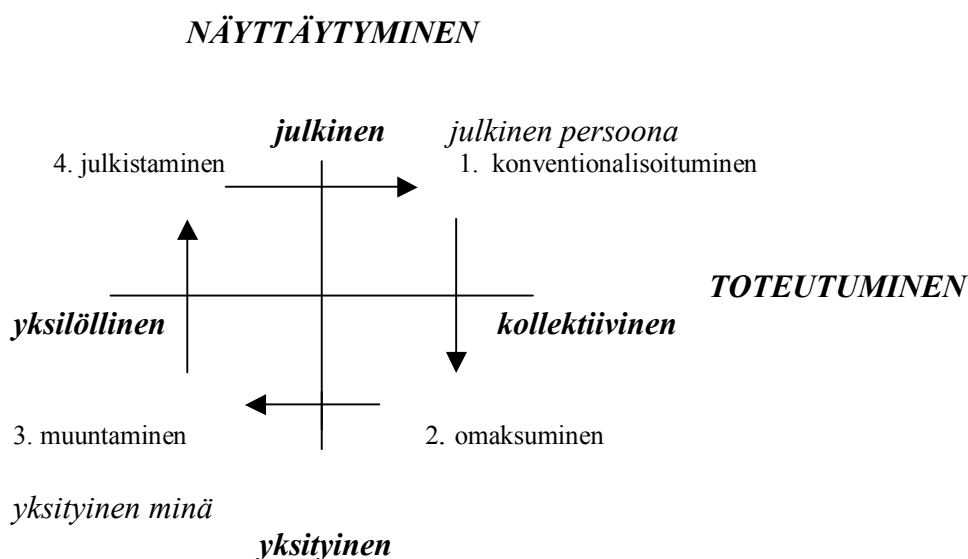
Psykoanalyysi ja siihen perustuvat teoriat, kuten Eriksonin (1971, 50) identiteetikriisiteoria näkevät persoonan identiteetin perustuvan kokemukseen minästä samana ja jatkuvana ajassa ja paikassa sekä havaintoon, että muut tunnistavat henkilön samuuden ja jatkuvuuden. Identiteetti nähdään siis Harrén ajatuksista poiketen ennen kaikkea kokemuksellisenä. Ymmärrän persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin suhteen kokemuksellisuuteen niin, että identiteetteihin vaikuttavat kokemukselliset asiat minäkuvan kautta. Identiteettien ymmärtäminen puhtaasti kulttuurisiksi tuotteiksi ja teoreettisiksi käsitteiksi on vaikeaa. Arkikielessä identiteetti on nimenomaan kokemuksellinen, puhutaan ammatti-identiteetistä ja sukupuoli-identiteetistä. Tulkitsen Harrén ajatuksen niin, että hän haluaa korostaa identiteettien sosiaalista rakentumista ja teoriassa erottaa ihmisen tunteen identiteetin käsitteestä. Persoonallisena identiteettinä voidaan nähdä esimerkiksi ihminen perheen nuorimpana lapsena. Tämä on mitä suurimmassa määrin sosiaalista käytännöistä kumpuava sosiaalinen tuote. Toisaalta mielestäni kokemuksellisuutta ei voida tästä irrottaa, koska tämä nuorimman lapsen asema saattaa aiheuttaa tiettyjä kokemuksia, esimerkiksi sen, että joutuu pitämään vanhempien sisarusten vanhoja vaatteita. Nuorin lapsi saattaa saada myös erilaista kohtelua kuin muut lapset, hän voi olla koko perheen hellittelyjen kohde. Persoonallinen identiteetti vaikuttaa ihmisen tunteeseen omasta erityisyydestään, ja tästä identiteetistä voi tulla osa hänen minäkuvaansa. Kokemuksellisuus ja sosiaalisuus kietoutuvat mielestäni toisiinsa enemmän kuin Harrén teoria antaa ymmärtää. Esimerkiksi elämän kriisi- ja muutostilanteissa persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti saattavat joutua ristiriitaan suhteessa ihmisen kokemukseen tai tavoitteisiin ja jompikumpi saattaa aktivoitua muutokseen. Päihderiippuvuudesta toipuessaan ihminen yleensä joutuu tarkastelemaan sosiaalista verkostoaan ja omaa asemaansa siinä. Huumeoporukka saattaa vaihtua NA-ryhmään ja samalla henkilön sosiaalinen identiteetti muuttuu, koska näiden ryhmien moraaliset ja toiminnalliset arvot ovat erilaiset. Persoonallinen identiteetti saattaa aktivoitua ihmisen kohdatessa omaa menneisyyttään ja rakentaessaan uutta tulevaisuutta, johon päihteet eivät kuulu.

Psykologisen avaruuden malli

Harrén psykologisen avaruuden malli on moniulotteinen ja osin vaikeasti avautuva käsitteistö. (kuvio 2, Harré 1983). Harrén ajattelua leimaavat vahva filosofinen tausta ja teoreettinen käsiteanalyysi pikemminkin kuin empiirinen tutkimus (Ylijoki 2001, 248).

Psykologisen avaruuden malli sisältää kaksi ulottuvuutta: näyttäytymisen ja toteutumisen. Näyttäytyminen tai esittäminen tapahtuu jatkumolla yksityisestä julkiseen ja toteutuminen tapahtuu jatkumolla yksilöllisestä kollektiiviseen. Esittäminen tapahtuu julkisella näyttämöllä, kun ihmiset kertovat toisilleen sisäisiä kokemuksiaan ja ajatuksiaan ja toisen ääripään muodostaa yksityinen omana tietona pitäminen. Toteutuminen voi tapahtua joko kollektiivisesti tai yksilöllisesti.

Harré erottaa julkisen persoonan ja yksityisen minän. Julkinen minä sosiaalisena yksilönä on primaarissa rakenteessa eli ajallis-paikallisesti todennettavissa kun taas yksityinen minä on sekundaarissa rakenteessa eli ihmisen mielessä. Julkinen persoona on tunnistettavissa julkisin kriteerein ja julkisen minän toimintaa arvioidaan tietyn sosiaalisen kontekstin kautta eikä ihmisen ilmaisemien sisäisten tilojen kautta. Yksityinen minä on psykologinen yksilö, joka ilmenee ihmisen yksilöllisessä käsitysten, tunteiden ja uskomusten järjestelmässä. Minäkuva on osa tätä uskomusten järjestelmää. (Harré 1983, 76–77) Tulkitsen julkisen minän toimivan ja ilmentyvän sosiaalisessa identiteetissä, kun taas yksityinen minä puolestaan toimii ja ilmentyy persoonallisessa identiteetissä.



Kuvio 2 Rom Harrén psykologisen avaruuden malli (Harré 1983, 258)

Päihderiippuvuudesta toipumisen prosessin voi sijoittaa psykologisen avaruuden malliin. Toipuminen tapahtuu prosessina sosiaalisessa yhteisössä. Asiakas toimii yhteisössä, jossa hän vähitellen omaksuu yhteisön sosiaalisen perimän (mallit ja kulttuurin) sekä muuntaa toiminta- ja ajattelumallejaan omalla persoonallisella tavallaan, ennen kuin julkistaa omat oivalluksensa muille. Haastattelu tapahtuu julkis-kollektiivisella alueella. Asiakas käyttää muutostyössään malleja, jotka toisaalta tulevat laitoksen ideologiasta ja toisaalta 12 askeleen ohjelmasta sekä vertaisryhmän kokemuksista. Tämä näkyy myös näissä muutuskertomuksissa. Julkinen persoona rakennetaan Harrén mukaan vuorovaikutusverkostoissa ja kielipeleissä, ja ihminen pyrkii saavuttamaan tunnustetun ja arvostetun aseman yhteisössään. Se, mitä ihminen tuo itsestään esiin julkisessa keskustelussa, kertoo aina myös jotain hänen yksityisestä minästään. Ihminen ei ota välttämättä vastaan kaikkia hänelle tarjottuja identiteettejä, vaan niiden on oltava jossain määrin sopuoinnussa siihen sisäiseen kokemukseen, minäkuvaan, joka hänellä on itsestään. Minäkuva on ikään kuin minuuden perusta, jonka ympärille ja jota määrittämään ihminen saa tai ottaa erilaisia identiteettejä. Nämä eri identiteetit vaikuttavat myös hänen minäkuvaansa.

Ymmärrän Harrén ajatuksia minäkäsityksen ja moraalisen järjestyksen suhteesta niin, että minäkäsitys on aina sidoksissa kontekstiin ja kulttuuriin ja kulttuurin moraaliarvoihin. Ihmisen käsitys omasta itsestään perustuu joihinkin hänen elinpiirissään hyväksytyihin malleihin ja sääntöihin sekä moraaliin. Tietyssä määrin eri elämänvaiheissa esiintyy ristiriitaa suhteessa yleisiin sosiaalisiin moraaliarvoihin. Näin tapahtuu esimerkiksi murrosiässä, jolloin kapina ympäröivää sosiaalista järjestystä ja arvomaailmaa kohtaan on yleensä suuri. Tällöin ristiriidan tehtävänä on siirtää yksilö elämänvaiheesta toiseen ja muuttaa hänen identiteettiään lapsesta nuoreksi.

Päihderiippuvuudessa ihminen yleensä muokkaa sosiaalista kontekstiaan päihdekäyttöä ja siitä seuraavia elämän ilmiöitä paremmin sallivaksi. Esimerkiksi huumemaailmassa varastaminen ei ole moraalitonta, vaikka se muussa yhteiskunnassa on. Osa huumeriippuvuudesta toipuvan identiteetin ja minäkuvan muutosta on muutos siinä, kokeeko hän mielihyvää yhteiskunnan moraalikäsitusten vastustamisesta vai niiden mukaan elämisestä. Ihmisen eläessä yleisen moraalijärjestyksen vastaisesti seuraa tästä elämäntavasta väistämättä konflikteja muun yhteiskunnan kanssa. Päihderiippuvaisen elämässä nämä konfliktit voivat olla esimerkiksi oikeudellisia seuraamuksia rikoksista tai lasten huostaanotto.

4.3 Narratiivinen minäkuva

Narratiivinen minäkuva kytkee minuuden ja minän kokemuksen vahvasti tarinalliseen ja kielelliseen ilmaisuun. Anthony Paul Kerbyn (2001, 125) mukaan minuus rakentuu kielessä ja kielen kautta ja erityisesti itsestä kerrotun tarinan kautta. Oman elämän tarina ei ole yksinkertainen kuvaus tapahtuneesta vaan tulkinta siitä ja se muodostaa tärkeän osan näkemyksestämme elämäämme. Kieli ei ainoastaan peilaa tapahtunutta vaan kokoaa ja luo kokemusta. (emt., 131, 138) Tarvitsemme jonkintasoisen kertomuksen elämästämme ymmärtääksemme meille tapahtuvia asioita (emt. 1991, 33). Kerromme itsestämme tarinaa hyödyntäen kulttuurista ja sosiaalista tarinavarantoa. Vilma Hänninen (1999, 19–23) on esittänyt tarinallisen kiertokulun teorian, jossa ihminen käyttää sosiaalista tarinavarantoa luodessaan oman elämänsä ja kokemustensa tarinaa kulloisessakin tilanteessa ja elämänsä tilanteessa. Ihminen rakentaa sisäisen tarinan, ja tässä prosessissa ihminen tulkitsee oman elämänsä tapahtumia sosiaalisen tarinanvarannon tarjoamien mallien avulla. Hännisen mukaan sisäinen tarina on merkityksiä luova prosessi, jossa kohtaavat yleinen ja yksittäinen, symbolinen ja aineellinen, kielellinen ja ei-kielellinen, julkinen ja yksityinen. Sisäisessä tarinassa on kolme tasoa: 1) alkuperäinen, jossa elämä näyttäytyy tulkittuna tietyllä tavalla, 2) reflektiivinen tarina, joka on itselle kerrottua sisäistä puhetta ja 3) metareflektiivinen, jossa ihminen tietoisella tasolla erittelee sisäistä tarinaansa tietoisena siitä, että se on tarina. Tarinallisen kiertokulun prosessi ankkuroituu vahvasti sosiaalisiin rakenteisiin.

Tässä tutkimuksessa tarinallisen kiertokulun teoria avaa mahdollisuuden tarkastella minäkuvan muutosta yksilöllisenä prosessina, joka ammentaa aineksia sosiaalisista rakenteista. Päihderiippuvuudesta toipuva ihminen on tilanteessa, jossa kaikki hänen elämänalueensa ovat mahdollisesti muutoksen ja tarkastelun kohteena. Sosiaalinen, psyykinen, fyysinen sekä hengellinen olemuspuoli ovat muutoksen paineessa, ja toisaalta niillä on mahdollisuus muuttua. Kuntoutusmalli ja 12 askeleen ohjelma tarjoavat oman mallitarinansa muutoksen prosessista. Ihminen on elää kuitenkin omassa yksilöllisessä elämäntilanteessaan (elävän elämän draamassa), jossa hän omaksuu ja muokkaa tarinavarannon tarjoamia mahdollisuuksia itselleen sopivassa määrin ja sopivalla tavalla. Tämä sama hahmo on havaittavissa myös Rom Harrén (1983, 258) psykologisen avaruuden mallissa, jossa ihmiselle tarjoutuu sosiaalinen malli. Tästä mallista hän omaksuu ja muokkaa aineksia oman elämänsä ja merkitysmaailmansa rakennusaineiksi.

Kenneth ja Mary Gergen (2001, 161–184) esittävät kritiikkiä minäkuvan tutkimisen perinteistä tapaa kohtaan. Heidän mukaansa perinteinen mekaaninen lähestymistapa ei ota huomioon ihmisen luontaista joustavuutta ja aktiivisuutta minäkuvansa rakentamisessa. Gergenien mukaan ihminen luo aktiivisesti omaa minäkuvaansa historiallisena olentona, ihmisen minuus on merkityksetön, jos sitä ei liitetä hänen menneisyyteensä. Ihmisen tapa hahmottaa itsensä historiallisesti tuo minäkuvaan jatkuvuutta ja mahdollistaa identiteetin ajallisesti erillisistä tapahtumista huolimatta. Luomalla minäkertomuksen ihminen pyrkii saamaan elämän tapahtumien välille systemaattista yhteyttä, suuntaa ja tarkoitusta. Ihmisen elämän kertomus on koko ajan muutoksessa ja vaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Se, minkälaisen tulkinnan kehysten ihminen tapahtumalle antaa, vaikuttaa siihen nähdäänkö jokin tapahtuma hyvänä vai pahana. Ihminen voi tulkita elämäntarinansa ja minätarinansa positiivisesti tai negatiivisesti stabiilina, progressiivisena tai regressiivisenä, traagisena tai melodramaattisena, onnellisesti päättyvänä tai romanttisena tarinana, jossa vaikeudet voitetaan toistuvasti. Esimerkki progressiivisesta minätarinasta on erään haastateltavan kokemus siitä, kuinka hän on oppinut voittamaan ujoutensa ja hyväksymään omat virheensä. Positiivisesti stabiilissa tarinassa ihminen näkee kykynsä säilyttää omat vahvuutensa, mutta negatiivisesti stabiilissa tarinassa hän ei kykene muuttamaan omia vajavuuksiaan eikä opi uutta näkökulmaa ja tulkintaa niistä. Traagisessa tarinassa alun positiiviset asiat muuttuvat ja ihminen kokee esimerkiksi oman riittämättömyyden tunteensa tulevan yhä hallitsevammaksi elämässä ja kuva omasta itsestä muuttuu alun positiivisesta negatiiviseksi.

Erilaisilla tarinoilla on oma funktionsa sosiaalisessa elämässä. Esimerkiksi tietystä stabiiliudesta on hyötyä ihmiselle. Kyetäkseen toiminaan sosiaalisessa elämässä, on yksilön kyettävä luomaan itselleen ymmärrettävä, tietyssä määrin pysyvä ja koherentti identiteetti. Pysyvyyden vastakohtana on muutokseen pyrkiminen, joka ilmenee myös tarinoissa. Ihmiset näkevät oman itsensä, maailmansa ja suhteensa mahdollisuutena positiiviseen muutokseen. Huonot olosuhteet helpottuvat ja parempi tulevaisuus on näkyvissä. Useimmille ihmisille tämä toivo paremmasta on eteenpäin vievä voima. Ihminen valitsee uran, sietää monia henkilökohtaisia uhrauksia siinä uskossa, että progressiivinen tarina on saavutettavissa. Ihmisen on sekä osoitettava tiettyä pysyvyyttä että pyrkimystä positiiviseen edistymiseen. Esimerkiksi toipuminen päihderiippuvuudesta voidaan nähdä samaan aikaan sekä osoituksena ihmisen päättäväisyydestä että positiivisena muutostarinana. Toisaalta regressiivinen tarina saattaa saada ihmisen ponnistelemaan enemmän, jotta hän saisi tarinan suunnan muuttumaan. (Gergen & Gergen 2001, 172–176) Esimerkki lannistumisesta regressiivisessä tarinassa on masentuminen, jolloin ihminen ei enää kykene tai hänen on vaikea luoda stabiilia tai progressiivista tarinaa.

Minätarinan konstruktiossa tapahtuu aina peilausta muihin ihmisiin. Positiivinen ja progressiivinen tarina edellyttävät, että ihmisen toiminta on yleisesti arvostettua ja hyväksyttyä. Ihmisen on kyettävä todistamaan toisille ihmisille oma kyvykkyytensä ja onnistumisensa, jotta progressiivinen tarina on mahdollinen. (Gergen & Gergen 2001, 176–180) Erittäin konkreettisesti tämä tulee esiin päihdekuntoutuksessa esimerkiksi lasten huoltajuuden arvioinnissa. Asiakas saattaa tulla kuntoutukseen tilanteessa, jossa hänen lapsensa on otettu huostaan hänen päihteidenkäyttönsä takia. Saadakseen lapset takaisin, on asiakkaan vakuutettava viranomaiset kyvykkyydestään huoltaa lapsensa ja pysyä raittiina myös laitospäivien jälkeen. Progressiivisen tarinan mahdollisuus rakentuu tällöin sosiaalisesti.

Narratiivisen ajattelun mukaan minäkuvamme on sekoitus niistä asioista, joita muut ihmiset meille kertovat meistä itsestämme, sekä meidän omista määrityksistämme ja tarinoistamme itsestämme. Minäkuvaa tuottaa kokemusmaailma, mutta myös toisinpäin: minäkuvamme tuottaa kokemusmaailmaamme, koska tulkitsemme kokemuksiamme minäkuvamme kautta. Yksi tarinan kertomisen motiivi on jokin esiin tuleva ongelma. (Bruner 1997, 146–147, 157) Päihderiippuvuus ja sen vaikutukset elämään sekä muutoksen tarve ovat minäkertomuksen kannalta käännekohtia ja pakottavat ihmisen hahmottamaan ja tulkitsemaan omaa tarinaansa uudella tavalla (Bardy 2000, 151–152).

Maureen Whitebrook (2001, 41) puhuu narratiivisesta identiteetistä, jonka hän näkee minän ja kontekstin tuotteena. Narratiivisessa identiteetissä yhdistyvät annettu ja rakennettu. Ihminen kertoo itsestään sen, mitä hän kulloisessakin tilanteessa arvioi merkittäväksi ja jättää aina jotain kertomatta, esimerkiksi tylsät ja huonot asiat (emt., 72). Tarina on aina puhujan ja yleisön välillä ja on olemassa jokin syy, miksi tarina kerrotaan (McLeod 1997, 38). Haastattelussa esiin tuleva tarina omasta itsestä ja muutoksesta on tarina, joka on tuotettu tätä tutkimusta varten. Tämän tarinan kautta tarkoituksenani on tutkijan näkökulmasta tuoda näkyviin muutosprosessia ja puhujan kokemusta. Puhujan kannalta tarinan tarkoituksena on ollut vastata tutkijan tiedon tarpeeseen ja tämän esittämiin kysymyksiin. Toki puhujalla on voinut olla muitakin tarinan kertomisen motiiveja, esimerkiksi pysähtyä itse hahmottamaan ja arvioimaan tilannettaan, tai velvollisuudentunne, koska on lupautunut mukaan tutkimukseen.

Narratiivinen näkemys minuudesta on saanut vaikutteita postmodernista ajattelusta, joka painottaa ihmisen identiteetin monisärmäisyyttä nykyajassa ja on esittänyt kritiikkiä modernin

ajattelun ”todellisen minän” sisältävälle minuuskäsitykselle (McLeod 1997, 59). Minuutta arvioidaan eri tilanteissa yhä uudelleen muuttuvissa elämäntilanteissa, ja puhujan oma jäsenys omasta elämäkulusta ja sen murroksista ja muutoksen mahdollisuuksista ovat tärkeitä (Kurvinen 1999, 66). Narratiivinen minuus ja minäkuva sisältävät ajatuksen tietystä jatkuvuudesta ja samalla fragmentaarisuudesta ja muutoksesta. Narratiivisessa näkemyksessä pysyvyyttä rakentaa kokemus omasta itsestä eri tilanteissa ja eri aikoina samana ihmisenä, jossa ruumiillinen kokemus on ikään kuin ankkuri. Samalla tähän minuuden kokemiseen sisältyy joustavuutta ja muutoksen mahdollisuus.

4.4 Minäkuva ja identiteetti tässä tutkimuksessa

Tämän tutkimuksen suunnitteluvaiheessa lähdin liikkeelle Markku Ojasen minä-analyysistä, joka perustuu C. Gordonin minä-määritelmään: ” *Minä ei ole jotain kosketeltavissa olevaa, vaan se on monimutkainen tulkintojen prosessi – se on samanaikaisesti sekä yksilön tajunnan virtaa (havaintoja, ajattelua, suunnittelua, arvioita, valintoja) että näiden tuloksena kertyviä minäkäsitysten rakenteita (itseä kuvaavien merkitysten erityinen järjestelmä aktiivisessa tietoisuudessa)*” (emt. 1994, 28-29). Minä nähdään siis tapahtumasarjana, prosessina eikä jonkinlaisena olentona ihmisen sisässä. Minällä on tiettyjä rakenteita, mutta ne eivät koskaan ole kiinteitä. Tämä näkemys minästä sisältää piirteitä erityisesti kognitiivisesta ajattelusta. Ojanen jakaa minän kolmeen osaan: identiteettiin, minäkuvaan ja itsetuntoon. Identiteetti vastaa lähinnä kysymykseen kuka minä olen ja mihin kuulun. Minäkuva rakentuu siitä, millainen minä olen. Itsetunto sisältää käsityksen omasta arvosta ja merkityksestä. (emt., 31) Minä muuttuu ja elää ihmisen elämänkaaren ja siinä tapahtuvien muutosten mukana. Päihderiippuvuus on osa joidenkin ihmisten elämänkaarta, ja sillä on vaikutus näiden ihmisten minäkuvaan.

Identiteetti on Ojasen näkemyksessä osa minäkuvaan ja määrittää sitä. Breakwellin (1986, 23) mukaan identiteetin tehtävänä on tuottaa yksilölle ainutkertaisuutta, jatkuvuutta ja henkilökohtaisen arvon ja arvostuksen tunnetta. Stuart Hallin mukaan identiteetti vaihtelee sen mukaan, kuinka subjektia puhutellaan ja kuinka se esitetään. Identifikaatio ei ole automaattista, vaan se voidaan joko saavuttaa tai menettää (emt. 1999, 28). Yksi esimerkki Hallin mainitsemasta identiteetin vaihtelusta on asiakkaan kontekstin muuttuminen hänen tullessaan päihdekuntoutuslaitokseen. Kentällä ja käyttäjämaailmassa hän on saattanut olla johtaja, jota on kuunneltu ja pelätty. Laitoksessa hänen identiteettinsä on asiakas ja NA- ja AA-ryhmissä hänen odotetaan muuttavan identiteettiään

addiktiksi ja toipuvaksi addiktiksi. Identiteetti rakentaa myös minän työvälaineitä eli itsearvostusta ja -luottamusta.

Stuart Hall (1999, 255) näkee identiteetin olevan psyykkisen ja diskursiivisen leikkauspisteessä. Hall korostaa identiteetti-käsitteen konstruoimista nimenomaan erossa, siinä mitä en ole (emt., 252). Stuart Hallin kirjoitukset keskittyvät nimenomaan kulttuurisen identiteetin tavoittamiseen. Jaber Gubrium ja James Holstein (2001, 105) sen sijaan näkevät identiteetin lähinnä joukkona, johon ihminen kuuluu, keinona erottaa ihmisen erilaisia toiminnan muotoja ja malleja. Tässä mielessä identiteetti on lähellä roolin käsitettä. Kathryn Woodward (1997, 1) on kirjassaan ”Identity and Difference” määritellyt nykypäivän ihmisen identiteetin muodostuvan monista eri lähteistä: kansallisuudesta, etnisyydestä, sosiaalisesta asemasta, yhteisöstä, sukupuolesta ja seksuaalisuudesta. Nämä eri lähteet voivat olla konfliktissa keskenään ja aiheuttaa identiteetin haurastumisen. Kuitenkin identiteetti määrittää paikkamme maailmassa ja tarjoaa yhdistävän tekijän minun ja maailman väliin.

Identiteetti on yleinen tutkimuskohde diskurssianalyttisessä tutkimuksessa. Diskurssianalyttisesti orientoituneessa tutkimuksessa identiteetin käsitteellä viitataan toiminnalliseen kategoriaan. Identiteetti on jotain, mitä ihmiset määrittävät, tuottavat ja ylläpitävät puheessa, se ei ole staattinen ominaisuus. Identiteetti ymmärretään merkityssysteemin osaksi eli tietynlaisessa systeemissä ihmiselle rakentuu tietynlaisia identiteettejä. Diskurssianalyttisessä tutkimuksessa käytetään usein identiteetti-käsitteen sijaan käsitettä subjektipositio, joka korostaa merkityssysteemien valtaa määrittää ihmisille tietyt paikat. (Jokinen & Juhila 1999, 68)

Tulkitsen tässä tutkimuksessa persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin osin kokemusperäisenä. Jorma Niemelä (2002) viittaa Manuel Castelliin (1997) määritellessään identiteettien toimivan merkitysten lähteenä. Tässä tutkimuksessa keskeistä on ihmisen tunne omasta identiteetistään ja tätä tunnetta omasta persoonallisesta tai sosiaalisesta identiteetistä ei voi rakentaa ilman kokemusta. Saavuttaakseen persoonallisen identiteetin, on ihmisellä oltava minätietoisuus ja kokemuksellista jatkuvuutta (Harré 1983, 204). Persoonallinen identiteetti tekee ihmisestä yksilöllisen ja erityisen muiden ihmisten joukossa. Persoonallinen identiteetti vaikuttaa myös ihmisen suhteeseen omaan itseensä. Eräs haastateltava kuvasi tajunneensa toipumisen aikana, ettei hänen tarvitse olla täydellinen. Virheitä saa tehdä, se on osa inhimillistä elämää ja on tärkeää osata antaa itselleen anteeksi. Hänen persoonallinen identiteettinsä muuttui niin, että virheet eivät enää merkinneet totaalista epäonnistumista ihmisenä, vaan olivat osa elämää. Ihminen tasapainoilee

sen välillä, että erottuu muista ihmisistä tarpeeksi, mutta ei liikaa (Harré 1983, 277). Ihmisen on toimittava ympäröivän moraalisen järjestyksen mukaisesti, ja hän voi toki tehdä omia ratkaisujaan, mutta samalla hän on alttiina ympäröivän yhteisön arvioinnille. Ihminen voi toiminnallaan hakeutua tai joutua tämän moraalisen järjestyksen ulkopuolelle esimerkiksi tekemällä rikoksen. Tällöin hän sijoittuu uuteen moraaliseen järjestykseen esimerkiksi vankilayhteisössä, jossa on oma moraalinen järjestyksensä (Kääriäinen 1994,165–172).

Sosiaalinen identiteetti on ihmisen samankaltaisuutta muiden ihmisten kanssa ja kuvaa hänen suhdettaan muihin ihmisiin, keneen hän samaistuu ja ketä vieroksuu. Toipumisessa tämä saattaa näkyä samaistumisena muihin toipuviin ja uudenlaisen luottamuksen ja ystävyuden syntymisenä. Sekä persoonalliseen että sosiaaliseen identiteettiin liittyy moraalinen ulottuvuus, eli ne ovat sosiaalisesti määräytyneitä. Sosiaalinen määräytyminen tarkoittaa sitä, että pyrimme saavuttamaan kulloisessakin elämäntilanteessa mahdollisimman tyydyttävän identiteetin suhteessa itseemme ja muihin ihmisiin. Päihteitä käyttävä ihminen hakee tukea toiminnalleen muista samankaltaisista ihmisistä ja saattaa vältellä sellaisia ihmisiä, jotka esittävät kritiikkiä hänen elämäntyylistään. Muuttaessaan elämänsä päihderiippuvainen voi löytää uuden sosiaalisen identiteetin nimettömien narkomaanien tai nimettömien alkoholistien sosiaalisesta yhteisöstä. Sosiaalinen ja persoonallinen identiteetti vaikuttavat myös toisiinsa, koska ihminen ei voi kokea omaa erityisyyttään ja yksilöllisyyttään, ellei hän voi peilata omaa kokemustaan sosiaalisen identiteetin kautta.

Tulkitsen sosiaalisen palautteen vaikuttavan myös minäkuvaa. Sosiaalinen palaute heijastaa ympäröivää moraalista järjestystä, ja esimerkiksi päihderiippuvuuden kehittyessä ihminen saa läheisiltään yleensä kriittistä palautetta päihteiden käytön lisääntymisestä. Tämä saattaa johtaa joko henkilön eristäytymiseen muista ihmisistä tai hakeutumiseen sellaiseen sosiaaliseen verkostoon, joka tukee hänen käyttäytymistään ja hyväksyy päihteiden käytön.

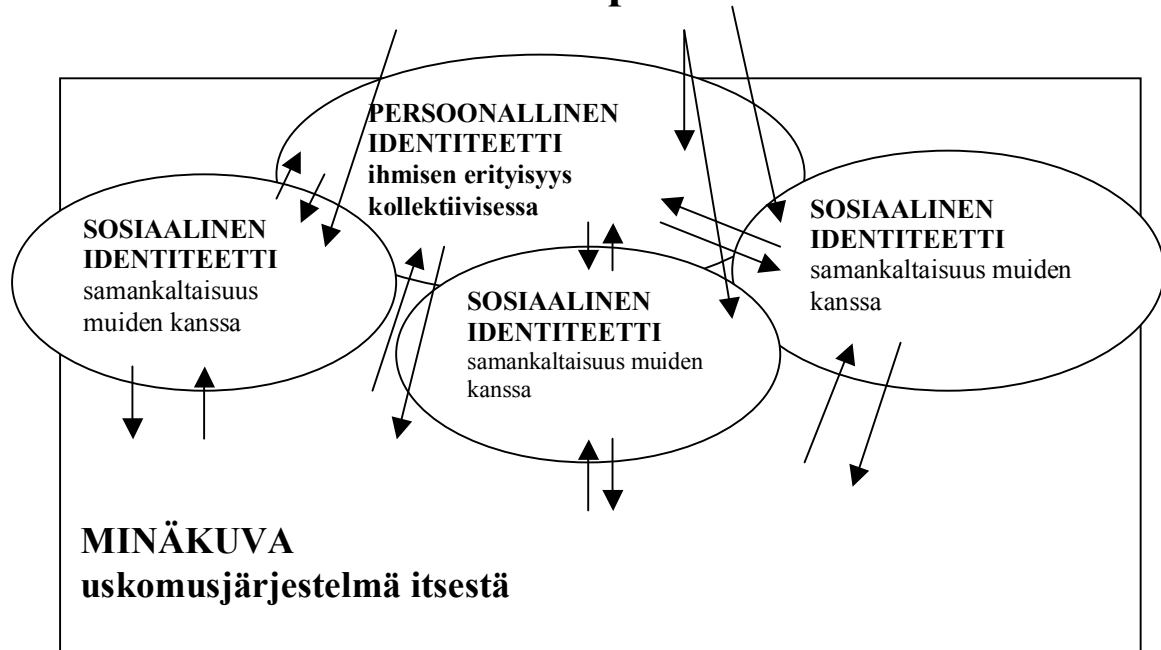
Käsitykseni minäkuvasta ja sen konstruoinen prosessista on tutkimuksen edetessä täydentynyt niin, että minäkuvaa vaikuttavat myös ihmisen kokemukset ja tulkinnat asioista ja tilanteista. Päihdekuntoutuksessa tähän kokemukseen ja tulkintaan pyritään tietoisesti vaikuttamaan. 12 askeleen ohjelma lähtee siitä, että päihderiippuvainen tunnistaa ja tunnustaa oman riippuvuutensa ja hallitsemattomuutensa päihteiden suhteen (Alustava opas...2000, 33). Tämä edellyttää kokemuksen ja tulkinnan muuttumista itsestä ja ympäristöstä. Kuntoutusohjelma sisältää muutoksen ajatuksen, ja yhteisö toimii tämän muutosmallin välittäjänä. Asiakas asettaa itselleen tavoitteita ja arvioi tavoitteiden toteutumista säännöllisesti yhdessä henkilökunnan kanssa. Nämä

tilanteet sisältävät paljon kokemuksesta ja tulkinnasta puhumista ja niiden arviointia. Koko ajan yhteisöllisyys on mukana kuntoutusohjelmassa ja sosiaalista palautetta tulee jatkuvasti niin vertaisryhmältä kuin henkilökunnalta.

Tässä tutkimuksessa käsitän minäkuvan kokoavana tekijänä, joka ei ole staattinen vaan sisältää muutoksen mahdollisuuden. Minäkuvaan vaikuttavat tekijät painottuvat eri tavalla eri tilanteissa. Esimerkiksi päihdeasiakkaan tullessa kuntoutukseen hänellä on käyttäjän tai addiktin identiteetti ja sosiaalinen palaute on vähäistä tai sitten se on toiminut painostavana tekijänä kuntoutukseen lähtemisessä (esim. huostaanoton uhka). Asiakkaan kokemukset ja tulkinnat pohjaavat päihdeistä riippuvaisen ihmisen kokemuksiin ja aiheuttavat ristiriitaa nykytilanteen kanssa (esim. uhoava käyttäytyminen ei toimi uudessa ympäristössä). Minäkuvassa voi tapahtua pieniä muutoksia (tilanteisesti esimerkiksi uuden työpaikan aiheuttaman stressitilanteen takia) ja suuria muutoksia (pitkällä aikavälillä esimerkiksi koulutuksen kautta, päihderiippuvuuden syntyemisessä tai siitä irtautumisessa). Näiden minäkuvaan vaikuttavien tekijöiden (identiteetti, sosiaalinen palaute ja ihmisen tulkinnat ja kokemukset tilanteista ja asioista) suhde toisiinsa muuttuu. Ihmisellä on tarve ylläpitää positiivista minäkuva, koska myönteinen kuva minästä on tärkeä tekijä yksilön psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta (Walsh & Banaji 1997, 196). Kuntoutuksen aikana ihminen muuttuu ja hänen minäkuvansa muuttuu jollain tasolla. Kuinka hän kokee tämän muutoksen ja miten hän siitä kertoo?

Minäkuvan ja identiteettien suhdetta pyrin avaamaan kuviossa 3. Minäkuvan hahmotan Harrén teorian mukaisesti ihmisen uskomusjärjestelmänä omasta itsestään. Minäkuva on osin kokemusperäinen, mutta se voi sisältää elementtejä ihanneminästä. Tämän vuoksi kaikki minäkuvan elementit eivät ole käytettävissä identiteettien rakentumisessa. Esimerkiksi yksi haastateltavista kertoi tunteneensa aina itsensä rohkeaksi, mutta oivaltaneensa, että oli aikaisemmin itse asiassa toiminut kaikkea muuta kuin rohkeasti. Hänellä ei ollut koskaan ollut rohkeutta hakea työpaikkaa eli rohkeus oli ehkä hänen ihanneminäänsä kuulunut ominaisuus, joka ei realisoitunut toiminnassa.

kokemukset ja tulkinnat sosiaalinen palaute



Kuvio 3 Minäkuvan ja identiteettien rakentuminen

Minäkuva on ikään kuin taustalla oleva rakennusperusta tai ihmisen konstruoima perustarina omasta itsestään. Identiteettien kautta rakentuu Harrén käsittein ilmaistu julkinen persoona. Ihminen käyttää eri identiteettejä ja osia eri identiteeteistä eri tilanteissa, ja ihmisen elinkaaren mukaan identiteettien ”rooli” tai ”koko” vaihtelee. Lapsina olemme ensisijaisesti jonkun lapsia emmekä vielä kenenkään vanhempia. Jos tulemme riippuvaisiksi päihteistä, tulemme vähitellen yhä riippuvaisemmiksi niistä ihmisistä, jotka mahdollistavat ja hyväksyvät päihteenkäyttömme ja samalla päihteenkäyttäjäidentiteettimme saa enemmän tilaa. Identiteetti tyttärenä tai poikana saattaa tällöin pienentyä. Identiteetit vaikuttavat minäkuvaan ja kertovat jotain ihmisen minästä, yksityisestä minästä. Kun ihmisen elämässä tapahtuu suuria muutoksia, esimerkiksi läheisen kuolema, on hänen rakennettava uudelleen identiteettinsä ilman tätä tärkeää ihmistä. Samalla suuri identiteetin muutos muuttaa hänen minäkuvaansa. Hän saattaa ajan kuluessa kokea itsensä rohkeammaksi kuin aikaisemmin, koska on tehtävä uusia asioita esimerkiksi puolison kuoleman jälkeen tai hän saattaa tulla araksi ja käpertyä neljän seinän sisälle.

Minäkuva tässä tutkimuksessa on ihmisen uskomusjärjestelmä omasta itsestään. Tätä uskomusjärjestelmää rakentavat ihmisen omat tulkinnat elämäntilanteista ja muista ihmisistä sekä hänen saamansa sosiaalinen palaute. Myös identiteetit vaikuttavat minäkuvaan ja päinvastoin. Identiteetit liittävät ihmisen muihin ihmisiin ja kuvaavat häntä jossain kontekstissa. Esimerkiksi isän tai äidin identiteetti voi vahvistua tai heiketä elämän kuluessa. Lasten kanssa eläminen arjessa ja elämän eri vaiheiden eläminen heidän kanssaan vahvistavat koko ajan vanhemman identiteettiä, mikäli yksilö kokee vanhemmuuden roolin merkityksellisenä. Äitiys tai isyys sinänsä ei rakenna identiteettiä. Rooli on toiminnan perustana, ja identiteetti liittyy siihen, millainen merkitys asialla on. Jos ihminen kokee vanhemmuuden identiteetin merkittävänä, hän pyrkii toimimaan kulttuurissa arvostettujen moraalisten lähtökohtien mukaisesti vanhempana. Esimerkkinä sosiaalisesta identiteetistä, jota ihmisen yleensä on vaikea omaksua osaksi persoonallista identiteettiään, on tilanne, jossa lapsi otetaan huostaan. Vanhemmalta viedään vanhemmuuden sosiaalinen identiteetti, ja saadakseen tämän takaisin, hän joutuu ”todistamaan” muille olevansa kykenevä hoitamaan lastaan. Tällöin hän käyttää minäkuvansa resursseja. Hänen on todistettava ominaisuutensa ja kyvykkyytensä muille ihmisille, jotta hänen identiteettinsä äitinä tai isänä taas tunnustettaisiin. Harrén käsitteitä käyttäen vanhemman julkisen persoonan täytyy saada muiden tunnustus vallitsevan moraalijärjestyksen mukaan. Persoonallinen identiteetti määrittää ihmisen yksilöllisyyttä ja erottaa hänet yksilönä muista ihmisistä. Kuvion 3 mukaisesti identiteetit ja minäkuva muokkaavat toisiaan. Minäkuva on tavallaan ihmisen perustarina omasta itsestään ja elämästään. Tämä tarina elää ja muuttuu koko ajan, kun ihminen vanhenee ja kokee asioita elämässään. Tässä tutkimuksessa pyrin tavoittamaan tämän perustarinan muutosta.

Sosiaalinen ja persoonallinen identiteettiprojekti

Kun ihminen on toipumassa päihderiippuvuudesta, voidaan sanoa, että hänen käytettävissään olevat identiteetit muuttuvat. Harré (1983, 258–259) puhuu identiteettiprojekteista, jotka aktivoituvat tietyissä tilanteissa. Tavoitteena on tällöin yksilöllisyyden saavuttaminen niin persoonallisen identiteetin kuin sosiaalisen identiteetin alueella. Identiteetti muuttuu esimerkiksi vanhemmuuden identiteetin muuttumisen myötä. Haastattelujen analyysissa tuli esiin, että vanhemmuus oli aikaisemmin tuntunut ahdistavalta ja rajoittavalta ja kuntoutuksen lopussa lapsista ja vanhempana olemisesta oli muodostunut tärkeä voimavara. Suhtautuminen omaan vanhemmuuteen oli muuttunut ja vanhemmuuden identiteetti oli muuttunut. Vanhemmuuden identiteetin merkityksen muuttuminen vaikuttaa myös minäkuvaan. Vanhemmuuden identiteetin

myötä haastateltava liittyy itseensä määreitä, jotka vaikuttavat myös minäkuvaan: aikuinen, vastuullinen ja sellainen, joka tietää, miten toimii.

Anja Koski-Jännes (2002) on tutkimuksessaan käyttänyt Rom Harrén psykologisen avaruuden määritelmää ja sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin käsitteitä analysoidessaan erilaisista riippuvuuksista toipuneiden tarinoita. Sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin muutokset näkyvät erilaisina kokemuksina ja painotuksina riippuvuudesta toipuneiden kertomuksissa sen mukaan oliko henkilöllä ongelmallinen suhde omaan itseensä vai sosiaaliseen ja moraaliseen järjestykseen. Koski-Jännes esittää eri muutokset nelikentän avulla ja esimerkkitapausten valossa.

SUHDE ITSEEN

		Ongelmaton	Ongelmallinen
		SUHDE SOSIAALISEEN JA MORAA- LISEEN JÄRJESTYKSEEN	Ongelmaton
Ongelmallinen		Sosiaalinen identiteettiprojekti	Sosiaalinen ja persoonallinen identiteettiprojekti

Kuvio 4 Riippuvuudesta toipuvan identiteettiprojektit määriteltyinä henkilön minäsuhteen ja sosiaalisen ja moraalisen aseman kautta. (Koski-Jännes, 2002)

Koski-Jänneksen (2002) tutkimuksessa sosiaalinen identiteettiprojekti näkyy pyrkimyksenä saavuttaa arvostettu asema sosiaalisessa yhteisössä. Tyydyttävän sosiaalisen identiteetin luomisessa tärkeänä elementtinä oli usein liittyminen selkeästi johonkin ryhmään aikaisemman eristäytyneen elämäntavan sijaan. Persoonallisessa identiteettiprojektissa muutos ei tapahdu niinkään sosiaalisessa asemassa vaan on sisäinen prosessi. Tavoitteena on saavuttaa aikaisempaa tyydyttävämpi persoonallinen ja henkinen identiteetti. Tämä saattoi merkitä esimerkiksi ulkoapäin tulevista odotuksista ja paineista irrottautumisesta ja omien henkilökohtaisten arvojen löytämisestä ja ilmaisemisesta. Osa tutkittavista kertoi muutoksesta sekä persoonallisessa identiteetissä että sosiaalisessa identiteetissä. Tällöin tavoitteena on saavuttaa hyväksyty ja ristiriidaton sosiaalinen

identiteetti ja toisaalta saada mahdollisuus elää omana itsenään rehellisesti. Koski-Jänneksen tutkimuksessa oli myös muutosprosesseja ilman identiteetin muutosta. Useat näistä olivat tupakoinnista irti päässeitä, eikä heidän riippuvuudesta toipumiseensa ollut liittynyt suuria identiteetin muutoksia. Joillain henkilöillä toipuminen aktivoi ensin sosiaalisen identiteettiprojektin ja sen jälkeen persoonallisen identiteettiprojektin tai toisin päin. Useimmissa tapauksissa lopputuloksena oli olotila, jossa he tunsivat olevansa ”kotona”, ja tätä voidaan pitää onnistuneena identiteetin muutoksena.

5. Tutkimusasetelma

Tutkimuskysymys ja tutkimuksen teoreettinen viitekehys ohjaavat aina tutkimuksen menetelmän valintaa. Tässä tutkimuksessa selvitän päihderiippuvuudesta toipuvan muutosprosessia minäkuvan muutoksen kautta. Tutkimuksen aineistona on haastattelupuhe. Tässä luvussa esittelen tutkimuskysymykset ja pohdin analyysimenetelmiä ja niiden taustalla olevia metodologisia ja metodisia sitoumuksia. Tässä luvussa pohdin myös tutkimukseni eettisiä kysymyksiä.

Tutkimuskysymysten esittelyn jälkeen käsittelen tutkimukseni taustalla olevia emotionalistisia ja etnometodologisia tutkimustraditioita. Seuraavaksi pohdin haastatteluja tutkimusaineistona sekä haastattelumenetelmiä suhteessa emotionalistiseen ja etnometodologiseen tutkimukseen. Esittelen myös analyysiprosessia, jossa vaihtelevat teema-analyysi, diskurssianalyysi ja narratiivinen analyysi. Teema-analyysi sitoutuu emotionalistiseen tutkimukseen, kun taas diskurssianalyysin ja narratiivisen analyysin lähtökohdat ovat etnometodologisessa tutkimuksessa. Luvun lopussa pohdin omaa rooliani tutkijana ja työntekijänä tutkimuksen eri vaiheissa. Toimin sosiaalityöntekijänä kuntoutusyhteisössä tehdessäni kaksi ensimmäistä haastattelua. Kolmannen haastattelukierroksen tein päätoimisena tutkijana.

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen keskiössä on hyvin valikoitunut ryhmä päihderiippuvaisia. Heidän riippuvuutensa on diagnosoitu laituskuntoutusta vaativaksi ja vieläpä vuoden mittaista yhteisöllistä ja sosiaalista kuntoutusta vaativaksi. He ovat itse halunneet sitä ja hakeutuneet vapaaehtoisesti yhteisöön. Keskusteluissa tuli tosin ilmi, että aina tämä sitoutuminen ei ole kovin tietoista ja moni hakeutui yhteisöön, koska ei oikein muutakaan osannut tehdä ja muita samaan aikaan kuntoutukseen tulleita asiakkaita hakeutui yhteisöön.

Tarkastelen tutkimuksessani toipumisprosessia minäkuvan muutoksen kautta. Muuttuuko ihmisen minäkuva toipumisprosessissa ja jos muuttuu niin millä tavalla? On tärkeää selvittää riippuvuudesta irti pyrkivien kokemuksia, koska yksilöt hahmottavat muutoksen eri tavoin ja rakentavat omaa elämäänsä ja muutostaan eri lähtökohdista. Ihminen on itse kaikkein tärkein tekijä muutoksessa. Yhteisöllinen kuntoutusmalli tarjoaa yhden näkökulman toipumiseen. Tarkastelen ihmisen psyykeä Rom Harrén (1983, 258) psykologisen avaruuden mallin avulla. Malli soveltuu

yhteisöllisessä kuntoutuksessa tapahtuvan muutosprosessin tutkimiseen, koska tarkastelen millä tavalla yksilöt suodattavat ja muokkaavat yhteisön tarjoamaa toipumisen mallia omassa elämässään. Analysoin haastatteluaineistosta kuinka haastateltavat kokevat yhteisön ja sen merkityksen omassa prosessissaan. Yhteisö on tässä kuntoutusmallissa sekä menetelmä että konteksti.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Kuinka minäkuva muuttuu päihderiippuvuudesta toipumisen prosessissa?
 - Kuinka haastateltava hahmottaa itsensä ja omat mahdollisuutensa toipumisen eri vaiheissa?
 - Tapahtuuko muutosta persoonallisessa vai sosiaalisessa identiteetissä vai molemmissa?
 - Kuinka haastateltavat kertovat itsestään eri haastatteluissa?

2. Kuinka haastateltavat kokevat yhteisöllisen kuntoutusmallin ja yhteisön merkityksen omassa toipumisessaan?
 - Mitä haastateltavat kertovat sosiaalisista suhteista yhteisössä?
 - Kuinka haastateltavat kokevat yhteisössä saadun palautteen merkityksen omassa prosessissaan?
 - Minkälaisia yhteisöön kytkeytyviä toipumisprosessikuvauksia haastatteluissa on?

3. Kuinka vanhemmuuden identiteetti muuttuu kuntoutuksen aikana ja mikä on sen merkitys toipumisprosessissa?

4. Kuinka haastateltavat rakentavat minäkuvaansa kuntoutusjakson jälkeen ja minkälaisia toipumistarinoita rakentuu kuntoutusjakson jälkeisessä elämässä?

Näiden tutkimuskysymysten avulla hahmotan kymmenen haastateltavan toipumisprosessia ja minäkuvan muutosta. En pyri rakentamaan toipumismallia, vaan haluan tuoda esiin yksilöllisiä kokemuksia. Tarkastelen haastateltavien kokemuksia itsestään ja kokemastaan muutoksesta suhteessa muihin ihmisiin ja uskomuksiin omasta itsestään.

5.2 Tutkimuksen metodologiset lähtökohdat

Hahmotan tutkimuksen kenttää Jaber Gubrium ja James Holsteinin (1997) jaottelun mukaan. Erilaiset tutkimusnäkökulmat ja painotukset todellisuuskäsityksessä voidaan jakaa neljään eri traditioon: naturalismiin, etnometodologiaan, emotionalismiin ja postmodernismiin. Naturalistisen näkökulman mukaan on olemassa yksi todellisuus, ja siitä on mahdollista tietäen menetelmin saada oikea kuva. Tavoitteena on todellisuuden dokumentointi mahdollisimman autenttisesti. Etnometodologisessa tutkimuksessa todellisuus rakentuu jatkuvasti, ja tutkimuksen tavoitteena on todellisuuden konstruoimisen käytäntöjen esiin tuominen. Emotionalistinen todellisuus on ihmisten mielissä, ja tavoitteena on äänen antaminen sisäiselle maailmalle. Postmoderni tutkimus näkee todellisuuden erilaisina representaatioina, hypertodellisuutena, ja tutkimuksen tavoitteena on tehdä näkyväksi jokin näistä todellisuuden monista representaatioista. Oma tutkimukseni sijoittuu etnometodologian ja emotionalismin kenttään. Tavoitteenani on tuoda esiin haastateltavien kokemus toipumisprosessista ja samalla tehdä näkyväksi sitä, kuinka minäkuvan ja muutoksen konstruoiminen tapahtuu.

Emotionalismi

Emotionalismi tutkimustraditiona suuntautuu kokemuksen ja subjektiivisten merkitysten tutkimiseen. Emotionalismi näkee todellisuuden olevan ihmisten mielessä, ja sen takia ihmisten kokemusten ja tunteiden tutkiminen on tärkeää. Emotionalistisesti suuntautuneet tutkijat ovat esittäneet kritiikkiä etnometodologista tutkimusta kohtaan, koska etnometodologiassa tutkimuskysymyksenä on *miten*-kysymys. Tällainen tutkimus käsitteellistää jokapäiväisen elämän ainoastaan sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta ja jättää huomiotta vuorovaikutuksessakin esiintyvän affektiivisen ja subjektiivisen puolen. Emotionalistinen tutkimus näkee kielelliseen vuorovaikutukseen keskittyvän tutkimuksen juuttuneen ”kielen vankilaan”. Emotionalismissa kieli toimii väylänä kokemuksiin, mutta ei ole tutkimuksen kohde sinänsä. Emotionalistisen tutkimuksen päämääränä on tavoittaa ihmisen sisäinen kokemus, ja tutkija nähdään subjektina, jonka omat kokemukset voivat myös olla osa aineistoa. Emotionalismi ei ole yksiselitteinen tutkimusorientaatio, mutta yhteisenä tekijänä on kiinnostus tunteisiin ja kokemuksiin. (Gubrium & Holstein 1997, 57–59)

Minäkuvan tutkimiseen emotionalismi antaa välineitä siinä mielessä, että minäkuva on ihmisen kokemus omasta itsestään, kokemus siitä, millainen minä olen. Tämä kokemus itsestä voi

jonkun toisen ihmisen näkökulmasta olla täysin ”väärä”. Kuitenkin ihmiselle itselleen kokemus on oikea ja aito ja hänen ajattelunsa, toimintansa ja tunteensa perustuvat tähän kokemukseen. Esimerkiksi yksi haastateltavista kertoi, että hänen on vaikea lähestyä vastakkaista sukupuolta. Hän koki muutosta tapahtuneen tässä asiassa kuntoutuksen aikana, koska kertoi huomanneensa itsessään uuden piirteen, sosiaalisuuden. Tämä minäkuvan muutos vaikutti hänen toimintaansa, ajatteluunsa ja tunteisiinsa. Hän koki, että kuntoutuksen aikana suurimpana tukena olivat olleet juuri naiset. Näin ajattelu, toiminta ja tunteet ovat toisiinsa kietoutuneita. Haastattelupuhe on tässä tutkimuksessa väylä minäkuvan kokemukseen, ja analysoimalla mitä haastateltava kertoo itsestään, on mahdollista valottaa tätä kokemusta.

Emotionalistit korostavat tunteiden merkitystä ihmisen toimintaa ohjaavana tekijänä. Kaikkia tunteita ja sisäisiä kokemuksia ei voi koskaan pukea sanoiksi. Holstein ja Gubrium viittaavat Denziniin (1985), jonka mielestä sekä sanoilla että tunteilla on merkitystä, eivätkä ne ole toisistaan erillään. Tunteet ja kokemus liittävät ihmiset suhteisiin toistensa kanssa, ja tässä samassa suhteessa on myös tunteita ja kokemusta tutkiva tutkija. Tutkijan tehtävänä on saada ihmisen kokemus ja tämän kokemuksen kuvaus vastaamaan mahdollisimman hyvin toisiaan. Ihmiset käyttävät tunteiden ja kokemusten kuvauksessa usein metaforia. (Gubrium & Holstein 1997, 62–64) Ihmisen kokemusta tutkittaessa tunteita ja puhetta ei voi erottaa toisistaan. Näen niin, että ihminen jäsentää kokemuksiaan tunteiden kautta ja toisaalta puheen kautta kuvatessaan kokemuksiaan jollekulle toiselle. Tunne kuvastaa kokemuksen merkitystä ihmiselle, ja puhe on heijastusta tästä kokemuksesta. Esimerkiksi haastateltavieni kokemuksissa heijastuvat sellaiset asiat, jotka ovat herättäneet tunteita. Nämä kokemukset jäävät mieleen ja ovat merkityksellisiä.

Hyödynnän emotionalistisesta lähestymistavasta subjektiivisuuden ja kokemuksen painotuksia. Tarkoitukseni ei ole niinkään saada esiin tunteita ja niiden kuvauksia vaan kokemuksia. Haluan antaa haastateltavien kokemusten näkyä ja kuulua. Saan aineistolle esittämäni tutkimuskysymykseen monipuolisempia vastauksia käyttämällä myös *mitä*-kysymyksiä. Esitän aineistolle mitä-kysymyksen teema-analyysin kautta. Haastattelujen sisältö on myös tärkeä, ja tarkastelen puheen sisällön muutosta. Mikä toipumisprosessissa on ollut ratkaisevaa ja miltä eri vaiheet ja tilanteet ovat tuntuneet haastateltavista? Vaikka teemahaastattelussa haastattelija määrittää teemoja, joista puhutaan, tuo jokainen haastateltava esiin niitä asioita, jotka kokee tärkeiksi. Puheen sisällön analysoiminen avaa väylää sille, mitkä asiat haastateltaville ovat merkityksellisiä.

Tutkimusorientaatiossani otan huomioon sekä aineistosta löytämiäni teemoja että Harrén teoriasta nousevia käsitteitä ja teemoja. Tutkimukseni analyysi on osaksi teoriasidonnaista, koska teoria toimii apuna analyysin etenemisessä. Teoriasidonnaisessa analyysissä aikaisempi tieto ohjaa analyysia, ja aikaisemman tiedon merkitys on pikemminkin uusia ajatuskulkuja aukova kuin teoriaa testaava (Tuomi & Sarajärvi 2003, 98).

Etnometodologia

Etnometodologisen tutkimusperinteen perustajahahmona pidetään Harold Garfinkelia, joka kehitti 1950 ja 1960-luvuilla etnometodologian teoreettisia lähtökohtia. Peruslähtökohtana etnometodologiassa on tutkia niitä säännönmukaisuuksia, joiden avulla ihmiset arkipäivässä luovat omaa sosiaalista todellisuuttaan. Etnometodologinen tutkija suhtautuu haastatteluaineistoon eri tavalla kuin yhteiskuntatieteilijät yleensä. Etnometodologi tutkii haastatteluaineistoa esimerkkitapauksina vuorovaikutustilanteista ja näkee haastattelun samanlaisena vuorovaikutustilanteena kuin minkä tahansa muun, jossa ihmiset luovat version sosiaalisesta todellisuudesta ja luovat ja ylläpitävät sosiaalista järjestystä. Tällä tavalla ymmärrettynä haastattelu ei ole väline tiedon hankkimiseen vaan haastattelu itsessään on merkityksellinen vuorovaikutustilanne, joka oikeuttaa sen analysoimiseen. Aineisto, esimerkiksi haastattelupuhe, on todellisuutta sinänsä. Etnometodologinen ote on yksi menetelmä identiteetin luomisen tutkimiseen (Baker 2002, 778).

Tutkimuksessani etnometodologinen näkökulma tarkoittaa sitä, että osana analyysia tarkastelen sitä kuinka haastattelupuheessa näkyy minäkuvan luominen ja muutos eri haastattelujen välillä. Haastattelupuheen lähitarkastelu ja puheen muutoksen analysointi on yksi näkökulma muutokseen. Analyysikysymyksenä on kysymys *miten* ja tämä kysymys sitoo yksittäisen haastateltavan kulttuuriseen jäsenysmaailmaan. Tarkastelen sitä, kuinka haastateltava käyttää ja luo kulttuurisia malleja ja sosiaalisia vaikutteita. Kulttuurisilla malleilla tarkoitan esimerkiksi vanhemmuuspuheessa esiin nousevia vanhemmuuden kulttuurisia odotuksia (luku 8.2). Sosiaalisilla vaikutteilla taas käsitan sosiaalisen lähipiirin (muut yhteisön jäsenet, omaiset, ystävät) kanssa olemassa olevaa vuorovaikutusta ja tämän vaikutusta haastateltavan puheeseen ja toimintaan sekä haastateltavan arviota tästä vaikutuksesta. Tätä analyysia on esimerkiksi yhteisöllisyysteeman analyysissa (luku 7.2), jossa haastateltavat kertovat kokemuksiaan yhteisöstä ja sen vaikutuksesta omaan toipumiseen. Käytän haastatteluissa diskurssianalyysia ja narratiivista analyysia etnometodologisena lähestymistapana. Lisäksi tutkimuksessani tarkastelun kohteena on se,

minkälaisista elementeistä ja miten haastateltava rakentaa esimerkiksi omaa vanhemman identiteettiään tai toipuvan addiktiin identiteettiä.

Gubrium ja Holstein esittävät kirjassaan ”The New Language of Qualitative Method” (1997) emotionalismin ja etnometodologian melko yhteensopimattomina lähestymistapoina. Oma tulkintani on hahmottaa näitä lähestymistapoja jatkumona, jossa erilainen tutkimusorientaatio avaa erilaisen näkökulman samaan ilmiöön enkä näe, että ne olisivat automaattisesti toisensa poissulkevia näkökulmia. Olen tässä tutkimuksessa lähestynyt samaa aineistoa näistä kahdesta eri näkökulmasta ja kuten lukija voi havaita, tässä tutkimuksessa nämä lähestymistavat ovat lähempänä toisiaan kuin Gubrium ja Holsteinin tulkinnassa. Carolyn Bakerin (2002, 787–793) mukaan etnometodologinen analyysi ei ole yhteensopimaton puheen sisällön analyysin kanssa.

5.3 Haastattelut tutkimusaineistona

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa lähdin liikkeelle toistetusta teemahaastattelusta ja haastattelin asiakkaita vuoden mittaisen kuntoutuksen alussa ja lopussa. Haastatteluteemat ovat liitteessä 4. Valitsin haastattelumenetelmän, koska teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä oli minulle entuudestaan tuttu ja teemahaastattelun avulla ajattelin saavani tutkimuskysymykseni näkökulmasta relevanttia aineistoa. Tutkimusta suunnitellessani orientoiduin emotionalistisesti suuntautuneeseen tutkimukseen ja ajatukseni oli, että haastattelun avulla pystyn saamaan sellaista aineistoa, joka keskittyy tutkimuskysymykseeni eli minäkuvan muutokseen. Aineistoa analysoidessani olen pohtinut, että esimerkiksi nauhoitettu ryhmäkeskustelu (esimerkiksi yhteisön ohjelmaan kuuluvasta teemaryhmästä) olisi tuonut varmasti myös mielenkiintoista materiaalia varsinkin etnometodologisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Toisaalta yksilöllisestä haastattelusta on ehkä helpompi kieltäytyä kuin ryhmätilanteen tallennuksesta ja yksilöhaastattelussa haastateltava voi rauhassa pohtia nimenomaan omaa tilannettaan.

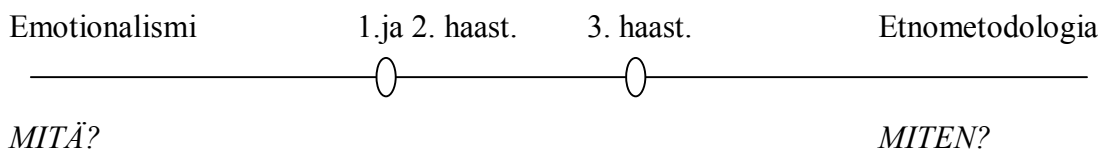
Teemahaastattelun etuna tässä tutkimuksessa voi pitää myös sitä, että teemahaastattelu oli tietyllä tavalla tuttu tilanne haastateltavalle. Kuntoutuksen aikana käydään paljon teemahaastattelun kaltaisia keskusteluja. Tämän näkökulman toi esiin eräs haastateltava kysyessäni oliko hänestä tuntunut oudolta tai ristiriitaiselta, että työntekijä tekee tutkimushaastattelua.

Haastatteluja tehdessäni ja metodikirjallisuuteen perehtyessäni kiinnostuin yhä enemmän narratiivisesta näkökulmasta, joka tuntui sopivan hyvin muutosprosessin tutkimiseen. Haastatteluni olivat kuitenkin teemahaastatteluja, joissa toki oli kertomuksellisia elementtejä, mutta toisenlainen haastattelumenetelmä olisi antanut enemmän narratiiviseen tutkimusotteeseen. Tämä oli yksi syy, miksi lähdin tekemään kolmatta haastattelukierrosta. Toinen syy uusien haastattelujen tekemiseen oli perspektiivin laajentaminen. Laitosjakso on erityinen ja poikkeuksellinen jakso ihmisen elämässä, ja paluu normaalioloihin on ratkaisevaa myös päihderiippuvuuden hallinnan kannalta. Mitä tapahtuu laitospäätyksen jälkeen ja minkälaisena erilaisissa elämäntilanteissa olevat päihderiippuvuudesta toipujat kokevat paluun yhteiskuntaan? Useampi haastattelukerta antaa myös haastateltaville mahdollisuuden tarkentaa aikaisemmin kertomaansa ja tuoda esiin aikaisemmissa haastatteluissa ehkä pohdintaan jääneitä asioita (Ellis & Berger 2002, 852). Olen tehnyt kolmannen haastattelun siinä vaiheessa, kun laitospäätyksen päättymisestä on kulunut aikaa puolestoista kahteen vuoteen.

Haastattelutilanne ja haastateltavalle esitetyt kysymykset itsessään sisältävät haastateltavan määrittämistä: haastattelija olettaa, että haastateltavalla on tai pitäisi olla kysytystä asiasta kokemus tai mielipide tai tietoa. Baker (2002) puhuu identiteettityöstä, jota haastattelussa tehdään. Haastattelija voi tehdä identiteettityötä haastateltavan puolesta myös esimerkiksi tarjoamalla syitä ja selityksiä haastateltavan puolesta. Haastattelussa haastateltava ja haastattelija yhdessä luovat sosiaalista todellisuutta. Haastattelussa tuotettu todellisuus, mukaan lukien siinä tuotettu identiteetti, on haastattelijan ja haastateltavan yhdessä tuottama. Haastattelija ohjaa kysymyksillään haastattelun kulkua, tarkentaa asioita ja kysyy uudelleen omasta maailmankuvastaan käsin. Haastattelussa tavoitteena on saavuttaa yhteinen ymmärrys asiasta. Kuinka hyvin tämä kulloinkin tapahtuu, jää lukijan arvioitavaksi hänen omasta maailmankuvastaan käsin. Teema-analyysi keskittyy sanotun sisältöön, kun taas etnometodologinen lähestymistapa on kiinnostunut siitä, kuinka ihmiset puhuvat kyseessä olevasta aiheesta. Puhe sisältää käytännöllisen ja moraalisen pohdinnan asiasta. Etnometodologinen analyysi ei sulje pois puheen sisällön analyysia. (Baker 2002, 787–793) Kontekstin huomioon ottaminen on erittäin tärkeää, koska konteksti vaikuttaa siihen, mitä ja miten ihmiset puhuvat (Mishler 1986, 245).

Haastattelut voidaan nähdä tutkimusta varten tuotettuna puheena. Kerroin haastateltaville tekeväni tutkimusta minäkuvan muutoksesta toipumisprosessissa. Teemahaastattelun runko sisälsi melko paljon suoraan muuttumista koskevia kysymyksiä, ja jokainen haastattelu muodostui erilaiseksi ja sisälsi sen hetkessä tilanteessa ja keskustelussa esiin tulleita asioita ja ajatuksia.

Kaksi ensimmäistä haastattelua olivat luonteeltaan erilaisia kuin kolmas haastattelu. Kahdessa ensimmäisessä haastattelussa jokaisen haastateltavan kanssa keskusteltiin suurin piirtein samoista asioista. Kolmas haastattelu taas oli enemmän ”tekijänsä näköinen”, eli haastateltavan elämänsä ja kokemukset ohjasivat haastattelun kulkua huomattavasti enemmän. Kolmannessa haastattelussa tuli esiin kunkin kohdalla erilaisia teemoja. Haastatteluja voi hahmottaa seuraavan kuvan avulla. Kuvasta näkyy, että kolmas haastattelu painottuu etnometodologisiin lähtökohtiin kun taas kaksi ensimmäistä haastattelua painottuvat emotionalismiin.



Kuvio 5 Haastattelujen sijoittuminen suhteessa metodologiaan

Haluan tässä tutkimuksessa ottaa huomioon sekä haastattelujen sisällön että sen millä tavalla haastateltavat puhuvat asiasta eli kokemuksistaan. Esitän aineistolle sekä mitä- että miten-kysymyksiä.

Haastateltava ei ole tiedon ”varasto”, josta tutkija voi ammentaa tietoa. Haastattelussa tarina tuotetaan tietynsä positiossa. Siihen, mitä ihminen kertoo itsestään, vaikuttavat aina nykyhetki ja tarinan kuulija tai kuulijat. Tarina tuotetaan aina jollekin yleisölle. (Holstein & Gubrium 1995, 14,28) Holstein ja Gubrium (1995, 31–33) näkevät haastattelussa tuotetun tiedon tilanteeseen sidottuna. Se, mitä haastateltava kertoo menneisyydestään, ei puhtaasti kuvaa kertojan menneisyyttä, vaan se on tilanteessa tuotettua tietoa. Kun haastateltava nähdään aktiivisena, antaa tämä näkökulma haastattelijalle mahdollisuuden rohkaista haastateltavaa vaihtamaan positiotaan haastattelun aikana, jotta mahdollisimman paljon tietoa eri perspektiiveistä saadaan esiin. Tarkoituksena ei ole saada esiin mahdollisimman autenttista vastausta vaan systemaattisesti aktivoida mahdollisia tiedon muotoja, vaikka ne olisivat ristiriitaisia keskenään. (emt., 37) Haastattelijalla ei siis ole neutraali tiedon ”esiin kaivaja” vaan aktiivinen osapuoli haastattelussa, ja haastattelu etenee keskustelunomaisesti. Haastateltavan vastaus vaikuttaa siihen, mitä haastattelijalla seuraavaksi kysyy ja haastattelijalla ja haastateltavalla yhdessä konstruovat haastattelunarratiivien merkityksen (emt., 56–59). Asioiden merkityksen esiin saaminen edellyttää aktiivista haastatteluotetta (emt., 50).

5.4 Haastateltavat ja haastattelutilanteet

Pyysin kaikkia yhden vuoden aikana Katila-yhteisössä kuntoutuksensa aloittaneita asiakkaita mukaan tutkimukseen ja kaikki suostuivat. Alun perin haastateltavia oli yhteensä 14 (liite 5). Joukko pieneni kuitenkin yhteentoista, koska kuntoutusjakso keskeytyi osalta asiakkaista enkä tavoittanut kaikkia toista haastattelua varten. Haastattelin nämä 11 asiakasta heidän aloittaessaan vuoden kestävästä laituskuntoutusjaksoa ja toisen kerran heidän päättäessään sitä. Analyysivaiheessa jätin vielä yhden haastateltavan pois aineistosta, koska hän oli ollut yhteisössä vain kuukauden kuntoutuksen keskeytyessä. Huomasin analyysia tehdessäni, että hänen puheessaan esiin tulleet asiat eivät vaikuttaneet koko aineiston analyysiin. Hänen lyhyt yhteisössä oloaikansa oli kuitenkin suurin tekijä, miksi en ottanut hänen haastatteluitaan mukaan aineistoon. En tavoittanut häntä myöskään kolmanteen haastatteluun. Kymmenessä haastateltavassa oli mukana kaksi kuntoutuksen keskeyttänyttä. Heidän kohdallaan keskeytyksen syynä oli positiivinen huumeeseula. Molemmat heistä olivat yhteisössä noin kuusi kuukautta. Heidät molemmat haastattelin vielä kolmanteen kertaan.

Haastateltavien joukko on hyvin valikoitunut. He olivat jo ennen yhteisöön tuloaan olleet vähintään kaksi kuukautta hoitosysteemissä. He olivat itse aktiivisesti hakeutuneet ja sitoutuneet pitkään kuntoutusjaksoon. Haastateltavien joukossa oli neljä miestä ja kuusi naista. Naisista neljällä oli mukana lapsi tai lapsia. Osalla äideistä lapset oli huostaanotettu ja sijoitettuna äidin kanssa laitokseen. Yhdellä miehistä oli lapsia, mutta ei mukana kuntoutuksessa. Siviilisäädyn tulotilanteessa kuusi ilmoitti namaton, eronneita oli yksi, asumuserossa yksi ja avo- tai avioliitossa kolme. Kuntoutuksen aikana parisuhteista purkautui kaksi.

Suurin osa haastateltavista on huumeiden käyttäjiä. Pompidou-huumehoitotiedonkeruun⁸ mukaan haastateltavista ensisijaisena päihteenä viiden oli amfetamiini, kolmen heroïini ja kahden alkoholi. Säännöllistä päihteen käyttöä oli ollut puolesta vuodesta yhteentoista vuoteen. Kuudella haastateltavalla oli C-hepatiitti. Ikä, jolloin he olivat ensimmäistä kertaa käyttäneet alkoholia, vaihteli 10–14. Ensimmäistä kertaa jotain huumetta tai lääkettä oli käytetty 12–27 ikäisenä.

⁸ Pompidou-huumehoitotiedonkeruu on Suomessa Stakesin koordinoima eurooppalainen tiedonkeruujärjestelmä, jossa kerätään tietoa siitä, mitä päihdehuollon erityispalveluja huumeiden käyttäjät käyttävät. Tiedonkeruu on laitoksille vapaaehtoinen, ja siinä kerätään tietoa muun muassa asiakkaiden käyttämistä päihteistä, riskikäyttäytymisestä, hoitoon hakeutumisesta jne. Tietoa ja tilastoja Pompidou-tiedonkeruusta löytyy Stakesin sivuilta http://www.stakes.fi/info/files/pdf/huumehoito/julkaisut_2005 (2.4.2006)

Haastateltavista seitsemän oli käyttänyt myös hasista ja kolme bentsodiatsepiineja sekä kaksi ekstaasia. Haastateltavien ikäjakauma oli seuraava:

<i>ikä</i>	<i>lukumäärä</i>
17-20	2
21-24	3
25-28	3
29-32	1
33-36	1

Haastattelut tein joko haastateltavien asunnossa laitoksessa tai omassa työhuoneessani. Toisen haastattelun tein samoissa tiloissa. Keskeyttäneitä haastattelin kuitenkin heidän seuraavassa hoitopaikassaan. Pyrin rauhoittamaan haastattelutilanteet, mutta joissain tapauksissa puhelin soi tai joku saattoi tulla huoneeseen. Kolmannet haastattelut tein pääsääntöisesti haastateltavan kotona. Kaksi haastattelua tein yliopiston työhuoneessa. Haastattelutilan vaikutuksia olen pohtinut luvussa ”Työntekijänä ja tutkijana”.

Olen varmistanut haastateltavien anonymiteetin muuttamalla haastateltavien nimet ja häivyttämällä haastateltavien tiedoista sellaisia asioita, joista heidät voisi tunnistaa. Samasta syystä en kerro haastattelujen teon ajankohtaa. Haastatteluotteista olen myös muuttanut tunnistamisen mahdollistavia asioita, joilla ei ole merkitystä analyysin kannalta. Koko tutkimusprosessin ajan olen pyrkinyt eri tavoin ottamaan huomioon tutkijan eettisen vastuun niin, ettei haastateltavaksi suostumisesta ole haittaa tai vahinkoa tutkimushenkilöille. Mikäli haastattelutilanteessa huomasin, että jostain asiasta oli vaikea puhua, siirsin keskustelun muihin teemoihin.

5.5 Analyysipolulla

Analyysia varten litteroin sanatarkasti haastattelut ja merkitsin myös tauot tekstiin. Litteroinnissa halusin tauot ja painotukset esiin, koska esimerkiksi pitkä tauko haastattelussa voi kertoa esimerkiksi siitä, että asiasta on vaikea puhua tai haastateltava prosessoi haastattelun aikana juuri kyseistä asiaa. Hiljaisesti tai kovaa sanotuilla asioilla on oma merkityksensä kontekstista riippuen. Litterointimerkinnot ovat liitteessä 6. Tekstiä kertyi noin 280 sivua. Haastattelujen kestot vaihtelivat neljästäkymmenestä minuutista puoleentoista tuntiin.

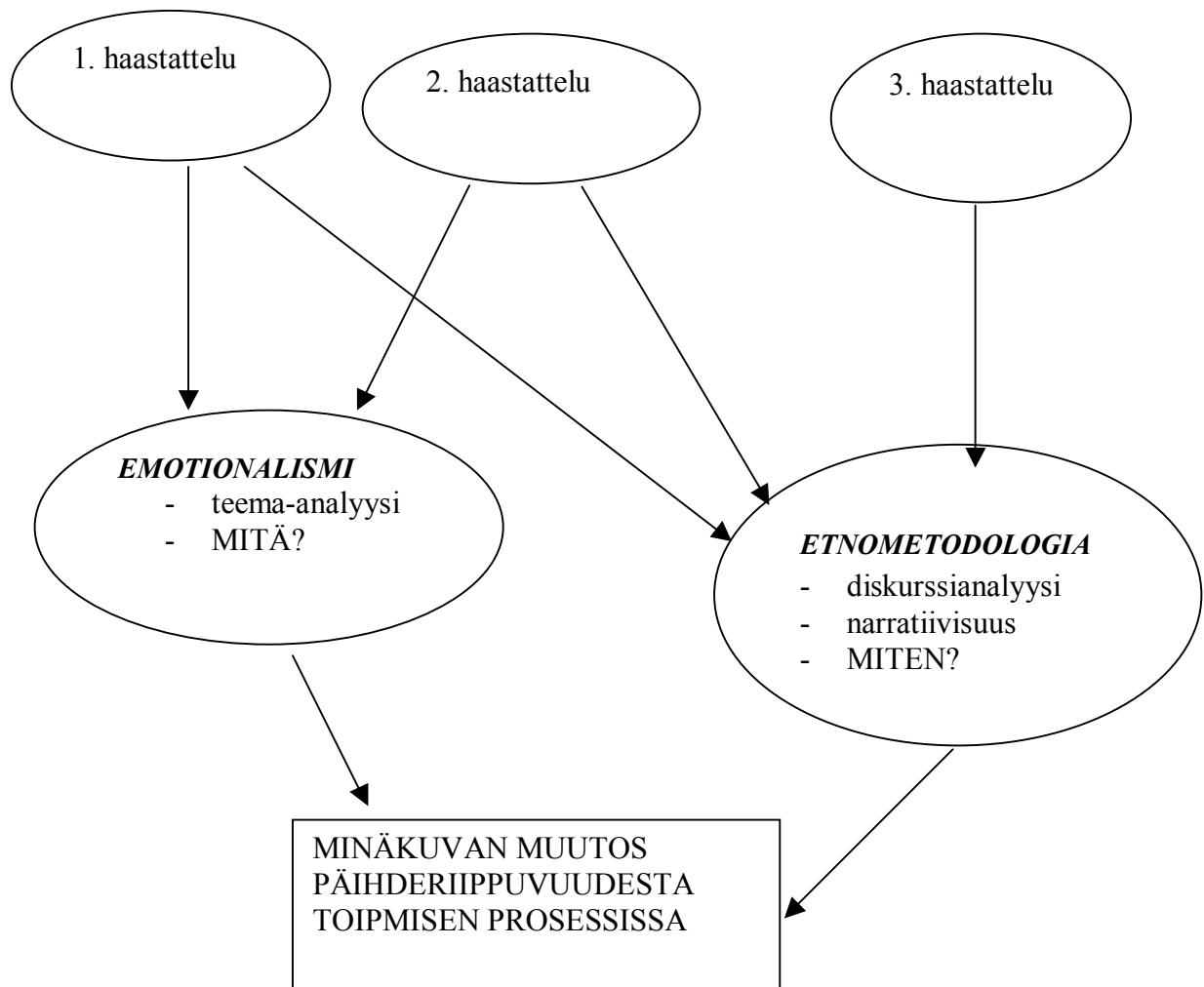
Analyysia hahmotellessani kävin läpi erilaisia vaihtoehtoja. Ensin yritin hahmottaa yhdestä haastattelusta muutosprosessia. Luin läpi yhden haastateltavan haastatteluja yrittäen konstruoida siitä muutoskertomusta. Tällöin tuntui kuitenkin, että suuri osa aineistosta jää vaille analyysia. Yhtäältä tuntui, että haastatteluteksteissä oli valtavasti ulottuvuuksia ja toisaalta taas ajattelin, että en ollut saanut vastauksia niihin asioihin, joita olin kysynyt. Olin juuri siinä tilanteessa, josta metodioppaissa varoitettiin: tutkijalla on paljon aineistoa, mutta hän ei tiedä mitä sillä tehdä. Seuraavaksi kokeilin analysoida kunkin haastattelun ensimmäisiä repliikkejä⁹, ja sitä kautta pääsin alkuun analyysissa ja huomasin, kuinka paljon asioita tarkalla lukemisella ja analyysillä voin löytää. Ensimmäisten repliikkien analyysi osoitti muun muassa sen, kuinka eri tavalla haastateltavat orientoituvat kuntoutukseen. Se antoi myös viitteitä muihin asioihin, joita myöhempi analyysi vahvisti.

Sitten aloin systemaattisesti analysoida aineistoa teemoittain, ja tällä tavalla pystyin hyödyntämään koko haastatteluaineiston pilkkomalla sen sisällön mukaisiin teemoihin. Halusin kuitenkin ottaa analyysiin mukaan myös sen näkökulman, jonka ensimmäisten repliikkien analyysi oli avannut: *kuinka* haastateltavat puhuivat. Oivalsin, että näiden kahden analyysiulottuvuuden yhdistämisellä saisin esiin jotain nimenomaan muutosprosessista.

Analyysissa olen lähestynyt aineistoa kolmesta eri näkökulmasta ja esittänyt aineistolle erilaisia kysymyksiä näiden näkökulmien kautta. Nämä kolme eri ”ikkunaa” aineistoon ovat teema-analyysi, diskurssianalyysi ja narratiivinen analyysi. Teema-analyysissa olen tarkastellut puheen sisältöä ja kysynyt *mitä* haastateltava puhuu. Teemat ovat joko aineistolähtöisiä (vanhemmuus) tai tutkimuskysymyksistä kumpuavia (yhteisöllisyys ja muutos). Diskursiivinen analyysi tarkoittaa sitä, että olen tarkastellut haastatteluotteita diskursiivisesta näkökulmasta ja esittänyt aineistolle kysymyksen *miten* haastateltava puhuu. Näitä kahta ensimmäistä analyysimenetelmää olen käyttänyt lähinnä kahta ensimmäistä haastattelua analysoidessani. Kolmannen haastattelun analyysissa olen painottanut narratiivista näkökulmaa, joskin myös puheen sisältö on analyysin kohteena

Aineiston analyysissa olen liikkunut mitä- ja miten-kysymysten välillä pyrkien konstruoimaan muutosprosessia ja haastateltavan kokemusta siitä. Seuraava kuva hahmottaa analyysia suhteessa tutkimuskysymykseen ja metodisiin lähtökohtiin.

⁹ Idean ensimmäisen haastattelurepliikin analyysistä esitti David Silverman, jonka kanssa keskustelin tutkimuksestani keväällä 2002 TAMCESSin järjestämällä jatkokoulutuskurssilla ”Writing a Qualitative Ph.D.”



Kuvio 6 Näkökulmia aineistoon

Diskurssianalyttinen ja narratiivinen näkökulma avaavat niitä kulttuurisia malleja, joita haastateltavat käyttävät jäsentäessään kokemuksiaan ja elämäänsä. Tällöin haastatteluaineisto nähdään vuorovaikutustilanteena tietyssä kontekstissa ja se on analyysin kohde sinänsä. Tarkastelu ja analyysi keskittyvät miten-kysymyksiin. Esimerkiksi haastatteluotetta analysoidessani kysyn aineistolta, miten haastateltava kuvaa vanhemmuutta. Mitkä ovat ne kulttuurissamme olemassa olevat, mutta ei selkeästi näkyvissä olevat tavat jäsentää ja määrittää vanhemmuutta. Mitä asioita vanhemmuuteen kuuluu, kuka ne määrittää, kuinka niitä muokataan? Toisin sanoen tarkastelen miten vanhemmuus luodaan ja miten sitä ylläpidetään.

Narratiivisesti tarkasteltuna voin hakea haastatteluista viitteitä siitä kuinka kertomus omasta itsestä, elämästä ja ajatuksista on muuttunut. Voin tarkastella sitä, minkälaisia termejä ja kielikuvia

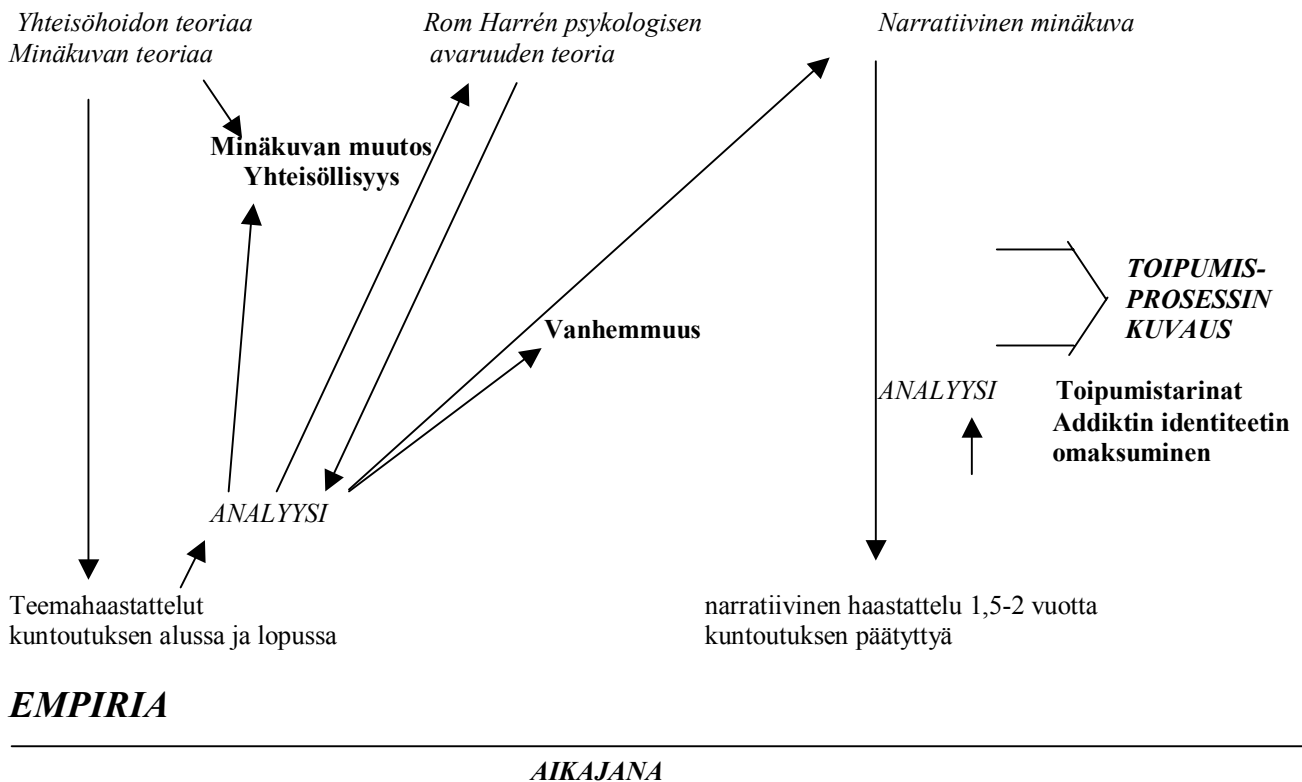
haastateltavat käyttävät kertomuksissaan ja kuinka nämä kertomukset ovat muuttuneet. Narratiivinen lähestymistapa avaa mahdollisuuksia tarkastella kerronnan tapaa ja tempoa sekä sitä minkälaisia asioita haastateltavat tuovat esiin haastattelutilanteessa. Narratiivien kautta on mahdollista tavoittaa niitä merkityksiä, joita ihmiset asioille ja tapahtumille antavat (Mishler 1986, 67–69). Samoin haastateltavien tarinan rakenteessa olevan jännitteen (olevan ja halutun tilanteen välillä) kautta on mahdollista päästä lähemmäksi haastateltavan subjektiivista kokemusta (Riessman 1993, 52).

Narratiivista analyysia olen käyttänyt kolmannen haastattelun analyysissa. Narratiivisen analyysin avulla pystyn hyödyntämään aineistossani olevan aikaperspektiivin. Kolmannessa haastattelussa haastateltava kokoaa ja arvioi nykytilannetta menneisyyttä vasten. Hän kertoo omaa toipumistarinaansa ja sitä kuinka kaikki on tapahtunut.

Analyysin lähtökohta on sekä teoriassa että aineistossa. Olen lähtenyt tarkastelemaan aineistoa tiettyjen teemojen kautta ja nämä teemat ovat sekä ja tutkimuskysymyksestä lähteviä että aineistossa esiin tulleita teemoja. Yhteisöllisyys ja minäkuvan muutos ovat tutkimuskysymykseni pohjalta nousseita teemoja. Vanhemmuus on haastateltavien puheessa esiin tullut teema. Olen ensin tehnyt sekä mainintoihin perustuvan aineiston tarkastelun että diskursiivisen analyysin. Vasta tämän jälkeen olen tarkastellut havaintojani aikaisemman tutkimuksen valossa ja kirjoittanut tätä vuoropuhelua muun tutkimuksen kanssa analyysilukuihin. Olen tällä tavoin pyrkinyt siihen, että aikaisempi tutkimus on intensiivisessä yhteydessä omaan analyysiini. Silverman (2000, 230–231) viittaa Wolcottiin (1990), joka kyseenalaistaa erillisen tutkimuskatsauksen kirjoittamista ja ehdottaa aikaisemman tutkimuksen ja omien tulosten vuorovaikutuksen ja yhteyksien esittämistä empirian yhteydessä. Tähän olen pyrkinyt tässä tutkimuksessa.

Koko tutkimusprosessia hahmotan kuviossa 7. Pyrin tällä kuviolla selkiyttämään tutkimukseni teorian ja empirian vuorovaikutusta läpi koko tutkimusprosessin.

TEORIA



Kuvio 7 Tutkimusprosessi

Tutkimuksen alussa perehdyin minäkuvan teoreettisiin pohdintoihin lähinnä Markku Ojasen (1994) käsitteiden pohjalta ja pro gradu-työssäni (Ruisniemi, 1997) määrittelemieni käsitteiden kautta ja laadin teemahaastattelut näiden teoreettisten näkemysten pohjalta. Analyysiteemat minäkuvan muutoksesta ja yhteisöllisyydestä kumpuavat teoreettisesta viitekehyksestä ja tutkimuskysymyksistä. Analyysia aloittaessani havaitsin vanhemmuuden muodostavan merkittävän tekijän haastateltavien puheessa. Tästä syystä analysoin kaksi ensimmäistä haastattelua myös vanhemmuusteeman kautta. Analyyttisiä välineitä hakiessani ja kirjallisuuteen perehtyessäni luin diskursiivisesta psykologiasta ja tämä kirjallisuus johdatti minut Rom Harrén teoriaan psykologisesta avaruudesta. Tämä teoria antoi välineitä analysoida haastateltavien puhetta sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin rakentumisen kautta. Samaan aikaan luin myös narratiivisesta tutkimusotteesta ja päädyin tekemään kolmannen haastattelun ja sen analyysin narratiivisella otteella. Tutkimusotteeni ja menetelmäni ovat siis eläneet koko prosessin ajan mikä on johtunut sekä teoreettisen ajattelun että menetelmien variaatioista.

Teema-analyysi

Teema-analyysia tehdessäni tarkastelin nimenomaan puheen sisältöä. Aineiston järjestäminen tiettyjen teemojen mukaan on yleinen tapa aloittaa analyysi, ja näistä teemoista muodostuu analyysin perusrunko (Holliday 2002, 99–100). Haastatteluteemat tietenkin ohjasivat haastateltavan puhetta, mutta esiin tuli myös aivan muita teemoja, esimerkiksi vanhemmuus. Etenin teema-analyysissa siten, että hain koko haastatteluaineistosta esimerkiksi vanhemmuutta käsittelevää puhetta ja erotin ne osat muusta aineistosta. Teema-analyysissä analyysiyksikkönä oli maininta. Maininnalla tarkoitan puheyksikköä, joka saattaa olla kokonainen lause tai useimmiten osa lausetta. Eskola ja Suoranta (1999, 186) puhuvat ajatuksellisesta kokonaisuudesta. Pirkko Sipilä-Lähdekorpi (2004, 121,135) on väitöskirjassaan käyttänyt käsitettä maininta hahmotellessaan kyselylomakkeen avoimien kysymysten sisältöä.

Mainintojen poimimisen jälkeen katsoin, millä tavoin maininnat voisi jaotella sisällön mukaisiin luokkiin. Vanhemmuuspuheessa tällaisia luokkia ovat esimerkiksi ”vanhemmuus rajoittaa” tai ”vanhemmuudesta oppiminen”. Tämän vaiheen voi nimetä myös aineiston luokitteluksi, jonka tavoitteena on koko materiaalin sisältämän variaation kuvaaminen luokittelun avulla (Raunio 1999, 316). Pysin pelkistämään havaintoja ja pelkistettyjen havaintojen avulla tuottamaan haastattelupuheesta sellaisen tulkinnan, joka yhtäältä kertoo jotain muutosprosessista ja toisaalta pätee havaintoihin (emt., 318).

David Silvermanin (2000, 185) mukaan laadullisen aineiston analyysissa on joissain tapauksissa tarkoituksenmukaista käyttää määrällisiä mittauksia. Yksinkertaiset laskutekniikat voivat tarjota keinon tutkia koko aineistoa, mikä usein intensiivisessä laadullisessa tutkimuksessa ei ole mahdollista. Laskutoimenpiteissä käytettyjen luokittelujen on oltava teoriasta johdettuja ja tutkittavien käyttämiin kategorioihin perustuvia. Laskutekniikkaa olen hyödyntänyt vertaamalla ensimmäisen ja toisen haastattelun puheen sisältöä ja näin saanut esiin muutosta puheessa.

Omassa aineistossani puhutusta tekstistä varsinaisia lauseita on miltei mahdoton erottaa. Sama maininta saattaa sisältyä useampaan eri luokkaan, koska niiden sisältö saattoi mennä limittäin. Erotin koko ajan ensimmäisen ja toisen haastattelun maininnat toisistaan. Seuraavaksi laskin mainintojen lukumäärät eri haastatteluissa ja vertasin näin puheen teemojen sisältöä kuntoutuksen alussa ja lopussa. Tavoitteenani oli selvittää kuinka puheen sisältö muuttuu eri haastattelujen välillä. Tein johtopäätöksiä puheen sisällöstä, mutta en lähtenyt tässä vaiheessa etsimään yhteyksiä eri

teemojen ja luokkien välille. Sen sijaan etenin analyysissä kohti aineiston lähitarkastelua diskurssianalyysin ja osin narratiivisen tarkastelun kautta.

Tällainen analyysimenetelmä tarjoaa rungon, mutta sisältää aina subjektiivisen tulkinnan mahdollisuuden (Eskola & Suoranta 1999, 186–187). Aineiston pilkkominen ja jakaminen eri teemoihin ja luokkiin on jo tulkintojen tekemistä. Olen tulkinnut haastateltavien vastauksia omista lähtökohdistani käsin. Tulkinta ei koskaan ole aukotonta, eikä kaksi tutkijaa välttämättä tule täysin identtiseen lopputulokseen (Holliday 2002, 99–100). Tärkeää on, että tulkintatyö ja sen perusteet esitetään niin, että lukija pystyy prosessia seuraamaan ja arvioimaan sen luotettavuutta. Olen pyrkinyt esittämään tekemäni tulkintatyön mahdollisimman selkeästi niin, että lukija pystyy seuraamaan analyysin etenemistä mahdollisimman helposti.

Diskurssianalyysi

Diskurssianalyysissä ollaan kiinnostuneita toimijoista ja heidän tavoistaan jäsentää maailmaa. Tulkintoissa ei etsitä subjektiivisia merkityksiä vaan niitä kulttuurisia tulkintaresursseja ja käytäntöjä, joita ihmiset käyttävät tehdessään itseään ymmärrettäväksi. Kiinnostus ei siis kohdistu ihmisen sisäiseen ymmärrykseen vaan siihen, millaista jaettua ymmärrystä ihmiset rakentavat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Analyysissä keskitytään sekä *mitä*-kysymyksiin että *miten*-kysymyksiin, eli tutkija on kiinnostunut sekä kulttuurisista rakentuvista merkityksistä että niiden kielellisen tuottamisen tavoista. (Jokinen & Suoninen & Wahlström 2000, 28) Diskurssianalyysin taustalla on konstruktionistinen todellisuuskäsitys ja etnometodologinen tutkimusorientaatio.

Diskurssianalyysi keskittyy tutkimaan kielenkäyttöä toimintana ja sitä, kuinka toimijat tekevät asioita ymmärrettäväksi kielenkäytöllä. Kiinnostuksen kohteena on myös se, millaiset kuvaukset ja selitykset ovat missäkin tilanteessa ymmärrettäviä ja minkälaisia tilanteita kielenkäytöllä rakennetaan. Teoille ja ilmiöille ei haeta syytä, vaan teot ja ilmiöt ovat tutkimuksen kohteena sinänsä. Kielenkäyttöä tutkimalla on mahdollista analysoida toimijan moraalisia sitoumuksia ja esimerkiksi sitä, mitä asioita hän ottaa itsestään selvänä ja mitä arvostaa tai pitää outona. (Suoninen 1999, 18–19) Tämä näkökulma omassa tutkimuksessani mahdollistaa esimerkiksi haastateltavien moraalijärjestyksen ja siinä mahdollisesti tapahtuvan muutoksen analysoimisen.

Diskurssianalyysissa puhutaan selonteista, joilla tarkoitetaan ihmisten puhetta, jolla he tekevät itseään ymmärrettäväksi toisilleen. Selonteot ja niiden rakentuminen ovat kuitenkin kietoutuneet sosiaaliseen maailmaan eivätkä ole siitä riippumattomia. Ihmiset ammentavat ainekset selontekoihin nimenomaan sosiaalisesta maailmasta, johon puolestaan selonteot vaikuttavat. Kyse on kaksisuuntaisesta prosessista, ja tässä tulee ilmi diskurssianalyysin taustalla oleva sosiaaliseen konstruktionismiin perustuva teoreettinen orientaatio. (Suoninen 1999, 20–21)

Diskurssianalyysi keskittyy puheen tuottamiseen, ei merkitysten tuottamiseen. Aivan kuten Arja Kurvinen (1999, 338) toteaa, diskursiivinen lähestymistapa irrottaa puheen yksilöstä ja avaa kulttuurisia puhetapoja. Muutoksen tutkimiseen tämä lähestymistapa ei ole paras mahdollinen ja sen takia tukeudun myös muihin analyysitapoihin. Voin diskurssianalyysin avulla analysoida esimerkiksi sitä, kuinka institutionaalinen puhe näkyy haastateltavien puheessa, mikä puolestaan kertoo ehkä jotain siitä, kuinka haastateltava käyttää institutionaalisia käsitteitä rakentaessaan omaa muutostarinaanansa. Voin käyttää joitain elementtejä diskurssianalyysistä juuri tässä mielessä. Institutionaalisella puheella tarkoitan tässä laitoksessa ja yhteisössä käytössä olevaa puhe-kulttuuria ja siihen sisältyviä sosiaalisia hyväksytyjä toiminta- ja puhemalleja.

Diskurssianalyysi ei kuitenkaan ole tiukasti rajattu, menetelmä ja siksi uskaltaudun tässä käyttämään diskurssianalyysin käsitettä. Tarkoitan omassa analyysissäni diskurssianalyysillä aineiston lähilukemista sillä tavalla, että esitän sille muun muassa seuraavia kysymyksiä:

- Kuinka haastateltava määrittää esimerkiksi vanhemmuutta?
- Kuinka puhe muuttuu eri haastattelujen välillä?
- Kuinka institutionaaliset käsitteet näkyvät puheessa?
- Kuinka haastateltava määrittää itseään suhteessa muihin, mitä erotteluja ja mahdollisuuksia hän itseensä liittää? (yhteiskunta, alakulttuuri, laitos)

Diskurssianalyysin osalta tekemäni kysymykset vaihtelevat teemojen mukaan. Tavoitteenani on miten-kysymysten avulla saada esiin sitä muutosta, joka puheessa mahdollisesti näkyy.

Tarkastelun kohteena tutkimuksessani on yksilön minäkuva, joka voidaan nähdä yksilön ”sisäisenä” ominaisuutena, näkökulmana omaan itseen. Minäkuvan muutos voidaan luonnehtia ”mentaaliseksi prosessiksi”, joka perinteisesti on rajattu diskurssianalyttisen tutkimuksen mielenkiinnon ulkopuolelle (Jokinen 1999, 41). Voidaan kuitenkin ajatella, että minulla tutkijana on pääsy tähän minäkuvaan puheen kautta. Aineistoni on haastattelupuhetta, joka on luotu sosiaalisessa

vuorovaikutuksessa. Haastateltavien selonteot kertovat jotain siitä, kuinka he hahmottavat maailmaansa ja myös minäkuvaansa, minkälaisista elementeistä ja kulttuurisista ja yksilöllisistä rakennusaineista he muodostavat ja ylläpitävät sekä myös muuntavat minäänsä ja minäkuvaansa. Toisaalta en halua sulkea pois sitä ajatusta, että ihmisen sisäinen kokemus on monivivahteinen ja kompleksinen kokonaisuus, jota kaikkea ei voi eikä ehkä ole tarpeenkaan ilmaista kielellisesti (Nousiainen 2004, 32). On tärkeää tutkia puheita ja tekstejä, koska muuten ei ole mahdollista ymmärtää subjektien rakentumista. Kielellisen aineiston vangiksi joutumista on kuitenkin varottava ja otettava huomioon myös sisäinen, kielen ulkopuolella oleva maailma. (Juhila 1999, 173–175) Tutkimuksessani pyrin ottamaan tuon sisäisen maailman huomioon Harrén teorian avulla ja peilaan haastateltavien puhetta tähän teoriaan.

Narratiivinen analyysi

Narratiivisuus ei ole mikään tiukka koulukunta, vaan sen sisällä on erilaisia näkemyksiä siitä, mikä on narratiivi ja mikä on näkökulma narratiiviin. Kertomukset voidaan nähdä ideologisina tai kertomusten voidaan ajatella tuovat yhtenäisyyttä elämään (Polkinghorne 1988, 14). Kertomukset voidaan nähdä sellaisena resurssina, jonka avulla voidaan käsitellä epävarmuutta, epäyhtenäisyyttä ja rakentaa elämän muutostarinoita (Whitebrook 2001, 87).

Narratiivi voidaan määritellä esimerkiksi seuraavasti: ”Narratiivit (tarinat) ihmistieteissä tulisi määritellä ensisijaisesti diskursseina, jotka ovat selkeästi järjestyneitä ja yhdistävät tapahtumia merkityksellisellä tavalla tietyille yleisölle. Tarinat myös tarjoavat näkökulman maailmaan ja/tai ihmisten kokemuksiin siitä.” (Hinchman & Hinchman 2001, xvi) Tämä määritelmä sopii hyvin tähän tutkimukseen. Haastateltavien minulle kertomat tarinat tarjoavat näkökulman heidän kokemukseensa erityisestä jaksosta heidän elämässään. Erityisesti olen kiinnostunut siitä, kuinka he itseään määrittelevät ja millaiseen positioon he itsensä asettavat. Catherine Riessman (2002, 701) puhuu narratiiveista esityksinä (performance). Tällöin tutkija analysoi narratiiveja nimenomaan haluten saada esiin, millaisia identiteettejä haastateltavat itselleen haastattelussa luovat (emt.).

Narratiivit mahdollistavat ajan, tilan ja suhteiden huomioonottamisen. Narratiivianalyysi ei sijoita havaittuja ilmiöitä johonkin kategoriaan, vaan pyrkii tuomaan näkyväksi ilmiön sijoittumisen suhteessa muihin ilmiöihin ajassa ja paikassa. Ontologiset narratiivit ovat kertomuksia, joilla määritämme omaa itseämme erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Ontologisissa minäkertomuksissa hyödynnetään kulttuurin valmiita tapoja puhua ihmisenä olemisesta, emotionaalisia diskursseja ja

roolimalleja. Länsimaissa ovat perinteisten uskonnollisten kulttuurien ja kansankulttuurin rinnalle tällä vuosisadalla nousseet populaarikulttuurin ja psykologian mallitarinat. Ontologisia minäkertomuksia voi myös tarkastella siitä näkökulmasta, että ne ovat elämäämme määrittävän keskeisen teeman ympärille kietoutuvia tarinoita, jolla rakennamme oman elämämme merkityksen. (Saastamoinen 1999, 172–175) Vilma Hänninen puhuu (1999, 109) ontologisesta narratiivista suhteessa totuuteen. Hännisen mukaan tarina on aina ankkuroitunut ulkopuoliseen todellisuuteen. Vaikka tarina on tulkinta, on tulkinnalla aina jokin peruste.

Narratiivinen lähestymistapa minäkuvan kysymykseen voi toimia sillanrakentajana sen kuilun välillä, onko ihmisen minässä pysyviä ominaisuuksia vai rakentuuko minä sosiaalisessa kontekstissa aina uudelleen. Ihminen rakentaa itseään, minäänsä, niiden elementtien avulla, jotka hänellä on käytettävissään. Vaikka voimme kertoa itsestämme erilaisia tarinoita, ei meillä ole mahdollisuutta konstruoida mitä tahansa tarinaa tai identiteettiä (Whitebrook 2001, 41). Elämän ulkoiset edellytykset, sosiaalinen kenttä ja ihmisen omat kognitiiviset resurssit ovat ne elementit, joista ihminen rakentaa elämäkokemusten kautta minäkuvaansa. Tämä minäkuva voidaan nähdä tarinan kautta. Oman itsen määrittely eli positiointi tarinassa kertoo paljon siitä, minkälaisessa maailmassa kertoja elää, onko hän aktiivinen subjekti vai passiivinen objekti, kuinka paljon kertoja tuo esiin omaa valinnan mahdollisuutta ja harkintaa ja kuinka paljon muut määrittävät hänen elämänsä (Jaatinen 2000,17). Catherine Riessmanin (1993, 5) mukaan narratiivinen analyysi pureutuu siihen kuinka ihmiset tulkitsevat asioita, ja sen vuoksi narratiivinen menetelmä sopii erityisen hyvin subjektiviteetin ja identiteetin tutkimiseen.

Vilma Hänninen (1999, 19–23) on määritellyt sisäisen tarinan käsitteen. Sisäinen tarina on prosessi, jossa yksilö tulkitsee elämänsä tapahtumia sekä situaationsa antamia mahdollisuuksia ja rajoja sosiaalisesta tarinavarannosta omaksumiensa tarinallisten mallien avulla. Sisäinen tarina on tulkintamalli, jonka avulla ihminen luo identiteettiään ja jäsentää elämäntilannettaan sekä määrittää arvonsa ja tavoitteensa (emt., 111). Sosiaalinen tarinavaranto on niiden sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kulttuurisesti tuotettujen mallitarinoiden joukko, johon yksilö nojaa tuottaessaan omaa tarinaansa. Tällaiseen sosiaaliseen tarinavarantoon kuuluva tarina on esimerkiksi AA- ja NA-liikkeessä käytetty oma elämäntarina, joka pitää sisällään kuvauksen päihteiden käytöstä ja toipumisesta. Hännisen mukaan sisäinen tarina ohjaa ihmisen toimintaa elävän elämän draamassa eli tässä ja nyt tapahtuvassa toiminnallisessa prosessissa, jossa ihminen toteuttaa sisäisessä tarinassa muodostettuja projekteja. Hännisen esittämän tarinallisen kiertokulun teorian mukaan ihmisen elämässä sisäinen tarina, sosiaalinen tarinavaranto ja elävän elämän draama ovat

toisiinsa kietoutuneita. Samasta tarinasta voidaan kertoa erilaisia kertomuksia. Elävän elämän draama muodostuu ihmisen pyrkimyksistä toteuttaa erilaisia tarinallisia projekteja. (emt., 109–111)

Tutkimuksessani koen narratiivianalyysin kannalta ongelmaksi sen, että olen tehnyt haastattelut nimenomaan teemahaastatteluina ja teemahaastattelussa ei kovin hyvin tule esiin varsinaisia kertomuksia vaan enemmänkin selontekoja. Kolmannessa haastattelussa olen pyrkinyt narratiiviseen otteeseen antamalla haastateltavien kertoa kertomuksia. Esimerkiksi ensimmäinen kysymys kolmannessa haastattelussa oli: ”Kerro, mitä on tapahtunut laitoksesta lähdön jälkeen”. Tähän avaukseen sain yleensä melko pitkän kuvauksen tapahtumista ja tietoisesti vältin tässä vaiheessa lisäkysymyksiä ja annoin haastateltavan tuoda esiin niitä asioita, joita hän halusi siihen tahtiin kuin hänelle sopi.

Normatiiviseen ajatteluun kuuluu pyrkimys minäkuvan eheyteen ja jatkuvuuteen. Kuitenkin ihminen elää koko ajan elävässä suhteessa ympäristöönsä ja hänen minäkuvansa ja minätarinansa rakentuu yhä uudelleen arkipäivän elämässä (Giddens 1992,185–186). Hyvärinen (1998, 319) viittaa Brunerin näkemykseen siitä, että kertomus on suunniteltu sisältämään ristiriitaisuuksia pikemmin kuin ratkomaan niitä. Haastattelutilanteessa haastateltava rakentaa tietynlaisen kertomuksen itsestään ja tästä kertomuksesta tarkastelen sitä, kuinka hän itsensä näkee ja kokee ja minkälaiseen positioon itsensä asettaa. Ihminen voi asettua esimerkiksi uhrin rooliin tai hän voi esittää itsensä toimijana, jolla on vaikutusmahdollisuuksia siihen mitä tapahtuu (Riessman 2002, 701–702).

Narratiivinen tutkimusote peilaa myös AA:n tarinankertomusperinteeseen. Pamflettien ja muiden tarinan kertomisen esimerkin mukaan tulokas liittyy ryhmään ja oppii jakamaan henkilökohtaista kokemustaan avainkertomuksen tapaan. (Narayan & George 2002, 817–818: alkup. lähde Cain 1991) Toisaalta haastattelupuheessa heijastuu myös institutionaalinen puhe, joka kumpuaa paitsi 12 askeleen ohjelmasta myös laitoksen kuntoutusohjelmasta ja kulttuurista. Päihdekuntoutuksessa käytetään AA- ja NA-ohjelmaa aktiivisesti, ja tässä 12 askeleen ohjelmassa käytetään myös omaa elämäntarinaa oleellisena osana toipumisessa. Tietyllä tavalla koko 12 askeleen ohjelman (liite 1) tavoitteena on, että ihminen luo itselleen uuden käsikirjoituksen elämäänsä. Tarinallisuutta käytetään tietoisesti muutosta edistävänä ja ristiriitaista ihmistä eheyttävänä tekijänä. Nämä tarinat toimivat mallitarinoina, jotka voivat auttaa ihmistä ymmärtämään omaa elämäänsä ja avata tilanteeseen uusia näkökulmia, mutta jotka voivat olla myös kahlitsevia ja rajoittavia (Hänninen & Valkonen 1998, 5).

Riessman (1993, 2) näkee tarinat tärkeänä osana ihmisen pyrkimystä konstruoida tapahtumia, toimintaa ja identiteettiään kertomuksissa. Narratiivinen tutkimusote ottaa tutkimuksen kohteeksi itse tarinan ja kysyy, miksi tämä tarina kerrotaan juuri tällä tavalla (emt., 12). Narratiivianalyysia voidaan tehdä eri tavoin. Aineistosta voi hakea ydintarinoita, teemoja tai imagoja (Maruna 1997, 69). Imagon Maruna määrittelee ihmisen personoituna idealisaationa, mahdollisena minuutena, joita me kaikki käytämme toimintamme ymmärtämiseen ja ohjaamiseen. Elämän aikana ihminen käyttää erilaisia imagoja, jotka kumpuavat kulttuurien arkkityypeistä. Ihmiset voivat nähdä itsensä esimerkiksi hyvänä sotilaana tai pellenä ja nämä tyypit tai karikatyyrit ovat merkittäviä myös ihmisen minäkuvan kannalta. (emt., 69) Myös Jefferson Singer (2002, 255–256) käyttää imagon käsitettä elämäntarinoiden analyysivälineenä ja imagon käsite on käyttökelpoinen myös tässä tutkimuksessa. Imagon käsite on hyvin lähellä minäkuvan käsitettä. Minäkuvansa rakentamisessa ihminen käyttää kulttuurisia malleja, identiteettejä sekä ihanneminänsä ominaisuuksia.

Haluan narratiivisella analyysillä saada esiin haastateltavan tulkinnan omasta muutosprosessistaan sekä siitä, millaisena hän itsensä näkee ja tulkitsee haastattelutilanteessa, jossa kuntoutuksesta on kulunut aikaa vuodesta kahteen. Vilma Hännisen (1999, 19–23) käsitteitä käyttäen analyysini kohteena on haastateltavan minulle kertoma kertomus omasta itsestään. Tämä kertomus kerrotaan tietyssä tilanteessa, ja se kumpuaa kertojan sisäisestä tarinasta. Tähän sisäiseen tarinaan on vaikuttanut elävän elämän draama ja sosiaalinen tarinavaranto. Minua kiinnostaa erityisesti, millaisena haastateltava itsensä näkee, mitä hän itsestään kertoo ja miten ihminen elämäänsä ja kokemuksiinsa tulkitsee hyödyntäen kulttuurista tarinavarantoa. Hänninen (1999, 19) kuvaa tätä lähestymistapaa narratiivisen minäpsykologian alaan kuuluvaksi tutkimukseksi. Lähden analyysissä liikkeelle haastattelun alusta ja tarkastelen, mitä asioita ja miten haastateltava minulle kertoo ajasta ja tapahtumista kuntoutuksen jälkeen. Analyysikysymykset olen hahmotellut seuraavasti:

- 1) Mitä haastateltava kertoo?
- 2) Millaisena hän itsensä esittää suhteessa elämään, muihin ihmisiin ja tapahtumiin?
- 3) Miten hän arvioi, kommentoi ja tulkitsee kokemuksiinsa?
- 4) Onko tarina rönsylevä vai niukka ja missä asioissa?

Gubrium ja Holsteinin (2001, 103–104) mukaan ihmisten tarinat rakentuvat kokemuksista, ovat eri tavoin yhdistettyjä ja niissä käytetty sanasto on aktiivisesti valikoitu. Tarinan kerronnan

prosessi voidaan nähdä sekä aktiivisesti konstruoituneena että paikallisesti rajoittuneena. Esimerkiksi hoitoyhteisössä eläminen sekä turvaa että määrittää yksilön identiteettiä (emt., 118).

5.6 Tutkijana ja työntekijänä

Oma roolini ja positioni on tämän tutkimuksen eri vaiheissa vaihdellut työntekijästä tutkijaksi ja päinvastoin. Välillä olen selkeästi ollut työntekijä, välillä selkeästi tutkija ja joskus molempia yhtä aikaa. Tämä on aiheuttanut pohdintaa niin haastatteluvaiheessa kuin analyysia tehdessäni. Omien ennakko-oletusten pohtiminen on tärkeää, koska ne vaikuttavat koko tutkimusprosessiin. Oma tapa ymmärtää tutkimuskohde ennen tutkimuksen tekemistä ja kyky saada tämä oma esiyymmärrys osaksi tutkimusta on tärkeää (Varto 1992, 26–27). Tutkijan oma positio, omat ennakkoasenteet ja oma suhde teoriaan ovat juuri niitä asioita, joiden pohtiminen avaa omassa kysymyksenasettelussa olevia presuppositioita (Rojola 2000, 93). Jopa uskomukset ja asenteet ovat osana jokaista tutkimusta, eikä kaikkia valintoja aina ole mahdollista purkaa auki rationaalisesti (Tuomi & Sarajärvi 2003, 69–70). Pyrin tässä luvussa avaamaan omaa positiotani suhteessa tutkimuskohteeseen sekä tutkimuksen teorettisiin ja metodologisiin lähtökohtiin.

Hammersley ja Atkinson ovat kirjassaan ”Ethnography” (1995, 104–109) kuvanneet tutkijan positiota kentällä viitaten Junkerin (1960) analysoimaan neljään erilaiseen positioon. Nämä neljä positiota ovat seuraavat: 1. tutkijan täydellinen osallistuminen, 2. tutkijan osallistuminen havainnoijana, 3. tutkija havainnoivana osallisena ja 4. tutkija täydellisenä havainnoijana. Täydellinen osallistuminen ja osallistuminen havainnoijana sisältävät tutkijan osallisuuden tutkimuskohteeseen nähden ja subjektiivisen lähtökohdan. Havainnoija osallisena ja täydellinen havainnoija sisältävät lähtökohtaisesti tutkijan position erillisenä tutkimuskohteesta ja näkökulmana objektiivisuuden.

Tutkija on jokaisessa tutkimuksessa enemmän tai vähemmän osallisena tutkittaviensa elämään. Positivistisessa tutkimussuuntauksessa pidetään ihanteena tilannetta, jossa tutkija on mahdollisimman ulkopuolinen ja tarkastelee tutkimuskohdetta viileästi ja puolueettomasti. Tällöin tutkijan ajatellaan saavan mahdollisimman objektiivista ja autenttista tietoa tutkimuskohteesta. Toisessa ääripäässä on näkökulma, jonka mukaan vain tutkimuskohteessa ”sisällä” olevalla tutkijalla on kompetenssia tutkia kyseistä asiaa ja ulkopuolisen on mahdotonta ymmärtää tutkittavien elämää. Sekä ulkopuolisuudessa että sisäpiirissä olemisessa on omat etunsa ja haittansa.

Molemmissa positioissa saadaan tietoa, mutta se on luonteeltaan erilaista. Mikäli tutkijalla on läheiset välit tutkittaviinsa, hän voi joutua tilanteeseen, jossa hänen on vaikeaa tai jopa mahdotonta kerätä aineistoa tai tehdä kriittistä analyysia. Ulkopuolinen havainnoija sen sijaan saattaa olla omien havaintojensa ja tulkintojensa varassa eikä hänellä ole mahdollisuutta kysyä kommentteja ja tarkennuksia tutkittaviltaan. (Hammersley & Atkinson 1995, 110–111)

Yksi näkökulma tutkijan osallisuuteen laadullisessa tutkimuksessa on se, että tutkija on aina osa sitä elämismaailmaa, jota hän tutkii. Laatujen ymmärtäminen on mahdollista vain siinä kontekstissa, jossa niillä on merkitys. Ihmistä ja elämismaailmaa tutkivan ei ole mahdollista asettua ulkopuoliseen tarkkailuasemaan suhteessa tutkimuskohteeseensa. (Varto 1992, 26)

5.4.1 Työntekijänä ja haastattelijana

Tutkimuksen alkuvaiheessa ja kaksi ensimmäistä haastattelukierrosta tehdessäni olin haastateltavien työntekijänä kuntoutusyhteisössä. Suhteeni haastateltaviin ei ollut ainoastaan tutkijan suhde vaan elin heidän kanssaan työntekijän roolissa kuntoutusjakson, pisimmillään yli vuoden kuntoutusyhteisön arkea. Oma positioni tässä vaiheessa oli työntekijän rooli, johon yhdistin avoimesti tutkijan roolin. Positioni sijoittuu Junkerin (Hammersley & Atkinson 1995, 104–109) analyysissa kohtaan tutkijan osallistuminen havainnoijana. Olin osallinen haastateltavieni elämässä työntekijän roolin kautta. Sen sijaan en ollut osallinen heidän kokemuksiinsa, minulla ei ole kokemusta päihderiippuvuudesta toipumisesta. Kerroin haastattelujen alussa selkeästi, että olin kiinnostunut nimenomaan heidän kokemuksistaan ja ajatuksistaan eikä tekemiini kysymyksiin ole olemassa ”oikeita” vastauksia. Kaikki haastateltavat olivat innolla tulossa mukaan tutkimukseen ja kertoivat myös muista tutkimuskokemuksistaan.

Työntekijän ja asiakkaan välillä on aina tietty hierarkkinen rooli. Tämä vaikuttaa haastateltavien ennako-oletuksiin siitä, kuinka minulle ”pitää” puhua. Haastatteluteemat liikkuivat yhteisön, muutoksen ja arkielämän ympärillä. Tarkastelimme puheena olevia asioita kumpikin omista näkökulmistamme käsin. Haastattelutilanteessa yhdessä loimme konstruktion puheena olevasta asiasta, ja tutkijana lopulta konstruoin oman tulkintani haastateltavien puheesta (Granfelt 1999, 11). Haastattelijana ohjasin puheen kulkua, tartuin joihinkin asioihin ja jotkin asiat jäivät huomaamatta tai tarkentamatta. Minulla oli haastateltavasta oma näkemykseni, joka pohjautui tietysti mitä suurimmassa määrin työntekijän rooliini. Etuna voin pitää sitä, että tunsimme

haastateltavien kanssa toisemme eikä aikaa mennyt ”lämmittelyyn” ja taustojen selvittämiseen, yhteinen historia oli tässä mielessä etu (Ellis & Berger 2002, 853).

Haastatellessani koin joitakin tilanteita, joissa oma työntekijän roolini pyrki väkisin esiin. Saatoin sanoa ” Se on varmasti hyvä” tai ” Se vie oman aikansa”. Jotenkin näissä tilanteissa vain tuntui, että olisi ollut luonnotonta olla kommentoimatta haastateltavan puhetta. En voinut yhtäkkiä hypätä toiseen rooliin: ” Nyt olen tutkija enkä tiedä sinusta muuta kuin mitä nyt kerrot minulle”.

Instituutioon sidotuista rooleistamme johtuen haastatteluista tuli tietynkaltaisia. Joitain asioita ei ehkä sanottu ääneen ainakaan ensimmäisessä haastattelussa. Yksi esimerkki tällaisesta asiasta on päätöksen tekeminen elämänmuutoksesta. Toisessa haastattelussa useat kertoivat, että meni puoli vuotta ennen kuin he täysin asettuivat yhteisöön ja luopuivat päihdekeskeisestä ajattelusta. Tätä ei sanottu ääneen ensimmäisessä haastattelussa, koska ennako-oletuksena yhteisöön hyväksymiseksi on, että on sitoutunut tekemäänsä päätökseen. Tällöin asiakas ei uskalla kertoa omista epävarmoista ajatuksistaan. Asiakkaan on tässä tilanteessa otettava laitoksen konstruoima identiteetti, mikäli hän haluaa päästä yhteisöön (Spencer 2001, 172).

Mikäli haastattelija olisi ollut täysin vieras, olisi haastattelijan ja haastateltavan pitänyt opetella toistensa vuorovaikutustyyliä ja tutustua toisiinsa. Haastateltavat olisivat ehkä selittäneet vieraalle haastattelijalle asioita enemmän. Nyt haastateltava saattoi viitata yhteiseen historiaamme sanomalla esimerkiksi: ”Niin kuin silloin” tai ”Kyllähän sinä tiedät”. Tarkastelemme tietenkin tätä yhteistä historiaammekin omista näkökulmistamme käsin.

Valitut käsitteet määrittävät paitsi tutkimuksen näkökulmaa ja teoreettista viitekehystä myös sitä, mitä aineistosta halutaan löytää. Kuinka hyvin tutkimukseen valitut käsitteet sitten kuvaavat tutkimuksen kohteena olevien ihmisten tapaa hahmottaa ja käsitteellistää asioita, on oma kysymyksensä (Granfelt 1998, 19). Haastatteluja tehdessäni koin muutaman kerran, että käytin liian teoreettisia käsitteitä ja haastateltavieni oli vaikea ymmärtää mistä puhuin. Tällaisissa tapauksissa he joko kysyivät mitä tarkoitan tai sitten yrittivät puhua asiasta niin kuin itse sen ymmärsivät.

Arja: No jos sä aattelet että su () tätä elämänmuutosta, mitä sä nyt opettelet, että sun täytyy muuttaa ajattelua, sun täytyy muuttaa toimintaa ja sit sun täytyy muuttaa sitte vähä sitä sun minäkuvaakin, miten sä säet oman ittes.... Niin mitä sä arvelet, mikä

näistä kolmesta on vaikeinta? Ajattelun muuttaminen, toiminnan muuttaminen vai minäkuvan muuttaminen?

Haastateltava: Mikä se minäkuva on?

Arja: Minäkuva on se, että miten sä niinku näät ja koet ittes, minkälainen ihminen minä olen? Näätkö sä ittes hyvänä, pahana, onnistuvana, epäonnistuvana....

Haastateltava: (pitkä tauko). En mä tiedä () Mitä ne muut kaks oli?

Arja: Toiminta ja ajattelu

Haastateltava: Ajattelutapa on varmaan kumminkin se kaikist pahin ().

Tässä otteessa näkyy hyvin se, kuinka haastatteliija puhuu aidasta ja haastateltava aidan seipästä. Ensimmäisiä haastattelujani tehdessäni otin termejä ja käsitteitä haastattelussa esiin hyvinkin kriitikittömästi kunnes huomasin, ettei se toimi. Haastattelussa kannattaa puhua arkielämästä ja arkielämän kielellä (Granfelt 2000, 108). Käyttäessäni vieraita käsitteitä aiheutin hämminkiä ja epävarmuutta niin itsessäni kuin haastateltavassa. Onnistunut haastattelu edellyttää sitä, että haastateltava hyväksyy ja ymmärtää haastattelijan käyttämät käsitteet ja merkitysrakenteet (Mishler 1986, 54).

Tein haastatteluja sekä omassa työhuoneessani, jolloin olimme minun reviirilläni, että haastateltavien kodeissa (yhteisössä), jolloin olimme heidän reviirillään. Kolmannet haastattelut tein pääsääntöisesti haastateltavien kotona. Muutaman haastattelun tein yliopistolta lainaamassani työhuoneessa. Haastateltavat saattoivat kokea, että olimme minun reviirilläni. Kolmannet kotona tehdyt haastattelut olivat enemmän vierailun luonteisia, minulle tarjottiin kahvia ja usein vein tuliaisia.

Haastattelu poikkesi muista kuntoutuksen aikana käymistämme keskusteluista siinä, että nauhoitin haastattelun ja toisaalta en kommentoinut niin paljoa haastateltavien puhetta kuin muissa tilanteissa kuntoutuksen aikana. Osa haastateltavista sanoi jännittävänsä nauhoitusta ja tämä näkyi varsinkin haastattelun alussa. Kysyessäni kolmannen haastattelun yhteydessä eräältä haastateltavalta hänen kokemuksiaan haastatteluista, hän kertoi kokeneensa ensimmäiset haastattelut hämmentävinä. Hän oli verrannut itseään muihin asiakkaisiin ja miettinyt, millä tavalla osaisi vastata ”oikein”. Tässä kokemuksessa heijastuu roolimme työntekijänä ja asiakkaana. Kyse ei kuitenkaan ole pelkästään rooleistamme vaan haastattelutilanne sinänsä ja mikä tahansa kysymys sisältää haastateltavan oletuksen siitä, mitä kysymyksellä haetaan ja minkälaista tietoa etsitään (Alasuutari 1993, 129). Kaksi ensimmäistä haastattelua tehtiin laitoksessa, joka oli tavallaan minun,

työntekijän, reviiiriä. Kolmas haastattelu oli tuntunut hänestä mukavammalta, ja jo yhteydenottoni pitkän ajan kuluttua oli ollut positiivinen yllätys. Olimme haastateltavan kotona, mikä tuntui haastateltavasta hyvältä. Olin haastateltavan näkökulmasta selkeämmin tutkijan roolissa.

Jokainen haastattelukerta oli vapaaehtoinen, ja tämän toin selkeästi esiin kysyessäni haastateltavia mukaan tutkimukseen. Kerroin tekeväni tutkimusta päihderiippuvuudesta toipumisen prosessista ja haluavani selvittää asiakkaiden kokemuksia kuntoutusjaksosta. Myös tavoitellessani heitä kolmanteen haastatteluun annoin heille mahdollisuuden kieltäytyä. Yksi haastateltava, jota pyysin ottamaan yhteyttä ja jota en ollut haastatellut kuntoutuksen päättyessä, ei ottanut minuun yhteyttä. Koin, että minulla ei ole oikeutta painostaa häntä haastatteluun, enkä yrittänyt tavoittaa häntä uudelleen.

5.4.2 Tutkijana ja analysoijana

Tässä tutkimuksessa tavoitteena ei ole arvioida kuntoutumisprosessin tuloksellisuutta. Tavoitteena on kuvata ja analysoida asiakkaiden haastatteluissa esiin nousevien asioiden kautta minäkuvan muuttumista riippuvuudesta toipumisen prosessissa. Haastattelujen tavoitteena oli saada esiin haastateltavien kokemus omasta muutoksestaan. Ongelmana on aina se, millä tasolla ymmärrys ja tulkinta ovat. Kuinka hyvin haastateltava jäsentää sen, mitä haastattelija sanoo ja päinvastoin? Yksi keino tämän tutkimuksen reliabiliteetin vahvistamiseksi on esittää tarpeeksi paljon ja tarpeeksi pitkiä aineisto-otteita, jolloin lukijalla on mahdollisuus arvioida vuorovaikutuksen laatua ja kulkua.

Analyysivaiheessa minulla oli mahdollisuus ottaa etäisyyttä haastateltaviini ja koko yhteisöön. En työskennellyt enää sosiaalityöntekijänä yhteisössä, eivätkä haastateltavat olleet yhteisön asiakkaina vaan elivät omaa elämäänsä eri puolilla maata. Kahta ensimmäistä haastattelua tehdessäni minun ei ollut mahdollista etäännyttää itseäni työntekijän roolista. Olin päivittäin työntekijänä haastateltavien kanssa, ja tällä hetkellä koen, että se oli haitallista, koska haastattelukysymykseni muotoutuivat liian teoreettisiksi. Teoreettiset kysymykset saattoivat tiedostamattani olla yritys etäännyttää oma roolini jokapäiväisestä käytännön työn tekijästä.

Minulla on tietty yhteinen historia haastateltavieni kanssa, ja tämä saattaa auttaa minua ymmärtämään ja tulkitsemaan joitain asioita. Työntekijänä minulla on oma näkemys ja kuva näistä

ihmisistä. Toisaalta yhteinen historia voi toimia myös esteenä tavoittaa joitain asioita, jolloin tietty näkemykseni ihmisestä estää minua huomaamasta jotain tärkeää. Asiakkaana oleminen päihdekuntoutuslaitoksessa tuottaa ihmiselle tietynlaisen identiteetin, johon peilaten minä työntekijänä ja tutkijana tarkastelen ja teen tulkintoja (Spencer 2001, 158). Analyysivaiheessa teoria toimii linssinä suhteessa aineistoon. Teorian kautta aineistoa tarkastellessani minun on mahdollista ylittää joitain omista ennakko-oletuksistani. Samoin ajallinen etäisyys haastatteluihin ja haastateltaviin ihmisiin auttaa näkemään asioita uudesta näkökulmasta ja kyseenalaistamaan itsestänselvyyksiä.

Näkökulma aineistoon määrittää myös sitä kuinka paljon tutkijan ja työntekijän roolien nähdään vaikuttavan tutkimuksen reliabiliteettiin. Teema-analyysin kautta aineistoa lähestyttäessä roolilla on vaikutusta, koska se vaikuttaa siihen, mitä haastateltava puhuu. Voidaan kuitenkin esittää kysymys, mikä olisi sellainen objektiivinen tilanne, jossa haastateltava puhuu autenttisesti ja aidosti? Tilannetekijät vaikuttavat aina haastattelun kulkuun ja sisältöön. Teema-analyysissa esitän aineistolle mitä-kysymyksiä ja analyysin tulos riippuu siitä mitä haastateltavat ovat minulle halunneet tuoda julki. Riitta Granfelt (1998, 39–41) on tutkimuksessaan naisten kodittomuudesta pohtinut tutkijan eettistä oikeutta tunkeutua ihmisen kokemusmaailmaan ja yksityiseen kokemukseen. Tutkijalla ei ole oikeutta urkkia esimerkiksi haastateltavilta sellaisia asioita, joita he eivät itse halua tuoda esiin. Haastateltava itse määrittää sen rajan, mihin asti hän haluaa kokemuksensa jakaa. Pyrin haastatteluissa kunnioittamaan tätä haastateltavan asettamaa rajaa ja jatkoin keskustelua niihin asioihin, joista haastateltava oli valmis puhumaan.

Analysoidessani aineistoa kulttuurisesta näkökulmasta miten-kysymysten kautta taustalla on diskursiivinen aineiston analyysi. Tarkastelen sitä, miten haastateltavat puhuvat ja konstruoivat omaa minäänsä suhteessa muihin ja yhteiskuntaan. Haastattelun sisältö ja sen mahdollinen rehellisyys tai epärehellisyys ei ole oleellista. Tärkeää on, että analyysia tehdessäni otan etäisyyttä työntekijän rooliini mahdollisimman selkeästi ja tietoisesti. Konkreettisesti tässä etäisyyden ottamisessa auttoi se, etten analyysia tehdessäni työskennellyt yhteisössä.

5.4.3 Työntekijä–tutkija-akselilla tutkimuksen eri vaiheissa

Osallisuuteni tutkittavien elämään on muuttunut tutkimuksen kuluessa. Ensimmäistä haastattelua tehdessäni olin osallinen heidän arkielämäänsä kahdeksan tuntia päivässä. Sen sijaan

minulla ei ole osallisuutta heidän kokemukseensa toipumisesta. Tämä vaikutti siihen, kuinka kysymykseni asettelin ja mitä he minulle puhuivat. Toista haastattelua tehdessäni osallisuuteni heidän elämäänsä oli jo pienempi, koska he olivat lähdössä yhteisöstä. Tässä haastattelussa tuli esiin joitain asioita, jotka eivät olleet tulleet ilmi ensimmäisessä haastattelussa. Kolmannessa haastattelussa osallisuuteni haastateltavien elämään tuli enää yhteisen historiamme kautta. Kummallakin meistä oli ajallista etäisyyttä kuntoutusjaksoon, ja konteksti oli aivan eri kuin kahdessa ensimmäisessä haastattelussa. Olin selkeämmin tutkijan roolissa. Haastattelun luonne oli myös aivan erilainen, koska annoin haastateltavan kertoa vapaasti omaa tarinaansa ja elämäkokemuksiaan kuntoutuksen jälkeisestä ajasta enkä ohjannut hänen puhettaan niin paljon kuin kahdessa ensimmäisessä haastattelussa.

Aineiston analyysivaiheessa osallisuuteni haastateltavien elämään oli myös ainoastaan yhteisen historian kautta. Analyysivaiheessa aineistosta tunkivat läpi omat kokemukseni ja mielikuvani kustakin haastateltavasta ja heidän kanssaan kokemistani asioista. Etnografisessa tutkimuksessa tutkija joutuu koko ajan tasapainoilemaan tämän tuttuuden ja vierauden tunteen kanssa (Hammersley & Atkinson 1995, 112). Työntekijänä toimiminen vaikuttaa omiin ennakkoletuksiini tutkimuskohteesta. Yksi omista ennakkoletuksistani haastateltavia kohtaan on se, että oletan heidän kokevan muutosta minäkuvassaan. Varsinkin kun aloin tehdä haastatteluja ajattelin, että minun pitää konkreettisesti saada sellaisia vastauksia, jotka sinällään kuvaavat muutosta. Kuitenkin aineistoa analysoidessani olen joutunut pohtimaan, onko muutos ja sen kokeminen aina kovin tietoisia. Päihderiippuvuudesta irtautuminen ja siitä toipuminen on toki hyvin tietoisia toimintaa, mutta kuitenkin haastattelujen välillä oleva pitkä aika ja yleensä toipumiseen kuluva pitkä aika hämärtävät näköalaa omaan muutokseen. Jonkin ajan kuluttua ei välttämättä ole kovin helppoa sanoa, mikä itse asiassa on muuttunut. Toisaalta ihmisen voi olla mahdoton tavoittaa muutosprosessia ja kertoa kuinka muutos on tapahtunut (Heatherton & Nichols 1994, 673). Joka tapauksessa ihmiset kokevat muutosta ja heillä on henkilökohtaisia teorioita muutoksesta. Nämä teoriat saattavat olla vääristyneitä, mutta niillä on todennäköisesti suurempi vaikutus henkilön toimintaan tulevaisuudessa kuin todellisilla faktoilla tai tapahtumilla koskaan. (emt.) Itse asiassa tämä henkilön oma muutosteoria on ihmiselle itselleen tosiasia.

Analyysia tehdessäni muuttui myös tutkimusorientaationi. Niin kuin yleensä tutkimusprosessin aikana esiin nousee uusia mielenkiintoisia kysymyksiä ja tarkastelunäkökulmia. Näin kävi minullekin. Yksinkertainen tutkimuskysymykseni siitä, kuinka päihderiippuvuudesta toipuvan minäkuva muuttuu, alkoi saada uusia värisävyjä: kuinka toipuva addikti rakentaa

minäkuvaansa toipumisen eri vaiheissa, kuinka kulttuuriset mallitarinat näkyvät haastateltavien kertomuksissa ja minkälaisia kertomuksia minäkuvan muutoksesta löytyy laitospääntoutuksen jälkeen. Minäkuvan muutoksen tarkasteleminen kulttuurisen näkökulman kautta helpotti myös kysymystä siitä, kuinka rehellisesti haastateltavat mahdollisesti ovat minulle puhuneet. Halusin edelleen tutkia *mitä* haastateltavat puhuvat, mutta liitämällä analyysiin *miten*-kysymyksen saatoin paitsi syventää analyysia, myös lisätä tutkimuksen reliabiliteettia.

6. Muutos kuntoutuksen aikana

Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa on tämän tutkimuksen keskeisin kysymys. Kuinka riippuvuudesta toipuva rakentaa minäkuvaansa muutosprosessissa, tapahtuuko minäkuvassa muutosta ja millä tavalla? Lähestyn tätä kysymystä vertaamalla kuntoutuksen alussa tehtyjä haastatteluja kuntoutusjakson lopussa tehtyihin haastatteluihin. Mahdollisia muutoksen rakennusaineita ovat instituution tarjoama malli päihdeettömästä minästä sekä 12 askeleen tarjoama malli (Hilte & Laanemets 2000; Denzin 1987). Yhteisö itsessään koostuu erilaisista ihmisistä ja yhteisössä on oma näkemys kuntoutumisesta ja siitä, minkälainen ihminen on mahdollinen ”lopputulos” (DeLeon 2000). Kuitenkin jokainen yksilö tulee yhteisöön oman elämäkokemuksensa ja tietyt näkemykset omaavana ja hahmottaa asioita omalla yksilöllisellä tavallaan (Kellog 1993, 243).

Päihderiippuvuudesta toipuvan muutoksen taustalla on usein se identiteettiristiriita, jonka päihderiippuvainen jossain vaiheessa kokee (McIntosh & McKeganey 2001). Kokemus omasta itsestä muuttuu päihteitä käyttäessä ja pitkäaikainen riippuvuus vaikuttaa väistämättä yksilön koko elämään. Tässä luvussa kuvaan kahden ensimmäisen haastattelun analyysin tuloksia minäkuvan rakentumisen ja muutoksen näkökulmasta. Alussa esittelen maininta-analyysin, jonka tarkoituksena on kuvata haastattelupuheen sisältöä sekä erityisesti havainnollistaa haastattelupuheen sisällöllisen painopisteen muutosta haastattelujen välillä. Tarkastelen haastateltavien kertomia muutoksia elämässään Harrén (1983, 273–280) persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin muutoksen näkökulmasta. Maininta-analyysin lisäksi olen käynyt läpi haastateltavien vastaukset kuntoutuksen lopussa esittämäni kysymykseen, mikä on heidän kokemansa suurin muutos kuntoutusjakson aikana. Lopuksi analysoin kahden haastateltavan puhetta diskursiivisesta näkökulmasta, jolla havainnollistan puhettavan muutosta. Tämän analyysin tavoitteena on avata näkökulmaa siihen, kuinka haastateltavien näkemys itsestä ja muutoksesta rakentuu kuntoutuksen alussa ja lopussa ja kuinka tämä konstruoiminen muuttuu.

Toipumisprosessissa yksilön täytyy usein jollain tasolla muuttaa minäkuvaansa paremmin uuteen orientaatioon sopivaksi. Tähän prosessiin liittyy usein myös identiteettien muokkaaminen elämän kannalta mielekkääksi ja palkitsevaksi. Persoonallisessa identiteettiprojektissa korostuu sisäinen muutos ja tavoitteena on saavuttaa aikaisempaa tyydyttävämpi henkinen olotila ja tasapaino itsensä kanssa. Sosiaalisessa identiteettiprojektissa keskeistä on eristäytyneen

elämäntavan murtaminen, muiden ihmisten yhteyteen liittyminen ja muiden arvostuksen saaminen. (Koski-Jännes 2002)

Maininta-analyysia olen rakentanut aineistosta esiin tulleiden teemojen kautta. Olen hakenut haastattelupuheesta mainintoja siitä, miten haastateltavat kuvaavat itseään ja omaa muutostaan ja analysoin niiden sisältöä ja esiintymistä eri haastattelukerroilla. Maininnat olen jakanut sisällön mukaan kahteen ryhmään. Mainintoihin, jotka kuvaavat kokemusta omasta itsestä luin kaikki sellaiset maininnat, jotka kuvasivat puhujan uskomuksia ja ajatuksia omasta itsestään. Oma itseä suhteessa ympäristöön ja muihin ihmisiin kuvaaviksi luin maininnat, joissa haastateltava puhuu omasta itsestään suhteessa johonkin muuhun, joko muihin ihmisiin tai elämän ilmiöihin. Osa maininnoista meni myös päällekkäin, jolloin sijoitin ne molempiin teemoihin. Tällainen maininta on esimerkiksi ”Osaan olla aika sosiaalinenkin, kun tunnen näitä ihmisiä, mutta aika vaikeaa on vieraan ihmisen kanssa mennä puhumaan”. Haastattelupuheessa olevat asiat tulevat esiin osaksi haastattelujen teemojen kautta ja osaksi kunkin haastateltavan painottamien asioiden kautta. Peilaan tekemääni teema-analyysia tekstissä muuhun tutkimukseen.

Haastatteluaineistossa olevissa maininnoissa tulee hyvin esiin toipumisen prosessimainen luonne (Prochaska ym. 2002). Toipuminen etenee vaiheittain, mutta ei suoraviivaisesti vaan välillä tapahtuu paluuta aikaisempiin vaiheisiin ja vaiheet menevät limittäin eivätkä ole aina kovin selkeästi eriteltävissä toisistaan. Haastatteluissa tuli esiin haastateltavien havaintoja muutoksista omassa itsessä jo hyvinkin varhain. Nämä muutokset toimivat tavallaan toipumisen katalysaattoreina ja motiivin lähteinä (DeLeon 2000, 377).

6.1 Kokemus omasta itsestä kuntoutuksen aikana

Jaottelin omaa itseä kuvaavat maininnat sen mukaan, olivatko ne luonteeltaan itsekriittisiä, itseä arvostavia vai itseä pohtivia. Nämä luokat kuvaavat eri ulottuvuuksia haastattelupuheessa. Lisäksi nämä luokat ovat oleellisia riippuvuudesta toipumisessa. Itsekriittiset maininnat kertovat siitä, kuinka paljon puhuja kokee muutoksen tarvetta sekä siitä kuinka paljon hänellä on negatiivisia ajatusmalleja itsestään. Päähteen käytön on todettu olevan yhteydessä paitsi heikkoihin sosiaalisiin kykyihin myös kielteiseen minäkuvaan ja itseä koskeviin käsityksiin (Koski-Jännes 1985, 127). Itseä arvostava puhe kertoo pystyvyysodotuksista (self-efficacy) (Miller 1998a, 167) ja toisaalta omaan itseen liitetyistä positiivisista ajatusmalleista. Itseä pohtiva puhe kertoo itsereflektiosta ja

omaan itseen liitettyjen määreiden muutoksesta. Oman toiminnan arviointi ja itsereflektio ovat toipumisessa oleellisia. Ristiriidan päihteitä käyttävän ja ihanneminän välillä on todettu olevan suurempi motivaation lähde elämänmuutokseen kuin esimerkiksi sosiaaliset tai terveydelliset tekijät (Downey ym. 2000, 753). Tämän ristiriidan havaitseminen omassa elämässä on jo itsereflektiota ja toipumisen edetessä ihminen tekee jatkuvaa arviota itsestään ainakin jollain tasolla.

Olen valinnut itsekriittiseen luokkaan maininnat, joissa haastateltava puhuu jotain omista heikkouksistaan tai ominaisuuksistaan, joita haluaisi muuttaa. Luokkaan itseä arvostavat maininnat sijoitin sellaisen puheen, jossa haastateltava kertoo joitain ominaisuuksiaan, joita arvostaa, tai asioita, joissa on onnistunut ja kokee olevansa hyvä. Luokkaan itseä koskevat pohdinnat sijoitin sellaiset maininnat, joissa haastateltava selkeästi pohtii itseään tai itsessään tapahtunutta muutosta. Ongelmallisia olivat esimerkiksi maininnat ”Olen hyvä valehtelemaan” tai ”Olen hyvä huijaamaan itseäni”. Tällaisia kommentteja sain kysyessäni haastateltavan kokemuksia omista hyvistä ominaisuuksistaan. Tulkitsin nämä maininnat kuitenkin itsekriittisiksi, koska haastattelun muussa yhteydessä tuli kuitenkin ilmi näiden olevan ominaisuuksia, jotka haastateltava haluaa muuttaa. Tässä yhteydessä ne oli tarkoitettu lähinnä ironiaksi.

Taulukko 1

Tutkimushenkilöiden omaa itseä kuvaavien mainintojen lukumäärät 1. ja 2. haastattelussa

	1. haastattelu n=10	2. haastattelu n=10
itsekriittiset	28	23
itseä arvostavat	26	86
itseä pohtivat	12	24
<i>yhteensä</i>	<i>66</i>	<i>133</i>

Taulukosta 1 näkyy, että ensimmäisessä haastattelussa itseä arvostavia ja itsekriittisiä mainintoja on melkein yhtä paljon. Itseä arvostavien mainintojen lukumäärä sen sijaan lisääntyy moninkertaiseksi toisessa haastattelussa samalla kun itsekriittisten mainintojen määrä vähenee. Mainintojen määrässä tapahtuneet muutokset eri haastattelukerroilla osoittavat, että haastateltavat ovat kokeneet itsearvostuksen muutosta, vaikka itsekritiikkiäkin puheessa vielä esiintyy. Myös itseä pohtivien mainintojen osuus lisääntyy toisessa haastattelussa. Keskeyttäneet pohtivat kuntoutuksen

päätyessä omaa itseään enemmän kuin kuntoutuksen loppuun saakka olleet (ks. liite 7). Tähän lienee luonnollinen selitys se, että kuntoutuksen keskeytyessä henkilö joutuu puntaroimaan omaa tilannettaan eri tavalla kuin kuntoutuksen suunnitellusti loppuun saakka olleet. Seuraavaksi tarkastelen lähemmin puheen sisältöä eri luokissa.

Itsekriittiset maininnat haastatteluissa

Ensimmäisessä haastattelussa itsekriittisissä maininnoissa puhuttiin laiskuudesta, ennakkoluuloisuudesta, arkuudesta sosiaalisissa tilanteissa, vaikeudesta hyväksyä itseään ja voimakkaasta itsekriitikistä.

”Näen itseni vielä semmoisena tosi rapanistina”

(Leena 21v, 1. haastattelu)

Tämä maininta kuvaa haastateltavan tunnelmia kuntoutuksen alkuvaiheessa. Kuitenkin hän oli ollut jo noin neljä kuukautta kuntoutuslaitoksessa tässä vaiheessa. Käsitys omasta itsestä pohjautuu elettyyn elämään ja koettuihin kokemuksiin eikä se muutu tahdon voimalla. Muutos ”rapanistista” joksikin muuksi vie aikaa ja vaatii uudenlaisia kokemuksia.

”Miellyttämisen tarve on vanha käyttäytymismalli, joka tulee niin automaattisesti”

(Kalervo 23 v, 1. haastattelu)

Itsekriittikki kuntoutuksen alussa tuntuu olevan aika suurta. Omien ominaisuuksien hyväksyminen ja oman itsen hyväksyminen on vaikeaa. Kuilu nykyhetken ja tavoitteiden välillä voi tuntua joskus liiankin suurelta ja aiheuttaa vaikeuksia hyväksyä sitä, että muutos vie aikaa.

Kuntoutuksen päättyessä tehdyssä haastattelussa itsekriittiset maininnat sisälsivät puhetta laiskuudesta ja itseluottamuksen puutteesta. Sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset tilanteet aiheuttivat huonouden tunteita, vaikka itseluottamus sosiaalisissa tilanteissa toisaalta oli kasvanutkin. Haastateltavat kokivat muiden ihmisten edelleen voivan vaikuttaa heidän päätöksiinsä ja

tekemisiinsä liikaa. Tunteiden hallinta oli vaikeaa ja haastateltavat kokivat epämääräisiä huonouden ja häpeän tunteita. Käytännön asioiden hoitaminen saattoi olla vaikeaa.

”Vaikeaa on ollut se, että on pitänyt tutustua ihmisiin ja olla niiden kanssa, ehkä sitä pelkäsi vielä jotenkin ihmisiä, semmoinen erakko.”

(Juulia 28v, 2. haastattelu)

Tiivistetysti voisi sanoa, että itsekriittiset maininnat sekä ensimmäisessä että toisessa haastattelussa koskivat itseluottamusta ja omia kykyjä. Sosiaalisten taitojen puute aiheutti ahdistusta. Pelko muiden hyväksynnän menettämisestä tuli esiin aika monessa maininnassa. Mainintoja oli toisessa haastattelussa jonkin verran vähemmän, vaikka teemoina omat heikkoudet ja vaikeiksi koetut asiat tulivat esiin jokaisessa haastattelussa. Itsekriittiset maininnat kuvaavat sitä konfliktia, jonka ihminen kokee huomattessaan itsessään päihderiippuvuuden mukanaan tuomia negatiivisia ominaisuuksia (McIntosh & McKeganey 2001, 51). Nämä itsekriittiset maininnat pitävät kuitenkin sisällään muutoksen ajatuksen ja kertovat jotain siitä, mihin asioihin haastateltavat haluavat muutosta (emt., 54).

Itseä arvostavat maininnat haastatteluissa

Itseä koskevat arvostuksen maininnat kuntoutuksen alkaessa tehdyssä haastattelussa käsittelivät omia vahvuuksia sekä jo tapahtuneita muutoksia. Kysyin kaikilta haastateltavilta heidän kokemuksiaan omista vahvoista puolistaan ja siitä, missä asioissa he kokevat olevansa hyviä.

”Olen hyvä salibandyssä ja kaikessa sellaisessa tekemisessä, missä saa ajatukset muualle tästä sairastamisesta vähäksi aikaa, on niin kuin lomaa ottaisi.”

(Jussi 26 v, 1. haastattelu)

Tässä maininnassa yhdistyvät haastateltavan kokemat omat vahvuudet sekä kokemus siitä, mitä on olla kuntoutumassa päihderiippuvuudesta. Se on täysiaikaista toimintaa, joka vie voimia. On tärkeää, että päihderiippuvuudesta toipuva voi kokea olevansa paljon muutakin kuin päihdeongelmainen (Tamminen 2000, 89; Kellog 1993, 242). Joidenkin haastateltavien

maininnoissa tuli esiin havaittuja pieniä muutoksen merkkejä, esimerkiksi levottomuuden väheneminen. Yksi haastateltava kertoi tulleen itsenäiseksi hoidon myötä.

Kuntoutuksen päättyessä tehdyssä haastattelussa itseä arvostavat maininnat kuvailevat muutosta suhtautumisessa omaan itseen.

”Mieleton tunne, kun on suhteellisen normaali ja tietää, ettei ole ketään huonompi, aikaisemmin pistin itseni aina kaikkein huonoimmaksi ja se on kuluttavaa ja siihen alkoi itsekkin uskoa. ”

(Kalervo 24 v, 2. haastattelu)

Päihderiippuvaiset ovat taipuvaisia näkemään itsensä muita huonompina ja alempiarvoisina (Fenley & Williams 1991). Tässä haastateltava tekee selkeän eron itsessään päihteiden käytön aikana ja nyt. Tämän eron tekeminen on yksi osa toipumisprosessia (Nielsen & Scarpitti 1997). Haastateltava myös arvioi omaa suhtautumista itseensä päihteiden käytön aikana ja toteaa sen olleen kuluttavaa. Uuden minäkuvan konstruoiminen sisältää etäisyyden ottamista vanhaan tapaan ajatella.

Muutosta ovat saaneet aikaan arkipäivässä eletty ja koetut asiat. Lasten kanssa toimiminen, työn tekeminen ja opiskeleminen sekä näissä saadut onnistumisen kokemukset ja yhteisön arkielämässä opittavat sosiaaliset taidot ovat muutoksen alkujuurina. Kuntoutuksen rakenteessa olevat elementit antavat kokemuksia ja oppimisen mahdollisuuksia, jotka puolestaan kohottavat itsetuntoa ja muuttavat käsityksiä omasta itsestä. Yhteisön ulkopuolinen maailma antaa uusia haasteita ja avaa uusia mahdollisuuksia omaan muutokseen. (DeLeon 2000, 370–371) Toiminnan kautta saadut kokemukset ovat elettyä elämää ja antavat uutta perspektiiviä omaan elämään ja omiin mahdollisuuksiin. Yhteisöllisessä ideologiassa toimiminen tavoitteen mukaisesti auttaa kohti sisäistä muutosta (emt., 81–82).

Kuntoutuksen loppuun saattaminen oli yksi tyytyväisyyden aihe toisessa haastattelussa. Monelle haastateltavalle jonkin asian loppuun vieminen oli uutta. Mainintoja oli myös siitä, että on oppinut nauramaan itselleen, että pystyy vielä oppimaan uutta ja että käytöstavat ovat muuttuneet.

Suvaitsevaisuus muita ihmisiä kohtaan on lisääntynyt ja toisaalta tarve miellyttää muita ihmisiä oli vähentynyt sekä tunne-elämä tasaantunut. Usko elämänmuutoksen mahdollisuuteen oli kasvanut ja arkielämästä selviytymiseen oli tullut varmuutta. Käsitykset ja ajatukset omasta itsestä olivat muuttuneet monella tasolla.

” Nyt tuntuu, etten olekaan sellainen kiero niin kuin muut on aina sanoneet ja millaisena itseni koin. Nyt pystyn kuuntelemaan itseäni.”

(Milla 24 v, 2. haastattelu)

Uskomus omasta itsestä saattaa olla voimakas ja ohjata omaa toimintaa, vaikka ihminen ei sitä ehkä itse haluaisikaan. Kokemukset ja havainnot itsestä ovat muutoksessa avainasemassa (DeLeon 2000, 377). Yhteisön jäsenet vaikuttavat toinen toistensa oppimiseen ja muutokseen. Usein muutos saa alkunsa arkipäivän yhteiselämässä toisia, toipumisen eri vaiheissa olevia yhteisön jäseniä havainnoimalla. Muiden elämäntarinoiden kuuleminen ja toisissa tapahtuvan muutoksen huomaaminen vaikuttavat omaan muutokseen ja sen havaitsemiseen. (emt., 372) Muutoksen havaitseminen omassa itsessä kasvattaa motivaatiota jatkaa kuntoutusta (emt., 340).

Itseä pohtivat maininnat haastatteluissa

Itseä pohtivat maininnat kertovat toipumisprosessissa tapahtuvasta oman itsen uudelleen määrittelystä. McIntosh ja McKeganey (2000) ovat tutkimuksessaan todenneet, että yksi avainalue, jonka avulla addikti luo uutta ei-addiktin identiteettiä, on juuri oman itsen määrittely uudelleen. Itseä pohtivissa maininnoissa oli kuvauksia omista kokemuksista ja ajatuksista kuntoutuksen alussa.

” Pitää sisäistää etten ole enää mikään narkkari siinä mielessä etten käytä enää ja että pitää sisäistää se uusi.”

(Juulia 27 v, 1. haastattelu)

Päihderiippuvuudesta toipumiseen on sisäänrakennettuna ajatus kahdenlaisesta minuudesta. On addiktin tai ”narkkarin” minuis, josta täytyy päästä eroon tai jonka täytyy väistyä uudenlaisen

minuuden tieltä. Uudenlaisen minän on kuitenkin oltava koko ajan jollain tavalla varuillaan, koska ”narkkariminuus” voi tulla esiin myöhemminkin. (Larkin & Griffiths 2002, 291) Tätä muutosta voidaan kuvata myös identiteettimuutoksen avulla. Päihderiippuvuudesta toipuvan voidaan nähdä elävän identiteettikonfliktissa, jossa on kehittymässä uusi toipuvan addiktiin identiteetti, ja samalla hän on irrottautumassa tyytymättömyyttä aiheuttavasta, mutta syvään juurtuneesta addiktiin identiteetistä. (Kellogg 1993, 241) Haastateltavat pohtivat elämänmuutosta ja sen vaatimuksia. Esimerkiksi itsensä hyväksyminen ja joustavuus tulivat esiin pohdinnoissa

Kuntoutuksen päättyessä tehdyssä haastattelussa itseä koskevat pohdinnat olivat yhteenvetoa kuntoutusajasta ja vuoden aikana koetuista asioista. Pohdinnoissa oli myös ajallisia määreitä tapahtuneille muutoksille. Jokin tapahtuma oli saanut aikaan selkeän muutoksen, tai sitten muutos oli saattanut olla muhimassa jo pitkään ja esimerkiksi puoli vuotta yhteisössä toi muutoksen pintaan.

”Jossain vaiheessa vain aloin käsittämään itseäni, ensimmäinen puoli vuotta meni kyllä hampaat irvessä, kyllä yritin ja sitten lakkasin yrittämästä ja tuntui ettei tule mitään.”

(Milla 24v, 2. haastattelu)

Pohdinnoissa tuli esiin se, että yhtä yhtenäistä toipumispolkua ei ole. Jokainen kokee ja elää muutosprosessia elämässään omien aikaisempien elämäkokemustensa ja yksilöllisten ominaisuuksien kautta ja rakentaa omaa muutostaan (Miller & Mee-Lee & Plum & Hubble 2005; Jacobson 2001). Jokainen kokee kuntoutusajan yksilöllisesti ja jokin yksittäinen tapahtuma, esimerkiksi asuinkumppanin kuntoutuksen keskeytys saattaa olla sysäys muutoksen vauhdittumiseen tai hidastumiseen. Toipumisprosessissa on yleensä joitain selvästi havaittavia käännekohtia. Käännekohtana on usein tilanne, jossa ihminen joutuu umpikujaan eikä halua enää jatkaa päihteen käyttöä (McIntosh & McKeganey 2001, 48–49). Näyttää siltä, että näitä käännekohtia voi olla useampia ja niitä tapahtuu paitsi kuntoutukseen lähtövaiheessa myös kuntoutuksessa ollessa ja kuntoutuksen jälkeen (DeLeon 2000, 377; Koski-Jännes 2000, 76, 118–119). Haastatteluissa esiintyvissä pohdinnoissa tuli myös esiin se, ettei toipuminen ole suoraviivaisesti etenevä prosessi vaan etenee sykäyksittäin ja prosessissa on pitkiäkin puuduttavia vaiheita. Itseä koskevissa pohdinnoissa verrattiin vanhaa ja uutta minää, entistä ja nykyistä elämää

sekä pohdittiin tilannetta tässä ja nyt. Pohdintaa oli myös siitä, mitä minulle on tapahtunut ja kuinka prosessi oli edennyt.

6.2 Kokemus omasta itsestä suhteessa ympäristöön

Toisessa osassa analyysia puheen sisältönä on oman minän suhteuttaminen muuhun elämään ja sen ilmiöihin. Elämänmuutostilanteessa ihmisellä on tarve sopeuttaa oma näkemyksensä elämästä ja oma käsityksensä elämäntapahtumien tarkoituksesta tähän uuteen tilanteeseen. Suzanne Thompson ja Aris Janigan (1988) käyttävät käsitettä ”life schemes”, elämänskeemat, ja tarkoittavat tällä käsitteellä ihmisten tapaa jäsentää elämäänsä ja löytää tarkoitus omalle elämälleen. Päihderiippuvuudesta toipuminen on elämänmuutos, joka vaatii elämänskeemojen tai elämänkatsomuksen uudelleenjärjestelyä. Toipuminen ja siitä seuraavat asiat omassa elämässä on sovitettava omaan elämänkatsomukseen ja tulevaisuus rakennettava uusista lähtökohdista. Haastateltavien puheessa näkyy tämä elämän kokonaisuuden uudelleenorganisointi. Kyseessä on tulkinnan muutos oman elämän keskeisiin elementteihin ja oman sosiaalisen identiteetin uudelleenrakentaminen.

Analysoidessani mainintoja, jotka kuvaavat omaa itseä suhteessa muuhun elämään ja ihmisiin laskin mainintojen kokonaislukumäärän ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa. Jaottelin nämä maininnat seuraaviin luokkiin: 1) näkökulma elämään, 2) suhtautuminen muihin ihmisiin, 3) usko muutokseen ja 4) oma toiminta. Nämä teemat tulivat esiin kummassakin haastattelussa ja kuvaavat elämänkatsomuksen uudelleen organisoimista elämän eri osa-alueilla. Taulukossa 2 näkyy mainintojen jakaantuminen eri haastattelujen välillä sekä puheen painopisteen muutos ensimmäisen ja toisen haastattelun välillä. Näissä maininnoissa haastateltava suhteuttaa itseään sosiaaliseen ympäristöön, yhteiskuntaan tai sen vaatimuksiin ja normeihin. Maininnoissa oli puhetta esimerkiksi moraalista, näkökulmasta tai näkökulman muutoksesta johonkin asiaan tai vastuun ottamisesta erilaisista asioista. Muutosprosessin kuluessa ihminen arvioi uudelleen oman käyttäytymisensä vaikutusta ympäristöön (Prochaska 2003, 242). Suhtautuminen muihin ihmisiin -maininnoissa oli kuvauksia suhtautumisesta muihin ihmisiin ja kokemuksia oman suhtautumisen vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Sosiaalisen identiteetin muutosprosessissa muut ihmiset ovat keskeisessä asemassa (Harré 1983, 273–276). Usko muutokseen -maininnat kuvasivat näkökulmaa muutoksen mahdollisuuteen, ja tämä toivon elementti on yksi keskeinen tekijä muutoksessa (Snyder ym. 2003, 179–193; Nielsen & Scarpitti 1997,292). Usko muutoksen mahdollisuudesta voi kohdistua omiin

kykyihin tai yleensä eri mahdollisuuksiin ja väyliin muutoksen aikaan saamisessa (emt.). Usko muutoksen mahdollisuuteen viestittää puhujan suuntautumisesta tulevaisuuteen, ja tulevaisuuteen suuntautumisen on todettu olevan toipumista edistävä merkki tutkittaessa traumaattisista kokemuksista toipumista (van Zuuren ym. 1999,369–371). Puhe omasta toiminnasta sisälsi havaintoja oman toiminnan muutoksesta tai siitä, millainen näkemys itsellä oli oman toiminnan vaikutuksesta asioihin. Jossain mielessä voidaan puhua pystyvyysodotuksista (self-efficacy) sen suhteen, kuinka itse toiminnallaan vaikuttaa asioihin. Joskin haastatteluissa pystyvyysodotukset kohdistuivat yleisemmin elämän eri osa-alueisiin, ei ainoastaan päihteiden käytön lopettamiseen.

Taulukko 2

Maininnat kokemuksista omasta itsestä suhteessa ympäristöön 1. ja 2. haastattelussa

	1. haastattelu n=10	2. haastattelu n=10
näkökulma elämään	13	65
suhtautuminen muihin ihmisiin	3	32
usko muutokseen	12	5
oma toiminta	2	18
<i>yhteensä</i>	<i>30</i>	<i>120</i>

Taulukosta 2 ilmenee, että näkökulmaa elämään kuvailevat maininnat ovat lisääntyneet moninkertaisesti ensimmäisestä toiseen haastatteluun. Muutoksen kokemuksia oli paljon samoin tarvetta hahmottaa koko elämäkatsomus uudelleen. Puheen lisääntyminen kertoo ehkä myös siitä, että kuntoutuksen alkuvaiheessa on vaikea eritellä omia ajatuksia ja suhtautumista itseen ja muihin. Koko tilanne on itselle epäselvä ja ”pää sekaisin” niin kuin yksi haastateltavista asian ilmaisi. George DeLeon (1996, 55) kutsuu tätä vaihetta deaddiktioksi eli ihminen on luopunut päihteiden käytöstä, mutta hänen mielialansa vaihtelee ja hänellä on paljon ajatuksia ja mielikuvia päihteistä ja niiden käytöstä. Deaddiktiovaiheessa ihminen opettelee olemaan ilman päihteitä. Puhetta suhtautumisesta muihin ihmisiin oli myös enemmän toisessa haastattelussa, minkä voi tulkita sosiaalisen identiteetin muutoksen aktivoitumisena. Tyydyttävän sosiaalisen identiteetin

rakentaminen on yhteydessä oman eristyneisyyden purkamiseen ja yhteyden saamiseen muihin ihmisiin (Koski-Jännes 2002, 192). Hänninen ja Koski-Jännes (1999) toteavat tutkimuksessaan, että useissa toipumistarinoissa päähenkilö kertoi toipumiseen liittyvistä muutoksista ihmissuhteissa. He näkevät tämän viittaavan siihen, että addiktiivisen käyttäytymisen taustalla ovat usein ongelmalliset ihmissuhteet. Toisessa haastattelussa oli myös enemmän havaintoja ja kuvausta omasta toiminnasta ja sen muutoksesta. Nämä maininnat olivat sekä kriittisiä että myönteistä muutosta kuvaavia. Puhe uskosta muutokseen oli vähentynyt, mikä selittyy kontekstilla. Kuntoutuksen päättyessä muutosta oli jo tapahtunut eikä se ollut enää akuutin pohdinnan kohteena.

Näkökulma elämään

Terapeuttisessa yhteisössä yksi muutoksen keino on uusien tulkintojen luominen ympäröivästä maailmasta. Todellisuus konstruoidaan uudesta näkökulmasta (Bloor ym. 1988). Aineistossa tuli hyvin esiin tämä uusi tulkinta ja näkökulma elämään. Toiset haastateltavat puhuivat arvomaailman muutoksesta tai elämänkatsomuksen muutoksesta, kun taas toisissa maininnoissa oli konkreettisia asioita, kuten asennoituminen työhön ja opiskeluun tai arkipäivän elämiseen. Ensimmäisessä haastattelussa oli kokemuksia siitä, mikä oli jo muuttunut omassa suhtautumisessa asioihin. Asenne esimerkiksi työhön oli muuttunut, ja oli tullut varmuutta siitä, että omilla valinnoilla voi vaikuttaa asioihin.

”Nyt joutuu paljon enemmän miettimään, silloin vain teki asioita miettimättä”

(Juulia 27 v, 1. haastattelu)

Toisessa haastattelussa oli runsaasti kuvauksia tapahtuneesta muutoksesta. Näkökulma elämään -maininnoissa käytettiin termejä moraalit ja arvot tai elämänkatsomus. Näillä termeillä viitattiin esimerkiksi oikean ja väärän erottamiseen, vastuun ottamiseen elämässä tai ihmissuhteiden arvostamiseen.

” Kun on aikaisemmin itse määritellyt onko oikeassa vai väärässä ja sitä kautta on muodostunut kiero moraalii.”

(Leena 21v, 2. haastattelu)

Uusi tulkinta ympäröivästä maailmasta on osa uuden sosiaalisen identiteetin rakentamista. Päihderiippuvuus kaventaa ihmisen osallisuutta ympäröivään sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen elämään ja saattaa vääristää suhtautumista yleisesti hyväksytyihin normeihin ja moraalikäsitteisiin. Yhteisöllisen kuntoutusmallin yksi elementti on itsetunnon parantaminen ja tämä tapahtuu työtoiminnan, toisten huomioon ottamisen, vastuullisuuden ja itsestä rehellisesti kertomisen kautta (Nielsen & Scarpitti 1997, 286). Nämä kaikki tekijät muokkaavat myös uutta näkemystä ympäröivästä maailmasta ja omasta suhteesta siihen.

”Elämänarvot on muuttuneet, mitä en olisi uskonut silloin alussa ja niin, että ne myös tuntuu tärkeiltä, aikaisemmin vain puhuin, nyt pidän arjestaan.”

(Milla 24v., 2.haastattelu)

Näkökulma elämään näyttää muuttuneen monella tasolla. Kullakin yksilöllä on oma tapansa hahmottaa elämää ja niitä asioita, joiden suhteen muutosta tapahtuu. Millalla se on arkielämä ja sen tuomat vaatimukset ja realiteetit elämään, jollain toisella taas esimerkiksi rehellisyys. Asioiden merkityksellisyys muuttuu myös näkökulman ja tulkinnan muutoksen myötä. Arvomaailman merkitys ja sen muuttuminen ovat yksi keskeinen tekijä vaativan elämänmuutoksen ylläpitämisessä (Hänninen & Koski- Jännes 1999).

Suhtautuminen muihin ihmisiin

Suhtautumisesta muihin ihmisiin oli ensimmäisessä haastattelussa melko vähän mainintoja. Osassa mainintoja kerrottiin omasta suhtautumisesta palautteeseen ja näissä maininnoissa poikkeuksetta kerrottiin vaikeudesta ottaa vastaan positiivista palautetta. Maininnoissa kerrottiin myös asenteista, joita oli ollut aikaisemmin ja mahdollisesti oli vieläkin. Toisen haastattelun

maininnoissa suhteesta muihin ihmisiin selkeänä muutoksena oli se, ettei muiden ihmisten toiminta vaikuttanut enää niin paljo omaan elämään kuin aikaisemmin.

”Muiden asiat ja tekemiset eivät enää saa päätäni sekaisin.”

(Oskari 26 v, 2. haastattelu)

Tämä esimerkki kuvaa kontrollin saavuttamista omassa elämässä suhteessa muihin ihmisiin (Marcus 1998). Suvaitsevaisuutta ja joustavuutta ihmisten kanssa oli tullut lisää. Luottamus toisiin ihmisiin oli lisääntynyt, ja tämä oli tuonut mukanaan uusia puolia elämään. Vastavuoroisuus on yksi tärkeä elementti toipumisessa ja uuden elämän oppimisessa.

”Suhtautuminen muihin ihmisiin on muuttunut niin, että pystyn ilman taka-ajatuksia olemaan jollekin hyvä ja pyyteetön auttaminen tuo hyviä fiiliksiä, vielä jos se on molemminpuolista.”

(Milla 24v, 2. haastattelu)

Vastavuoroisuus antaa toipuvalla tärkeän mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan uusille toipujille. Puhe vastavuoroisuudesta kumpuaa osaksi 12 askeleen ohjelmasta (ks. 12. askel liitteessä 1), ja vastavuoroisuus ja asioiden jakaminen saattavat olla merkityksen antajina omassa elämäntarinan rakentamisessa. Vastavuoroisuus liittyy yksilön tasavertaiseksi osaksi sosiaalista joukkoa ja rakentaa hänen sosiaalista identiteettiään. Haastateltavat kertoivat tietoisista päätöksistä olla ärsyyntymättä muista ihmisistä ja periaatteellisesta asioiden vastustuksesta luopumisesta. Toisaalta muiden miellyttämisen tarve oli vähentynyt ja se oli helpottanut omaa oloa.

”Toiset ihmiset ei enää pelota eikä minulla ole enää sellaista miellyttämisen tarvetta ja tajuaa, ettei kaikkien ihmisten tarvitse miellyttää minuakaan, olen tullut suvaitsevaisemmaksi ja ehkä varautuneemmaksi ihmisten suhteen.

(Juulia 28 v, 2. haastattelu)

Tämä maininta kuvaa itsetunnon kasvua ja uskallusta irrottautua toisten hyväksynnän tavoittelusta. Pelko muita ihmisiä kohtaan on vähentynyt ja sosiaaliset taidot kehittyneet. Kokonaisuutena suhtautumisen muutoksesta voi sanoa, että haastateltavat kokivat oman itsensä vahvistumisen myötä muut ihmiset voimavarana eikä enää uhkana. Pelko ja miellyttämisen tarve olivat vähentyneet ja tilalle oli tullut vastavuoroista sosiaalista kanssakäymistä.

Usko muutokseen

Haastateltavien suhtautuminen omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämänmuutokseensa vaihteli. Kysyessäni uskovatko haastateltavat omien ponnistelujen tuottavan tulosta, suurin osa vastasi uskovansa, mutta joukossa oli myös epäileviä mainintoja.

”Toisaalta uskon, että ponnisteluni tuottavat tulosta, mutta toisaalta epäilen itseäni, kuinkahan tässä käy ja pelkään.”

(Oskari 26 v, 1. haastattelu)

Onnistuminen saattoi pelottaa ja elämäntilanne, jossa asiat ovat hyvin ja elämä sujuu, tuntui oudolta. Kokemuksia oli myös toivottomuuden tunteista ja epäilyksiä omien voimavarojen riittävydestä. Edellisen kaltaiset maininnat kuvastavat sitoutumisprosessia muutokseen. Sitoutuakseen muutokseen on ihmisen ensin uskottava omiin voimavaroihinsa ja siihen, että muutos on mahdollinen (DeLeon 1996, 62). Sitoutumisprosessi on osa toipumisprosessia. Haastateltavien maininnoista kuvastuu kokemus ambivalentista tilanteesta, jossa pohdinnan kohteena ovat omat resurssit muutostyössä ja toisaalta ehkä päätöksenteon keskeneräisyys (ks. Prochaska ym. 2002). Toisessa haastattelussa oli vähemmän mainintoja uskosta omaan muutokseen, mikä saattaa johtua yhtäältä kontekstista ja toisaalta haastatteluteemoista.

Oma toiminta

Yksi yhteisöllisen kuntoutusmallin elementti on käyttäytymisodotukset ja tietty oikea tapa toimia, sillä yhteisöllisen ideologian mukaan ulkoinen muutos saa aikaan sisäistä muutosta. Yleisesti mainintoja omasta toiminnasta oli melko vähän ja niiden sisältönä oli kuntoutuksen alussa oman saamattomuuden arviointi ja toisessa haastattelussa omassa käyttäytymisessä tapahtuneet

muutokset. Muutoksen kokemuksia oli siinä, kuinka itse pystyy tarttumaan asioihin ja tekemään asioita, myös sellaisia, jotka ovat uusia ja pelottaviakin. Haastateltavat kertoivat arvioitaan omasta toiminnastaan ja sen muutoksesta kuntoutuksen aikana. Toisaalta oli kokemuksia asioiden muuttumattomuudesta sen suhteen, että oma mielihyvän tarve syrjäyttää pitkäjännitteisyyttä vaativan toiminnan. Muutosta oli tapahtunut siinä, että oli opittu tekemään asiat loppuun saakka ja suunnitelmista pidettiin kiinni. Itseluottamus oman toiminnan suhteen oli kasvanut, usko siihen, että omalla toiminnalla on vaikutusta omaan elämään, oli lisääntynyt.

” Meillä on tietyt rutiinit ja säännöt ja ne tuo turvallisuutta meille molemmille, mitä molemmilta on puuttunut, siihen olen panostanut ja meillä menee hyvin ja sen kautta on tullut luottamustakin”

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Tässä otteessa Milla kuvaa oman toiminnan vaikutusta omaan ja lapsensa elämään. Sosiaalisen identiteetin saavuttaminen vanhemmuuden identiteetin vahvistumisen myötä on keskeistä. Päihderiippuvuudessa elävä ajattelee usein, että asiat tapahtuvat eikä itse juuri voi asioiden kulkuun vaikuttaa. Ympäristö, josta itse on vieraantunut, saatetaan kokea uhkana (Fassino ym. 1992). Yhteisöllisessä kuntoutusmallissa korostetaan voimakkaasti oman vastuun ottamista asioista ja sitä, että omalla toiminnalla voi vaikuttaa asioihin (DeLeon 2000, 48). Rutiinit ja säännöt ovat työkaluja elämänhallintaan ja omalla toiminnalla voi vaikuttaa rutiinien ylläpitämiseen.

6.3 Yhteenvetoa puheen sisällön muutoksesta

Olen mainintoja analysoidessani halunnut nostaa esiin haastateltavien puheen sisältöä ja sitä, minkälaisia asioita he tuovat esiin haastattelupuheessa. Tämä analyysi osoitti, että puheen sisällössä oli selkeitä painopisteen muutoksia. Itseä pohtiva ja itseä arvostava puhe lisääntyi kun taas itsekriittinen puhe väheni jonkin verran. Itsekriittisen puheen suhteellisen pieni väheneminen saattaa johtua tilanteesta, jossa haastateltavat olivat toisen haastattelun aikana. He ovat päättämässä kuntoutusta, muuttamassa pois yhteisöstä, ja tässä uudessa tilanteessa aktivoituvat oma epävarmuus ja kysymykset omista voimavaroista. Osa itsekriittisestä puheesta johtui varmasti haastattelun teemoista, mutta osa kumpuaa haastateltavien kokemuksista. Minäkuva näyttää kuitenkin muuttuneen myönteisemmäksi persoonallisen identiteetin muuttumisen myötä.

Itsekriittisissä ja itseä arvostavissa maininnoissa kuvastuu paitsi haastateltavan suhde omaan itseen myös julkinen moraalijärjestys ja haastateltavan oma suhde siihen. Näiden mainintojen kautta tulee esiin erilaisia identiteettejä: ”narkkari”, epäonnistuja, elämän taitekohdassa oleva ihminen. Nämä identiteetit kertovat jotain puhujan minäkuvasta. Minäkuva näyttäytyy uudessa tilanteessa ensin jäykkänä ja kapeana, jossa on vain vähän liikkumavaraa ja usko omaan muutokseen on vähäinen. Toisessa haastattelussa minäkuvaan on tullut puhujan persoonallisen identiteetin löytymisen kautta joustavuutta. Sisällöllinen muutos näissä maininnoissa on tapahtunut siinä, kuinka haastateltava kokee itsensä ja omat mahdollisuutensa. Vaikka toisen haastattelun maininnoissa oli mukana epävarmuutta ja epäuskoa oli painopiste kuitenkin muuttunut elämänmyönteisemmäksi ja suhtautuminen omaan itseen ja yleensä asioihin joustavammaksi. Muutoksen voimavarat kumpuavat erilaisista lähtökohdista: lapset, opiskelu, työ, sosiaaliset suhteet tai havainnot omasta muutoksesta. Yhteisöllinen elämismalli ja siihen kuuluvat puhe- ja toimintatavat voivat olla välineitä yksilöllisen muutoksen alkuunpanijana. Yksilö kuitenkin itse suodattaa näitä kollektiivisia toimintamalleja oman kokemuksensa ja ajattelunsa läpi ja muodostaa omannäköisensä muutoksen ja toipumisen kaaren (ks. Harré 1983, 258). Muutoksen painopiste voi olla joko persoonallisen identiteetin muutoksen tai sosiaalisen identiteetin muutoksen alueella (Koski-Jännes 2002). Muutoksen voimavarojen alkulähde on ihmisen omassa elämänsä historiassa ja hänen omassa muutosteoriassaan.

Maininnat sosiaalisesta identiteetistä ovat sidoksissa moraalijärjestykseen (ks. Harré 1983, 261). Maininnoissa saatettiin puhua suoraan moraalista tai pyyteettömästä auttamisesta. Vastuun kantaminen ja työntekoon tai opiskeluun viittaaminen kertovat yhteiskunnan moraalista järjestyksestä. Suhtautuminen muihin ihmisiin kertoo monella tasolla sekä suhtautumisen muutoksesta omaan itseen että kollektiiviseen moraalijärjestykseen eli siihen, millainen toiminta on yhdessä arvostettua ja sallittua. Kun oman itsen arvostus paranee, ei enää tarvitse hakea arvostusta moraalisesti arveluttavilla tavoilla. Oman itsen arvostaminen lisää muiden arvostusta kyseiseen henkilöön ja syntyy positiivinen arvostusta vahvistava kierre. Näin kollektiivinen ja yksilöllinen ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Oman itsen arvostuksen lisääntyminen auttaa suhtautumaan vastoinkäymisiin osana elämää. Arvomaailman muutos on merkittävä tekijä vaativan elämänmuutoksen ylläpitämisessä (Hänninen & Koski-Jännes 1999).

6.4. Haastateltavien kokema suurin muutos

Toisen haastattelun aluksi kysyin kaikilta, mikä on ollut suurin muutos, jonka he ovat kokeneet saavuttaneensa kuntoutuksen aikana. Näitä muutoksen ydinkohtia voi tarkastella Harrén teorian lähtökohdista persoonallisen tai sosiaalisen identiteetin muutoksena. Näissä haastatteluissa persoonallisena identiteettiprojektina näyttäytyivät seuraavat haastateltavien tiivistykset omasta muutoksesta:

- Olen saanut elämänhalua takaisin, elämä ei ole enää toivotonta.
- Uskallan mennä omia pelkojani kohti, olen tullut avoimemmaksi ja toisaalta tosikommaksi.
- On tullut paljon varmuutta ja itsevarmuutta, ujous ja syrjään vetäytyminen ovat jääneet pois, arvostan itseäni ja luotan itseeni.
- Arvomaailma on muuttunut, rehellisyys, olen itseni takia hoidossa, minun ei tarvitse miellyttää toisia.

Persoonallinen muutos näyttäytyy kahtena erilaisena elementtinä. Yhtäältä haastateltavat puhuvat pelosta ja sen vähenemisestä ja toisaalta elämänhalun löytymisestä ja itsevarmuuden ja – luottamuksen kasvusta. Nämä ovat uuden minuuden rakennusaineita (McIntosh & McKeganey 2000, 1505). Pelkoja on ollut suhteessa uusiin tilanteisiin ja toisaalta suhteessa muihin ihmisiin. Toinen persoonallisen muutoksen elementti näiden haastattelujen perusteella on elämänhalun ja itseluottamuksen löytyminen. Nämä kaksi asiaa ovat toisiinsa kietoutuneita ja kertovat myös jotain näiden haastateltavien muutosteoriasta. Muutoksessa oleellista jälkeensä arvioiden näyttää olevan elämän avartuminen ja helpottuminen pelon vähentymisen ja elämänhalun sekä itseluottamuksen kasvamisen kautta. Ainakin nämä asiat tulevat tässä haastattelutilanteessa ja tässä vaiheessa haastateltavan prosessia esiin. Asiakkaan muutosteorioita koskevassa tutkimuksessa on todettu, että kullakin asiakkaalla on oma tapansa hahmottaa ongelmansa ja oma lähtökohtansa muutoksen hakemiselle (Hubble ym. 2003, 425–433). Työntekijän ja asiakkaan yhteinen näkemys tavoitteista ja keinoista on merkittävä tekijä muutostyöskentelyssä (emt., 431). Persoonallisesta identiteettimuutoksesta kertovat haastateltavat ovat kokeneet sisäisen tasapainon löytymisen keskeiseksi.

Muut tiivistykset keskeisimmästä muutoksesta kertovat persoonallisesta ja sosiaalisesta identiteettiprojektista. Näissä korostuu sekä oman sisäisen tasapainon löytäminen että hyväksytyin sosiaalisen identiteetin saavuttaminen. Vanhemmuus osana uutta sosiaalista ja persoonallista identiteettiä on olennainen elementti toipumisprosessissa ja sen etenemisessä (Baker 2000, 872). Arvomaailman muutos on myös osa sosiaalisen identiteetin uudelleen rakentamista. Rehellisyys ja vastuun ottaminen sekä uusi asenne päihteisiin ovat esimerkkejä arvomaailman muutoksesta.

- Olen kasvanut henkisesti ja nyt tiedän mitä on vastuu ja mitä kuuluu tehdä.
- Olen löytänyt äitiyden, tulin hoitoon sen takia, että saisin lapset, nyt todella haluan pitää heidät, olen aikuistunut, rauhoittunut ja tullut luotettavaksi.
- Koko elämäkatsomus on muuttunut teinityön näkökulmasta aikuisen ihmisen näkökulmaan, asenne päihteisiin on muuttunut kielteiseksi.
- Fyysinen kunto on muuttunut eniten, rehellisyys ja omatunto ovat tulleet takaisin.
- On tullut moraaliksi, elämänarvot ovat muuttuneet, nyt tärkeää oma ja lapsen hyvinvointi, luottamus ja turvallisuus.
- En ole enää niin jännittynyt ja sulkeutunut, olen vapautunut eivätkä toiset ihmiset enää pelota minua.

Yhteisöllisessä kuntoutusmallissa on monia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön muutosprosessiin. Eri yksilöihin vaikuttavat erilaiset asiat. Muutos on moniulotteinen ja etenee oppimisen kautta yksilön toimiessa yhteisössä. Tietyt sosiaaliset ja käyttäytymiseen liittyvät oppimisprosessit ja yksilölliset mekanismit, kuten merkittävät kokemukset tai havainnot, ovat olennaisia prosessissa itsessään. (DeLeon 2000, 367–368) Näissä kuvastuu kokemusten monitasoisuus, mikä tekee prosessin kuvaamisen ja analysoimisen vaikeaksi. Ei ole olemassa yhtä tai kahta asiaa, jotka saavat aikaan muutoksen. Muutoksen kannalta oleellista on se, minkälaisen merkityksen ihminen antaa erilaisille kokemuksille. Merkitysten antamisen kannalta asioiden tulkinta ja muutos tässä tulkinnassa on keskeistä. Nämä haastateltavien tiivistykset omasta muutoksestaan kertovat tietenkin vain osan koko prosessista. Myöhemmässä haastattelussa kertomus voisi olla toisenlainen. Heidän kertomansa suurin muutos on kuitenkin heille itselleen merkittävä, koska he ovat sen tuoneet esiin.

6.5 Muutospuhe Jussin ja Millan haastatteluissa

Haastatteluotteiden analyysissä olen tarkastellut puhetta seuraavien kysymysten valossa: 1) miten haastateltava puhuu itsestään eri haastattelukerroilla: mitä käsitteitä hän käyttää ja mihin positioon itsensä asettaa, 2) millaisiin asioihin haastateltava minäkuvansa ankkuroi ja 3) millaisiin asioihin hän ankkuroi minäkuvansa muutoksen? Kuntoutusjakso yhteisössä muodostaa vankan ja rajatun raamin yksilön tulkinnalle elämästä ja muutoksesta. Yhteisössä on tietty kulttuuri puhua asioista, ja tätä puhekulttuuria tuottavat paitsi kuntoutusohjelma ja 12 askeleen ohjelma myös yhteisön jäsenet. Institutionaalinen puhekulttuuri toimii haastateltavien kertomusten resurssina ja tuottaa tiettyä sanastoa, strategioita ja identiteettikehyksiä, joilla yhteisön jäsenet hahmottavat omaa päihderiippuvuuttaan ja siitä toipumista (Hilte & Laanemets 2000, 29).

Seuraavat otteet ovat kahden eri haastateltavan haastatteluista. Valintaperusteina juuri näiden haastattelujen valinnalle ovat haastateltavien erilaiset elämäntilanteet ja taustat sekä eri sukupuoli. Toinen on yksineläjä mies ja toinen yksinhuoltaja äiti. He ovat melko tyypillisiä sukupuolensa edustajia yhteisössä. Jussi oli kuntoutukseen tullessaan 26 ja Milla 23. Tekstissä on otteita molempien sekä ensimmäisestä että toisesta haastattelusta. Jussi puhuu paljon suhteesta muihin ihmisiin ja kokee toipumisessa tärkeänä oman alemmuudentunteen ja ujuden muuttamisen. Suhteessa päihteisiin Jussi ajattelee tärkeimmäksi asiaksi oman ajattelun muuttamisen. Toisessa haastattelussa Jussi kertoo monia konkreettisia esimerkkejä ja pohtii omaa prosessiaan monesta eri näkökulmasta. Millan ensimmäistä haastattelua sävyttää tilanteen epäselvyys Millalle itselleen. Hänen on vaikea hahmottaa tavoitteitaan ja tulevaisuutta. Toisessa haastattelussa hän kertoo monella tasolla tapahtuneesta muutoksesta. Millalle tärkeä elementti toipumisessa on vanhemmuus ja suhde omaan lapseen.

Jussi

Ensimmäinen ote on Jussin ensimmäisen haastattelun alkupuolelta. Olemme keskustelleet odotuksista kuntoutusjakson suhteen ja Jussi mainitsee ajatusmaailman muutoksen tärkeäksi.

Arja: kun sä kysyit sanoit että ajatusmaailman muutosta niin onks se just tätä tätä tarkoitat että et niinku ei enää ajattelisi että nyt kesä kesällä niinku voi

Jussi: joo niin

Arja: ottaa ja

Jussi: niin että nyt alkaa terassikausi ja tälleen

Arja: niin

Jussi: just ettei niinku lähe semmoseen ja ja sit niinku täällä niin onhan mulla nyt kyllähän tommoset MM-kisatki niinku voi kattoo jääkiekon MM-kisatkin voi kattoo ihan ilman viinaa ihan yhtä hyvin ne menee eteenpäin näköjään

Arja: hmm

Jussi: riippumatta et joinks mä vai enks mä juo

Arja: hmm

*Jussi: *et se on niinku* sen niinku opettaa silleen et sen et sen saa itellekki selväks et niinku et sen pystyy oleen ja sitte että näkee tuol ryhmässä esimerkii et porukat pystyy tosiaan oleen se on tärkeätä tärkeätä silleen et tietää et täst niinku selviiki*

Arja: hmm no kun sä sanot että semmonen tukeva pohja raittiudelle niin mikä se on se tukeva pohja?

Jussi: no mun mielestä se nyt ainakin tarkoittaa tässä niinku aikaa ja sit sitä että osaa käydä ryhmässä ja sitte ettei olis niin syrjäänvetäytyvä vaikka niinku täs vielä onki aika syrjäänvetäytyvä mutta oppis niinku ihmisten kanssa olemaan ettei tarviis niinku aina häpee ja silleen olla alemmuudentuntonen tai tämmönen

(Jussi 26 v., 1. haastattelu)

Jussi puhuu tässä muutostavoitteistaan ja kertoo samalla millaisena itsensä näkee. Ajatusmaailman muuttaminen on keskeistä, ja Jussi konkretisoi tätä muutosta viittaamalla päihteidenkäyttöön, jonka hän kokee liittyneen erilaisiin asioihin. Päihteidenkäyttö on ollut osa kesää ja erilaisia tapahtumia. Keinona muutokseen Jussi näkee oman ajattelun muutoksen niin, että ilman päihteitäkin voi olla. Kyse on asioiden tulkinnasta uudesta näkökulmasta. Itsehoitoryhmissä saa tukea tähän oppimiseen sen kautta, että siellä tapaa ihmisiä, jotka ovat selvinneet.

Otteen lopussa Jussi kuvaa itseään syrjäänvetäytyväksi ja esittää tavoitteekseen sen, että oppisi olemaan ihmisten kanssa. Tämä sama teema tulee esiin useammassa kohdassa Jussin haastatteluissa. Hän on asettanut itsensä alempaan asemaan suhteessa muihin ihmisiin ja haluaa muuttaa tätä tilannetta. Jussi ankkuroi muutoksensa paitsi oman ajattelunsa muutokseen myös omaan suhteeseensa muihin ihmisiin. Uuden sosiaalisen identiteetin rakentaminen on osa Jussin muutosprosessia. Muutoskertomuksissa yhtenä elementtinä on havaittu juuri uuden identiteetin rakentaminen (Heatheron & Nichols 1994; Kellog 1993). Jussi käyttää laitoksen kulttuurisia käsitteitä (tukeva pohja raittiudelle), mutta konkretisoi näitä käsitteitä kertomalla omasta elämästään. Haastattelutilanteessa Jussin minuus rakentuu muutoksen vaatimuksesta sekä suhteessa päihteiden käyttöön että suhteessa muihin ihmisiin. Nämä tavoitteet kumpuavat Jussin omasta päihteidenkäyttäjän kokemusmaailmasta ja toisaalta yhteiskunnan asettamista moraalisisista velvoitteista. Ihmisen tulee tänä päivänä olla sosiaalinen ja tulla hyvin toimeen ihmisten kanssa. Ujous nähdään negatiivisena asiana. Tämä sama jännite esiintyy myös monen muun haastattelussa.

Michael Larkin ja Mark Griffiths esittävät tutkimuksessaan (2002), että riippuvuuden kokemuksessa on kaksi ulottuvuutta: kokemus käyttäytymisestä, joka ei ole kontrollissa, ja kokemus tähän käyttäytymiseen samaistumisesta ja osallisuudesta. Ymmärrän tämän niin, että ihminen kokee sekä oman käyttäytymisensä että oman osallisuutensa siinä, ja näillä molemmilla aspekteilla on vaikutus siihen, kuinka ja millaisena ihminen itsensä kokee. Käyttäytyminen tavalla, joka ei ole ihmisen itsensä kontrollissa, aiheuttaa hämmennystä ja varmasti pelkoakin ja samalla ihminen tajuaa, että hän on itse todella toiminut näin. Jussi kuvaa oman päihteidenkäyttönsä yhteyttä ulkoisiin olosuhteisiin ja tiettyihin tapahtumiin. Haastatteluotteessa hän toteaa, että tämä yhteys ei olekaan välttämätön. Hän on nyt kuntoutuksessa ja on kokenut urheilutapahtuman selvin päin, ja tämä on uusi kokemus, joka antaa toivoa toipumiseen. Otteen lopussa Jussi viittaa kokemukseen omasta itsestään, häpeästä ja alemmuudentunnosta ja tällaiset kokemukset itsestä tulivat esiin myös Larkinin ja Griffithsin tutkimuksessa (2002). Jussi esittää uudenlaisen identiteetin rakentumisen keinoiksi ajan kulumisen ja ryhmissä käymisen, minkä voi tulkita niin, että Jussi käyttää uuden identiteetin rakennusaineena 12 askeleen ohjelmaa ja kuntoutusmallin tarjoamaa mallia muutoksesta. Jussi käyttää myös ilmaisua tukeva pohja raittiudelle, mikä tulee selkeästi laitoksen kulttuurista ja kielestä. Jussi konkretisoi tukevaa pohjaa itsehoitoryhmissä käynneillä ja ajan kulumisella. Hän viittaa ajatukseen, että raittius on saavutettavissa vain elämällä päivä kerrallaan. Myös laitoksen ideologiassa korostetaan sitä, että muutos vaatii aikaa eikä muutosprosessia voi nopeuttaa.

Myös seuraava ote on Jussin ensimmäisestä haastattelusta. Pyydän Jussia miettimään millainen muutos hänessä on tapahtunut vuoden kuluttua.

Arja: no mitä sä jos sä ajattelet vuos eteenpäin niin minkälainen Jussi siinä istuu minkälainen muutos on tapahtunut

Jussi: toivottavasti osaa ottaa asiat niinku haltuunsa silleen että mä oon huomannu senki että jos tulee joku just joku aikataulun muutos tai joku niinku tämmönen että tulee kaks asiaa päällekkäin niin mä en osaa keskittyä vaan siihen toiseen asiaan silloin mä keskityn niihin molempiin asioihin. Tai vaikka tulee kolmekin asiaa niin mä keskityn niihin kaikkiin ja sit kaikki menee pieleen ja sit itelle tulee semmonen hermostunu olo ja semmonen niinku, että ei nyt ei tuu mitään semmonen niinku tietämätön ettei niinku semmonen että sais niinku. Jos tulee semmonen tilanne että sais niinku istuttuu alas ja mietittyä että nyt mä teen tän ja nyt mä en voi tehdä sitä ja että niin mut sitte aina lähtee miettiin niitä muita

Arja: hmm

*Jussi: en mä niinku toivotaan että semmonen rauhallisempi ja selkeemmin ajatteleva ja ja ja niin no joo *enpäs meekään lohkaseen mitään**

(Jussi 26 v., 1. haastattelu)

Tässä otteessa Jussi kuvaa itseään ja muutostavoitteitaan toiminnan näkökulmasta. Toiminnan muutos ei nyt onnistu, vaan Jussi hajottaa keskittymistään eikä saa sen vuoksi tehtyä kunnolla mitään. Stressitilanteet ovat yksi riippuvuuden kannalta keskeinen elämän alue, jossa addiktiin täytyy saada uusia selviytymiskeinoja (Fenley & Williams 1991, 977). Stressitilanne aiheuttaa ahdistusta ja tunnekokemukset ovat yksi tekijä muutosmotivaation rakentumisessa (Heatherton & Nichols 1994). Jussin tavoitteena on olla rauhallisempi ja ajatella selkeämmin. Tämä kuvaus kumpuaa eittämättä Jussin omasta kokemuksesta. Toisaalta yhteisöllisessä kuntoutusmallissa korostetaan omaa vastuuta ja asioiden loppuun saakka tekemistä, ja nämä Jussin kuvaamat tilanteet saattavat olla heijastusta myös hänen saamastaan palautteesta yhteisössä.

Jussin puheesta välittyy aktiivinen toimija. Jussi kuvaa odottamatonta tilannetta ja omaa toimintaansa siinä. Hän tunnistaa nykyisen toimintatapansa ja sen rajoitukset ja on asettanut itselleen tavoitteita toiminnan suhteen. Hän tietää, että olisi hyvä istua alas ja miettiä tilannetta ja päättää mitä tekee ensin, mutta Jussi ei siihen tässä tilanteessa koe pystyvänsä. Hän vaikuttaa kuitenkin toiveikkaalta tavoitteensa suhteen. Jussin minäkuva ankkuroituu tässä otteessa voimakkaasti toimintaan.

Ensimmäisessä otteessa Jussi kuvaa muutostarpeitaan ja kohdistaa ne sosiaaliseen identiteettiinsä. Hän haluaisi olla sosiaalisempi eikä niin syrjäänvetäytyvä kuin nyt on. Jälkimmäisen esimerkin muutostarve kohdistuu persoonalliseen identiteettiin. Jussi haluaa oppia hallitsemaan sitä sisäistä kaaosta, joka ilmenee tilanteessa, jossa suunnitelmat muuttuvat tai on monta asiaa hoidettavana samanaikaisesti. Jussin persoonallinen identiteetti kaipaa joustavuutta. Nämä molemmat muutostarpeet heijastuvat myös Jussin minäkuvaan. Jussin puhe itsestään kertoo hänen uskomuksistaan omasta itsestään. Jussi kokee olevansa syrjäänvetäytyvä, ujo, hermostunut tietyissä tilanteissa ja käyttävänsä päihkeitä tietyissä tilanteissa. Hän haluaa muuttaa näitä asioita. Toisessa haastattelussa Jussi kertoo, miten kokee näiden tavoitteiden toteutuneen.

Seuraava haastatteluote on Jussin toisesta haastattelusta. Tämä ote on haastattelun alusta ja keskustelun teemana on Jussin kokema muutos eri näkökulmista.

Arja: no mites omaan itsees miten sun suhtautuminen omaan itsees on muuttunu?

Jussi: Kyl huomattavasti niinku enemmän arvostaa ittee tänä päivänä ja luottaa uskoo niihin omiin juttuihin ja. Ja oon mä ennenki uskonu niihin mut ihan niinku väärällä tavalla et se on ollu semmost vääränlaista uskoo mitä on ollu tietynlaista muka itsevarmuutta ollu, mutta oikeesti on ollu ihan pelokas ja arka. Ja tänä päivänä on jotenki niinku helpompi olla ja tajuu tätä elämääki, et seki niinku tuo niit ongelmii ja just vastoinkäymisii paljo eteen ja sit se sen niinku tajuu et se on elämää ettei se niinku oo, ei se oo mitään niinku mun huonoutta tai mitään semmosta. Et kaikillehan niit epäonnistumisii tulee, mut et se kuvaa just sitä ku mulla on se paitakin kun ei tee töitä ei tule virheitä et heh. Se on ollu semmosta aika niinku täydellisyyden tavoittelua kumminki aina ja aina pelänny niitä virheitä ja mulle nauretaan ja kaikki nää ja sitte kun on ollu epävarma niin tottakai on kaikki menny pieleen. Niin se on heti niinku siinä heijastunu et kaikki on tosissaan nauranu on itte pitänu huolen siitä

Arja: Hmm.

Jussi: mutta se on nyt tänä päivänä kun suhtautuu eri lailla ja huomaa sen että arvostetaan mun tekemisiä ja sanomisia niin se on ihan niinku eri juttu

Arja: onko niin, että sä et enää pelkää virheitten tekemistä ?

Jussi: En siis kun mä niin tänä päivänä mä niinku jotenki tajuan et se on elämää ja sit se kuuluu niinku tähän meiän niinku. Joka ihminenhan tekee virheitä, mä en oo ennen sitä niinku silleen tai oon mä sen tajunnu tai oon mä sen tajunnu, et muut tekee virheitä, mut et minä heh. Et se on ollu niinku siinä jotenki käsittäny semmonenki hiffaus tehä mut se helpottaa niinku niin paljo nykyään

(Jussi 27 v., 2. haastattelu)

Tässä otteessa Jussi kuvaa itseään ennen ja nyt. Jussi puhuu väärästä ja oikeasta. Tulkitsen tämän oikean ja väärän niin, että hän kokee toimineensa väärin itseään kohtaan ja asettanut itselleen epärealistisia tavoitteita. Täydellisyyden tavoittelu on johtanut epävarmuuteen ja aiheuttanut ahdistusta. Muut ihmiset ovat olleet uhkana hänelle ja muiden takia on ollut pakko onnistua. Tässä otteessa Jussi kokee olevansa samanlainen muiden kanssa, koska kaikille tulee epäonnistumisia. Toisaalta Jussi on havainnut muiden arvostavan häntä nykyään. Ensimmäisessä haastattelussa esiin tullut alemmuuden tunne on muuttunut, ja Jussi kokee nyt olevansa samanarvoinen muiden ihmisten kanssa. Jussin kuvauksessa tulee esiin hänen kokemuksensa itsestään kaksijakoisesti: yhtäältä hän kokee olevansa addikti, päihteiden käytöstä riippuvainen ja toisaalta on uusi kokemus itsestä toipuvana addiktina, uudenlaisena minänä. Tällainen kaksoisidentiteetti auttaa ottamaan etäisyyttä häpeällisistä teoista ja toimii perustana uudelle, moraalisesti hyväksyttävämmälle minälle (Larkin & Griffiths 2002).

Muutosta on tapahtunut ennen kaikkea suhtautumisessa omaan itseensä, Jussi on oppinut suhtautumaan armollisemmin itseensä. Päihderiippuvuudesta toipumisessa yhtenä motivoivana tekijänä on todettu olevan päihteidenkäytön aiheuttama itsetunnon lasku ja minäkuvan ristiriitaisuus varsinkin niillä, joilla päihteiden käyttö on aiheuttanut huomattavia ongelmia elämisen eri alueilla (Downey ym. 2001, 87–88).

Jussin kuvauksesta ilmenee se, mikä näkyy useissa tutkimuksissa eli päihderiippuvuudesta toipuminen ei tarkoita ihmisen persoonallisuuden muutosta vaan antaa ihmiselle valinnanmahdollisuuksia ja uusia näkökulmia (Marcus 1998). Näyttää siltä, että Jussi ankkuroi oman muutoksensa asenteen ja näkökulman muutokseen. Aikaisempi täydellisyys tavoittelu on vaihtunut epäonnistumisen hyväksyvään suhtautumiseen. Jussin muutos ankkuroituu ennen muuta asenteen muutokseen ja suhtautumisen muutokseen omaan itseensä ja omiin tekemisiinsä. Seuraava ote on Jussin toisesta haastattelusta, ja puhumme Jussin kokemuksesta omasta itsestään.

Arja: no minkälaiset asiat sä koet heikkouksin heikkoina ominaisuuksina tällä hetkellä

Jussi: (.) onhan niitä semmonen se että jos joku kiva asia syrjäyttää jonkun semmosen asian mitä pitää tehdä kun niin helposti menee vielä silleen että tunne vie voiton järjestä ainakin pikkuasioissa. Siis ei nyt missään isoissa jutuissa mut niinku ihan niinku aina lievältä kantilta et on niinku tosi paljo parannettavaa vielä (.) ja sitte ehkä just niinku semmonen että heikkouksii se on se jos ei niinku jotenki joutuu paljo tekeen vastuita ja muutekin niinku toimiin paljo niinku silleen, harrastaa mielellään kaikkee, mutta jos siinä on jotain vastuuta niin ku tänäkin viikonloppuna oli päivystystä ja autolla ajoo ja kaikkee tämmöstä. Niin se on niinku vähä semmost pakkopullaa niin siinä tulee niinku jotenki vaikee suhteuttaa siihen, että niinku että harrastanhan mä siltikin että saman verran mulla on varmaan sitä toimintaa niinku näinkin

Arja: hmm

Jussi: mut siltikin siitä niinku väsy enemmän kun se on semmosta niinku että muut on tehny sen

Arja: hmm

Jussi: Etteikö se oo itte tehny mitään et ehkä liikaa menee vielä sen oman mielihyvän perässä, et se on just sitä et juoksee mielihyvän perässä, mut et sitäki on oppinu rajaamaan kumminki jo aika paljo ja tietää missä menee. Ja jopa rahankäyttööki vähä oppinu mut se on kans yks ongelma kylläkin sitte et se on alkukuukaus aina niin sit on melkein rahat menny mut sit on yleensä kyl ostettu jo ruuat ja vuokrat maksettu. Et sit saa vähä tuhlailakki jotenki mä oon antanu ittelleni lupaa ja vaikee lähtee muuttan tai ei se varmaan ois vaikee mut mullon vaan sellanen asenne tällä hetkellä et se on vähä luvallistaki

(Jussi 27v., 2. haastattelu)

Jussi tasapainoilee ulkoa tulevien ja sisäisten tarpeiden välillä. Ulkopuolelta tulevat paineet toiminnan suhteen aiheuttavat jännitteitä Jussille. Jussi käyttää käsitteitä tunne ja järki ja asettaa nämä vastakkaisiksi punnuksiksi toiminnan taustalle. Tämä vastakkaisuus tulee laitoksen puhettavasta, jossa painotetaan sitä, että toiminta ja ajankäyttö täytyy suunnitella eikä toimia hetken mielijohteesta tunteen mukaan.

Jussi kertoo, että on oppinut rajaamaan omaa mielihyvän perässä juoksemistaan. Käsite rajata tulee yhteisön ideologisesta kielestä. Päihderiippuvuus nähdään koko ihmistä koskevana asiana ja yksi päihderiippuvuuden merkittävä tekijä on se, että ihminen elää rajattomassa maailmassa. Hän on asettanut itse omat rajansa eikä juuri välitä muiden ihmisten tarpeista ja heidän asettamistaan rajoista. Jussi kuvaa, että on oppinut rajaamaan itseään ja tietää missä mennään. Jopa rahankäyttöä hän on oppinut. Jussi kertoo, että siinä olisi vielä parantamisen varaa, mutta on antanut itselleen luvan tuhlailla. Tämä kuvaus kertoo persoonallisen identiteetin joustavuudesta. Jussi on itse tyytyväinen tilanteeseen eikä halua luopua tuhlaamisesta.

Tässä otteessa näkyy Jussin positiivinen kokemus muutoksestaan. Hän kertoo heikkouksistaan, mutta samalla suhteuttaa niitä kokemuksiinsa ja kertoo mitä haluaa muuttaa ja mitä ei. Jussille on muodostunut omannäköinen merkitysmaailma, joka ei enää ole ristiriidassa yhteiskunnan asettamien toimintarajoitusten ja -vaatimusten kanssa. Jussin kokemus muutoksesta on hyvin positiivinen. Hänen kokemuksestaan voi lukea, että hänen sosiaalinen identiteettinsä on mukautunut ulkoisiin paineisiin melko hyvin, mutta jokin ristiriita on olemassa omien tarpeiden ja ulkoisten vaatimusten välillä. Jussi pohtii tätä jännitettä tässä otteessa ja tulee siihen tulokseen, että muutosta on kuitenkin tapahtunut.

Jussi puhuu näissä otteissa sekä persoonallisesta että sosiaalisesta identiteetistä. Persoonallisella tasolla hän on oppinut luottamaan itseensä ja sosiaalisella tasolla Jussi kokee myös muiden alkaneen arvostaa häntä. Koko kuvaus oikeastaan kertoo paljon Jussin näkemyksestä omasta itsestään. Jo käytetyt termit ovat toisessa haastattelussa erilaisia kuin ensimmäisen haastattelun luonnehdinnat itsestä. Olen eritellyt Jussin ensimmäisestä ja toisesta haastattelusta hänen itseään kuvaavat määritykset. Tämä erittely havainnollistaa tapahtunutta muutosta.

Jussin määritykset itsestään 1. haastattelussa ovat

- syrjäänvetäytyvä
- alemmuuden tuntonen
- epävarma
- tavallaan ujo
- tietämätön
- ”anteeksi et mä olen olemassa”
- pystyn aika sosiaalinen olemaan
- aika vaikeeta on vieraan ihmisen kans mennä puhumaan
- en oo siinä suhteessa niinku hyväksyny itseäni et mä oon tämmönen
- juro
- pelkää aina et mokaa jotain
- ei hyväksy vaan itseään
- välillä meen siihen aika niinku tunteella mukaan ja
- kun ei oo oman ittensä kanssakaan vielä sinut
- ehkä mä oon hyvä kuunteleen
- pitäas olla vähä niitä valmiuksia enemmän
- aika semmonen epävarma
- yrittää olla joku perfektionisti vaikkei niinku oo mitään kykyjäkään semmoseen.

Jussin määritykset itsestään 2. haastattelussa ovat

- paljon on tullut varmuutta tai itsevarmuutta
- tietynlainen ujous ja semmonen syrjäänvetäytyminen jääny pois
- se on ainakin semmonen varmuus
- on niinku luottoo ja se, että uskaltaa mennä jutteleen
- huomattavasti enemmän arvostaa niinku ittee tänä päivänä ja luottaa, uskoo niihin omiin juttuihin
- tänä päivänä on jotenki niinku helpompi olla
- huomaa sen, että arvostetaan mun tekemisiä ja sanomisia
- ettei pidä, pidä asioita aina niin itsestäänselvyytenä eikä odota asioilta liikaa
- aika kiitollinen ihminen tänä päivänä
- jonkunnäkönen laiskuus muss on kans välillä
- tietynlainen huumori, et pystyy nauraan itteleenki.

Luetteloissa tulee konkreettisesti esiin se, miten eri tavalla Jussi puhuu itsestään ensimmäisellä ja toisella haastattelukerralla. Ensimmäisellä kerralla käsitteet tulevat Jussin kokemusmaailmasta ja kertovat siitä, millaisena hän itsensä kokee kuntoutuksen alussa. Toisessa haastattelussa esiin tulleet käsitteet ja luonnehdinnat ovat toki myös Jussin kokemusmaailmasta, mutta näissä käsitteissä heijastuu yhteisön ja laitoksen vaikutus ja merkitys. Itseluottamus- ja arvostus tulevat esiin monissa keskusteluissa kuntoutuksen aikana.

Tarkasteltaessa luetteloita Jussin määrittelyistä omasta itsestään, nämä kaksi eri näkemystä omasta itsestä näyttävät erilaisina toimintastrategioina. Ensimmäisen haastattelun Jussia värittää voimakas sosiaalinen syrjäänvetäytyminen, Jussin selviytymiskeinona on tällöin pistää pää pensaaseen, eli elämää värittää pelko. Toisen haastattelun Jussi näyttää joustavana suhteessa ihmisiin ja elämään. Vaikka Jussi kokee joissain tilanteissa tunteen voittavan järjen äänen, on hän oppinut joustavuutta myös suhteessa itseensä ja pystyy sallimaan itsessään epätäydellisyyttä.

Milla

Seuraavaksi tarkastelen Millan haastatteluja ja hänen tapansa hahmottaa itseään ja muutostaan. Ensimmäinen ote on Millan ensimmäisen haastattelun alusta.

Arja: ja noin ihan yleisesti ensin kysyn että minkälaisia odotuksia sulla on tästä vuodesta yhteisössä?

Milla: tota ei mitään järjestyvän suuria kyllä mutta kumminki siinä, mutta on ne kumminkin mun elämän kannalta niin suuria, että mä odotan täysin sitä että että mä saan sitte niin ison varmuuden tai pohjan tai työkaluja tai (naurua) mitä ne sitte onki. Että mä en mee sinne narkkipussille enää ja pystyn pitään itteni niinku kurissa siinä suhteessa ja saan muutenki sitte normaalin arkielämän vai mikä se sitte onkin

Arja: hmm

Milla: se on kumminki se mihin mä pyrin (nauradus)

(Milla 23 v., 1. haastattelu)

Tässä otteessa näkyy se, miten Millan on vaikea hahmottaa konkreettisesti omia tavoitteitaan. Hän kyseenalaistaa käyttämiään käsitteitä: ”iso varmuus tai pohja – mitä ne sitte onkin” ja ”normaali elämä – mitä se sitte onkin”. Nämä käsitteet voidaan nähdä institutionaalisenä puheena, jota Milla on kuullut yhteisössä käytettävän, mutta käsitteet ovat jääneet hänen omassa

kokemusmaailmassaan vieraiksi. Millan kysymykset voi myös tulkita instituution tarjoaman tavoitteen eli normaalin arkielämän kyseenalaistamiseksi. Kuntoutuslaitoksessa asiakas aina väistämättä kohtaa instituution tarjoaman toipumisen ja elämisen mallin, eikä sen hyväksyminen ole aina itsestään selvää (Baker, 2000, 876) Milla määrittelee tavoitteekseen itsensä kurissa pitäminen ja viittaa siihen, että päihteistä erossa pysyminen on tahdon asia. Milla näkee itsensä aktiivisena toimijana tässä puheessa. Milla käyttää sanaa ”täysin” tavoitteensa määrittelyssä, mikä viittaa jonkinlaiseen suunnan valintaan, vaikka hän kokeekin tavoitteensa epävarmaksi. Toisaalta hän sanoo tavoitteenaan olevan ”että saan ison varmuuden tai pohjan”. Verbin ”saada” käyttö tässä yhteydessä viittaa siihen, että Milla on passiivisesti saamassa jotain. Tässä ensimmäisessä haastatteluotteessa on monia ristiriitaisuuksia.

Otteen alussa Milla määrittelee tavoitteensa negaation kautta: ” ei mitään järjestyvän suuria... mutta on ne kumminkin mun oman elämän kannalta niin suuria”. Milla liikkuu nykyisyyden ja tulevaisuuden välillä ja odotuksista voimme lukea jotain menneisyydestä: ”etten mene sinne narkkipussille enää”. Milla rakentaa tässä minäkuvaansa tekemällä eroa menneen minän ja tulevan minän välillä, vaikka tulevaisuus ei kovin konkreettisenä tässä otteessa tulekaan esiin. Tämä eron tekeminen auttaa hahmottamaan muutosta ja rakentamaan uutta identiteettiä (Larkin & Griffiths 2002, 303).

Normaali elämä on käsite, jota useat haastateltavat käyttävät viitatessaan tavoitteisiin ja tulevaisuuteen. Normaali elämä on tavoitteena, ja käsitys siitä normaalista elämästä on kullakin omansa. Milla kertoo toisaalla haastattelussa, että häntä ahdisti ajatella arkipäivän tasaista elämää, jota kuntoutuksessa tulisi todennäköisesti viettämään. Milla asettaa tässä otteessa normaalin arkielämän ja narkkipussin vastinpareiksi. Tavoitteena on normaali elämä, jossa Milla ei enää mene narkkipussille.

Seuraava ote on ensimmäisen haastattelun puolivälistä ja Milla kertoo ajattelutavan muutoksen vaikeudesta. Tietty ajattelutapa tulee automaattisesti ja vaikuttaa käyttäytymiseen ja toimintaan.

Arja: onko sulla täs yhteisössä ny ollu semmosia tilanteita että tavallaan sä niinku teet just näin mitä sä sanoit et sä sanot jotain kun sä tiedät että toiset odottaa sun puhuvan?

Milla: hmm joo kyllä välis tulee niitä ja jotenki se en mä tie kyllä se on jotenki luonteenomaistaki, että silloin ihan niinä päivinä kun mä tulin niin mä vähän kokeilin

teitäkin ja niinku heitin jotakin ilmaan ja kattoin että mitäs mielipidettä noi on ja sit mä kaavailin päässäni kaikkia omia (nauraen). Jotenkin mun täyty niinku niin kierosti lähestyykki kaikkia ihmisiä että mun on mä en ittekään pysy itteni mukana

Arja: hmm

Milla: et tuntu et on et menee ihan niinku korkkiruuville itteki

Arja: että kompastuu omaan nokkeluuteensa

Milla: niin

Arja: joo

Milla: että mulle on äiti sillan joskus kun mä olin pieni niin äiti on sanonu että sä oot luonnostaan kiero että mulla oli aina niin että kun mä lähestyin muita ihmisiä niin mä kokeilin niitä että mitä mieltä ne on ja että mä opin sitte niinku niin oudosti tuntemaan ne. Et aika hämärää juttui kyllä mä siitä oon päässy kumminki jonku verran pois että että mä en niinku että mä yritän kattoo sen taikka sitte mä yritän nätisti muuttaa sen sen jälkeen jos mä oon heittäny taas jotain semmosta mitä mä en oikeesti ajattele

Arja: hmm

Milla: mutta se on tosi vaikeeta kun sitä ei välis edes itte huomaa että taas mä tein sen heh

Arja: hmm hmm

Milla: se tulee niinku luonnostaan vaikka sielt tuleeki sitte taas että no niin nyt mä sanoin noin ja nyt katotaas mitä ne sanoo ja

(Milla 23v., 1. haastattelu)

Milla kertoo toteuttaneensa äidin määritelmää ”luonnostaan kiero” ja ottaneensa sen osaksi minäkuvaansa. Määritelmä on hyvin totaalinen, koska siinä on määre luonnostaan, mikä viittaa siihen, että Milla ei pysty itse tähän vaikuttamaan. Hänen on vain elettävä sen ehdoilla, mitä luonto on hänelle suonut. Milla konkretisoi tätä luonnostaan kiero -määritelmää kuvaamalla sen tarkoittavan hänen suhtautumistaan ja lähestymistapaansa muihin ihmisiin. Milla on lähestynyt muita ihmisiä kierosti. Hän kertoo esimerkin yhteisöön tulostaan, jolloin kokeili yhteisön jäseniä ja viittaa tässä ilmeisesti nimenomaan työntekijöihin. Hän kertoo heittäneensä mielipiteitä ja testanneensa, mitä mieltä kuulijat ovat. Milla kuvaa tämän toiminnan vaikutuksia niin, että on kokenut itsekkin menevänsä korkkiruuville. Hän kuvaa, kuinka tämä toimintatapa tulee luonnostaan, vaikka hän on jo yrittänyt sitä muuttaa ja kiinnittää asiaan huomiota. Jonkin verran hän kokee muuttuneensa jo tässä asiassa.

Tässä puheessa Milla kuvaa itsensä tilanteen hallitsijana. Hän pyrkii hallitsemaan sosiaalisia tilanteita käyttäytymällä ehkä odottamattomasti, jolloin toiset joutuvat hämilleen tai puhumalla aivan muuta kuin ajattelee. Tämä kiero toiminta on ollut Millan selviytymiskeino. Hänen ei ole tarvinnut pelätä toisia ihmisiä, koska hän ei ole laittanut itseään oikeasti likoon sosiaalisissa

tilanteissa. Tämä sama suhtautuminen näkyy edellisessä otteessa suhteessa päihteisiin. Milla pyrkii hallitsemaan myös tätä tilannetta: ”pystyn pitämään itseni kurissa sen suhteen”.

Äidin antama määritelmä on kulkenut Millan mukana läpi elämän tähän asti. Milla tunnistaa sen kuitenkin asiaksi, jonka hän haluaa muuttaa. Hän haluaa murtaa tämän äidin määritelmän itsestään. Määritelmä on vaikuttanut syvästi Millan persoonalliseen ja sosiaaliseen identiteettiin ja muokannut hänen minäkuvaansa. Uskomusten muuttaminen on kuitenkin mahdollista, ja näiden uskomusten muuttamiseen Milla pyrkii.

Seuraava haastatteluote on Millan toisen haastattelun alkupuolelta, ja keskustelemme muutoksesta. Milla on kertonut, että hänen oli vaikea kuntoutuksen alussa uskoa, että elämänarvot voivat oikeasti muuttua ja tulla tärkeiksi. Milla kuvaa, että hän aikaisemmin vain puhui, mutta nyt on kokenut muutoksen todella tapahtuneen arkielämässä.

Arja: niin että sulla on tämmönen kun kun sä sanoit että sullon vaikee oli alus vaikee uskoo että tämmöstä niinku vois tapahtu tämmöstä muutosta et sullon niinku

Milla : Mä jotenkin vaan näen sen niinku konkreettisesti niinku että mä seurasin paljo semmosii ihmisii mitkä oli kauheen niinku toipunu ja varsinki jos pääsi niinku ulkopuolisiin ryhmiin (NA tai AA /AR) tai jonnekin kun ne keskustel. Et mä rupesin niinku itte uskomaan siihen, mulla oli niinku itte aika tai aikasempaa kokemusta siitä. Kyllä mut se niinku ensimmäisen puolen vuoden jälkeen se niinku rupes helpottaa et mä oikeen niinku tunsin että nyt niinku tää juttu vasta lähteeki et niinku tai että tuli silleen niinku konkreettiselle tasolle niinku me Aatun ja mun kummankin elämäs et niinku jotenki että jäi se niinku sellanen mähän ihannoin pitkään sitä käyttömaailmaa kumminkin ja olin koko ajan vähän niinku kahdella pallilla. Ja se että mä sain niinku jotenki mokailla ja kumminki että että muut asiakkaat pysäytti mua ja laitto mun niinku itteni miettiin ja tekeen asioitten eteen jotain et se ei niinku riittäny että mä vaan sanon että mä teen et sitte niinku

Arja:hmm

Milla: kumminki et se seurattiin ja mä sain siit palautetta

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Millan kuvauksesta tulee ilmi, että käyttömaailman ihannointi on ollut esteenä toipumiselle. Käyttömaailman ihannointi ja toisaalta tietoisuus siitä, ettei voi käyttää ja pitää lastaan samaan aikaan, aiheuttivat ristiriidan. Se sai aikaan niin suuren muutospaineen, että Milla kaikesta huolimatta pysyi Katilassa. Milla oli pitkään ambivalentissa muutosvaiheessa, jolloin muutosprosessi ei päässyt etenemään (Prochaska ym. 2002). Hänellä ei ollut selkeää kuvaa siitä, minkälaista hänen elämänsä tulisi olemaan ilman päihteitä, mikä tulee ilmi Millan ensimmäisessä

haastatteluotteessa. Tämä esti häntä aktiivisesti toimimasta muutoksen suuntaan. Epätietoisuus tulevasta voi olla muutoksen esteenä (Heatherton & Nichols 1994, 666). Puolen vuoden kuntoutuksessa olon jälkeen Milla tunsi selkeästi käännekohtan muutosprosessissa. Hän kuvaa tätä käännekohtaa asioiden konkretisoitumisella ja oman olon helpottumisella. Muiden toipuvien seuraaminen ja kokemusten kuuleminen ovat olleet tärkeä tekijä Millalle. Muutos ankkuroituu käsitteeseen ”tuli konkreettiselle tasolle”. Tämän voi tulkita tarkoittavan sitä, että asiat, joita kuntoutuksessa ja yhteisössä käsitellään ja joista puhutaan, eivät ole ensimmäisen puolen vuoden aikana koskettaneet Millaa ja hänen on ollut vaikea saada otetta elämäänsä. Asioiden konkretisoituminen saattaa tarkoittaa myös sitä, että asiat muuttuvat merkityksellisiksi. Milla kuvaa myöhemmin haastattelussa, että hänellä ei ole koskaan ollut tällaista elämää. Oman riippuvuuden tajuaminen, henkinen hyvinvointi ja vanhemmuus ovat uuden identiteetin rakennusaineita, jotka toisaalta konstruoiduvat Millan kokemuksista ja toisaalta yhteisön rakenteesta ja toiminnasta (Baker 2000, 876).

Milla kuvaa toipumisprosessiaan monivivahteisesti. Aluksi hänen oli vaikea irrottautua päihdekulttuurista ja hän ihanoi käyttömaailmaa edelleen. Tämä aiheutti hankaluuksia yhteisössä, minkä yhteisö kuitenkin sietä. Yhteisö palautti Millaa takaisin ruotuun. Kahdella tuolilla istuminen vie voimia, ja puolen vuoden kuluttua Milla oli ilmeisesti valmis tekemään päätöksen päihdekulttuurista luopumisesta ja sosiaalisen identiteetin muutos oli mahdollinen. Millan olo helpottui, koska hänen ei enää tarvinnut toimia ja ajatella ympäröivän sosiaalisen kontekstin suhteen vastavirtaan. Milla kuvaa käännekohtia muutosprosessissa, jossa tärkeinä elementteinä tai edellytyksinä muutokselle ovat usko muutoksen mahdollisuuteen ja päihdekulttuurin ihannoinnista luopuminen. Millan oli tehtävä selkeä valinta ja ratkaisu elämänarvojen ja tavoitteiden suhteen, ja tämän ratkaisun jälkeen vapautui voimavaroja muutoksen konkretisoitumiseen ja vauhdittumiseen (Prochaska ym., 2002). Milla on aktiivinen toimija omassa toipumisprosessissaan, vaikkakin tunnustaa yhteisön muiden jäsenten avun tärkeäksi. Tässä otteessa Milla kuvaa vaihetta toipumisessaan, joka selkeästi on Marcusin (1998) toipumismallissa siirtymistä ohjelman oppimisen vaiheesta ohjelman työstämisen vaiheeseen.

Seuraava ote on jatkoa edelliseen otteeseen.

Arja: no miten sä koet miten sun suhtautuminen muihin ihmisiin on muuttunut?

Milla: se on eniten että mä jotenki se et mä pystyn niinku ilman olema päih jotenkin että ilman taka-ajatuksia mä pystyn olemaan niinku toiselle hyvä, mitä mä en oo aikasempaa tehny enkä ois haaskannu aikaani että niinhän mä niinku aattelin pitkään

ehkä se on se suurin. Ja se että mun mielestä on niinku kiva jutella ihmisten kanssa ja olla erilaisten ihmisten kanssa ja jotenki se jotenki se pyyteetön auttaminen se tuo kumminkin jotenkin aika hyvän fiiliksen ja vielä jos se on molemminpuolista

Arja: hmm

Milla: et siihen tulee semmonen tietty suhde ja niinku eri ihmisiin erilainen

Arja: no miten sä koet että sun suhtautuminen omaan itsees on muuttunut?

Milla: hhhh mmmm vitsit kun on vaikeit kysymyksii suhtautuminen itseen?...

Arja: hmm

Milla: et mä pystyn tällä hetkellä hyväksyyn itteni olemaan aika ylpeekin silleen että et must tuntuu se että jotenki että mä en ookaan semmonen kiero hhh kun mä tai että millain muut aina sano ja mä itte koin

Arja: hmm

Milla: ja mä olin aikasempaa siitä ylpee että nyt mä niinku jotenki pystyn hyväksyyn itteni sen takia että mä tiedän että mä pystyn tekeen niin paljon oikeita asioita kun mä vähän kuuntelen itteeni ja silleen nyt ei varmaan tarkotettu ulkonäköö

Arja: ei (naurua)

Milla: (naurua)

Arja: no minkälaiset asiat sä koet vahvuuksinas tällä hetkellä? Mitkä on sun vahvoja puolia

Milla: ääh niinku luonteenpiirteis vai miten?

Arja: hmm yleensä tai elämässä toiminnassa

Milla: hyvää musson se että mä että mun on helppo tulla toimeen ihmisten kans ja ja se ehkä että mä osaan olla joustava et se ole aika iso juttu kumminki

Arja: hmm

Milla: ja se että että mä en oo vastuunkiertäjä kumminkaan että mä pystyn tekeen niinku töitä ja oikestaan tehä minkälaisii vaan että mulla ei oo silleen ja mä uskallan kokeilla että mä en pelkää kumminkaan kauheesti sitä epäonnistumistakaan enkä vaikka niitä tapahtuukin niin mun mielestä sen kautta sitte kumminki oppii jotenki

Arja: hmm ooksä aina ollu sillä tavalla rohkee vai onko se täällä jotenki tullu se että sä uskallat tehdä asioita?

Milla: mä oon aina kuvitellu että mä oon rohkea mutta en mä oo koskaan esimerkiksi että jos on jotain työpaikkoja tai ihan mitä vaan niin kyllä mä kiersin ne kaukaa että mult puuttu sillon se uskallus mikä ehkä piti mut sit viel ehkä lujempaa kamas kiinni

Arja: hmm

Milla: multa puuttu se jotenki se vaan lähti pikku hiljaa kasvamaan tai sitte mä keräsin sitä rohkeutta niihin vääriin asioihin voi olla en mä tiä et näin oon sen jotenki aatellu

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Otteen alussa Milla kuvaa suhtautumisen muutosta muihin ihmisiin. Millan kuvaus kertoo siitä, että hänen sosiaalinen identiteettinsä on muuttunut joustavammaksi ja hän osaa luoda omanlaisensa suhteen eri ihmisiin. Hän kuvaa tässä omaa sisäistä kokemustaan itsestään, joka näyttäytyy merkittävänä, koska hän mainitsi saman asian myös ensimmäisessä haastattelussa. Tällainen syvä tunne-elämän tasolla tapahtuva kokemus on havaittu olevan keskeinen elementti muutoksessa (Heatherton & Nichols, 1994, 669). Millan ihmissuhteet eivät perustu enää hyödyn

tavoitteluun, mihin hän viittaa kertomalla, että pystyy nykyään olemaan hyvä toiselle ihmiselle ilman taka-ajatuksia. Haastattelijana minun olisi kannattanut tässä kysyä konkreettisia esimerkkejä Millan kokemuksista. Tämän sijaan kiirehdin seuraavaan teemaan, ja Milla kommentoi tässä kohtaa kysymyksiäni vaikeiksi. Todennäköisesti Millalla olisi ollut paljon konkreettista sanottavaa tästä jos olisin sitä malttanut kysyä.

Golden Millar ja Lana Stermac (2000) ovat tutkineet naisten toipumisprosessia ja todenneet, että prosessin alkuvaiheessa yksilö tunnistaa ne tavat, joilla hän suojelee ja eristää itsensä muista ikään kuin naamion taakse. Millalla tämä naamio on ”kiero” käyttäytyminen. Millarin ja Stermacin mukaan tämä käyttäytyminen tuottaa tunteen, että ihminen on vieraantunut ”todellisesta” omasta itsestään ja muista ihmisistä. Tämän prosessin kautta ihminen usein ymmärtää ja näkee oman tuhoisan ja tyytymättömyyttä aiheuttavan käytösmallinsa ja haluaa muuttaa sitä. Tämän ”väärän naamion” tunnistamisen kautta on mahdollisuus luoda aito yhteys omaan minään ja muihin ihmisiin, mikä mahdollistaa myös omien tunteiden tunnistamisen ja niiden hallinnan. Tutkimuksessa todettiin, että juuri tunne-elämän tasapainottumisen kautta oli mahdollista kehittää myönteisempi ja joustavampi minäkuva.

Milla kuvaa muutosta itsessään niin, että hän pystyy nyt paremmin hyväksymään itsensä. Hän ei olekaan kiero. Kieroksi häntä olivat määritelleet muut ihmiset, ja Milla itse oli kokenut olevansa sellainen. Aikaisemmin tämä kierous oli ylpeyden aihe, nyt Milla pystyy hyväksymään itsensä aivan muista syistä. Hän tietää pystyvänsä tekemään paljon oikeita asioita. Milla ei määrittele näitä oikeita asioita sen tarkemmin, mutta tämä määrittely viittaa moraaliseen näkökulmaan ja kollektiiviseen moraaliin. On olemassa oikeita ja vääriä asioita ja Milla on oppinut, että hän pystyy tekemään paljon oikeita asioita. Yhteisöllisessä kuntoutusmallissa puhutaan oikeasta elämäntavasta, joskin se suomalaisessa käytännössä on melko piiloista ja verhottua. Amerikkalaisissa terapeuttisissa yhteisöissä käytetään avoimesta käsitettä ”right living” (DeLeon 2000,73–74).

Milla kertoo myös, että osaa kuunnella itseään, mikä viittaa siihen, että hän osaa pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan. Millan käyttäessä päihteitä näin ei ilmeisesti tapahtunut. Milla kuvaa itseään joustavana ja hyvin ihmisten kanssa toimeen tulevana. Sitten hän käyttää negatiivista ilmaisua ”etten ole vastuunkiertäjä kumminkaan”. Milla kertoo tämän tarkoittavan sitä, että hän pystyy tekemään monenlaisia töitä ja uskaltaa kokeilla eikä pelkää epäonnistumisia. Milla kertoo, että epäonnistumisista oppii. Tämä kertoo laitoksen puhutavasta ja ajattelusta, jossa epäonnistumiset pyritään kääntämään voimavaraksi. Negatiivinen ilmaus vastuunkiertäjästä voi kertoa monta asiaa.

Se saattaa olla varovainen ilmaus suuresta muutoksesta tai sen voi lukea vastalauseena jonkun joskus esittämälle epäilylle. Vastuuta omasta elämästä ja omista ratkaisuista painotetaan voimakkaasti yhteisöllisessä kuntoutuksessa. Vastuullisuus ja vastuu käsitteinä ovat jokaisessa haastattelussa esillä.

Otteen lopussa puhumme rohkeudesta ja Milla määrittelee itseään suhteessa rohkeuteen. Hän on aikaisemmin kuvitellut olevansa rohkea, mutta näkökulma on muuttunut. Milla puhuu tässäkin akselilla oikea-väärä ja kokee olleensa väärissä asioissa rohkea. Aikaisemmin häneltä puuttui uskallusta tehdä asioita. Myös seuraava ote on Millan toisesta haastattelusta.

Arja: No oliko yhteisö erilainen mitä sä odotit ja ajattelit etukäteen?

Milla: En mä edes muis muista mitä mä oon aatellu tai mä en oikeestaan tiedä että sillon kun mä jotenkin musta tuntu vaan että mä laitan niinku jalkani tuntemattomaan että mä en oikeen ees tienny mitä mä odotan

Arja: Joo.

Milla: En mä oikeen sano tai ainakin musta nyt tuntu siltä että mä en etten mä loppujen lopuksi ees tienny mitä mä hain sieltä

Arja: Mikä sut sai sit hakeutuun?

Milla: Ehkä se just et mä en tienny niinku mitään muuta kun sen käyttöelämän

Arja: hmm

Milla: ja sinnekin mä puoliks halusin ja puoliks en kuitenkin mä tiesin että mä en voi koskaan käyttää ja pitää lastani samaan aikaan

Arja: Hmm.

Milla: Että mä en niinku enkä mä tiesin sen oman tilani mä olin ihan täynnä sitä kuitenkin

(Milla 24 v., 2. haastattelu)

Tässä otteessa oleellista on jännite olevan ja halutun tilanteen välillä. Milla kuvaa hyvin sitä ristiriitaa, jossa hän on ollut kuntoutukseen tullessaan. Hänellä ei ollut oikeastaan mitään mielikuvaa tulevasta, ja hän kuvaa tilannetta metaforalla ”laitan jalkani tuntemattomaan”. Vaihtoehdot ovat vähissä, ja hän on toisaalta väsynyt aineiden käyttämiseen, toisaalta käyttömaailma on ainut elämäntapa, jonka hän tietää ja tuntee. Hän on umpikujassa, koska tajuaa, ettei voi koskaan käyttää aineita ja pitää lastaan samanaikaisesti. Milla kuvaa kuitenkin olleensa tilanteessa, jossa hänellä oli halu johonkin parempaan ja erilaiseen elämään. McIntoshin ja McKeganeyn (2001) tutkimuksen mukaan monet addiktit päätyvät jossain vaiheessa tilanteeseen, jossa he arvioivat kriittisesti sitä, mitä heistä on tullut, ja tekevät mahdollisesti päätöksen muutoksesta. Päätöksen tekemisessä näyttää olevan kaksi oleellista elementtiä: motivaation lähteenä muutokseen on halu rakentaa oma identiteetti uudelleen ja toisaalta ajatus siitä, että tulevaisuudessa

voi olla jotain parempaa kuin nykyinen elämäntyyli voi tarjota. Millan kuvauksesta voi löytää näitä elementtejä: Milla tiesi oman ”tilansa” ja sen, että ei voi jatkaa nykyistä elämäntyyliä. Omaan tilaan viittaaminen kertoo tilanteesta, jossa Millan on joutunut arvioimaan omaa elämäänsä ja itseään ja päätyneet hakemaan muutosta.

Tässä Millan haastatteluotteessa näkyy erittäin selkeästi se, minkä moni muukin on tuonut esiin kuntoutumisprosessista. Kuntoutuksen alussa ei ole välttämättä minkäänlaista mielikuvaa siitä, mitä itse haluaa. Alkumotiivi kuntoutukseen lähtemiselle on usein ulkoinen, esimerkiksi lasten huostaanotto tai sen uhka. Milla koki ensimmäiset kuukaudet todella vaikeina, ja vasta puolen vuoden kuluttua asiat alkoivat saada merkitystä ja luopumista käyttömaailmasta alkoi tapahtua. Milla on elänyt ensimmäisen puolen vuoden jakson yhteisössä harkintavaiheessa, joka sisältää paljon ristiriitaa (Prochaska ym. 2002). DeLeon (1996) kuvaa samaa vaihetta termillä deaddiktio, jossa addikti irrottautuu riippuvuutta aiheuttaneesta asiasta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Päihderiippuvuudesta toipumiseen kuuluu osana tietynlainen surutyö, mitä ihminen tekee niistä asioista, joista joutuu luopumaan. Tällaisia asioita voivat olla ihmissuhteet, illuusio vapaudesta ja omasta erityisyydestä sekä kaikki ne positiiviset muistot, joita aineiden käyttämiseen liittyy. Millan haastatteluissa muutos ankkuroituu siihen, että hän löytää mielekkyyttä ja merkitystä uudesta elämäntavasta. Vanhan elämäntavan suhteen hän on umpikujassa ja muutos on tavallaan ainut vaihtoehto.

Millan määrittelyä itsestään 1. haastattelussa ovat

- kun mä olin pieni, niin äiti on sanonu, että sä oot luonnostaan kiero
- ylimielinen
- peleissä mä oon hyvä
- muksujen kans touhuaminen niin oon mä kyllä siinä aika hyvä
- negatiivinen ajattelutapa.

Millan määrittelyä itsestään 2. haastattelussa ovat

- pystyn niinku ilman taka-ajatuksia mä pystyn olemaan niinku toiselle hyvä, mitä mä en oo aikasempaa tehny
- pystyn tällä hetkellä hyväksyyn itteni
- et must tuntuu se että jotenki että mä en ookaan semmonen kiero tai että millain muuta aina sano ja mä itte koin ja mä olin

- pystyn hyväksyyn itteni sen takia että mä tiedän että mä pystyn tekeen niin paljon oikeita asioita, kuuntelen itteeni
- mun on helppo tulla toimeen ihmisten kans
- mä osaan olla joustava
- että mä en oo vastuunkiertäjä kumminkaan
- pystyn tekeen niinku töitä ja tehä minkälaisii vaan että mulla ei oo silleen... ja mä uskallan kokeilla, että mä en pelkää kumminkaan kauheesti sitä epäonnistumistakaan enkä vaikka niitä tapahtuukin niin, mun mielestä sen kautta sitte kumminki oppii jotenki
- mä niinku jotenki tunteilen
- mun on helppo olla äiti ainakin...aikasempaa se oli vaikeeta ainakin
- mä luotan omiin kykyihini.

Millan puhe itsestään on muuttunut paljon. Milla näyttäytyy ensimmäisessä haastattelussa kuin siilinä, joka kätkeytyy piikkiensä taakse. Hänen selviytymiskeinonsa on tilanteen hallinta kuvitteellisin mielipitein. Milla hahmottaa päihderiippuvuudesta toipumisen tahtoasiana. Toisessa haastattelussa Milla kuvaa suhtautumistaan elämään niin, että hän kohtaa eteen tulevia asioita rohkeasti ja joustavasti. Hän peilaa omaa itseään suhteessa julkiseen moraaliseen järjestykseen puhumalla ”oikeiden” asioiden tekemisestä. Millan kuvauksissa ja määritelmässä omasta itsestään painottuu hänen näkemyksensä itsestään toimijana ja suhde omaan itseensä.

6.6 Yhteenvetoa haastatteluotteiden analyysistä

Jussin minäkuva ankkuroituu toimintaan ja suhteeseen muihin ihmisiin. Hän kuvaa muutosta juuri näissä asioissa ja puhuu sosiaalisen identiteetin kautta minäkuvan muutoksesta. Millan minäkuva ankkuroituu kuntoutuksen alussa oman kulissin ylläpitämiseen. Kuntoutuksen lopussa Millan minäkuva rakentuu selkeästi vanhemmuuden ja uusien kokemusten kautta. Nämä kokemukset ovat mahdollistaneet vanhojen uskomusten väistymisen ja uusien vahvistumisen. Milla kuvaa myös suhdetta muihin ihmisiin ja muutosta sosiaalisessa identiteetissä. Millan puheessa persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti limittyvät toisiinsa ja hän puhuu selkeästi myös uskomuksista omasta itsestään ja muutoksista näissä uskomuksissa.

Päihderiippuvuuteen vääjäämättä kuuluu elämän supistuminen päihteen ympärille ja oman itsen hahmottaminen rajoittuneesti. Päihderiippuvainen on ikään kuin juuttunut addiktin rooliin, koska elämässä ei näytä olevan muita mahdollisia tapoja etsiä tarkoitusta olemassaololle kuin päihdekehys. (Klion & Pfenninger 1997, 38) Näissä haastatteluotteissa välittyy uusien mahdollisten elämisen tarkoitusten hahmottuminen. Milla hahmottaa itseään vanhemmuuden kautta ja Jussi näkee itsensä uudenaikaisena sosiaalisissa tilanteissa ja on oppinut hyväksymään omaa inhimillisyyttään.

Yksi toipumistutkimuksissa esiintyvä käsite on pystyvyysodotukset (self-efficacy) (esim. Miller 1998a; Majer ym. 2002; Fiorentine ym. 2003). Näyttää siltä, että yksilön kognitiivinen arvio omasta muutoskyvystään on muutoksen merkittävä tekijä (Miller 1998a, 167). Toisaalta se, että yksilö kokee, ettei hänellä ole mitään mahdollisuuksia itse omin voimin ratkaista päihderiippuvuuttaan, voi avata hänelle uuden mahdollisuuden esimerkiksi nähdä päihteen elämäntapa ainoana mahdollisena ja suunnata kaikki voimavaransa tähän mahdollisuuteen (Fiorentine ym. 2003, 346). Jussin haastattelussa näkyy hänen odotuksensa omasta muutoksesta kuvauksessa, kuinka tärkeää on tehdä itselleen selväksi päihteenkäytöstä luopuminen.

Sekä Jussilla että Millalla muiden tarinat ja kokemukset ovat olleet auttamassa omaa muutosta. Hännisen ja Koski-Jänneksen tutkimuksessa (1999) erilaisista riippuvuuksista toipuneiden kertomukset heijastivat ihmisen kykyä käyttää hyväkseen muiden tarinoita oman elämän uudelleentulkinnassa ja uuden tarinan rakentamisessa. Jussin ja Millan kokemuksissa heijastui myös muiden toipumisprosessissa olevien merkitys. Oma tilannetta peilataan muiden kokemuksiin ja itsehoitoryhmissä saatiin vahvistusta ja uskoa oman muutoksen mahdollisuuteen.

Näiden haastattelujen perusteella minäkuvaan on tullut joustavuutta, joka mahdollistaa monia asioita: muut ihmiset eivät enää ole uhka vaan voimavara, omiin epäonnistumisiin osaa suhtautua lempeämmin, vanhemmuuden merkitys on muuttunut ja omia mahdollisuuksia hahmottaa ja tulkitsee uudella tavalla. Konkreettisesti tätä muutosta näyttävät saavan aikaan elämän luonnolliset elementit: työ, perhe, opiskelu, erilaisten ihmisten kanssa toimiminen sekä havainnot omasta muutoksesta. Muutosta saa aikaan ihmisen kokema ristiriita olevan ja halutun tilanteen välillä. Minäkuvan muutos näkyy siinä, mihin ihminen identifioituu yksilöllisesti ja sosiaalisesti. Aikaisempi viiteryhmä ja identiteetin lähde muuttuu, ja tilalle tulee uusi, haluttuun minäkuvaan paremmin sopiva ryhmä, johon samaistua.

7. Yhteisöllisyys ja toipuminen

Tässä luvussa tarkastelen sitä, kuinka haastateltavat ovat kokeneet Katila-yhteisön ja yhteisöllisen kuntoutusmallin. Analysoin kuntoutuksen alussa ja lopussa tehtyjen haastattelujen puhetta Katilasta. Tavoitteenani on selvittää sekä puheen sisällössä että määrässä tapahtunutta muutosta haastattelujen välillä.

7.1 Yhteisö – minä ja muut

Yhteisöllisyyden teeman analyysissä lähdin liikkeelle poimimalla haastatteluista kaikki maininnat, joissa puhuttiin jotain yhteisöstä, yhteisön jäsenten välisistä ihmissuhteista, palautteesta, yhteisön käytännöistä tai jotain muuta selvästi yhteisöön ja yhteisöllisyyteen viittaavaa. Maininta saattaa siis sisältää kokonaisen haastateltavan puheenvuoron, mutta useimmiten se on vain osa sitä. Tästä osasta aineistoa tein sisällöllistä teema-analyysia ja jaoin maininnat seuraaviin luokkiin: 1) sosiaaliset suhteet, 2) palaute ja 3) toipuminen. Analyysin havainnollistamiseksi liitteessä 8 olevassa kuviossa ovat luokkien sisällöt ja mainintojen lukumäärät. Nämä luokat ovat päällekkäisiä siten, että haastateltava saattaa puhua samassa maininnassa sosiaalisista suhteista ja palautteesta ja tällöin olen jakanut maininnan eri luokkiin tai sisällyttänyt saman maininnan useaan eri luokkaan. Oleellista luokkiin jaottelussa on puheen sisältö ja se, kuinka monta kertaa jokin tietty aihe esiintyy puheessa. Yleensä olen ottanut lauseesta lyhyen osan ja muokannut sitä luettavampaan muotoon. Maininnat toimivat tässä tekstissä esimerkkeinä. Tarkemman analyysin muutamasta mainintaa pidemmästä haastatteluotteesta esitän kahden haastateltavan aineisto-otteisiin perustuvassa analyysiosassa.

Nämä kolme pääluokkaa olen valinnut sillä perusteella, että ne pureutuvat yhtäältä yhteisöllisen kuntoutuksen näkökulmasta oleellisiin asioihin ja toisaalta haastateltavien puheessa esiin tulleisiin näkökulmiin. Yhteisöllinen hoito- ja kuntoutusmalli perustuu koko hoitoyhteisön tietoiseen käyttöön kuntoutuksen tavoitteiden saavuttamiseksi (DeLeon 2000, 17–21). George DeLeonin (2003) mukaan tavoitteena on opettaa yksilö käyttämään yhteisöä oman muutostyönsä välineenä. Tässä koko yhteisön käyttämisessä on kyse sosiaalisista suhteista eli siitä miten minä suhtaudun muihin ja miten koen, että muut suhtautuvat minuun (Bloor ym., 1988, 59). Siinä on kyse myös siitä, että yhteisön jäsenet oppivat huomaamaan sen, että oma käyttäytyminen ei ole

ainoastaan yksilön oma asia. Yhteisö muodostuu yksilöistä ja jokainen yksilö on vastuussa siitä, kuinka kohtelee muita ja kuinka vuorovaikutus yhteisössä toimii. Palaute on yhteisöllisessä kuntoutusmallissa päivittäin käytetty työkalu, jonka tavoitteena on pysäyttää, antaa uusia näkökulmia asioihin ja opettaa itsereflektiota. Päihderiippuvuudessa elävän yksilön elämän keskipisteenä on ollut päihde ja oman päivittäisen päihdeannoksen turvaaminen keinolla millä hyvänsä. Oman toiminnan vaikutusta muihin ei ole ollut aikaa arvioida, eikä se ole ollut tärkeää. Yhteiselämässä muiden ihmisten huomioon ottaminen on välttämätöntä ja tämän oppimisessa käytetään palautetta. Tämän tutkimuksen tehtävänä on tarkastella toipumista yhteisössä, minkä takia tarkastelen toipumiseen viittaavia mainintoja.

Muita mahdollisia luokkia yhteisöllisyyden teemasta olisivat olleet esimerkiksi lapset yhteisössä, kritiikki, turvallisuus ja puhujan oma positio yhteisössä. Käsiteltäväksi valitsemani luokat ovat kuitenkin tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia, ja toisaalta näistä teemoista löytyy sekä samansuuntaisia asioita että ristiriitaisuuksia. Poikkeusten ja ristiriitaisuuksien analysoiminen on oleellinen osa laadullista tutkimusta, ja poikkeukset nähdään voimavarana ja kiinnostavina yksityiskohtina, jotka vaativat lähempää tarkastelua (Eskola ja Suoranta 1999, 187). Sitä, mihin positioon puhuja itsensä asettaa yhteisössä, tarkastelen analyysin toisessa osassa, jossa analysoin kahden haastateltavan haastatteluotteita. Lapset yhteisössä -puhetta oli jonkin verran, mutta rajaan tässä sen näkökulman pois, koska kaikki maininnat olivat samansuuntaisia ja niitä oli suhteellisen vähän. Yleisesti lapset koettiin pehmentävänä elementtinä yhteisön arkipäivässä, lapset toivat omalla olemassaolollaan iloa yhteisöön.

Yhteisöön kohdistuvaa kritiikkiä esitettiin lähinnä niissä vastauksissa, joissa pyysin arviota kuntoutusmallin sisällöstä ja rakenteesta. Näitä kysymyksiä ei kuitenkaan ollut kaikissa haastatteluissa, joten en analysoinut niitä tässä vaiheessa tarkemmin. Kriittiset kommentit sisälsivät arvioita siitä, että kaikki yhteisön jäsenet eivät noudata yhteisiä toimintasääntöjä ja että yhteisö on muuttunut säännöiltään ja toiminnaltaan tiukemmaksi. Yksi haastateltava epäili yhteisökuntoutuksen toimivuutta, koska lyhyessä ajassa oli ollut monta kuntoutuksen keskeytymistä. Samoin yhteisön arkipäivää arvioitiin liian helpoksi. Kuntoutuksesta lähdön jälkeen kaikki arkirutiinit jäivät omalle vastuulle ja haastateltava koki muutoksen laitoksesta itsenäiseen elämään liian suurena. Kriittisiä kommentteja sisältyi myös esimerkiksi palautepuheeseen. Turvallisuusmainintoja analysoidessani havaitsin, että pääsääntöisesti yhteisö koettiin turvalliseksi ja alkuvaiheessa olevat pelot suhteessa muihin ihmisiin hälvenivät vähitellen. Muutamassa repliikissä tuli esiin henkistä turvattomuutta (”henkistä selkään puukottamista”, ” aluksi tämä oli

ihanan turvallinen, mutta sitten tää tiukkeni”). Haastateltava toi kuitenkin esiin sen, ettei kokenut tätä tunnetta turvattomuudesta kovin ratkaisevana. Teemojen mukaan ottaminen ja pois jättäminen ovat valintojani, joiden yksi perustelu on tutkimuksen kokonaisuuden hallittavuus sekä luettavuus.

7.1.1 Sosiaaliset suhteet

Erotettuani aineistosta maininnat, joissa puhuttiin sosiaalisista suhteista yhteisössä jaoin vielä maininnat sosiaalisista suhteista alateemoihin: 1) miten minä suhtaudun muihin, 2) miten minuun suhtaudutaan, 3) muutosta kuvaavat maininnat ja 4) yhteisön yhteishenkeä kuvaavat maininnat. Taulukossa 3 on eri mainintojen lukumäärät. Lukijan on syytä huomata, että sama maininta saattaa sisältyä kahteen eri kategoriaan, mikäli sen sisällössä on viittaus näihin kumpaankin eikä niitä ole ollut mahdollista järkevästi erottaa. Kuten taulukosta käy ilmi suurin osa muutos-teeman maininnoista sisältyy myös kahteen ensimmäiseen alateemaan. Olen halunnut kuitenkin esittää myös muutos-teeman, koska se, mitä haastateltavat puhuvat muutoksesta sosiaalisissa suhteissa, on tämän tutkimuksen kannalta oleellista. Muutosmaininnat sisältävät kuvauksia muutoksesta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja tähän liittyviä opittuja asioita. Samoin tähän sosiaaliset suhteet -teemaan sisältyviä mainintoja on mukana palaute- ja toipuminen -teemoissa.

Taulukko 3

Sosiaaliset suhteet -teeman mainintojen lukumäärät 1. ja 2. haastattelussa

	1. haastattelu	2. haastattelu
miten suhtaudun muihin	28	39 (sis.24 muutosmainintaa)
miten muut suhtautuvat minuun	24	9 (sis.2 muutosmainintaa)
yhteishenki	4	11
muutos	-	5 (+26)
<i>yhteensä</i>	<i>52</i>	<i>63</i>

Haastatteluteemat vaikuttivat tietysti siihen, mitä haastateltavat puhuivat. Yhteisö oli yhtenä teemana ensimmäisessä haastattelussa ja myös toisessa haastattelussa oli yhteisöä koskevia teemoja. Eri haastateltavien välillä oli kuitenkin eroja siinä, kuinka paljon he puheessaan toivat esiin yhteisöä

ja siihen liittyviä asioita. Taulukko maininnoista haastatteluissa antaa kuitenkin konkreettisen kuvan siitä, miten painopiste puheen sisällössä muuttuu.

Miten suhtaudun muihin

Oma suhtautuminen muihin ihmisiin tuli esiin suhteellisen runsaasti sekä ensimmäisessä että toisessa haastattelussa. Maininnoissa korostettiin ystävyyttä ja luottamusta toisiin ihmisiin. Ensimmäisessä haastattelussa haastateltavat pohtivat omaa kykyään luottaa ihmisiin ja uskallustaan toimia ihmisten kanssa. Haastateltavat kertoivat arkuudesta ja pelosta sosiaalisissa tilanteissa ja omana odotuksena oli, että oppisi puhumaan ihmisille ja ottamaan toisia huomioon. Toiveena oli ystävyysuhteiden luominen ja oman sietokyvyn kasvattaminen ihmissuhteissa. Ensimmäisessä haastattelussa tuli esiin odotuksia muutoksesta, keskustelukyvyn oppimisesta ja pelon hälvänemisestä.

”Että nyt ei silleen uskalla vielä [keskustella toisten kanssa /AR] ”

(Juulia 27 v., 1. haastattelu)

Oma suhtautuminen muihin hakee uomaansa, ja myös oma paikka yhteisössä on vielä löytymättä. Uuteen ryhmään sopeutuminen vaatii selviytymiskeinoja, joita voivat olla miellyttäminen tai ylimielinen suhtautuminen. Joku koki ennakkoluuloja ja yksi haastateltava kertoi kuinka hänen tapansa on "lähestyä kierosti" muita ihmisiä. Yhteisössä pidempään olleita jäseniä arvostettiin haastatteluissa kautta linjan ja heiltä toivottiin apua ja tukea eri tilanteissa. Oma tilanne yhteisössä oli alkuvaiheessa vielä oman paikan hakemista ja jonkin verran yksinäisyyteen vetäytymistä.

Toisessa haastattelussa esiin muutos, joka oli tapahtunut suhtautumisessa muihin. Usean maininnassa todettiin seuraava:

”Olen oppinut luottamaan ihmisiin ja arvostamaan perhettä ja lähimmäisiä ja hyviä ystäviä”

(Maija 35 v., 2. haastattelu)

Luottamus muihin ihmisiin on monella päihderiippuvuudesta toipuvalla yksi toipumisen kulmakivistä. Kun oppii luottamaan muihin, on mahdollista puhua asioista ja jakaa niitä toisen

ihmisen kanssa. Asioiden jakaminen toisten kanssa antaa uusia näkökulmia ja vähentää tunnetta omasta erityisyydestä, koska huomaa muiden painivan samankaltaisten ongelmien kanssa. Toisaalta se, että yhteisössä eletään tiiviisti koko ajan yhdessä ja asioita käsitellään ryhmässä, aiheutti ahdistusta.

”...välillä oli vaikeeta, kun oli koko ajan ihmisiä ympärillä ja sit puit asioita kaikkien kans”

(Oskari 26v., 2. haastattelu)

Oman tilan ja yksityisyyden löytäminen yhteisössä ei ole aina helppoa. Yhteisöasuminen on erittäin vaativaa ja rankkaa ja toisaalta antoisaa ja opettavaista. Kaikki eivät tällaiseen asumis- ja kuntoutusmuotoon sopeudu. Niillekin, jotka sopeutuvat, se varmasti aiheuttaa ajoittaista ahdistusta, vaikka tämä ei kovin selkeästi noussut esiin haastatteluista.

Toisessa haastattelussa suhtautuminen muihin ihmisiin ja muutosmaininnat olivat usein päällekkäisiä. Useat haastateltavat kertoivat nimenomaan oppineensa jotain ja nykytilannetta verrattiin menneeseen.

”Olen oppinut ihmisistä ja olen oppinut olemaan ihmisten kanssa”

(Kaisa 26v., 2. haastattelu)

Toisessa haastattelussa tuli esiin arvioita siitä, mikä oli vaikeaa kuntoutuksen alussa: ylipäänsä muiden ihmisten kanssa oleminen ja ihmisiin tutustuminen erilaisissa tilanteissa. Toiset taas kokivat nimenomaan ihmisten kanssa olemisen olleen helppoa. Muutosta oli tapahtunut siinä, kuinka ärsyttäviin ihmisiin oli opittu suhtautumaan. Aina ei asioita tarvitse sanoa ääneen, ja haastateltava oli oppinut, että tilanne menee ohi, ellei ärsyyntymisen tunnetta itse kasvata.

Sosiaalsiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin näyttää liittyvän pelkoja. Ennen kuntoutukseen tuloa päihteet ovat toimineet puskurina suhteessa toisiin ihmisiin. Nyt ei tätä puskuria ole, vaan on toimittava omana itsenään. Tilanne on uusi ja outo ja se herättää pelkoa. Toisessa haastattelussa esiintyvät maininnat viittaavat kuntoutuksen alussa tunnettuihin pelkoihin. Kuntoutuksen lopussa sosiaaliset tilanteet eivät enää pelottaneet.

Miten muut suhtautuvat minuun

Ensimmäisessä haastattelussa on huomattavasti enemmän mainintoja siitä ”miten muut suhtautuvat minuun” kuin toisessa haastattelussa. Tosin jo kysymys ”Kuinka sinut on otettu vastaan yhteisössä?” ensimmäisessä haastattelussa johdatteli puhetta tähän suuntaan. Useimmat kokivat vastaanoton myönteisenä, yksi haastateltava kertoi hieman ristiriitaisia tunteita vastaanotosta. Muita sisältöjä oli kokemus pilailun kohteeksi joutumisesta, kokemus muiden luottamuksesta, arveluja muiden ajatuksista ja kokemus joukkoon kuulumisesta.

” Mun mielestä mut on otettu vastaan tosi hyvin, aluksi oli semmosta pelkoo ja semmosta, mutta kyllä kaikki on alusta asti ottaneet huomioon mut ja kuunnellu myös mun mielipidettä”

(Leena 21 v., 1. haastattelu)

Toisessa haastattelussa oli pohdintoja toisten suhtautumisesta itseen huomattavasti vähemmän. Nämä maininnat kuvasivat kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja avun ja tuen saamisesta yhteisön muilta jäseniltä. Haastatteluissa tuli myös esiin yksittäisiä ihmissuhteita, jotka koettiin merkittäväksi tueksi kuntoutuksen aikana. Puhuminen yhteisössä koettiin helpoksi, ja haastateltavat kokivat, että muut huomaavat heti jos on jotain pielessä. Yksi syy siihen, että toisessa haastattelussa oli vähemmän mainintoja muiden suhtautumisesta itseen saattaa olla kontekstissa. Haastateltava on päättämässä kuntoutustaan ja muut yhteisön jäsenet jäävät laitokseen, jolloin heidän merkityksensä oleellisesti vähenee.

Se muutos, mikä koettiin muiden ihmisten suhtautumisessa itseen, tuli ystävyys-suhteiden ja muiden hyväksymisen kautta. Oli tärkeää, että muut hyväksyivät ja antoivat tilaa ja aikaa. Samoin kokemus siitä, että muut todella välittävät, koettiin muutoksena verrattaessa nykyhetkeä menneeseen elämään.

” raittiit ihmissuhteet, mitä on saanut solmittua, on ollut ehdottomasti parasta, nekin on semmosia asioita, mitä mulla ei oo edes käyttöaikana ollut niinku todelliset ystävät ja semmoset, mitkä todella välittää mitä mulle kuuluu ja mitä mulle tapahtuu, ei oo niin kauheen yksinäinen olo enää”

(Kalervo 24v., 2. haastattelu)

Yhteishenki

Yksi ilmaisu sosiaalisista suhteista ja yhteisöllisyydestä oli ”oma porukka”. Tällä ilmaisulla kuvataan yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, ystävyyttä ja joukkoon kuulumista. Ensimmäisissä haastatteluissa oli viisi mainintaa, joissa puhuttiin yhteishengestä tai omasta porukasta.

”Mä koen ainakin, että mä kuulun tähän porukkaan, ihan tasavertaisena kaikkien kanssa”

(Kaisa 25v., 1. haastattelu)

Toisen haastattelun repliikeissä oli mainintoja yhteishengestä enemmän ja niissä myös analysoitiin yhteisöä laajemmin. Esiin tuli myös kokemus siitä, ettei aikaisemmin olisi voinut uskoa ylipäänsä yhteisöllisyyteen tai siihen, kuinka läheisiä ystäviä yhteisössä saa.

”En mä olisi alun perin uskonut, että meillä näin mahtava porukka on ollut, että jotenkin kaikki on sopinu siin ei semmosia kauheeta riitajuttuja oo ollu eikä mitään, et se mua on eniten yllättänyt, että eli en olisi uskonut tohon yhteisöllisyyteen, et mitä se on”

(Maija 35v., 2. haastattelu)

Yhteisön koettiin toimivan yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Kaikilla oli yhteinen ongelma, johon etsittiin ratkaisumalleja. Tärkeää oli myös, että kuntoutuksen aikana oli pitkään samat ihmiset ympärillä, jolloin luottamuksen syntyminen oli mahdollista. Yhteisössä pidempään olleita jäseniä ja heidän sanomisiaan kunnioitettiin. Heidän nähtiin olevan toipumisessa pidemmällä, ja oma eteneminen tapahtui sitä mukaa kun erilaisia asioita toteutui, esimerkiksi isosisaruksena toimiminen, kotiharjoittelu ja eteneminen jaksolta toiselle.

Haastatteluissa yksi selkeimmistä teemoista oli suhde muihin yhteisön jäseniin ja heidän merkityksensä omassa prosessissa. Puheen painopistealueet muuttuivat haastattelujen välillä. Ensimmäisessä haastattelussa oli huomattavasti enemmän mainintoja siitä, kuinka muut suhtautuvat minuun kuin toisessa haastattelussa. Toisessa haastattelussa painopiste oli siinä, kuinka minä suhtaudun muihin. Huomattavaa on myös, että muutosmaininnoista suurin osa sisältyi miten suhtaudun muihin -alateemaan. Tämä kertoo ehkä siitä, että haastateltavien näkökulmassa on

tapahtunut muutosta. Oma rooli ihmissuhteissa on kasvanut. Tarkasteltaessa muutoksia sosiaaliset suhteet -luokassa ja Harrén psykologisessa avaruudessa, on nähtävissä, että muutos sosiaalisissa suhteissa muuttaa julkista minää, identiteettiä, ja identiteetin vaikutuksesta myös minäkuva muuttuu. Haastatteluesimerkeistä näkyy, että minäkuva voi muuttua eri tavoin. Minäkuva voi muuttua joustavammaksi, rohkeammaksi ja luottavaisemmaksi suhteessa muihin ihmisiin.

7.1.2 Palaute

Palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat oleellinen osa yhteisöllistä kuntoutusmallia. Palautteen antaminen toisille ja sen saaminen vertaisryhmältä opettaa havainnoimaan toisten ja omaa toimintaa. Palaute auttaa havaitsemaan omassa ajattelussa, toiminnassa ja asenteissa niitä asioita, joita pitää muuttaa. Erilaisissa yhteisöllisyyteen perustuvissa kuntoutusmalleissa palautteen antaminen tapahtuu hieman eri tavoin. Daytopilaisessa mallissa palautteen antaminen tapahtuu erityisesti tätä tarkoitusta varten olevissa ryhmissä, ja palaute on hyvin suoraa eikä henkilökunta saa siihen puuttua. Palautteen tarkoitus on nimenomaan herättää palautteen saajan oma tietoisuus sellaisista asioista (käyttäytyminen, kielenkäyttö, ajattelu, asenteet, tunteiden ilmaisu), jotka ovat esteenä toipumiselle. Kaikki tämä tapahtuu kunnioittaen jokaista ihmisenä, ketään ei saa vahingoittaa. (DeLeon 2000, 288–290)

Yhteisössä palautteen antamisen periaatteena on, että palautetta annetaan toiminnasta eikä puututa kenenkään henkilökohtaiseen persoonaan. Palaute pyritään antamaan rakentavasti, eli palautteessa pitäisi aina olla myös myönteinen osuus. Käytännössä tämä ei aina toteudu. Yhteisön jäsenet antavat toisilleen palautetta hyvinkin suoraan, ja joskus se loukkaa palautteen saajaa. Haastateltavien mukaan myös rankka palaute kääntyy useimmiten ajan kanssa rakentavaksi. Yhteisön jäsenet saavat päivittäin palautetta henkilökunnalta ja muilta yhteisön jäseniltä erilaisten kirjallisten tehtävien purkamisen yhteydessä ja ryhmäkeskusteluissa. Henkilökunta antaa erikseen yksilöllistä palautetta kuukausittaisten arviointien yhteydessä.

Taulukko 4

Palautemainintojen lukumäärät 1. ja 2. haastattelussa

	1. haastattelu n=10	2. haastattelu n=10
palautteen vastaanottaminen	10	3
palautteen antaminen	1	1
palautteen arviointi	10	9
palautteen vaikutus	10	6
<i>yhteensä</i>	<i>31</i>	<i>19</i>

Kuten taulukosta näkyy, on ensimmäisessä haastattelussa yhteensä palautemainintoja enemmän kuin toisessa haastattelussa. Ensimmäisessä haastattelussa palautteen vastaanottaminen koettiin vaikeaksi, ainoastaan yhdessä maininnassa todettiin, ettei palautetta ole vaikea ottaa vastaan. Kokemukset vaihtelivat, osa koki sekä positiivisen että negatiivisen palautteen vastaanottamisen vaikeaksi, suurempi osa koki vaikeaksi vastaanottaa positiivista palautetta.

”positiivista palautetta on tosi vaikea ottaa vastaan, ei tiedä miten päin olisi.”

(Milla 23v., 1.haastattelu)

Myönteisestä palautteesta tuli alussa hämmentynyt tai vaivautunut olo, mutta kuntoutuksen lopussa palautteesta tuntui tulleen luonteva osa arkipäivää. Ainoastaan yksi haastateltava kertoi, että koko kuntoutusjakson aikana kaikkein vaikeinta oli nimenomaan kriittisen palautteen vastaanottaminen. Toisessa haastattelussa oli myös kuvauksia palautteesta.

”Oon saanut palautetta muutoksesta, oon aikustunut, monta muutakin palautetta on tän vuoden aikana tullut”

(Eero 20v., 2. haastattelu)

Palautteen arviointia oli kummassakin haastattelussa suunnilleen yhtä paljon. Yhteisenä kokemuksena oli, että toisten asiakkaiden antama palaute vaikuttaa enemmän kuin esimerkiksi henkilökunnan antama palaute. Palautteen rehellisyydestä ja avoimuudesta oli monensuuntaisia arvioita.

”palautteen anto on olevinaan avointa, siinä huijataan, mutta ei se oo helppoo, itekin oon syylistynyt siihen”

(Jussi 26v., 1. haastattelu)

On yhteisö mikä tahansa, ei palaute aina voi olla täysin avointa ja täysin rehellistä. Yhteisössä toimivat ihmiset ovat inhimillisiä ja toimivat aina tilanteen mukaisista lähtökohdista ja sen hetkisistä motiiveista käsin. Täysi avoimuus ja rehellisyys ei olisi enää inhimillistä. Palautetta arvioitiin myös käytettävän aseena toisia vastaan. Haastatteluissa tuli esiin myös palautteen vaikutuksen arviointia. Useat haastateltavat kokivat kriittisenkin palautteen kääntyvän ajan kanssa voimavaraksi. Tämä kuvastaa ehkä yhteisön kulttuuria ja sitä kuinka kritiikkiin ”pitää” suhtautua. Näissä maininnoissa tuli esiin pääsääntöisesti tilanne, jossa palaute ensin aiheuttaa suuttumusta, mutta myöhemmin palautteen saaja huomaa palautteen antajan olleen oikeassa. Palautteella oli myös rohkaiseva vaikutus, muiden palaute pysäytti, auttoi selkiyttämään omaa tilannetta ja antoi suuntaa toiminnalle.

”Mä sain niinku jotenkin mokailla ja kumminkin muut asiakkaat pysäytti mua ja laittoi mun itte miettimään ja tekemään asioiden eteen jotain, et se ei niinku riittänyt, että mä vaan sanoin että mä teen”

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Palautteen antamisesta oli ainoastaan kaksi mainintaa. Toisessa haastateltava kertoi antavansa palautetta kysyttäessä ja toisessa haastateltava arvioi omaa palautteen antamisen kykyään kuntoutuksen alkuvaiheessa.

”Mä olin tosi sulkeutunut, kun mä tulin tonne yhteisöön ja en uskaltanut oikeestaan puhuukaan kenellekään, vielä vähemmän uskalsin antaa niinku rehellistä palautetta.”

(Kalervo 24v., 2. haastattelu)

Palautemaininnoissa tuli ilmi selkeästi se, että palautteen vastaanottaminen ei ole helppoa, mutta se nähtiin toisaalta erittäin hyödyllisenä oman tilanteen kannalta. Yhteisössä esiintyvät ristiriidat ja ilmapiirin muutokset tuntuvat palautteessa. Palautteen saaja tunnistaa, onko kriittinen

palaute annettu aidosti vai piikittelymielessä. Palautteesta puhuttaessa haastateltavat toivat hyvin vähän esiin omaa palautteenantoaan.

Palautteen vastaanottamisen vaikeus kuvastaa ehkä sitä, kuinka suuresta muutoksesta päihderiippuvuudesta toipumisessa on kyse. Kuntoutuslaitos on ympäristönä totaalisen erilainen ja toimintatavat poikkeavat siitä, mihin esimerkiksi huumeriippuvuudessa elävä on tottunut. Jakso laitoksessa on erityinen jakso näiden ihmisten elämässä. Tuskin koskaan aikaisemmin tai koskaan laitospaikan jälkeen ihminen toteuttaa yhtä systemaattista ja jatkuvaa itsereflektiota tai muiden ihmisten toiminnan arviointia. Asiakkaat antavat palautteen usein hyvin suoraan, ja henkilökunnan tehtävänä on varmistaa kannustavan ja tukea antavan palautteen riittävyys.

7.1.3 Toipuminen

Tässä yhteydessä olen erotellut kaikki ne toipumista kuvaavat maininnat, jotka esiintyvät nimenomaan yhteydessä yhteisöön ja yhteisöllisyyteen. Toipumista ja muutosta kuvaavia mainintoja on koko aineistossa huomattavasti enemmän. Aineiston hallinnan takia olen pilkkonut haastattelutekstit eri teemoihin, jotta pystyn hahmottamaan suuresta tekstimassasta tutkimusongelman kannalta oleellisia asioita.

Yhteisöllisyyden teeman yhteydessä esiintyneet toipumista kuvaavat maininnat jaoin seuraaviin luokkiin: 1) muiden asiakkaiden apu ja tuki (keskustelut, näkökulmat, kannustus), 2) prosessin kuvaus (mitä tapahtui?) ja 3) muiden asiakkaiden negatiivinen vaikutus toipumiseen. Olisin voinut sijoittaa kaikki toipumismaininnat prosessiluokkaan, mutta halusin erottaa nimenomaan muiden yhteisön jäsenten vaikutusta kuvaavat maininnat erikseen. Maininnoista muutama sijoittui useampaan luokkaan, koska niissä puhuttiin esimerkiksi muiden asiakkaiden näkökulmista ja toipumisen vaiheista. Seuraavassa taulukossa on esitetty mainintojen jako eri luokkiin.

Taulukko 5 Toipumismainintojen lukumäärät 1. ja 2. haastattelussa

	1. haastattelu n=10	2. haastattelu n=10
muiden yhteisön jäsenten apu ja tuki	20	16 (sis. 2 prosessimainintaa)
prosessi	25 (sis. 1 maininnan muiden negat. vaikutuksesta)	72 (sis. 3 mainintaa muiden negat. vaikutuksesta ja 1 maininnan muiden avusta ja tuesta)
muiden yhteisön jäsenten negatiivinen vaikutus toipumiseen	2 (sis.1 prosessimaininnan)	8
<i>yhteensä</i>	<i>47</i>	<i>96</i>

Muiden yhteisön jäsenten apu ja tuki

Taulukosta käy ilmi, että muiden yhteisön jäsenten apu ja tuki esiintyy jonkin verran enemmän ensimmäisessä haastattelussa. Tämä johtuu osaltaan kontekstista. Ensimmäistä haastattelua tehtäessä haastateltava on juuri muuttanut yhteisöön ja hänellä on edessään vuoden jakso muiden yhteisön jäsenten kanssa. Tällöin suhteet muihin ja muilta saatava tuki ja kannustus ovat ajankohtaisia. Yleisesti haastateltavien odotuksena oli saada vanhemmilta asiakkailta apua ja neuvoja sekä uusia näkökulmia asioihin.

Puhuminen muiden toipuvien kanssa, avoimuus ja palaute tulivat useissa haastatteluissa esiin. Yhteisön toiminnallisessa rakenteessa nämä elementit ovat oleellisia ja ensimmäistä haastattelua tehtäessä haastateltavat olivat olleet jo noin kuukauden yhteisössä, joten nämä asiat nousivat ehkä osaksi yhteisön toimintaperiaatteista. Toisaalta näyttää siltä, että sosiaalisen palautteen vaikutus ja merkitys on suurimmillaan kuntoutuksen alkuvaiheessa, kun asiakas hakee uutta tapaa elää. Kuntoutuksen alussa on tärkeää, että yhteisön jäsen kokee tulevansa hyväksytyksi ja saa onnistumisen kokemuksia sekä kannustavaa palautetta (Goldapple & Montgomery, 1993). Kuntoutuksen alussa ristiriita tavoitellun ja nykyisen välillä on suurin. Mikäli yksilö kohtaa liian suuria vaatimuksia heti alussa, jolloin hän muutenkin kokee pelkoa ja ahdistusta uudesta tilanteesta,

lisääntyy keskeyttämisriski. Vanhempien yhteisön jäsenten esimerkki antaa uskoa ja toivoa omaan toipumiseen ja muutoksen mahdollisuuteen.

Kuntoutusjakson alussa uusi jäsen hakee paikkaansa yhteisössä, tarkkailee toisten toimintaa ja opettelee yhteisön käyttäytymisnormeja. Turvallisuudentunne ja yhteisöön kuulumisen tunne ovat tärkeitä, jotta muutosta on mahdollista tapahtua. Yhteisyyden tunne ja yhteisön käyttäytymisodotukset luovat kontekstin, jossa terapeutin yhteisön muut tekijät toimivat (yksilöllinen ohjaus, ryhmäterapia, palaute, vertaisryhmän tuki) (Nielsen & Scarpitti 1997). Keskinäinen kommunikaatio ja tuki luovat yhteishenkeä ja yhteisyyden tunnetta ja ovat siksi tärkeitä elementtejä yhteisöllisessä kuntoutuksessa. Edellä analysoidussa sosiaaliset suhteet - luokassa luottamus toisiin yhteisön jäseniin nousi esiin monessa puheenvuorossa. Luottamus on edellytyksenä sille, että pystyy puhumaan omista kokemuksistaan ja ottamaan vastaan apua ja tukea.

Toisen haastattelun ajankohtana haastateltava on pian muuttamassa tai jo muuttanut pois yhteisöstä, jolloin muiden yhteisön jäsenten rooli ja merkitys omassa elämässä on pienempi kuin ensimmäisen haastattelun tilanteessa. Toisen haastattelun maininnat sisälsivät pääasiassa arviointeja muiden tuesta ja kannustuksesta ja kuvauksia luonnollisesta hierarkiasta eli vanhempien yhteisön jäsenten kunnioituksesta. Yhteinen toipumistaival ja toisissa tapahtunut muutos antoi uskoa omaankin muutokseen.

”Muut asiakkaat on näyttäneet huolenpitonsa ja pysäyttäneet mun toimintani ja sanoneet kuinka asiat oikeasti ovat, ei se ole koskaan tuntunut mukavalta, mutta se on eniten auttanut”

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Tunne siitä, että toiset välittävät, voi olla ennen kokematon. Palaute ja tilanteen pysäytys ovat yhteisön toimintatapoja ja pakottavat yhteisön jäsenet tarkastelemaan paitsi omaansa myös toisten toimintaa. Vähitellen yhteisön jäsen oppii huomaamaan ja analysoimaan koko yhteisön tilannetta ja toiminnan suuntaa ja ottaa yhä enemmän vastuuta myös muiden yhteisön jäsenten toipumisesta.

Prosessi

Ensimmäisessä haastattelussa oli viittauksia toipumisen eri vaiheisiin, jotka sisällytin toipumisprosessiluokkaan. Haastateltava saattoi puhua itsestään tulokkaana tai alkutaipaleella olijana.

” ehkä ne ajattelee, että mä olen tosi alkutaipaleella ”

(Sini 18v., 1. haastattelu)

Maininnoissa puhuttiin etenemisestä ja edistymisestä ja verrattiin itseä muihin, jotka ovat olleet pidempään raittiina. Samoin mainittiin kokemus siitä, että ei vielä olisi valmis kenenkään isoksi veljeksi. Vanhemmat yhteisön jäsenet nähtiin esimerkkinä nuoremmille, myös haastateltavat pyrkivät omassa toipumisessaan toimimaan esimerkillisesti. Toipuminen kuvataan matkana tai kasvuna, jossa joku on alussa ja joku toinen edistyneempi tai jo pidemmällä. Toisessa haastattelussa ei ollut mainintoja toipumisen eri vaiheista tässä yhteydessä ollenkaan. Sen sijaan toisessa haastattelussa oli mainintoja, jotka kuvasivat toipumisprosessia, ja sitä, mitä oli tapahtunut. Myös ensimmäisessä haastattelussa oli jonkin verran näitä kuvauksia. Niissä puhuttiin oppimisesta ja muutoksen vaikeudesta.

”Vaikeinta on ajatusmaailman muuttaminen, ensimmäinen totaalipäätös alkoi horjumaan, pari muuta [asiakasta/AR] tuki ajatusta ja sitten asia kasvoi”

(Kalervo 23v., 1. haastattelu)

Tässä haastateltava kuvaa toipumisprosessia päätöksenä, totaalipäätöksenä elämänmuutoksesta, mikä sitten alkoi murtua toisten asiakkaiden myötävaikutuksella. Toipumisprosessi ei ole yksisuuntainen, vaan toipuva tekee muutostyötä aktiivisesti ja pohtii päihitteettömän elämän etuja ja haittoja suhteessa päihitteiden käyttöön. Riippuvuudesta toipumisen vaihemallissa tämä vaihe on harkintavaihe (Prochaska ym. 2002, 41–43). Tässä tulee ilmi myös muiden asiakkaiden vaikutus toipumiseen. Kun asiakas on pohtimassa päätöstä elämänmuutoksesta, hän aktiivisesti hakee tukea muilta ihmisiltä. Toisten palaute vaikuttaa siihen, mihin suuntaan oma ajattelu kääntyy. Konkreettinen osa prosessia ovat myös päivärutiinit. Ne luovat turvallisuutta arkeen.

”Turvallisuus on kaikkein tärkeintä mulle, on kaikki päivärutiinit ja ne pystyy hoitamaan, koska aikaisemmin ei ole ollut mitään rutiineja, tai ne ei oo ollu semmosia selkeitä, että töihin ja syömään.”

(Kalervo 23 v., 1. haastattelu)

Toipumisprosessi ei ole ainoastaan psyykkistä muutosta, vaan se on aktiivista toimintaa ja puhetta menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta. Jonkin verran maininnoissa puhuttiin siitä minkä asioiden haastateltava odottaa muuttuvan.

”Eihän sitä tuolla isossa maailmassa tuu mitään jos sitä on syrjäänvetäytyvä”

(Jussi 26v., 1. haastattelu)

Toipumisprosessiin sisältyy tällä haastateltavalla sosiaalisen aktiivisuuden lisääminen. Kyky toimia ihmisten kanssa vaatii opettelua, kuten sosiaaliset suhteet -luokkaan käsittelyssä on jo tullut ilmi.

Toisen haastattelukerran prosessikuvauksissa oli monenlaisia henkilökohtaisia kokemuksia ja arviointeja siitä, miten muut asiakkaat tai yhteisön rakenne ja toimintamallit olivat vaikuttaneet omaan toipumiseen. Esimerkiksi joku pohti olisiko ollut tarpeellista käsitellä kuntoutuksen aikana ”syvällisemmin” joitain asioita, mutta toteaa, että ehkä se olisi ollut liian rankkaa.

”Ehkä odotin, että olis menty vielä syvemmälle eri asioihin, mutta ehkä se olisi ollut liian rankkaa mulle itsellenikin”

(Kalervo 24 v., 2. haastattelu)

Jonkin verran oli kuvauksia käännekohdista toipumisessa, jonkun asian oivaltaminen tai joku tapahtuma koettiin käännekohtana omassa muutoksessa. Kuntoutuksen loppuun saattaminen koettiin onnistumisena. Oli tärkeää, että tämä kuntoutusjakso on päättynyt suunnitelmien mukaan.

”Mä oon erityisen tyytyväinen siihen, että mä oon hoitanut tämän loppuun asti”

(Eero 20v, 2. haastattelu)

Muiden negatiivinen vaikutus

Muiden asiakkaiden negatiivinen vaikutus toipumiseen koettiin melko vähäisenä. Ensimmäisessä haastattelussa yksi haastateltava arvioi muiden alhaisen motivaation heijastuvan itseensä. Toinen esimerkki on muiden vaikutus ajatteluun palautteen kautta (ote Kalervon haastattelusta sivulla 159). Toisessa haastattelussa koettiin, ettei toisten toiminta ole häirinnyt omaa toipumista. Ainoastaan jos joku on eristäytynyt syystä tai toisesta, on se häirinnyt omaa tasapainoa. Myös toisten vaikeudet (”säädot ja väännöt”) ovat saattaneet häiritä jonkin verran ja tilanne on ratkaistu ottamalla etäisyyttä muuhun yhteisöön. Muut yhteisön jäsenet vaikuttivat vielä yhteisöstä lähdön jälkeenkin.

”Muutama yksinäinen mies ketä tästä on lähteny niin on retkahtanu niin kyl sitä on täs vähän miettinyt, että mitä sitten itte tekee”

(Eero 20v., 2. haastattelu)

Muiden elämän sujuminen kuntoutuksen jälkeen antaa uskoa muutokseen ja vaikeudet saavat epäilemään omia voimavaroja. Haastatteluista kuvastuu kuitenkin asenne, jonka mukaan jokainen on itse vastuussa toiminnastaan. Toisaalta muutamassa maininnassa todettiin, että muiden toiminta on opettanut suvaitsevaisuutta. Vaikka yhteisössä on ollut vuoden mittaan monenlaisia tilanteita, ovat ne opettaneet selviytymistaitoja.

Toipumista käsittelevissä maininnoissa tuli selkeästi esiin kuntoutumisprosessin monitasoisuus. Toisaalta kyse on ajatusmaailman ja omien asenteiden muuttamisesta ja toisaalta hyvinkin konkreettisista asioista, kuten päiväohjelmasta ja käytännön asioiden hoitamisesta. Sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot aiheuttavat pohdintaa kuntoutuksen alussa, kun taas kuntoutuksen lopussa luottamus omiin sosiaalisiin taitoihin on selkeästi kasvanut. Aidon luottamuksen ja ystävyyden syntyminen on avannut uuden maailman päihteiden tilalle.

7.2 Kalervon ja Maijan kokemuksia yhteisöstä

Olen valinnut seuraavat aineisto-otteet kahden haastateltavan, Kalervon ja Maijan haastatteluista. Haastattelut eroavat toisistaan siinä, että Kalervon haastattelussa on paljon puhetta omasta prosessista kuntoutuksen aikana, Maijan haastattelussa taas hyvin vähän. Sen sijaan Maijan

haastattelussa on paljon yhteisön yhteishenkeä kuvaavaa puhetta, Kalervon puheessa taas yhteishenkeä ei mainita ollenkaan.

Olen tarkastellut näitä otteita seuraavien kysymysten kautta. Mikä on puhujan asema suhteessa yhteisöön, onko hän sen ulkopuolella vai osa sitä? Onko puhe erilaista ensimmäisessä kuin toisessa haastattelussa? Mikä näyttää pysyvän samanlaisena? Kuinka puheessa kuvataan muutosta? Heijastuuko puheessa yhteisöllisyyden ideologiaa ja sen kautta laitoksen ideologiaa? Analysoin myös jonkin verran otteissa esiintyvää tarinallisuutta ja muita esiin nousevia yksityiskohtia.

Kalervo

Ensimmäinen ote on Kalervon ensimmäisestä haastattelusta. Tätä katkelmaa aikaisemmin on puhuttu muutoksesta toiminnassa, ajattelussa ja minäkuvassa sekä siitä, mikä tuntuu tällä hetkellä helpoimmalta muutokselta ja mikä vaikeimmalta.

Arja: Joo. No mikä sit mahdollisesti on vaikeinta?

Kalervo: No yks voi olla kyllä toi ajatusmaailman muuttaminen kun on huomannu tai niinku se ensimmäinen totaalipäätös nii on alkanu vähä ehkä horjumaan niinku et on koettanu vähä mieltii sit niinku tota riipuvaisuuttaan jotenki. Et enhän mä muka olis riippuvainen tai jotain tämmöstä näin se on nyt tullu vasta ihan torstain jälkeen on tullu tämmösiä tilanteita. Ja sit kun sitä on alkanu ruokkimaan niin se on saanu vähän semmosta vähä niinku ylivaltaa mut onneks se nyt täs näin eilen illalla tarkemmin tilannetta tutkiessani niin huomasin olevani (heh) tai huomasin et mä olin juksannu itteeni aika hyvin taas tässä näin

Arja: Mistä sä arvelet et se johtuu että tämmösiä ajatuksia päähän tulee?

Kalervo: No kyllä ihan selkee syy siihen on se et mä aloi ruokkimaan puheessani sitä tavallaan aluks. Ja voi sanoo et kai se kuuluu sairaudenkin kuvaan, mut niinku se et mä itte tein sen joka tapauksessa ja sit ku siinä oli viel pari tyyppiä ketkä oli niinku lähti mukaan siihe juttuun niin sehän paisuu sillon jo niinku kolme ilmapalloa.

(Kalervo 23v, 1. haastattelu)

Kalervo kuvaa tässä omaa prosessiaan ja sitä, ettei toipuminen tapahdu yksisuuntaisesti vaan siinä on erilaisia vaiheita. Pitkäänkin kuntoutukseen sitoutunut saattaa pohtia moneen kertaan tekemiään ratkaisuja. Kalervo kuvaa muutosta ajattelussa päätöksen tekemisenä, ja päätöstä hän kuvaa totaalipäätöksenä. Totaalinen tarkoittaa täydellistä ja ehdotonta. Totaalipäätös päihteiden suhteen tarkoittaa, ettei aio enää koskaan käyttää mitään päihkeitä. Tässä Kalervon kommentissa

näky hoitoideologia, eli hän hahmottaa päätöstä niin kuin sitä hahmotetaan Katila-yhteisön keskusteluissa. Yhteisön ideologiassa korostetaan sitä, että ajatuksena ja tavoitteena totaalipäätös on suuri ja hankala, koska sitä ei voi oikeastaan koskaan tavoittaa. Se on aina tulevaisuudessa. Toipuminen päihderiippuvuudesta on pikemminkin asioiden suhteuttamista uudella tavalla kuin ”ei koskaan”-päätösten tekemistä. Asioiden suhteuttaminen tarkoittaa oman tilanteen realistista pohdintaa tässä ja nyt.

Kalervo kuvaa, että on ajatusten ja puheen tasolla alkanut ”ruokkia” epäilyä totaalipäätöksestä, joka oli alkanut saada ylivaltaa. Ajatuksen ruokkiminen on metafora, joka tarkoittaa sitä, että henkilö antaa ajatukselle luvan kasvaa ja antaa asialle tietystä näkökulmasta positiivisia merkityksiä. Sitten hän kuvaa, kuinka asiaa tarkemmin tutkiessaan huomasi taas huijanneensa itseään, ja jatkaa kertomustaan viittaamalla sairauteen. Itsensä huijaaminen kuuluu päihderiippuvuus nimiseen sairauteen. Sairauden käsitettä käytetään Katila-yhteisössä ja 12 askeleen ohjelmassa. Kalervo ottaa itse vastuun tilanteesta, mutta viittaa samalla muihin yhteisön jäseniin, jotka tukivat hänen ajatuksiaan ja puheitaan. Saatuaan tukea muilta, epäily omasta riippuvuudesta lähti kasvamaan aivan uusiin mittasuhteisiin.

Haastattelukatkkelma on tarina omasta toipumisprosessista, jossa yhteisö on mukana. Toisten reagointi vaikuttaa siihen, kuinka tilanne etenee. Kalervo voi kuitenkin vaikuttaa omiin ajatuksiinsa ja panna ajatuskulun ja ajatuksen ruokkimisen poikki. Tässä tilanteessa muut yhteisön jäsenet eivät tue toipumista vaan lähtevät mukaan Kalervon puheisiin. Kalervo ei kuitenkaan tässä ilmaise mitenkään, että kokisi olevansa yhteisön ulkopuolella. Hän korostaa omaa vastuutaan, mikä kertoo ehkä sekä laitoksen ideologiasta että 12 askeleen ohjelmasta. Kalervon kuvauksessa prosessissa on ennen kaikkea ajattelu ja tähän vaikuttava itsereflektio. Tässä pienessä tarinassa Kalervo kuvaa omaa toimintaansa, ajatteluaan ja sen muuttumista.

Seuraava ote on kuntoutuksen päättyessä tehdystä haastattelusta, ja keskustelemme Kalervon kokemasta muutoksesta vuoden aikana.

Arja: Mitä sä oot oppinu tän vuoden aikana? Jos sun pitäis lyhyesti kertoa mitä oot oppinut Katila-yhteisössä?

Kalervo: Ohhoh, aika paljon oon oppinu ohhoijaa (heh) teoriaa päihdeongelmasta on tullu aika paljo ja ihan niinku tästä normaalista käyttäytymisestä ja tämmösist näin. Tohon ei voi kauheen tyhjentävästi sanottu, sitä asiaa on ollu niin kauheen paljo ja aika paljo ihmisistäkin tai erilaisista ihmisistä oon oppinu niin. Et kaikki ei todellakaan oo niin kauheen samanlaisia kun minä ja. Se on ollu aika

mielenkiintosta, silloin kun mä tulin tänne näin niin kaikki oli mun mielestä just samanlaisia kun mä ja kaikkien piti toimia just niinku mä. Kaikkien piti toimia just niinku mä tai niinku jotain vastaavaa. Ja sit ihan näit tällasii näin vastuu no vastuullisuutta, sitä mä oon joutunu tosiaanki opettelemaan et sitä ei oo ollu oikeestaan ei niinku oikeestaan koskaan, ettei oo joutunu kantaan vastuuta tai sit jos on joutunu niin sen on joko unohtanu vaan mahdollisimman nopeesti

(Kalervo 24 v, 2. haastattelu)

Kalervo on päättämässä kuntoutustaan laitoksessa ja siirtymässä itsenäiseen asumiseen kotipaikkakunnalle. Kalervo viittaa tässä katkelmassa menneeseen, mikä on hänelle hyvin tyypillistä läpi haastattelun. Hän tekee ikään kuin koko ajan yhteenvetoa omasta prosessistaan. Kysymykseen, mitä hän on oppinut kuntoutuksen aikana, hän aloittaa vastaamalla, että teoriaa päihdeongelmasta ja normaalista käyttäytymisestä on tullut aika paljon.¹⁰ Kalervo lisää vielä, että asiaa on tullut kauhean paljon. Hän aloittaa vastauksen luetteloimalla asioita, mutta siirtyy kohta kuvaamaan nykytilannetta ja vertaa sitä menneeseen. Haastattelukysymyksessäni pyydän häntä kertomaan lyhyesti asioita, mikä näkyy Kalervon vastauksessa yrityksenä luetteloida asioita lyhyeksi luetteloksi.

Kalervo kertoo, että hänen suhtautumisensa muihin ihmisiin on muuttunut. Asuminen tiiviissä yhteisössä opettaa väistämättä suhtautumista muihin ihmisiin. Ihmissuhteet ovat myös asia, joka nousee usein esiin keskusteluissa ja aiheuttaa pulmatilanteita yhteisössä. Joustavuus muiden ihmisten suhteen auttaa yhteiselämässä. Kaikkien ei tarvitse olla samanlaisia ja erilaisuuden sietokyvyn kasvaminen näkyy myös Kalervon vastauksessa. Kalervon kuvaus lähtötilanteesta, jolloin hänen mielestään kaikkien piti käyttäytyä samalla tavalla kuin hän, kertoo hyvin päihderiippuvaisen tyypillisestä näkökulmasta asioihin ja elämään. Usein asenteet ovat hyvin jyrkkiä joko – tai-asenteita. Elämä ja asiat ovat vain mustia tai valkoisia, mitään sillä välillä ei ole. Variaatioita toisten käyttäytymisessä ei siedetä, ja elämä on hyvin minäkeskeistä. Tämä johtuu siitä, että käsitys omasta itsestä on hämärtynyt päihderiippuvuuden edetessä ja ihmisellä on kuvitelma oman elämän hallinnasta, vaikka todellisuudessa päihde hallitsee hänen elämänsä. Hän yrittää kompensoida tätä elämän hallitsemattomuutta usein pyrkimyksellä hallita muita ihmisiä. (DeLeon 2000, 50–57; Denzin 1987, 106–107, 126–127)

¹⁰ Haastattelijana minun olisi pitänyt kysyä tässä vaiheessa, mitä se teoria on ollut ja mitä hyötyä hän arvelee siitä jatkossa olevan sekä tarkentaa mitä hän normaalilla käyttäytymisellä tarkoittaa.

Vastuullisuus on asia, joka kumpuaa yhteisöllisen kuntoutusmallin ideologiasta ja laitoksen toiminnasta. Tämä vastuullisuuden teema näkyi jo edellisessä otteessa. Oma vastuu on teemana koko kuntoutuksen ajan voimakkaasti esillä. Yhteisöllisyyteen perustuvassa kuntoutusmallissa vastuun ottaminen paitsi omasta elämästä myös koko yhteisöstä ja sen hyvinvoinnista on yksi keskeisimpiä asioita. Tästä otteesta ei selkeästi käy ilmi, kokeeko Kalervo olevansa yhteisön jäsen vai sen ulkopuolella. Tosin kuntoutuksen loppuvaiheessa useimmat ovat jo alkaneet selkeästi irrottautua yhteisöstä, koska ovat muuttamassa siitä pois.

Vastuukysymystä voi tarkastella myös siitä näkökulmasta, että ihmisen elämään kuuluu tietty valinnanvapaus. Eksistentiaalisesti ajateltuna emme voi paeta valinnanmahdollisuutta ja pakkoa valita elämässämme (Stevens 1996, 199). Päihteidenkäyttö voidaan nähdä yhtenä keinona yrittää paeta elämään kuuluvaa valinnan pakkoa ja vastuuta omista valinnoista. Päihderiippuvuuden kehittyessä ihminen menettää mahdollisuuden tehdä valintoja, koska päihde alkaa tehdä valinnat hänen puolestaan. Esimerkiksi kulttuuri, aika ja yhteiskuntarakenne, asettavat tietyt ulkoiset ehdot ja raamit valinnoillemme. Me kuitenkin itse valitsemme tiettyjä asioita siinä kulttuurisessa ja reaalisessa kontekstissa, jossa elämme. Päihderiippuvuudesta toipuessaan ihminen törmää tähän valinnan ja vastuun dilemmaan. Vastuu tekemisistä tai tekemättä jättämisistä ei voi enää olla päihteellä, vaan ihminen itse valitsee ja kantaa vastuun valinnoistaan.

*Arja: Miten sä koet, että miten muut asiakkaat on sua auttanu toipumisessa?
Kalervo: Aika paljon. Yllättävää kyllä, ne on ollu lähes kaikki naispuolisia asiakkaita, mun aikana nää miespuoliset asiakkaat on kadonnu vähä niinku tuhka tuuleen tosi paljo niinku, ihan vaan sillä et ne on niinku hyväksyny mut sellasena kun mä oon tai siis niinku et ei ne oo tuntu ei oo tuntunu siltä, et multa oltais, oltais vaadittu mitään niinku mitään semmosta mitä mä en oo et se. Mä olin tosi sulkeutunu kun mä tulin tonne yhteisöön ja uskaltanu oikeestaan puhuukaan kenellekään ja vielä vähemmän uskalsin antaa niinku rehellistä palautetta ja nyt kun tutkii asiaa niin on kumminkin ihan päälaellaan niinku ku toi et se lähti ihan siitä et niinku pikkuhiljaa niinku pyydettiin juttelemaan ja sitä kautta niinku ollu niinku tosi paljo lapsenvahtina näille ja semmottii niinku on saanu sitä sellasta inhimillisyyttä tähän toimintaan et ettei niinku oo yksin *sillain niinku**

Arja: Tarkotatko sä, että siinä on tullu semmosia luontevia tilanteita?

Kalervo: Joo, just sitä niinku et niinku tommonen ihan sosiaalinen kanssakäyminen niinku vastakkaisen sukupuolen kanssa niin on ollu mulle kyllä todella vaikeeta niin niinku ennen yhteisöön tuloa ja niin oli ihan alkuaikoinakin vielä, mut sit se niinku siit tuli niinku semmost luontevaa sit niinku ja sit semmoset turhat pelkotilat lähti pois siit niinku et uskaltaa vaan mennä niinku sellasena kun on ja

Arja: Joo.

Kalervo: sanomaan asioista niinku ne on ja ei tarvii mielistellä ketään niinku voi sanoo jopa naisillekin sen sen mitä ajattelee.

(Kalervo 24 v, 2. haastattelu)

Tämä ote on edelleen Kalervon toisesta haastattelusta. Myös tässä näkyy hänen tapansa viitata menneeseen ja prosessoida asioita. Omassa prosessissaan tärkeäksi asiaksi Kalervo nostaa sen, että hänet on hyväksytty sellaisena kuin hän on. Toinen tärkeä asia on turvallisuus, ja Kalervo kertoo, että turhat pelkotilat ovat poistuneet eikä hänen tarvitse mielistellä enää ketään. Turvallisuus on yksi toimivan yhteisön peruseriaatteista. Yhteisön jäsenten on koettava olonsa turvalliseksi yhteisössä. Turvallisessa yhteisössä myös sosiaalinen kanssakäyminen on helpompaa. Tämä oli myös Kalervon kokemus.

Tässä otteessa Kalervo eräällä tavalla irrottaa itsensä miesvertaisryhmästä. Hän ei ole kadonnut eli keskeyttänyt kuntoutusta kuten useat muut miehet, ja häntä tukeneet asiakkaat ovat olleet lähes kaikki naisia. Kalervo asettaa itsensä tiettyyn asemaan suhteessa naisiin, miehiin ja lapsiin. Miehistä hän ei mainitse enempää kuin että miehet ovat kadonneet kuin tuhka tuuleen. Naiset ovat niitä, jotka häntä ovat tukeneet, ja lapset ovat auttaneet luomaan sosiaalisia kontakteja äiteihin.

Kalervon haastattelussa tulee esiin se, kuinka hän alussa koki olevansa sulkeutunut. Tällöin kokemus yhteisöön kuulumisesta on vaikeaa. Hän ei uskaltanut puhua kenellekään, mutta vähitellen muutosta alkoi tapahtua. Pikkuhiljaa häntä pyydettiin juttelemaan, ja muutos tapahtui osaksi lasten kautta. Lapset toimivat luontevina linkkeinä aikuisten välillä. Omalla avoimuudellaan ja välittömyydellään lapset saavat aikaan välittömyyttä myös ympäristössä.

Kalervo kertoo, että päästyään pikkuhiljaa yhteisöön sisälle, toimintaan tuli inhimillisyyttä, minkä hän tarkoittaa yksinäisyyden vähenemiseksi. Kun yhteisöön tulee uusi jäsen, muuttaa se aina ryhmän dynamiikkaa ja uuden jäsenen on löydettävä oma paikkansa ja oma tapansa toimia yhteisössä. Kalervon kuvauksen mukaan hän löysi paikkansa pikkuhiljaa juttelemalla ja avautumalla. Toimiminen lapsenvahtina oli konkreettista tekemistä muiden yhteisön jäsenten hyväksi ja antoi mahdollisuuden kanssakäymiseen toisten kanssa. Tämä auttoi Kalervoa löytämään omaa paikkaansa yhteisössä ja aloittamaan muutostyön. Hän vertaa nykytilannetta alkuun ja toteaa, että kaikki on ihan pääläellään. Kaikki se, mikä oli aluksi vaikeaa, on helpottanut. Tämä Kalervon haastatteluote on selkeä kehityskertomus. Alussa sulkeutuneesta Kalervosta on tullut avoin ja sosiaalinen yhteisön jäsen. Hän kuvaa asioita, jotka ovat auttaneet muutostyössä.

Mitä nämä Kalervon haastatteluotteet sitten kertovat yhteisöstä ja yhteisön merkityksestä päihderiippuvuudesta toipumisessa? Yhteisöllisyyden ideologisia peruseriaatteita ovat muun muassa avoimuus, rehellisyys, vastuullisuus, tasa-arvo ja turvallisuus. Kalervon kertomuksessa tulee esiin useita näistä peruseriaatteista. Hän puhuu avoimuudesta, vastuullisuudesta ja turvallisuudesta. Ilman avoimuutta ja turvallisuutta ei oma muutosprosessi voi lähteä käyntiin. Mikäli Kalervo olisi koko kuntoutuksen ajan ollut sulkeutunut ja peloissaan, ei hän olisi antanut itselleen mahdollisuutta muuttua. Vastuullisuus kasvaa toipumisen edetessä ja on edellytys sille, että yhteisö toimii ja siinä voidaan toteuttaa myös tasa-arvon vaatimusta.

Vertaisryhmän merkitys tulee Kalervon haastattelussa esiin hänen kuvatessaan toiminnan muutosta inhimillisemmäksi. ”Ettei niinku oo yksin”, kuvaa hyvin päihderiippuvuudesta toipumisen erästä ydinkohtaa. Vastavuoroisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat keskeisiä muutoksen elementtejä yhteisössä. Toipumisessa tapahtuu muutoksia sekä yksityisellä alueella että sosiaalisella, julkisella alueella. Toipumisprosessi muokkaa sekä persoonallista että sosiaalista identiteettiä.

Näiden otteiden perusteella Kalervon puheessa tapahtuu muutosta ensimmäisen ja toisen haastattelun välillä. Ensimmäisessä otteessa hän kuvaa enimmäkseen sisäistä ajatusprosessiaan ja abstraktia riippuvuuden käsitettä. Muut ihmiset tulevat esiin sivulauseissa. Toisessa haastattelussa hän puhuu muista ihmisistä, omasta suhtautumisestaan muihin ja muiden suhtautumisesta itseensä sekä konkreettisista elämäntilanteista ja tapahtumista. Vaikuttaa siltä kuin Kalervo olisi uskaltanut päästämään muut ihmiset elämäänsä. Vuorovaikutus muiden kanssa on muuttunut ja lisääntynyt ja antaa Kalervolle voimavaroja ja sisältöä elämään.

Maija

Seuraava ote on Maijan ensimmäisestä haastattelusta.

Arja: No, minkälaiseksi sä niinku, kuinka suurena sä näet muitten yhteisön jäsenten roolin sun elämänmuutoksessa nyt kun tässä eletään niinku vuosi suht tiiviisti yhdessä?

Maija: Tosi siis mä toivon ainakin niin ku, että ne on paljo pidemmällä täs selvänä olossa kun minä, elikkä niillä on paljon paremmassa kunnossa oleva pää. Vaikka varmaan jokaisella on omat vääntönsä, mut mä tuun varmaan saamaan paljo niinku hyvii hyvii vinkkejä ja niinku tietää ettei todellakaan oo yksin täs hommas en mä oo ainut joka on jollon näin hemmetin surkeeta aina välillä et se on käyty läpi, et ku

näkee, näkee et täst on mahollisuus toipuu kun on noita enemmän pidemmällä olevii niinku Annistakaan ei uskois ikinä et sillon oikeestaan mitään ongelmaa ees ollu, Leena että nää on niinku niin selvä näkökulma että täst selvittää

Arja: Onks se tavallaan semmonen niinku

Maija: Kannustava

Arja: kannustava esimerkki et noikin on noin pitkälle päässy niin miksen minäkin

Maija: on näin on

(Maija 34 v, 1. haastattelu)

Tässä Maijan haastatteluotteessa ensimmäisenä kiinnittyy huomio hänen tapansa verrata itseään ja toipumistaan muihin yhteisön jäseniin. Luonnollinen hierarkia toimii yhteisössä, vanhemmat yhteisön jäsenet ovat esikuvina ja antavat uskoa omaan muutokseen. Maija kuvaa toipumista matkan metaforan kautta, toiset ovat pidemmällä toipumisessa kuin hän. Toipumisen hän hahmottaa tässä kuntoutuksen alkuvaiheessa ”pään” kunnan parantumisenä, psyykkisen toimintakyvyn parantumisenä. Hän toivoo saavansa muilta hyviä vinkkejä, ja tällä hän viittaa odotettavissa oleviin vaikeisiin tilanteisiin kuntoutuksen aikana.

Tekemäni kysymys johdattaa vertaisryhmä aiheeseen, mutta Maija ottaa selkeästi kantaa vertaisryhmän merkitykseen jo kuntoutuksen alussa. Muiden surkea olo ja ”väännöt” auttavat kestämään omaa pahaa oloa ja elämänmuutoksen aiheuttamaa ahdistusta. Väännöt on ilmaisuna yhteisössä paljon käytetty ja sillä viitataan erilaisiin ahdistustiloihin, ongelmanratkaisutilanteisiin ja sosiaalisiin paineisiin. Vääntöjä voi aiheuttaa myös halu käyttää päihteitä. Muiden vaikeat tilanteet auttavat suhteuttamaan omaa tilannetta ja vähentävät oman erityisyyden tunnetta. Usein asioista puhuttaessa tulee ilmi, että moni on kuvitellut olevansa ainoa, jolla on esimerkiksi haluja päihteenkäyttöön.

Seuraava ote on Maijan toisesta haastattelusta. Tätä katkelmaa ennen puhuttiin Maijan ajatuksista ja peloista tulevan muuton suhteen, mitä se vaikuttaa lapsiin ja kuinka perhe kestää ison muutoksen.

Arja: No sit kysyn vähän toisin toisin samaa asiaa et mitä sä koet mitä sä oot oppinu Katila-yhteisössä?

Maija: (.) No mä oon tota oppinu tohon rehellisyyteen ainakin samoin kun mä oon oppinu luottaan ihmisiin, mä oon oppinu arvostamaan perhettä ja lähimmäisiä ja hyviä ystäviä näitä. Semmoset peruselämänarvot on tullu niinku takas sanotaanko sanotaanko näin, mitkä joskus kotona on opetettu ja jotka on matkan varrella kadonnu. Ne on niinku tullu nytte ja sillai vielä että ne ei oo tullu että no voi hitto,

että tässä nyt täytyy olla äiti, et se on niinku kuuluu osana elämään ja oon oppinu sietään tota arkea ihan elämä on siis tosissaan se on niinku kivaa

(Maija 36v., 2.haastattelu)

Tässä otteessa Maija tiivistää vuoden kuntoutusaikana oppimiaan asioita. Selkeästi yhteisöllisyyden peruseriaatteista kumpuavia asioita ovat Maijan mainitsemat rehellisyys ja luottamus. Nämä ovat tärkeitä ja oleellisia asioita useimmille toipuville (Tamminen 2000, 84). Ilman rehellisyyttä ja luottamusta ei todellista muutosta voi tapahtua (Nielsen ja Scarpitti 1997). Toisten ihmisten arvostaminen on muutos, jonka Maija mainitsee myös. Muiden arvostaminen ei kuulu päihderiippuvuudessa ja huumemaailmassa elävän arkeen, muut ovat silloin välineitä ja päihteen käytön mahdollistajia. Maija viittaa menneeseen elämään ja perusarvoihin, jotka hänelle on joskus kotona opetettu, ja jotka ovat kadottaneet merkityksensä jossain vaiheessa elämää. Peruselämänarvot ovat osa kollektiivisesti toteutuvaa julkista minää (Harré 1983, 273–276). Maijan kuvauksessa tulee esiin, kuinka hän on oppinut yhdistämään kollektiivisesti arvostetut elämänarvot ja oman kokemuksensa. Hän tarkentaa vielä arvojen merkitystä viittaamalla äitiyteen ja sen merkitykseen. Äitiys on osa elämää, se ei ole harmittava ja rajoittava velvollisuus. Perhe on muodostunut merkittäväksi ja arvokkaaksi asiaksi elämässä. Maijan suhtautuminen muihin ihmisiin, niin ystäviin kuin perheeseen on muuttunut.

Arjen sietäminen on teemana usein esillä laitoksen kuntoutuspuheessa. Maijan kokemuksen mukaan elämä voi olla kivaakin. Tämä kuvaa ehkä Maijan muuttunutta näkökulmaa asioihin ja omaan elämäänsä. Äitiys oli aikaisemmin päihteen käyttöä rajoittava tekijä, mutta nykyisessä elämäntilanteessa äitiys on voimavara. Lapset antavat iloa ja heidän kanssaan voi kokea mukavia hetkiä. Maija ei enää selkeästi tuo esiin itseään osana yhteisöä, ainoastaan luottamus muihin ihmisiin saattaa viitata tähän. Sen sijaan hän korostaa itseään äitinä ja perheen tärkeyttä osana elämää. Maijan itselleen selkeästi asettama positio on äitiys, ja hän perustelee tätä näkökulmaa uudelleen oppimillaan tai löytämillään peruselämänarvoilla.

Arja: No onko Katila-yhteisö ollut erilainen, mitä sä odotit etukäteen? Onko se vastannu niitä mielikuvia ja odotuksia, joita sulla oli?

Maija: Tuota enhän mä olis alun perin uskonu siis tästä porukasta just niin että näinkin et meillä nyt oli tuuria että meillä näin mahtava porukka on ollu että jotenkin kaikki on sopinu siinä ei oo semmosta kauheeta riitajuttua ollu eikä mitään. Et se mua eniten on yllättäny, että elikkä ei ois uskonu tohon yhteisöllisyyteen et mitä se on tiukempikin sais olla että en niinku yhtään

Arja: Millä tavalla tiukempi?

Maija: Hmm (.) en mä tiedä ehkä mun on helppo sanoo nyt kun mä oon lähössä (naurua) että ei mulla oo ollu rankkaa siinä että kyl mä oon niinku pystyny toimimaan niinku on kuulunu toimiakin.

Arja: Pitäiskö sen olla vielä rankempaa?

Maija: Kyllä se sais olla rank sillai et se siis ja onhan se varmaan. Nyt se tuntuu vaan, et se oli pelkkää unta, et onhan siinä omat juttunsa ollu. Mut se on niinku tosi turvallinen paikka, et se just, että kun on on niitä kiukutteluja mitä mulla vähän niitä niin ei oo ei oo sitä uloskirjoituksen pel eikä semmosta. Et se ei oo niinku ratkasu et sä lähet, että jos et sä toivu näin niin sä lähet täältä pois vaan. Et toi on niinku hyvä juttu toi kuivahuone (nauraen) kyllä kun sinne joutuu vähän mietiskelemään, et sillä ei oo semmosta tossa ei oo semmosta pelko perseessä toimintaa, et joudun tekemään näin tai mut uloskirjotetaan. Tietyt asiat on, mistä sut uloskirjotetaan mut kiukuttelu on sallittua ja yhteisö kestää sen ja rajataan. Ja et ehkä mulle se rajaaminen oli hirveen vaikeeta alussa koska niinku mä sillai että minä aikuinen ja te

Arja: Hmm.

Maija: kakarat minua täällä rajaatte sillai, mutta hyväksihän se on ollu koska tosi rajattomasta maailmasta sitä tullaan.

(Maija 35v, 2. haastattelu)

Tässä otteessa keskustellaan yhteisöstä ja kokemuksista yhteisössä elämisestä. Maija käyttää käsitettä yhteisöllisyys, mikä tulee selkeästi kuntoutusohjelmassa käytetyistä käsitteistä. Hänen mielipiteensä on, että yhteisössä eläminen ”saisi olla rankkaa” ja tämän voi tulkita niin, että toipumisen pitää tuntuakin vaikealta ja olla rankkaa. Maija on nyt lähtemässä yhteisöstä ja hänestä tuntuu, että kaikki on ollut pelkkää unta. Tämä on mielenkiintoinen metafora. Uni on jotain, mikä ei ole reaali maailmaa, se on meidän omaa sisäistä maailmaamme, joka näyttäytyy meille nukkuessamme. Tällaisella metaforalla viitataan yleensä johonkin, joka ei tunnu todelliselta, johonkin erityisen hyvään ja mukavaan asiaan tai elämän välivaiheeseen, joka menee ohi tai sitten johonkin negatiiviseen ”pahaan uneen”. Kuntoutusjakso laitoksessa on välivaihe, erityinen elämän jakso, jolla on selkeästi tiedetty alku ja loppu. Viittauksella uneen Maija saattaa tarkoittaa sitä, että kaikkia rankkoja ja vähemmän mukavia asioita ei halua edes muistaa. Tätä vahvistaa hänen mainintansa ”onhan siinä omat juttunsa ollu”. Tämän jälkeen Maija viittaa kokemukseen yhteisön turvallisuudesta ja omiin kiukutteluihinsa. Yhteisö kestää kiukuttelun ja rajaa tarvittaessa jäsentensä toimintaa ja käyttäytymistä. Kuivahuoneella Maija viittaa käytäntöön, jossa tietyissä tilanteissa yhteisön jäsen saa tilaisuuden miettiä muutaman tunnin rauhassa tilannettaan ja tekemisiään muiden yhteisön jäsenten tekemien kysymysten avulla. Vastaukset kysymyksiin käydään läpi yhdessä koko yhteisön kanssa, ja yksilö saa palautetta ajatuksistaan muilta. Tämä käytäntö on yhteisössä koettu hyväksi ja hyödylliseksi pysähtymiseksi omaan tilanteeseen. Vertaisryhmä toimii yhteisöllisessä kuntoutusmallissa toipumista tukevana työkaluna.

Turvallisuus on myös Maijan haastattelussa esiin tuleva teema. Turvallisuus on mahdollista, koska yhteisössä on tietyt käyttäytymissäännöt ja -odotukset, mikä tekee muiden toiminnasta ennustettavaa. Mikäli joku ei toimi näiden sääntöjen edellyttämällä tavalla, hän joutuu vastuuseen omasta käyttäytymisestään ja saa palautetta muilta yhteisön jäseniltä. Päihteitä käyttäessään useimmat asiakkaat ovat eläneet tilanteessa, jossa muiden käyttäytymistä on ollut mahdoton ennustaa. Kysyessäni eräältä haastateltavalta, mikä tuo turvallisuuden tunteen hänelle yhteisössä hän totesi, että ”ei ole sekaisia ihmisiä ympärillä”. Päihtyneet ihmiset toimivat arvaamattomasti ja aiheuttavat turvattomuutta.

Tässä otteessa tulee esiin, miten yhteisö toimii suhteessa yksilöön. Yksilö saa palautetta muilta yhteisön jäseniltä, mikä voi tuntua rankaltakin. Maija kokee kuitenkin rajaamisen hyväksi, koska elämässä ei ole aikaisemmin ollut rajoja. Turvallisuus ja rankka kokemus vuorottelevat mielenkiintoisesti Maijan puheessa. Toisaalta hän ensin sanoo, että hänellä ei ole ollut rankkaa ja samalla toteaa, että onhan sitä ollut ”omat juttunsa”. Kuntoutuksen loppuvaiheessa asiakas on uusien haasteiden edessä, menneet rankat kokemukset eivät ehkä uudesta perspektiivistä enää tunnukaan kovin raskailta. Tässä otteessa Maijan puheessa tulee ilmi, että hän kokee itsensä osaksi yhteisöä. Hän puhuu ”meidän porukasta” ja siitä, että ihmiset ovat sopineet hyvin asioista.

Kokonaisuudessaan Maijan haastatteluissa ei tule esiin ilmiötä sosiaalisuuden lisääntymisestä samalla tavalla kuin Kalervon haastattelussa. Maijan suhtautuminen muihin ihmisiin kyllä muuttuu, mutta hän ei tuo esiin sosiaalisia pelkoja niin kuin Kalervo tekee. Ilmeisesti Maija kokee itsensä sosiaalisesti rohkeaksi eikä tämä asia ole muuttunut kuntoutuksen aikana. Se, miten Maija puhuu muutoksesta, kertoo ehkä enemmän sisäisestä asenteiden muutoksesta, mikä heijastuu tietenkin myös käyttäytymiseen. Kuntoutuksen lopussa Maijalle tärkeitä asioita ovat ystävyys ja perhe sekä rehellisyys. Kalervo puhuu vastuullisuudesta ja sen oppimisesta sekä muutoksesta sosiaalisissa suhteissa. Hänestä on tullut avoimempi.

Maijan ja Kalervon kuvaama muutos itsessään näiden otteiden kautta kuvastaa muutosta ennen kaikkea sosiaalisissa suhteissa. Muutos näkyy niin toiminnassa, ajattelussa kuin tunnetasolla. Kalervon kuvauksesta voi tulkita, että muutos tapahtui ensin käyttäytymisessä. Kanssakäyminen muiden kanssa alkoi pikkuhiljaa. Sosiaalisuuden lisääntymisen ja kokemusten jakamisen myötä olo yhteisössä alkoi helpottua. Yksinäisyys ja sulkeutuneisuus jäivät taka-alalle.

Päihdekuntoutusyhteisön tavoite voidaan kuvata uudelleensosialisaationa, jossa tärkeänä osana uudessa subjektiivisessa todellisuudessa on sanasto, millä asioista puhutaan. Todellisuuden uudelleenkonstruoiminen yhteisössä sisältää merkitysten omaksumista, mikä tapahtuu omaksumalla yhteisössä käytetty kieli ja käsitteet. (Bloor ym., 1988, 63) Tämä näkyy myös haastateltavien käyttämässä kielessä ja käsitteissä.

7.3 Yhteenvetoa Katila-yhteisön merkityksestä kuntoutuksessa

Minkälainen kuva Katila-yhteisöstä ja yhteisöllisyydestä näiden haastattelujen ja mainintojen kautta syntyy? Kuinka yhteisön jäsenet määrittävät yhteisöä ja omaa muutostaan? Mainintojen paikantamiseen perustuva analyysi osoittaa tiettyjä suuntaviivoja puheen painopisteistä eri haastatteluissa. Sosiaalisissa suhteissa puhe siitä, miten muut suhtautuvat itseen, väheni selvästi ja puhe siitä, kuinka itse suhtaudun muihin, lisääntyi. Samoin lisääntyi muutospuhe, mikä on aika itsestään selvää, koska toisessa haastattelussa puhuttiin nimenomaan muutoksesta. Toisessa haastattelussa oli paljon toipumisprosessipuhetta, sen sijaan maininnat muiden tuesta omaan tilanteeseen vähenivät. Tämä selittyy osaksi kontekstilla: muiden yhteisön jäsenten tuen merkitys vähenee siinä tilanteessa, kun haastateltava on lähdössä yhteisöstä. Puhetta omasta palautteen antamisesta oli todella vähän. Voisiko tämän tulkita niin, että haastateltavat ovat vielä niin lähellä omaa prosessiaan, että heidän on vaikea nähdä omaa osuuttaan muiden muutosprosessissa? Palautteen vastaanottamisessa tuli esiin, että positiivisen palautteen vastaanottaminen koettiin vaikeaksi. Päihderiippuvuudessa elävä ei ole tottunut saamaan positiivista palautetta ja sitä saadessaan kokee vaikeaksi uskoa, mitä toiset sanovat. Aivan samanlaisia kokemuksia oli Hännikäinen-Uutelan (2004, 166) tutkimuksen haastateltavilla, jotka hämmentyivät positiivisesta palautteesta, koska eivät olleet siihen tottuneet.

Ensimmäisessä haastattelussa painottuu selkeästi ryhmään hyväksytyksi tuleminen tarve. Muiden suhtautuminen omaan itseen on tärkeää. Myöhemmin haastatteluissa esiin tulevia teemoja ovat muiden läheisyys ja ystävyys. Haastateltavat määrittävät Katila-yhteisön turvalliseksi, yhteisössä on läheisiä ihmisiä, mutta toisaalta yhteisö on tiukka ja kontrolloi jäseniään. Tiukkuus ja rajaaminen koetaan myös huolenpitona ja yhteisön jäsenten välittämisenä toisistaan. Yhteisö on myös inhimillinen ja siinä esiintyy sosiaalisia pelejä ja vallankäyttöä. Nämä asiat eivät välttämättä ole toipumista haittaavia vaan yleiseen ihmisten väliseen kanssakäymiseen kuuluvia asioita. Toisaalta kokemus yhteisöstä on aina yksilöllinen, ja erään haastateltavan kokemuksen mukaan

yhteisö on koko ajan tullut ankarammaksi ja palautteen antaminen on osaksi piikittelyä. Toisaalta sama haastateltava kertoo, että tiukkuus ja ankaruus ovat varmaan hyväksi. Suhtautuminen Katila-yhteisöön on ambivalenttia ja tasapainoilua omien tarpeiden, toipumisen ja yhteisön sisällä tapahtuvan vuorovaikutuksen välillä.

Analysoiduissa esimerkkioitteissa Katila-yhteisöstä tulee esiin erilaisia asioita. Yhteisöelämään kuuluu muiden palaute sekä oma palaute muille yhteisön jäsenille. Tämä koetaan rankkana mutta toisaalta tarpeellisena. Yhteisön hierarkia toimii myös ilman muodollista hierarkkista rakennetta. Yhteisössä pidempään olleita kunnioitetaan, ja he ovat positiivisena kannustimena omalle toipumiselle. Muut yhteisön jäsenet voivat toimia myös toiseen suuntaan ja tukea toipumista haittaavia ajatus- ja toimintamalleja. Sosiaaliset taidot ja luottamus ihmisiin kasvoivat kuntoutuksen aikana. Yhteisön turvallisuus on näiden muutosten edellytys.

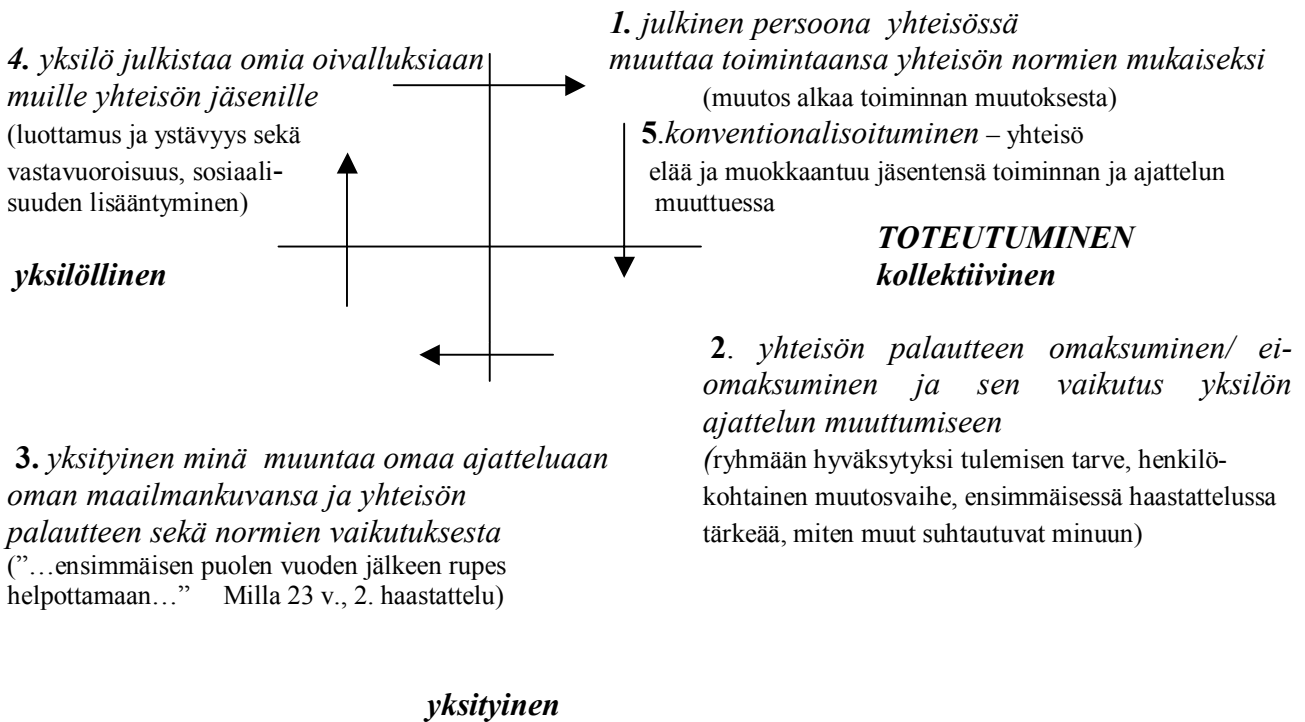
Eläminen näin tiiviissä yhteisössä on tasapainoilua julkisen ja yksityisen, kollektiivisen ja yksilöllisen välillä. Haastatteluissa esiin tulleet asiat, kuten toiminnallisuus ja päivärutiinit, ovat osa julkista toimintaa ja auttavat uusia yhteisön jäseniä pääsemään ryhmään sisälle. Vertaisryhmä toimii yhteisössä kollektiivisena palautteen ja mallin antajana (ks. Hännikäinen-Uutela 2004, 184). Haastateltavat puhuivat paljon sosiaalisista suhteista, ja toipuminen nähtiin sosiaalisuuden ja aktiivisuuden lisääntymisenä. Tunnesuhteet muihin yhteisön jäseniin ovat myös tärkeä elementti yhteisössä. Tunnesuhteet luovat turvallisuutta ja antavat tilaa erilaisuudelle.

Rom Harrén psykologisen avaruuden kautta hahmoteltuna yhteisöllisyyden merkitys yksilön muutosprosessissa näyttäytyy haastatteluissa esiin tulleiden elementtien kautta. Muut ihmiset ja heidän merkityksensä avautuu vähitellen yhteisössä olon aikana. Yhteisön toimintamallit ja kulttuuri ovat se raami, jossa yksilön muutostyö tapahtuu. Muutos alkaa toiminnan muutoksella. Muiden yhteisön jäsenten antama palaute edustaa kollektiivisen toteutuksen aluetta. Yhteisön palaute siirtää kollektiivista yksityiselle alueelle. Yksilöllisellä alueella yksilö tulkitsee palautetta ja muokkaa sitä oman elämäkokemuksensa ja maailmankuvansa kautta. Vähitellen tapahtuu ajattelun muutosta, jonka yksilö julkistaa muille. Muutosta saa aikaan vuorovaikutus yksilön ja yhteisön välillä. Tämä toiminta tapahtuu yhä uudelleen yhteisössä, ja konventionalisoituminen tarkoittaa yhteisön muuntumista ja kehittymistä jäsentensä muutoksen mukana. Laajemmassa mittakaavassa esimerkkinä konventionalisoitumisesta on AA:n ja NA:n 12 askeleen ohjelma eli muutosprosessin

siirtyminen yleiseen ja kollektiiviseen kulttuuriin. Kuviossa 9 olen hahmotellut yhteisön merkitystä riippuvuudesta toipumisessa Harrén psykologisen avaruuden malliin.

NÄYTTÄYTYMINEN

julkinen



Kuvio 8 Yhteisön ja yksilön vuorovaikutus muutosprosessissa Rom Harrén psykologisen avaruuden mallissa

Aineistosta esiin tuleva kuva Katila-yhteisöstä on monimuotoinen ja kuvaa sitä kuinka yksilöllisesti yhteisön jäsenet kokevat yhteisön ja siinä elämisen. Paitsi kokemusmaailma sinänsä ja asioille annetut yksilölliset merkitykset, vaikuttaa kokemukseen myös kunkin toipumisvaihe. Yhteisö elää ja on koko ajan muutostilanteessa, staattinen yhteisö ei tue jäsentensä yksilöllisyyttä. Eläminen yhteisössä on tasapainoilua paitsi asiakkaille myös henkilökunnalle. Toipumista edistävässä ja tukevassa yhteisössä on selkeät toimintamallit ja säännöt, mutta se antaa kuitenkin tilaa yksilöllisyydelle. Kukin päihderiippuvuudesta toipuva on omassa ainutlaatuisessa elämäntilanteessa elävä persoonallinen yksilö, ja tämän yksilöllisyyden huomioon ottaminen kuntoutuksessa on ensiarvoisen tärkeä asia.

8. Vanhemmuus voimavaraksi

Tässä luvussa pohdin vanhemmuuden merkitystä riippuvuudesta toipumisessa. Haastatteluissa en kysynyt mitään isyyteen tai äitiyteen viittaavaa, vaan vanhemmuus teemana tuli haastateltavien puheessa esiin heidän kokemuksenaan. Analyysia aloittaessani kiinnitin ensimmäisenä huomioni tähän teemaan ja halusin selvittää tarkemmin puheen sisältöä ja muutosta vanhemmuuspuheessa haastattelujen välillä.

Kysymys vanhemmuudesta ja päihteiden käytöstä sekä lasten kasvamisesta päihdeperheessä sisältää monia eettisiä ja moraalisia sekä jopa poliittisia jännitteitä (Itäpuisto 2004, 50). Vaikka ei voida olettaa päihderiippuvuuden automaattisesti vähentävän vanhemman kykyä toimia perheessä, kuitenkin tutkimuksilla on osoitettu, että päihteiden käyttö lisää merkittävästi riskiä huonosti toimiviin perhesysteemeihin. Tämä taas vaikuttaa lasten kasvu- ja kehitysprosessiin. Perheessä, jossa toinen tai molemmat vanhemmat ovat päihderiippuvaisia, on havaittu riippuvuuden vievän huomattavasti aikaa vanhemmuudelta, ja lasten ja vanhempien suhteiden olevan ristiriitaiset. Lapsista huolehtiminen on usein laiminlyöty ja lapset myös oireilevat eri tavoin perheen tilanteen vuoksi. (Barnard 1999) Osa alkoholistiperheissä eläneistä kokee lapsuuden kokemusten haittaavan heidän elämäänsä vielä aikuisenakin, esimerkiksi ongelmallisena suhtautumisena alkoholiin, ihmissuhdeongelmina sekä jännittyneisyytenä ja ahdistuneisuutena (Peltoniemi 2003, 166).

Toipumistutkimuksessa on todella vähän tarkasteltu vanhemman ja lasten välisen suhteen merkitystä toipumiseen, vaikka läheissuhteiden merkitys toipumisessa on todettu tärkeäksi (esim. Saarnio ym. 1998; Koski-Jännes 1991, 1992). Anja Koski-Jännes toteaa tutkimuksessaan vanhemmuuden olevan parisuhdetta merkittävämpi ennustava tekijä toipumisessa. Lapsi antaa merkitystä elämälle ja pakottaa hoitamaan arkipäivän elämisen ulkoisia edellytyksiä. Nämä tekijät omalta osaltaan edesauttavat pyrkimystä päihteettömään elämään. (emt. 1991, 640–641)

Suomen päihdekuntoutusjärjestelmä ottaa jossain määrin huomioon päihderiippuvaisen läheiset. Avohoitojärjestelmässä perhe otetaan huomioon asiakkaan tarpeen ja avohuollon resurssien mukaan. Laitoskuntoutuksessa perhekuntoutus on mahdollista vain harvoissa paikoissa, vaikka tutkimuksissa on todettu kuntoutuksen parantavan huomattavasti vanhempien taitoja ja asenteita toimia isänä ja äitinä (Graham ym. 1997; Camp ym. 1997). Vanhemmuuden tukeminen

palvelee yksittäistä asiakasta, perhettä ja koko yhteiskuntaa. Tähän asiaan on viime vuosina kiinnitetty entistä enemmän huomiota, ja erilaisia perhekuntoutusmalleja kehitetään varsinkin projektirahoituksen turvin. Päihdekierteen siirtyminen sukupolvelta toiselle voidaan katkaista ja toipuminen on mahdollista.

Haastatteluissani tuli esiin se, kuinka vanhemmuus toimii nimenomaan voimavarana ja toipumista tukevana elementtinä. Lapset saattavat olla tärkein motiivi toipumiseen (Hardesty & Black 1999). Perhekuntoutuksessa on tietenkin otettava huomioon riippuvuudesta kuntoutuvan fyysinen ja psyykinen tilanne ja kokonaisuutena mietittävä missä vaiheessa kuntoutusta lapset voivat tulla mukaan. Joissain tilanteissa on lapsen edun mukaista, että hän on kuntoutuksen ajan muualla, esimerkiksi toisen vanhemman luona.

Haastateltavilla olevien lasten iät vaihtelivat vastasyntyneestä kahteentoista ikävuoteen. Katila-yhteisössä lasten kanssa päihdeongelmaa käsitellään yksilöllisesti lapsen ikä ja kehitystaso huomioon ottaen. Lasten tieto asiasta vaihtelee paljon sen mukaan, mitä vanhemmat ovat hänelle kertoneet. Periaatteena kuntoutuksessa on, että vanhempi on vastuussa myös siitä, mitä hän lapselle tilanteesta kertoo. Asiasta keskustellaan vanhemman kanssa ja häntä ohjataan ja tuetaan käsittelemään asiaa lapsen kanssa. Pienimpien lasten kanssa kuntoutuksen aikana on tärkeintä perusturvallisuuden luominen ja takaaminen. Päivärytmi ja rutiinit sekä vanhemman läsnäolo ovat tärkeitä. Perheneuvolan ja psykiatristen yksiköiden palveluja käytetään yksilöllisesti tarpeen mukaan ja lastensuojelun kanssa ollaan kiinteässä yhteistyössä. On tärkeää kehittää päihdeperheen lasten kuntoutusta edelleen. Tässä analyysissä keskityn vanhemman näkökulmaan ja kokemukseen.

Haastateltavista viidellä oli lapsia: neljän äidin lapset olivat mukana kuntoutuksessa ja yhden isän lapset asuivat äitinsä luona muualla. Useimmissa tapauksissa lapset oli huostaanotettu ja sijoitettu vanhemman kanssa laitokseen. Nämä vanhemmat ovat siis erityisessä tilanteessa vanhemmuuden suhteen, heidän täytyy todistaa olevansa yhteiskunnan silmissä kykeneviä vanhempia. Haastatteluissa ei tule esiin mitään, mikä viittäisi negatiiviseen suhtautumiseen lastensuojeluorganisaatioon, päinvastoin yksi äiti kertoo ”saaneensa mahdollisuuden saada lapset takaisin”.

8.1 Maininnat vanhemmuudesta

Aloitin analyysin poimimalla aineistosta kaikki maininnat, joissa haastateltavat puhuvat vanhemmuudesta, suhteesta lapsiin ja muutoksesta näiden suhteen. Ensin lähdin erittelemään mainintoja, joissa vanhemmat määrittelevät vanhemmuutta ja samalla kiinnitän huomiota siihen, muuttuuko tämä vanhemmuuden määrittely eri haastattelujen välillä ja kuntoutuksen kuluessa. Haastateltavien kesken oli suuria eroja siinä, kuinka paljon haastattelussa esiintyi vanhemmuuspuhetta. Vaikka en haastattelussa ottanut vanhemmuutta esiin, tuli kuitenkin selkeästi näkyviin haastateltavien minäkuvan konstruoiminen myös vanhemmuuden kautta. Yleinen huomio analyysissä on, että ensimmäisessä haastattelussa oli vähemmän vanhemmuuspuhetta kuin toisessa.

Olen analyysissä tarkastellut myös puheen tarinallisia elementtejä lähinnä suhteessa kulttuurisiin ja ideologisiin mallitarinoihin. Tätä kulttuurista mallitarinaa luodaan tiedostusvälineissä, kirjallisuudessa, viihteessä sekä tutkimuksessa. Kulttuurinen mallitarina raamittaa hyvän vanhemmuuden kriteereitä ja määrittelee samalla vastinparikseen huonon vanhemmuuden (ks. Kulmala & Vanhala 2004, 99).

Seuraavaksi sijoitin vanhemmuuspuhemaininnat sisällön mukaan viiteen eri luokkaan: 1) vastuu 2) vanhemmuudesta nauttiminen 3) vuorovaikutus lapsen kanssa 4) vanhemmuuden oppiminen tai opettelu 5) vanhemmuus rajoittaa. Vastuuluokan kriteerinä on puheessa esiintyvä viittaus joko suoraan vastuun käsitteeseen tai muulla tavoin ilmaistu vastuu lapsesta, esimerkiksi lapsen kanssa elämiseen liittyvistä käytännön asioiden hoitamisvastuu. Vuorovaikutus lapsen kanssa -luokkaan olen lukenut kaikki viittaukset siihen, kuinka helppoa tai vaikeaa kanssakäyminen lapsen kanssa on sekä yleensä viittaukset suhteeseen lapseen. Vanhemmuuden oppiminen tai opetteleminen luokka sisältää puheessa esiintyneet viittaukset siihen, mitä haastateltava kokee tarpeelliseksi oppia tai mitä hän on oppinut vanhemmuudesta. Vanhemmuus rajoittaa -luokka sisältää viittaukset siihen, kuinka lapsi tai lapset tavalla tai toisella rajoittavat haastateltavan valintoja tai arkipäivää. Kaikki vanhemmuuspuheet sijoittuivat johonkin näistä viidestä luokasta ja osittain nämä ovat päällekkäisiä. Esimerkiksi ”olen oppinut nauttimaan äitiydestä” maininnan voi sijoittaa sekä vanhemmuudesta oppimisen tai opettelu luokkaan tai vanhemmuudesta nauttimisen luokkaan. Olen sijoittanut sen kuitenkin vanhemmuudesta nauttimisen luokkaan, koska se kuvaa asiakkaan tunnetason kokemusta eikä niinkään tiedollisten ja taidollisten valmiuksien oppimista, jota olen painottanut vanhemmuuden oppiminen tai opetteleminen -luokassa. ”Olen hyvä äiti” olen sijoittanut vanhemmuudesta nauttimisen luokkaan, koska ilmaisu sisältää implisiittisesti

vanhemmuudesta nauttimisen: jos koen olevani jossain hyvä, silloin nautin siitä. Sen sijaan ” tänä päivänä en ole niin huono äitikään” olen sijoittanut vanhemmuuden oppiminen tai opettelu luokkaan, koska siinä äiti ilmaisee kokemuksenaan suhtautumisensa omaan vanhemmuuteensa muuttuneen: hän on oppinut, että hänen tietonsa ja taitonsa riittävät vanhemmuuteen. Seuraavassa taulukossa on kaikki maininnat jaettu luokkiin.

Taulukko 6 Vanhemmuusmainintojen lukumäärät 1. ja 2. haastattelussa

<i>maininta</i>	1. haastattelu / n=5	2. haastattelu/ n=5
vastuu	11	17
vanhemmuudesta nauttiminen	4	10
vuorovaikutus lapsen kanssa	7	12
vanhemmuuden oppiminen/opettelu	5	24
vanhemmuus rajoittaa	3	7
<i>yhteensä</i>	<i>30</i>	<i>70</i>

Vastuuluokan maininnat jakautuivat melko tasan konkreettisia asioita (perheen elättäminen) ja henkisiä ominaisuuksia (luotettavuus, turvallisuus) kuvaavaan puheeseen. Osa maininnoista sisältää molemmat aspektit (rutiinit tärkeitä, koska tuovat turvallisuutta). Perheen elättäminen itsenäisesti nousee vastauksissa tärkeäksi vanhemmuuden kriteeriksi. Asiakkaat ovat haastatteluhetkellä taloudellisesti heikossa asemassa. Useimmilla heistä on suuria summia velkoja ja sakkoja ulosotossa. Tätä taustaa vasten on ymmärrettävää, että tämä asia nousee esille. Luottamus suhteessa lapseen nousee toisen haastattelun vastauksissa esiin. Luottamus tai sen puute on arkielämässä esiin tuleva asia, jota haastateltavat eivät nostaneet esiin alkahaastattelussa. Luottamuspuheen kautta haastateltavat luovat minän kehitystarinaa (Gergen & Gergen 2001, 166- 180). Lasten luottamus vanhempaan on lisääntynyt kuntoutuksen aikana ja sen kautta on mahdollista luoda progressiivinen kehitystarina minästä.

”Lapsetkin voi luottaa minuun, etten katoa enää”

(Maija 35v., 2. haastattelu)

Vastuupuheessa näkyi myös haastateltavien kokema epävarmuus vanhemman roolissa.

”On se vaikea kuvitella itseään vastuullisena perheenisänä, omillaan toimeentulevana”

(Oskari 26v., 1. haastattelu)

Vanhemmuuteen kuuluva vastuu tuo elämänmuutokseen suuria haasteita. Juuri haasteet tuovat muutostyöhön energiaa ja uusia näköaloja, vaikka ne toisaalta pelottavatkin.

Erityisen paljon enemmän toisessa haastattelussa on mainintoja vanhemmuudesta nauttimisesta. Vanhemmat kokevat vanhemmuuden muuttuneen helpommaksi ja he haluavat todella olla lasten kanssa. Lapset eivät tunnu enää taakalta. Vanhemmuudesta nauttimisen kuvauksissa näkyy se, miten vanhemmuus muuttuu voimavaraksi ja näkökulma lasten kanssa elämiseen muuttuu.

”Nyt mä jotenkin nautin siitä, et se on varmaan joku äidillinen rakkaus tuli tai jotain, että musta ei enää tunnu kamalalta herätä aamulla ja ruveta pukeen sille päälle ja lähdetään”

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Haastattelupuheessa näkyy se, miten tärkeää arkipäivän eläminen ja yhteiset kokemukset ovat vanhemmuutta rakennettaessa. Suhdetta lapseen on vaikea luoda, ellei ole mahdollisuutta kokea asioita yhdessä ja elää yhteistä arkea. Kuvatessaan vuorovaikutusta lasten kanssa, isän puheesta kuvastuu hämmennys ja epävarmuus. Haastateltava ei ole oikeastaan koskaan ollut isä, koska päihteet ovat vieneet kaiken ajan. Hänen on opeteltava toimimaan lapsen kanssa. Toisaalta hän korostaa saavansa lapselta sisäistä voimaa.

”...silleen tytön kanssa ollaan pidempään kahdestaan niin kyllä se vähän menee sit se perhe-elämä ja muutenkin vähän hankalaksi tai sellaseksi, rupee ittee ahdistaan. Vaikka yrittää miettiä, mikä täs nyt on... se on varmaan just totuttautumista tähän näin”

(Oskari 26v., 2. haastattelu)

”Mä uskon, että mä tuun oppiin nauttiin siitä äitiydestä ihan kybällä, mulle on annettu mahdollisuus saada lapset takaisin”

(Maija 34v., 1. haastattelu)

Toisessa haastattelussa haastateltavat puhuvat siitä muutoksesta, joka oli tapahtunut suhteessa lapseen. Oma hyvinvointi kytkeytyy lapsen hyvinvointiin eli lasta ei enää nähdä itsestä erillisenä. Lapsi ja vanhempi olivat niin kiinteässä vuorovaikutuksessa, että toisen huono tai hyvä olo heijastui toiseen.

”Tällä hetkellä tärkeää on oma hyvinvointi ja sen kautta lapsen hyvinvointi”

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Haastateltavat tuovat myös esiin arkielämän toimivuutta ja sujumista lasten kanssa. On löytynyt yhtäältä henkinen yhteys ja toisaalta käytännön asiat arjessa toimivat.

”Lasten kanssa olo on ollut jo pitkään helppoa, se on mennyt ihan luihin ja ytimiin se, menee ihan itsekseen”

(Juulia 28 v., 2. haastattelu)

Vuorovaikutuspuheen muutosta voi kuvailla niin, että ongelmapuheesta on tullut voimavarapuhetta. Lapset ovat voimia antavana osapuolena puheessa eivätkä ainoastaan kohteena, joka aiheuttaa ongelmia. Näissä maininnoissa näkyy myös ristiriitaisuus: yhtäältä lapsi ahdistaa ja toisaalta antaa voimaa. Muutosta kuntoutuksen aikana on tapahtunut myös sen suhteen, että lapsesta ei puhuta itsestä erillisenä vaan yhteydessä ja vuorovaikutuksessa kertojaan. Tässä on nähtävissä kulttuurinen narratiivi perheestä, jossa perheyhteisyyttä konstruoidaan vastavuoroisten suhteiden kautta (Holstein & Gubrium 1994, 237–240; Gergen & Gergen 2001, 173–175).

Myös vanhemmuudesta oppimisesta ja opettelemisesta on suuri ero haastattelujen välillä. Haastateltavat kuvaavat muutosta totutteluna ja oppimisena (tavoitteina tai jo opittuina) tai konkreettisina asioina (käyttömaailman ihannoinin jääminen pois, rutiinit) sekä omien ominaisuuksiensa muuttumisena (aikuisuus, rauhallisuus jne.). Näissä maininnoissa kuvastuu selkeästi haastateltavien tyytyväisyys omaan muutokseen. Toisessa haastattelussa maininnat olivat konkreettisempia ja sisälsivät omaan käyttäytymiseen ja ominaisuuksiin liittyviä asioita sekä varmuutta äitinä toimimisessa.

”...olen aikistunut tosi paljon...olen rauhoittunut ja musta on tullut lasten suhteen luotettava, että lapset voi ajatella, että mä olen äiti.”

(Maija 35v., 2. haastattelu)

Oman vanhemmuuden arvioiminen oli tullut toisaalta varovaisemmaksi.

”Tänä päivänä en ole niin huono äitikään”

(Kaisa 26v., 2. haastattelu)

Vanhemmuuden oppimista kuvaavissa maininnoissa heijastuu kuitenkin selkeästi tyytyväisyys koettuun muutokseen. Vanhemmuuden oppiminen kytkeytyy aikuisuuteen ja aikuistumiseen. Vanhemmuuden kautta oli löytynyt myös oman itsen arvostus ja suhtautuminen omaan itseensä oli muuttunut.

Vanhemmuus rajoittaa maininnoissa puhuttiin ajankäytöstä, vanhempana olemisen ja päihteiden käytön toisensa poissulkevasta olemuksesta sekä raskausajan elämään vaikuttavista rajoituksista.

”Saa olla tarkkana, että jää perheellekin aikaa”

(Oskari 26v., 2. haastattelu)

”Tiesin, etten voi koskaan käyttää aineita ja pitää lastani samaan aikaan”

(Milla 24v., 2. haastattelu)

Vanhemmuus rajoittaa – luokassa maininnat jakaantuvat puheeseen ajankäytöstä (4/10), voimavaroista (3/10) ja puheeseen erilaisista valinnoista (3/10). Puhe valinnoista esiintyi toisessa haastattelussa. Vanhemmuus rajoittaa -luokkaan sijoittuvat maininnat kuvaavat hyvin konkreettisia tilanteita. Puheessa ei ole mainintoja syyllisyydestä, mikä kuitenkin on kuntoutuksessa eri tilanteissa usein puheeksi nouseva asia. Tämän aineiston perusteella en kykene tulkitsemaan, miksi haastateltavat eivät puhu syyllisyydestä.

Haastatteluissa esiintyvässä vanhemmuuspuheessa näkyy selkeästi kulttuurinen vanhemmuusidentiteetti sekä kulttuurisesti määräytyneet hyvän vanhemmuuden kriteerit (Kulmala

& Vanhala 2004, 98–114). Vanhempi on vastuullinen, rauhallinen, hyvä, nauttii äitiydestä tai isyydestä, on turvallinen ja arvostaa perhettä (Holstein & Gubrium 1994, 237–240). Kaikkein vaikeimmaksi vanhemmuuden koki molemmissa haastatteluissa vanhempi, jonka lapset eivät olleet mukana kuntoutuksessa. Vanhemmuuden identiteetin saavuttaminen vaatii, että vanhemmalla on mahdollisuus kiinteään vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Tämän takia on tärkeää, että vanhemmilla ja lapsilla on mahdollisuus olla yhdessä myös päihdekuntoutuksessa.

8.2 Vanhemmuus Millan ja Kaisan haastatteluissa

Olen valinnut tässä esiintyvät haastatteluotteet sillä perusteella, että Millan haastattelussa vanhemmuuspuhetta on niukasti, varsinkin ensimmäisessä haastattelussa ja Kaisan haastattelupuheessa on puolestaan paljon vanhemmuuspuhetta. Olen tarkastellut seuraavassa haastatteluaineistoa kysymällä seuraavia kysymyksiä: mitä vanhemmuus on, mitä ja miten vanhemmuudesta kerrotaan, onko ensimmäisen ja toisen haastattelun välillä tapahtunut muutosta suhteessa vanhemmuuspuheeseen. Analyysissa olen kiinnittänyt huomion siihen onko puhe aktiivivai passiivimuodossa ja onko se konkreettista vai abstraktia.

Milla

Milla mainitsee ensimmäisessä haastattelussa yhden ainoan kerran lapsensa, yleensä näitä mainintoja on enemmän. Tarkastelen ensin tätä haastatteluotetta.

Arja: Hmm. Jos sä mietit, sanotaan viiden vuoden päähän, minkälaista sun elämä on mitä sä teet ja missä sä asut ja ketä sä tapaavat ja mitä sä harrastat?

Milla: Mä uskon että mä asun (.) toivottavasti jossain rivitalossa ja mulla olis ihan normaali elämä ihan semmonen olis normaalei ihmissuhteita ja kävisin töissä ja oottasin lasta tarhasta tai koulusta. En mä toivo mitään erityistä tai halua mitään semmosta ihmeellistä. Haluaisin vaan niinku ihan normaalin elämän ja mistä mä viä niinku pystysin nauttiin, että mä en ajattelis sitte siä, että nyt pitäis tapahtuu jotakin tai just tommosia mä pelkään et mulle tulee se fiilis päälle niin se semmonen mä haluaisin normaalia

Arja: Mitä se normaali elämä pitää sisällään käyksi töissä vai?

*Milla: Niin just tommosia niinku semmosta kun täälläkin mutta ei nyt kumminkaa, et joku tekee ruuat valmiiksi vaan sit että itte osaa tommoset asiat hoitaa ja muksunsa ja pystyy oleen raittiina *ennen kaikkee* en mä osaa sanoo mitään erityistä sisältöä.*

(Milla 23 v, 1. haastattelu)

Nämä katkelmat ovat haastattelussa peräkkäin ja ainoat tämän haastattelun kohdat, jossa Milla puhuu lapsestaan ja vanhemmuudesta. Hän määrittelee vanhemman roolin ”odottaa lasta kotiin tarhasta tai koulusta” ja ” osaa hoitaa muksunsa”. ”Osaa hoitaa lapsensa” ilmaisu on passiivimuodossa ja tästä voi tehdä tulkinnan, että hän ei koe asiaa sillä tavalla erityisen tutuksi, että voisi puhua konkreettisemmin. Hänellä ei ehkä ole kokemusta siitä, mitä on, kun osaa hoitaa lapsensa. Hän puhuu normaalista elämästä ja siihen kuuluu lapsen odottaminen tarhasta tai koulusta ja samalla hän kertoo itse käyvänsä töissä. Hän ei kuvaa hakevansa lasta tarhasta. Tässä oleva ristiriita kuvaa mielestäni sitä, ettei hän ole myöskään konkreettisella tasolla ajatellut sitä, miten arkipäivä jäsentyy laitospäivien jälkeen.

Vanhemmuuspuheen niukkuuden tässä koko haastattelukertomuksessa voi tulkita niin, että Milla ei erityisemmin pohdi tässä vaiheessa suhdettaan lapseen ja omaa äitiyttä. Myöhemmässä haastattelussa tälle tulkinnalle tulee vahvistusta: toisessa haastattelussa Milla kertoo, kuinka ensimmäisen puolen vuoden jälkeen olo alkoi helpottua ja käyttömaailman ihannoiti jäi pois, jolloin tuli tilaa myös lapsen tarpeille ja vuorovaikutukselle lapsen kanssa. Hän kuvaa ensimmäistä puolta vuotta, että se meni ”hampaat irvessä”. Kaikki oli uutta, ja energia meni oikeastaan siihen, että hän teki päätöstä uuden elämän aloittamisesta.

Milla kuvaa pelkoaan siitä, että ”tulee fiilis päälle”. Tällä hän viittaa menneeseen elämänmuotoon, jossa on eletty tunteiden ja tunnelmien mukaan. Vastakohtana fiiliselämälle on normaalielämä, jonka Milla määrittää tavoitteekseen (ks. Virokannas 2004, 138–139). Hän rakentaa omaa minäänsä tässä kontekstissa, jossa minä tutkijana ja työntekijänä esitän haastattelukysymyksiä. Normaali-käsitteen käyttö viittaa kontekstiin. Milla on tilanteessa, jossa asiat eivät ole niin kuin ne ”normaalisti” ovat. Tämä normaali voidaan nähdä Harrén esittämässä identiteettiprojektissa sosiaalisena identiteetin tuottamisena, jolloin yksilö pyrkii saavuttamaan tunnustetun ja arvostetun aseman yhteisössä (Ylijoki 2001, 242). Normaali tarkoittaa Millalle sitä, että pystyy elämään raittiina, käy töissä ja hoitaa lapsensa. Normaali elämä on jotain, mikä rakentuu kulttuurisista malleista, tässä esimerkissä työssäkäynnistä, perheestä huolehtimisesta ja raittiina elämisestä.

Seuraava toisesta haastattelusta oleva ote on tilanteesta, jossa olen kysynyt kokemusta omasta muutoksesta. Milla kertoo, että hänen elämänsä on tullut arvoja, joita ei aikaisemmin ole ollut ollenkaan. Arvoista puhuttaessa kysyn, mitkä asiat nyt ovat tärkeitä.

Arja: Minkälaiset asiat on tärkeitä tällä hetkellä?

Milla: Hhh tällä hetkellä tärkein on niinku mun oma hyvinvointi ja niinku sen kautta Aatun.

Arja: Miten sä pidät huolta siitä hyvinvoinnista?

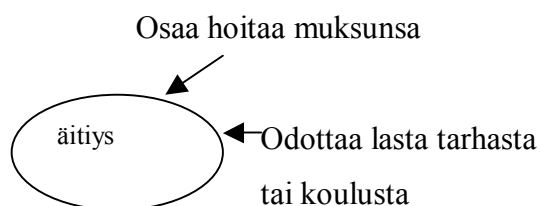
Milla: Ehkä se on kumminki silleen että voisinhan mä sanoo että mä käyn suihkus kerran päiväs (naurua) mut niinku silleen että meillä on tietyt rutiinit mikä on varmaan kaikista tärkein tällä hetkellä ne ja ne säännöt et ne tuo sen turvallisuuden mulle ja Aatulle kummallekin mitä meiltä molemmilta on puuttunu mä oon huomannu että se on ollu et siihen mä oon panostanu ja meillä menee hyvin ja sen kautta on tullu luottamusta että turvallisuus on kumminki molemmilta puuttunu.

(Milla, 24v, 2. haastattelu)

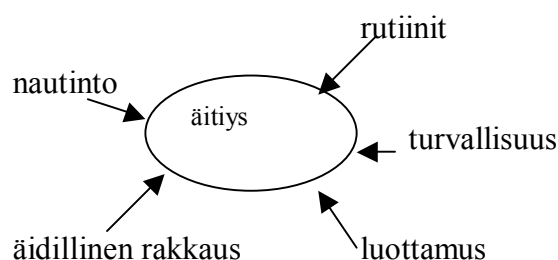
Tässä esimerkissä tulee esiin se, miten Milla läpi koko toisen haastattelun ikään kuin niputtaa itsensä ja lapsen yhteen – minä ja lapsi, oma hyvinvointi ja lapsen hyvinvointi. Lapsen hyvinvointi on riippuvainen äidin hyvinvoinnista. Tässä haastattelussa äiti puhuu sekä omasta että lapsen näkökulmasta kun useimmissa muissa haastatteluissa näkökulmana on vanhemman näkökulma ja joissain lapsen, mutta erillisinä. ”Turvallisuus on puuttunut molemmilta” hän toteaa kaksi kertaa ja turvallisuuden tunteen lisäämiseen hän on panostanut rutiineista kiinni pitämällä. Hän puhuu tässä koko ajan aktiivimuodossa, hän on itse aktiivisesti vaikuttanut siihen, että turvallisuus heidän elämässään on lisääntynyt. Turvallisuus ja luottamus ovat useimmin haastatteluissa esiin tulleita määreitä vanhemmuudelle. Luottamuksella hän tässä todennäköisesti viittaa siihen, että lapsi on oppinut luottamaan äitiin ja ehkä myös siihen, että hän on itse oppinut luottamaan omaan vanhemmuuteensa. Tämän tavan puhua itsestä ja lapsesta yhdessä voi myös nähdä psykologisen symbioosin käsitteen kautta. Psykologinen symbioosi on alun perin kuvannut tapaa, jolla äiti suhtautuu vauvaan. Äiti ei kohtele vauvaa ainoastaan biologisena olentona vaan ”luo” vauvan psyykkisen itsenäisen olomuodon, jolla on omia toiveita ja intentioita. Rom Harré on laajentanut psykologisen symbioosin käsitettä myös muihin sosiaalisiin suhteisiin, joissa toinen henkilö tai ryhmä ikään kuin täydentää erityisesti puheen kautta jotakuta yksilöä sosiaalisen ja psykologisena olentona. Harré selittää tämän ilmiön esiintymistä moraalisen järjestyksen tarpeen kautta. Moraalinen järjestys tarkoittaa kollektiivisesti ylläpidettyä julkisten kriteerien järjestelmää, jonka nojalla ihmiset saavuttavat toisten kunnioitusta tai saavat osakseen halveksuntaa. Tässä esimerkissä tulkitsemme psykologisen symbioosin myös niin, että äiti luo omaa minäänsä ja minäkuvaansa lapsen kautta. Lapsi toimii moraalisen järjestyksen luoja: äiti antaa lapselleen ja itselleen turvallisuutta tietyin keinoin, ja tämä toiminta on moraalisisessa järjestyksessä hyväksyttyä toimintaa. (Harré 1983, 105–107; Ylijoki 2001,244–245)

Tämä toinen repliikki on aivan erilainen verrattuna siihen, mitä Milla kertoo edellisessä haastattelussa äidille kuuluvista ominaisuuksista. Hän käsitteellistää ilmaustaan ”osaa hoitaa lapsensa” kuvaamalla, kuinka hän on panostanut rutiineihin. Sitä kautta on syntynyt turvallisuuden ja luottamuksen tunteet.

Haastattelu 1



Haastattelu 2



kuvio 9 Äidin identiteetin rakentuminen Millan haastatteluissa

Tässä kuviossa näkyy äidin identiteetin rakentuminen ja rakentumisen muutos haastattelujen välillä. Äitiys on yksi sosiaalista identiteettiä rakentava määre, johon liittyy erilaisia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä. Vanhemmuus on paitsi omaan persoonaani liittämä määre myös muiden ihmisten minuun liittämä määre, joka voidaan ”ottaa pois” esim. huostaanoton yhteydessä. Se, kuinka vanhemmuus esittyy haastateltavien puheessa, kertoo heidän minänsä rakentumisesta. Tässä toisen haastattelun esimerkissä esiintyy paljon selkeämmin oman minän määrittelyä kuin ensimmäisessä haastattelussa. Ensimmäisen haastattelun määreet ovat passiivimuodossa, toisessa haastattelussa määreet ovat moniulotteisia (tunteet, ominaisuudet, toiminta) ja aktiivisia. Vanhemmuusminä on muuttunut.

Arja: No mitkä asiat sä tällä hetkellä koet helpoiksi elämässä? Mikä on helppoo?

Milla: Mikä on helppoo? Ai niinku jotku asiat?

Arja: Hmm.

Milla: En mä tällä hetkellä koe mitään kauheen vaikeekskaan (naurua). Olipa epäasiallinen vastaus.

Arja: Aivan liian ympäröree.

Milla: En mä osaa sanoa mitä mä koen että on helppoo en mä osaa sitä sanoa mun mielestä jokaiseen asiaan joutuu kumminkin jokaiseen asiaan pitää tehdä se oma osuus

mut en mä voi sanoo että mitenkään joku erityinen olis nyt helppoo. Mun on helppo olla äiti ainakin aikasempaa se oli vaikeeta ainakin jos mä sitä nyt aattelin

Arja: Mistä sä oot sen äitiyden löytänyt? Äidin roolin?

Milla: En mä tiä mulle vaan tuli semmonen tai en mä tiä onk se onko se

Arja: (epäselvää)

Milla: sen siin jotain vaan tapahtu jossain vaiheessa se laps olikin, se ei ollu semmonen mikä vaan oli mus kiinni ja mun oli piti huolehtii siitä ja se ei periaattees ollu semmonen hirvee kannettava mikä se aikasempaa oli mulle. Nyt mä niinku jotenkin nautin siitä se, et varmaan joku äidillinen rakkaus tuli tai jotain.

Arja: Hmm.

Milla: Et niinku et musta ei enää tunnu kamalalta aamulla herätä ja ruveta pukee sille päälle ja lähdetään..

(Milla 24v, 2. haastattelu)

Tässä esimerkissä Milla kertoo siitä, kuinka hänen suhtautumisensa lapseen on muuttunut. Huomio kiinnittyy siihen, miten hän ilmaisee lopussa, että ”et musta ei enää tunnu kamalalta aamulla herätä ja pukee sille päälle ja lähdetään”. Hän ilmaisee asian negaationa ikään kuin korostaakseen sitä, että aikaisemmin hän koki aamuhämmäyksen ja lapsen pukemisen kamalana (ks. Arminen 1994, 71). Myös enää sanan käyttö korostaa tätä samaa asiaa. Äitiys on nyt helppoa eikä lapsi ole enää taakka. Repliiikissä Milla kuvaa käännekohtaa, jossa tapahtui jotain, jonka vuoksi oma kokemus äitinä olemisesta muuttui. Hän kuvaa kokevansa nyt äidillistä rakkautta tai ”jotain”. Hän ilmaisee käännekohtan suhteessa lapseen passiivissa: ”...jotain vaan tapahtu jossain vaiheessa...”. Passiivimuoto tässä kuvaa haastateltavan arvioivaa asennetta tapahtuneeseen ja toisaalta ehkä sitä, että tapahtuma on ajallisesti liian lähellä eikä hän kykene erittelemään tapahtunutta vielä tarkemmin. Haastateltava vastaa kysymykseen ”mikä on helppoa elämässä” ensin kielteisesti sanoen, ettei koe minkään olevan erityisen vaikeaa. Sitten hän vertaa äitinä olemista nyt ja menneisyydessä. Seuraava kysymykseni on abstrakti: ”Mistä äitiys on löytynyt?”. Saan siihen myös abstraktin vastauksen: ”mulle vaan tuli semmonen...jotain tapahtu...”. Nyt haastattelua analysoidessani koen, että kysymykseni on huono. Olisi ollut parempi kysyä esimerkiksi ”Mistä huomaat, että sinun on helppo olla äiti?” tai ”Kerro joku esimerkki, jossa koet äitinä olemisen helpoksi”.

Tästä on löydettävissä tarinallinen juoni käännekohtineen. Aluksi Milla kertoo tiivistetysti, että kokee äitiyden helpoksi ja palaa sitten ajassa taaksepäin ja kuvaa kuinka äitiys oli hänelle aikaisemmin vaikeaa. Sitten tapahtui jotain, eikä lapsi tunnu enää joltain, joka vain on äidissä kiinni ja josta on pidettävä huolta. Äiti itse arvioi muutoksen johtuneen äidillisen rakkauden tunteen löytymisestä. Tässä äiti kertoo moraalisen onnistumisen tarinan (Coffey & Atkinson 1996, 63).

Tarinankerronta sijoittuu aina johonkin kulttuuriseen tilanteeseen ja perustuu kulttuurisesti jaettuihin sopimuksiin kielestä ja tarinoiden kuuntelemisesta (emt., 77).

Millan kerronnasta on löydettävissä hänen käyttämänsä tarinalliset resurssit, mikä näkyy varsinkin toisessa haastattelussa. Hän käyttää tarinallisina resursseina 12 askeleen ohjelmasta (”jokaiseen asiaan täytyy tehdä se oma osuus”) sekä hoitolaitoksen käytännöistä kumpuavia käsitteitä ja ilmaisuja (Holstein & Gubrium 2000, 104, 153; Hänninen 1999,50–52). Konstruoimme omaa minäämme ja oman elämämme tarinaa näiden käsitteiden ja reunaehtoien kautta. Tässä haastattelussa äiti puhuu turvallisuudesta ja rutiineista sekä siitä, että jokaiseen asiaan on tehtävä oma osuus.

Kaisa

Toiset esimerkkiotteet ovat Kaisan haastattelusta, jossa äitiys on koko ajan vahvasti esillä ja vanhemmuuspuhetta on paljon. Haastateltava odottaa lasta ja synnyttää kuntoutuksen aikana.

*Arja: Eli mä kysyn kysyn sillä tavalla vähän eri teemoista. Ensin ihan odotuksista ja sitten sitte tästä yhteisöstä ja sitte, sitte niinku siitä muutoksesta mitä sä niinku toivot minkälaista elämää sä ajattelet, että sulla tulee sitte joskus oleen? Elikkä ihan ensin et minkälaisia odotuksia sulla on noin yleisesti tästä vuodesta, sä oot kuukauden päivät ollu *tässä*?*

*Kaisa: Joo aikalailla mun mä nyt oon vähän jaksottanu aina kun mä oon täs kuitenkin jonkin aikaa ollu niin sitä silleen että nyt on jakso tai silleen että o siihen kun se vauva syntyy et siin on se semmonen etappi mut sitte kun on syntyny niin (.) mä opin siihen oleen äitinä kahelle kahen kanssa ja siinäkin joutuu varmasti taas kasvaan uudestaan siihen äitiyteenki kuitenkin *uus ihminen tulee siihen perheeseen* sanoisin, et hirveen vaikee on sanoo sellasii suurii odotusii, et kyllä mä kovasti toivoisin, että mä pääsisin jossain välissä sitte kolmannella jaksolla jonnekin tonne kurssille, jotain semmosta. Mut et kaiken kaikkiaan mä toivon ja odotan sitä että, että mä opin täälä että tän vuoden aikana nii mä nään et minkälainen mun vuosi on ollu ilman mitään päihteitä. Varmaan ihan kiva vuosi, kokemus siitä.*

(Kaisa 25v, 1.haastattelu)

Vastauksensa alussa Kaisa hahmottaa odotuksiaan ajallisten määreiden kautta. Katilayhteisössä hän on ollut haastatteluhetkellä noin kuukauden. Tässä otteessa näkyy se, että Kaisan raskaus on hallitseva tekijä hänen rakentaessaan minäkuvaansa. Hän puhuu erityisesti äitiydestä ja äitiyteen kasvamisesta. Toisaalta hän hahmottaa kuntoutusjaksoa selkeästi raskauden aikaperspektiivin kautta: aika ennen lapsen syntymää – aika lapsen syntymän jälkeen.

Päihdekuntoutuksen aikana lapsen synnyttäneiden äitien kokemus kuntoutusjaksosta on yleisesti ollut, ettei lapsen odotusaikana ole voimavaroja paneutua päihderiippuvuuden problematiikkaan vaan raskaus vie lähes kaiken energian. Myös tässä esimerkissä näkyy äitiyden roolin voimakkuus odotusaikana. Kaisa rakentaa minäkuvaansa nimenomaan suhteessa lapsiinsa. Hänen on opittava olemaan äitinä kahdelle. ”mä opin siihen” on aktiivinen ilmaus, mutta samassa lauseessa hän sanoo saman asian passiivimuodossa: ”siinäkin joutuu varmaan taas kasvaan uudestaan siihen äitiyteenkin”. Tämä asia on akuutti, ”etappina” on uuden vauvan syntymä ja hän pohtii tätä asiaa. Toisaalta hän luottaa siihen, että hän oppii, toisaalta se tuntuu suurelta vaatimukselta; ”joutuu kasvaan”. Myös pitkä tauko puheessa, ennen kuin hän puhuu äitinä olemisesta kahdelle, kuvaa sitä, että asia on pohdinnan kohteena. Lapsen syntyessä myös hänen minänsä on konkreettisen muutoksen kohteena: hänestä tulee äiti kahdelle lapselle. Hän tuo esiin muutoksen äitiyden kautta ennen kuin puhuu päihteistä ja kokemuksesta elää päihteettä. Repliiikissä näkyy myös äitiyden rajoittavuus: hänellä tulee olemaan pieni vauva siinä kuntoutuksen vaiheessa, jossa yleensä ollaan työ- ja koulutusharjoittelussa.

Seuraavassa otteessa keskustelemme kuntoutuksen aikana tapahtuneesta muutoksesta.

Arja: Mikä on sun mielestä nyt tällä päällä ja tänään ajateltuna suurin muu muutos mikä sinussa itässä on tapahtunut?

Kaisa: Mä oon oikeestaan muuttunut ihan kokonaan et niin on joka asiassa, mikähän tossa..kaikist suurin (.) elämäkatsomus tai maailmankatsomus on ihan erilainen kun silloin kun mä tulin tänne et mä näin asiat silloin kun mä oon tänne tullu niin teinitytön näkökulmasta. Ja nyt mä yritän ainakin niin kattoo silleen äidin ja aikuisen ihmisen näkökulmasta asioita. Ja semmosest vastuullisest kulmasta. Ja sitte tosi iso muutos tässä tietysti on se, kun mun asenne päihteisiin et enhän mä silloin kun mä tulin tänne niin mä halusin päästä niistä eroon, mut mä olin kuitenkin vielä niin lähellä sitä sitä et nyt se on niinku muuttunut semmoseks et en mä nii niinku pelkää et mä oon saanu siinä asias ittelleni semmost varmuutta, semmost tosi kielteist mielettömän kielteist asennetta siihen että jos joutuis niinku .

(Kaisa 26v, 2. haastattelu)

Tässä otteessa Kaisa kuvaa kuntoutuksen aikana tapahtunutta muutosta elämäkatsomuksen tai maailmankatsomuksen täydellisenä muuttumisena. Tullessaan laitokseen hän suhtautui asioihin teinitytön näkökulmasta ja nyt hän ainakin yrittää katsoa asioita äidin ja aikuisen ihmisen näkökulmasta. Tämä ei ilmeisesti ole aina ollenkaan helppoa. Äitiys on keskeinen osa hänen muutosprosessiaan. Hän tuo esiin muutoksen äitiydessä, ennen kuin puhuu suhteesta päihteisiin ja muutoksesta siinä suhteessa. Kielikuva, jolla hän asian esittää, on selkeä ja monivivahteinen.

Kerronnasta saa käsityksen siitä, kuinka suuresta muutoksesta on kyse, kun teinitytön näkökulma muuttuu aikuisen ihmisen näkökulmaksi. Kyseessä on kulttuurinen ilmaus, teinityttö on kokeileva, ailahteleva, vastuuton kun taas aikuinen äiti on vastuuntuntoinen ja luotettava. Vanhemmuus on tässä otteessa nimenomaan vastuullisuutta, ja Kaisa ilmaisee sen hyvin selkeästi. Hän puhuu nimenomaan siitä muutoksesta, joka on tapahtunut hänen omassa näkökulmassaan ja asenteissaan asioihin: ”elämäkatsomus ja maailmankatsomus erilainen”, ”asenne päihteisiin ”. Kaisa käyttää tässä vastakohtia ilmaistakseen kokemustaan. Jaber Gubrium ja James Holstein (1997,144–145) puhuvat vastakohtarakenteesta osana ihmisten käyttämää sosiaalista tulkitsevaa toimintaa. Kuvattaessa asioita vastakohtien avulla toimijat käyttävät hyväkseen standardisoituja toimintamalleja, jotka tuottavat kantajalleen tiettyjä odotuksia. Tässä tapauksessa teinityttö ja aikuinen asettuvat tiettyyn kulttuuriseen toimintamalliin ja tuottavat kantajalleen erityisiä odotuksia toiminnan suhteen.

Tässä otteessa Kaisa kuvaa muutostarinaa kahdella eri tasolla: elämäkatsomuksen muutoksena ja muutoksena suhteessa päihteisiin. Tekemäni kysymys edellyttää tiivistettyä vastausta koko vuoden kuntoutuksen saldosta, ja tässä vastauksessa tulee hyvin esiin haastateltavan kyky esittää tiivis yhteenveto omasta kokemuksestaan. Hän esittää alkutilanteen ja lopputilanteen kahdesta tärkeimmästä näkökulmasta.

Arja: Minkämoiset asiat ja mitkä asiat sä koet tällä hetkellä että on sun vahvuuksia, vahvoja puolia?

Kaisa: aah (.) semmonen ehkä rauhallisuus mä oon äkkipikainen et sit kun oikein tulee semmonen tiukka paikka niin mä saatan suuttua hirveesti mut et mä lepyn mielettömän nopeestikki ja pystyn ottaan se järkevän ajattelunki siihen semmonen ehkä (.) niin en mä mun mielestä tänä päivänä niin hirveen huono äitikään oo sekin on semmonen et mis mullon niinku sellanen kodikas olo että. Et mullon tullu siihen hirveesti itsevarmuutta semmosta, et mä saan tehdä mun omat ratkasuni et et

Arja: Joo.

Kaisa: Meillon kyl vähän tiukempi kuri nykyään kun tässä niinku oon huomannu et meillä rapsahtaa helpommin kotiarestii kun naapurissa. Ja mä niinku haluan pitää sen pääni et tää on mun ratkasuni ja me hoidetaan tää ja Annakin sen ymmärtää ja et äiti on se joka täällä et mä en niinku tykkää tukkapölystä ja semmosesta

Arja: Hmm. Sä oot löytänyt niinku ne omat tavat toimia?

Kaisa: Niin, et mun ei tarvii kysyy joka mutkassa jostain naapurin rouvalta et kuinkas mun tarttis nyt tällases tilantees toimia. Et on kehittymistä on tässäkin mut et silleen et mä oon Tyytyväinen et tällä jaksolla minkä mä oon täällä ollu niin mä oon oppinu aika paljon.

(Kaisa 26v, 2. haastattelu)

Aluksi Kaisa määrittää itseään, ettei ole tänä päivänä ”niin hirveen huono äitikään”. Ilmaisun negatiivisuus, ja mielenkiintoiseksi sen tekee se, että hän ensimmäisessä haastattelussa kertoi vahvuutenaan nimenomaan olevansa hyvä äiti. Negatiivinen ilmaus kertoo siitä, ettei asia ole ihan niin yksiselitteinen kuin miltä se ehkä kuntoutuksen alussa tuntui. Hän ilmaisee oman arvionsa äitiydestään nyt hyvin paljon varovaisemmin kuin ensimmäisessä haastattelussa. Arkipäivän eläminen lapsen kanssa tuo eteen erilaisia tilanteita, joihin hän ei ole aikaisemmin päihteitä käyttäessään kiinnittänyt huomiota. Toisaalta hän tässä haastattelussa kertoo konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä äitinä oleminen yhtäältä edellyttää (ratkaisujen tekemistä) ja mitä se toisaalta antaa (kodikas olo). Vanhemmuuteen kuuluu itsevarmuus ja kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä, ja hän kokee kehittyneensä ja oppineensa nimenomaan tällä alueella. Puhuessaan vanhemmuudesta hän käyttää koko ajan aktiivimuotoa, mikä vahvistaa sitä, että hän itse toimii ja vaikuttaa siihen, millainen äiti hän on. Tässä otteessa on myös narratiivinen rakenne. Aluksi Kaisa kuvaa tiivistetysti tilannetta ”en ole tänä päivänä niin hirveen huono äitikään”. Sen jälkeen hän kertoo konkreettisella tasolla, miten hänen itsevarmuutensa tehdä ratkaisuja on lisääntynyt ja lopuksi arvioi kehittyneensä ja oppineensa vanhemmuudesta. Hän kokee olevansa rauhallinen ja tuntee äitinä olemisen luontevaksi. Hän peilaa itseään myös muihin ja kokee saaneensa itsevarmuutta tehdä omat ratkaisut: se, miten toiset hänet määrittelevät, ei määrää hänen tekemisiään vaan hän pystyy tekemään itsenäisiä ratkaisuja.

8.3 Yhteenvetoa muuttuneesta vanhemmuuden identiteetistä

Vanhemmat ovat saattaneet olla hakematta apua päihdeongelmaansa pelon takia. Pelko välittömästä huostaanotosta on merkittävä este monille vanhemmille hakeutua hoitoon (Barnard & Barlow 2003, 46). Haastatellut vanhemmat ovat lähes kaikki tilanteessa, jossa heidän vanhemmuutensa on kyseenalaistettu eli lapset on otettu huostaan. Kuntoutusjakson aikana he ovat aktiivisesti itse joutuneet reflektoimaan omaa suhdettaan lapseen tai lapsiin, ja sosiaaliviranomaiset ovat taustalla arvioimassa vanhemman kykyä toimia huoltajana. Vanhemmuuspuheen määrällinen lisääntyminen toisessa haastattelussa kertoo siitä, että haastateltavat ovat tietoisesti pohtineet omaa rooliaan isänä ja äitinä ja kokevat sen merkitykselliseksi. Haastateltavien vanhemmuusidentiteetti on muuttunut monitasoisemmaksi. Kuntoutukseen tullessa tärkeintä saattoi olla lasten huoltajuuden takaisin saaminen, kun taas kuntoutuksen päättyessä sen rinnalle oli tullut esimerkiksi oman ajankäytön jäsentäminen lapset huomioon ottaen sekä turvallisuuden ja luotettavuuden takaaminen lapsille. Moni haastateltava kertoi myös löytäneensä oman tavan toimia lapsilleen äitinä tai isänä.

Haastatteluotteessa sivulla 186 Milla kuvaa itse hyvin menneisyyden ja nykytilanteen eroa. Aikaisemmin lapsi oli taakka ja äitinä oleminen vieras asia, joka ei ollut tärkeää. Nyt haastateltava tuo esiin omasta muutoksestaan sen, että kokee itsellään nyt olevan arvoja, joita ei aikaisemmin ollut. Tärkeinä asioina ja elämänarvoina on noussut oma ja lapsen hyvinvointi. Otteessa sivulla 188 Kaisa kuvaa tiivistetysti vanhemmuudessa tapahtunutta muutosta näkökulman muutoksen kautta: teinitytön näkökulma on muuttunut aikuisen äidin näkökulmaksi.

Muutosta kahden haastattelun välillä on tapahtunut siinä, miten konkreettisesti vanhemmuudesta ja siihen liittyvistä asioista puhutaan. Ensimmäisessä haastattelussa puheessa oli ilmaisuja kuten ”olla perheenisä”, ”mä oon hyvä äiti” ja ”lasten kanssa tulee varmaan tenkkapoo”. Toisessa haastattelussa oli seuraavanlaisia ilmauksia: ”saa olla tarkkana, että jää perheelle aikaa”, ”meillä on tietyt rutiinit” ja ”tykkään kantaa vastuuta itsestäni ja lapsistani”. Toisen haastattelun puhe oli konkreettisempaa ja kertoo yhdessä eletyn arjen kokemuksista: ajankäytöstä, arjen rutiineista ja vastuun ottamisesta. Näkökulma muuttuu teinitytön näkökulmasta aikuisen äidin näkökulmaksi. Lapsi opettaa ratkaisujen tekemistä. Arkielämän eläminen päihteettä yhdessä lapsen kanssa on parasta valmennusta vanhemmuuteen. Vanhemmuuden rooli haastateltavien elämässä on korostunut ja vahvistunut kuntoutuksen aikana juuri edellä mainitusta syystä. Lasta ei enää mielletä erilliseksi vaan hän on kiinteä osa vanhemman elämää ja vaikuttaa myös vanhemman minäkuvaan voimakkaammin kuin aikaisemmin. Haastateltavat arvioivat omaa vanhemmuuttaan useaan otteeseen haastattelujen aikana ja arvio omasta vanhemmuudesta muuttuu varovaisemmaksi ja kriittisemmäksi. Vanhemmuuden identiteetti muuttuu ja muuttaa minäkuva.

Haastatteluissa tulevat esiin sukupuoleen sidotut vanhemmuuden odotukset. Äiti kuvattiin kärsivällisenä ja luotettavana, äiti haluaa olla lasten kanssa ja nauttii äitiydestä. Isyyteen kuuluu perheestä huolehtiminen ja vastuun ottaminen. Kulttuurinen vanhemmuuden malli konstruoidaan historian, myyttien ja median tarinoiden kautta (Woodward 1997, 239–282). Vaikka ajan myötä painotukset äitimyytissä ovat muuttuneet kohti monimuotoisempaa äitiyttä, on äidillä edelleen vastuu perheen emotionaalisisesta hyvinvoinnista. Woodward analysoi kirjassaan naistenlehtien välittämää nykyajan äitikuva ja toteaa, että näissä äiti on saavuttanut sekä äitiyden että uran ja näiden lisäksi myös itsenäisyyden (emt., 271). Vanhemmuuden paineet ovat suuret ja päihderiippuvuudesta toipuvalla vielä suuremmat, koska hän on yhteiskunnan viranomaisten suurennuslasin alla.

Se, kuinka vanhemmat kokevat itsensä ja roolinsa, heijastuu myös heidän lapsiinsa. Lapset ovat eläneet päihdeperheen arkea siinä vaiheessa, kun vanhempi tai vanhemmat ovat aktiivisesti käyttäneet päihteitä. Lapsen iästä riippuu se, kuinka hän on silloisen tilanteen käsittänyt. Lapset kuitenkin tekevät omia johtopäätöksiään vanhempien käyttäytymisestä, esimerkiksi nopeista mielialan vaihteluista, kielletyistä alueista kotona, muiden ihmisten kommenteista ja suhtautumisesta. Vanhemmat yleensä yrittävät salata päihteiden käytön lapsiltaan ja peittelevät toimintaansa erilaisin selityksin. Lapsia nämä selitykset eivät yleensä vakuuta, vaan he tekevät omaat johtopäätöksensä. Lasten kuvaus tilanteesta on usein aivan erilainen kuin heidän vanhempiansa antama kuvaus. (Barnard & Barlow 2003, 45–56)

Päihdeperheessä eläminen, mahdollinen huostaanotto ja sijoitus perheeseen tai laitokseen, ovat kovia kokemuksia minkä ikäiselle lapselle tahansa. Se, kuinka hyvin he selviytyvät tämän kaltaisissa elämäntilanteissa on yksilöllistä, ja riippuu paljon vanhemman selviytymiskyvystä. Parhaassa tapauksessa vanhemman toipuessa lapsi saa taas olla lapsi. Vanhemmuus voi olla toipumisen voimavara ja toimia sitä kautta voimavarana myös lapsille. Vanhemmuus on minäkuvan yksi ulottuvuus ja toimii parhaimmillaan vuorovaikutuksen selkeänä raamina lapsen ja vanhemman välillä ja antaa turvallisuuden tunnetta kummallekin.

Tutkimukseni haastatteluaineistossa äitinä ja isänä oleminen näyttäytyy merkittävänä tekijänä riippuvuudesta toipumisessa. Suhde lapsiin on tärkeä ja toimii voimavarana ja haasteena elämänmuutoksessa. Äidin ja isän identiteetin vahvistuessa myös minäkuva muuttuu. Kun suhde lapseen paranee ja luottamus lisääntyy, kääntyy huolenpitosuhde voimavarasuhteeksi. Hoitotutkimuksissa lasten merkitys on yleensä jätetty huomiotta, vaikka hoidon tulosten ennustettavuuden kannalta lasten olemassaolo näyttää olevan merkittävä tekijä (Koski-Jännes 1991, 629–644; 1992, 140). Vanhemmuus näyttäytyy yleensä negatiivissävyisenä elementtinä puhuttaessa päihderiippuvuudesta, vaikka se itse asiassa näyttää olevan sekä muutokseen ohjaava motiivin lähde että muutosta eteenpäin vievä haaste. Vanhemmuuden huomioon ottamiseen sekä käytännön päihdetyössä että tutkimuksessa on panostettava, koska vanhemmuus toipumisessa on merkittävä elementti.

9. Elämää eteenpäin kuntoutusjakson jälkeen

Päihderiippuvuudesta toipuminen on yksilöllinen prosessi (Miller & Mee-Lee & Plum & Hubble 2005). Tässä tutkimuksessa näkökulmana on minäkuvan muutos. Jollain toipuvalla saattaa muutos painottua sosiaalisiin suhteisiin ja jollakulla toisella taas muutokseen suhteessa omaan itseen. Molemmissa tapauksissa muutoksen kohteena ovat uskomukset ja tulkinnat. Eri asiat korostuvat muutoksen eri vaiheissa (Saarnio & Knuutila 2005). Laitoskuntoutuksen jälkeen toipuvat ovat uudessa tilanteessa. Yhteisöllinen kuntoutus tarjoaa tietyn mallin toipumiseen ja tietyn identiteetin omaksuttavaksi (ks. luku 3). Yhteisössä eläessään sen jäsenet ovat tietyssä määrin pakotettu elämään ja toimimaan tämän mallin mukaan. Eri ihmiset sopeutuvat tähän malliin eri tavalla. Joku omaksuu 12 askelen ohjelman määrittelemän addiktin identiteetin täysin, joku vain osittain. Kuntoutuksen jälkeen jokainen palaa ikään kuin normaaliin elämään. Ympärillä ei ole yhtäältä turvallista ja toisaalta ahdistavaa yhteisöä ja sen tarjoamia toiminnan ja minuuden rajoja, vaan on luotava oma malli toimia. Tapasin yhdeksän haastateltavaani vielä kuntoutusjakson jälkeen, kun aikaa yhteisöstä lähtemisestä oli kulunut puolestatoista vuodesta kahteen vuoteen.

Tässä luvussa analysoin haastateltavien kertomuksia elämästään kuntoutusjakson jälkeen. Toteutin haastattelun narratiivisena eli pyrin siihen, että haastateltava kertoo omaan tahtiin ja omilla ehdoillaan elämästään ja muutoksestaan. Minulla oli kuitenkin joukko virittäviä kysymyksiä (liite 9), koska kaikki haastateltavat eivät spontaanisti kerro asioista kovin laajasti. Halusin selvittää, kuinka elämä jatkuu pitkän yhteisökuntoutuksen jälkeen, millaisia ratkaisuja haastateltavat ovat elämässään tehneet, mitkä asiat luovat elämisen perustaa kuntoutuksen jälkeen ja millä tavalla kuntoutuksessa tarjottu toipumisen malli jatkuu vai jatkuuko se? Tärkeä näkökulma tutkimuskysymyksen kannalta on analysoida, kuinka haastateltava itsensä esittää tarinassaan.

Catherine Riessman (1993, 51) määrittää tutkimuksessaan tarinaksi haastateltavan koko vastauksen, joka sisältää tietyt kriteerit eli järjestyksen, teemat ja rakenteellisen johdonmukaisuuden. Ymmärrän tämän niin, että haastattelussa tarina on tiettyä teemaa käsittelevä yhtenäinen kokonaisuus. Omassa aineistossani tällainen kokonaisuus on esimerkiksi haastateltavien kertomus siitä, mitä heidän elämässään on tapahtunut kuntoutuksesta lähdön jälkeen. Toinen esimerkki on haastateltavien kertomukset päihteiden käytöstä. Tarina sisältää yleensä myös arviointia ja selityksiä (emt.). Riessman (1993, 52) puhuu myös kokemustarinoissa olevasta jännitteestä olevan ja halutun tilanteen välillä, ja tämä kertoo juuri niistä asioista, jotka ovat

puhujalle merkityksellisiä. Tätä jännitettä löytyi myös näistä haastatteluista, ja se esiintyi esimerkiksi ristiriitana koetun minän ja ihanneminän välillä tai sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin ristiriitana. Tarina tarjoaa näkökulman kertojan maailmaan ja kokemuksiin (Hinchman & Hinchman 2001, xvi).

Vilma Hänninen (1999, 20) puhuu ihmisen sisäisestä tarinasta, jossa ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Tämän sisäisen tarinan muotoutumisessa keskeisenä ovat voimakkaasti mieleen jääneet ydinkokemukset (emt., 53). Jefferson Singer (2002, 256) puhuu ydinepisodeista ja määrittelee ne elämämme kertomuksessa erityisiksi muistoiksi, jotka määrittävät elämämme valintoja ja päämääriä. Haastattelujen voi katsoa rakentuvan näiden ydinkokemusten kautta. Yhteydenottoni kuntoutuksen jälkeen herätti todennäköisesti haastateltavat reflektoimaan ja arvioimaan omaa elämäntilannettaan ja muutostaan jo ennen haastattelua. Haastattelutilanteessa he tuovat esiin joitain näistä ydinkokemuksista ja heille merkittävistä asioista.

Haastatteluissa on paljon arviointia toipumisprosessista. Toipumisprosessin arvioinnin kautta on mahdollista tavoittaa haastateltavan uskomuksia omasta itsestään. Arvioiva puhe kertoo siitä, kuinka puhuja haluaa tulla ymmärretyksi ja mikä on kerrotun tarinan ydin. Kerrottu kuvaa myös aina paitsi mennyttä toimintaa myös sitä, kuinka ihminen ymmärtää tämän toiminnan eli sen merkityksen. Kerrottu tarina on kertojan tulkinta, joka on aina valikoiva ja muuntuva. (Riessman 1993, 15–20) Tässä analyysissä ymmärrän tarinan niin, että haastattelu sinänsä on tarina siitä, kuinka haastateltava kokee muutoksensa ja jäsentää sitä. Haastattelussa kerrottu on haastattelukontekstissa yhdessä luomamme tarina haastateltavien kokemuksista.

Todd Heatherton ja Patricia Nichols (1994) ovat verranneet ihmisten itsensä aktiivisesti toteuttamia onnistuneita ja epäonnistuneita elämänmuutoksia. Elämänmuutos on heidän mukaansa monimutkainen tapahtuma, joka rakentuu emotionaalisista, motivaatioon ja vuorovaikutukseen liittyvistä, tilanteeseen sidotuista ja kognitiivisista komponenteista. Tutkimuksen mukaan onnistuneita muutoksia kuvaavat tunnekokemukset, ulkopuolinen paine sekä käännekohdat. Näistä rakentuvat uudet tavoitteet ja elämisen tarkoitus ja ne lisäävät motivaatiota elämänmuutokseen. Sosiaalisella tuella on merkittävä vaikutus muutoksen onnistumiseen. Heatherton ja Nichols havaitsivat onnistuneiden muutostarinoiden sisältävän ajatuksen muutoksesta tuloksena henkilökohtaisesta ponnistelusta ja ympäristön uhkien voittamisesta. Muutoksen tuloksena oli itsetunnon kasvu ja yleinen tyytyväisyys elämään. (emt.) Samantapaisia tuloksia on vanZuurenin tutkijaryhmänsä kanssa tekemässä (1999) tutkimuksessa, jossa tarkastellaan traumaattisista

tapahtumista kirjoittamista. Omassa analyysissäni tulee esiin näitä samoja elementtejä eli tunnekokemuksia, vuorovaikutuksellisia kokemuksia ja käännekohtina koettuja tapahtumia.

Tässä tutkimuksessa tarkoitan narratiivilla yhtäältä haastattelujen kokonaisuutta, joista on tulkittavissa haastateltavan uskomuksia ja näkemyksiä omasta itsestään ja toisaalta tiiviitä, yhteen teemaan keskittyviä kertomuksia tapahtumista ja kokemuksista. Aloitin analyysin kysymällä aineistolta, mitä asioita haastateltava minulle kertoo, ja tein lyhyen tiivistelmän kustakin haastattelusta kokonaisuudessaan. Seuraavana esitin aineistolle tarkentavan kysymyksen: millaisena haastateltava itsensä esittää suhteessa muihin ihmisiin ja tapahtumiin. Tämän kysymyksen avulla tarinoissa ilmeni selkeästi kaksi erilaista tapaa kertoa itsestään ja konstruoida itseään: 12 askeleen addiktiin identiteetin mukaisesti elävät ja tästä identiteetistä poispäin liukuneet. Tämän eron analysoiminen on myös siinä mielessä oleellista, että 12 askeleen ohjelman ihmiskäsitys on se malli toipumiseen, jonka kuntoutusohjelma tarjoaa (ks. liite 1). Anonyymit Alkoholistit ja Anonyymit Narkomaanit muodostavat selkeän ryhmän, johon ihminen kuuluu, ei kuulu tai häilyy siinä välimaastossa. Tämän ulottuvuuden voi hahmottaa ikään kuin janana, jonka toisessa päässä on selkeä ja kyseenalaistamaton addiktiin identiteetin omaava henkilö ja toisessa päässä ei-addiktiin identiteetin omaava henkilö. Addiktiin puoleiseen päähän janaa sijoittuu selkeästi neljä haastateltavaa. Heidän kertomuksissaan oma minä on nimenomaan addikti, ja he kertoivat käyvänsä säännöllisesti itsehoitoryhmissä. Seuraavaksi lähinnä addiktiin identiteettiä ovat ne kaksi haastateltavaa, jotka tunnistavat itsessään vaatimuksen elää päihteettä, mutta eivät käy säännöllisesti ryhmissä. Kauimpana addiktiin identiteetistä ovat ne kolme haastateltavaa, jotka käyttävät alkoholia jonkin verran (kaksi käytti noin kerran kuussa ja yksi viikoittain) ja kokevat hallitsevansa alkoholin käytön. Yksi heistä kertoi käyvänsä itsehoitoryhmissä.

Halusin analysoida myös sitä, minkälaisia tarinoita haastateltavat minulle kertovat ja näin selvittää sitä, kuinka elämä rakentuu kuntoutusjakson jälkeen. Analyysissä olen keskittynyt siis kahteen asiaan: haastateltavien suhtautumiseen addiktiin identiteettiin sekä erilaisten tarinatyypien hahmottamiseen. Addiktiin identiteetillä tarkoitan tässä sitä, että henkilö kokee päihderiippuvuuden olevan itsessä pysyvä ominaisuus, niin kuin 12 askeleen ohjelma riippuvuuden näkee. Mahdollisia analyysinäkökulmia olisi ollut paljon muitakin, mutta keskityn näihin seuraavista syistä. On kiinnostavaa nähdä, kuinka 12 askeleen ohjelman malli kantaa ja muuttuu itse kunkin elämässä erilaisissa elämäntilanteissa. Erilaiset tarinatyypit taas valottavat haastateltavien uskomuksia elämästä, muista ihmisistä ja itsestä. Eri tarinatyypeissä haastateltavat ovat rakentaneet

elämäntarinaansa omien kokemustensa kautta ja päihderiippuvuus on yksi aspekti näissä elämäkokemuksissa.

Luku rakentuu analyysin mukaisesti niin, että ensin kuvaan, kuinka 12 askeleen ohjelman tarjoaman mallin hyväksyntä näkyy haastatteluissa. Sen jälkeen hahmottelen haastattelupuheessa esiin tulleet tarinatyyppit: 1) selviytymistarinat, 2) tasapainoilutarinat ja 3) kasvutarinan. Pohdinnassa tarkastelen kuinka eri haastateltavat sijoittuvat addiktiin identiteetin hyväksymisen janelle sekä millaisiin tarinatyyppihin heidän kertomuksensa sijoittuu. Pohdin myös eri tarinoiden antamaa näkökulmaa kertojan minäkuvaan.

9.1 Addiktiin identiteetin omaksuneet

12 askeleen ohjelmassa päihderiippuvuus on totaalinen kategoria: ihminen ei voi olla ”vähän” riippuvainen. Riippuvuus eli addiktio vaikuttaa koko elämään, ja ellei ihminen tunnusta alkoholismiaan hän ei kykene ratkaisemaan muitakaan elämän ongelmia. Ihminen ei ole moraalisesti vastuussa riippuvuudestaan, mutta siitä hän on vastuussa, että hän tekee asialle jotain. Päihderiippuvuus on etenevä tila, joka saattaa johtaa kuolemaan. Päihderiippuvuudesta ei voi toipua ilman ulkopuolista apua oman tahdonvoiman varassa. Toipuminen edellyttää riippuvuuden henkilökohtaista tunnistamista, ulkopuolisen tekemä diagnoosi ei auta. AA:n toiminta perustuu vertaistukeen ja samaistumiseen. Alkoholismin eteneminen voidaan pysäyttää, mutta alkoholismi itsessään on parantumaton eikä alkoholista voi tulla kohtuukäyttäjää. Siksi AA:n piirissä ei puhuta toipuneista alkoholisteista vaan toipuvista alkoholisteista. AA korostaa elämistä päivä kerrallaan ja sitä, että kuka tahansa saattaa retkahtaa. On huomattava, että nämä ydinasiat 12 askeleen ohjelmassa eivät suoranaisesti määritä alkoholismia tai päihderiippuvuutta sairaudeksi. Liikkeen perustamisen alkuaikoina AA:lla oli hyvin ambivalentti suhtautuminen sairauskäsitteeseen alkoholismin yhteydessä. Alkuaikoina painotettiin alkoholismin kolmiulotteista vaikutusta ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja hengelliseen elämään, ja toisaalta kirjallisuudessa oli runsaasti kuvauksia alkoholismista sairautena. (Mäkelä ym. 1996, 124–127) Nimettömien Narkomaanien ohjelma on periaatteessa aivan sama kuin AA:n ohjelma, vain sanamuodot ovat erilaiset (Alustava opas... 2000). AA:n teksteissä puhutaan alkolistista ja NA:n teksteissä addiktissa. Käytän tässä käsitteitä addikti ja addiktio.

Neljän haastateltavan kertomuksista on luettavissa selkeä addiktin identiteetin omaksuminen. Addiktin identiteetin omaksuminen auttaa ottamaan etäisyyttä menneisyydestä ja häpeää aiheuttavista teoista, ja tämä identiteetti toimii perustana uudelle, moraalisesti hyväksyttävämmälle identiteetille (Larkin & Griffiths 2002, 303). Haastatteluissa addiktin identiteettiä tuotetaan erojen kautta, siitä mitä on ollut, mutta ei ole enää, mihin joukkoon on kuulunut, mutta ei kuulu enää. Tämä tehdään konkreettisten tapauksetonusten ja sanavalintojen kautta. Haastateltavien kertomukset sosiaalisesta verkostosta sekä ryhmässä käymisestä osoittavat addiktin identiteetin omaksumista. Addiktin suhde päihteisiin on selkeän kielteinen.

Oskari

Ensimmäinen haastatteluote on Oskarin haastattelun melko alusta, ja hän kertoo siinä nykyisestä elämäntilanteestaan. Oskari kuvaa suhdettaan NA-ryhmiin ja sosiaalisen verkoston merkitystä.¹¹

Oskari: Ittellä nyt mitä aina tollasii vääntöjä onkaan, et edelleen käyn pari kertaa viikossa ryhmässä ja oon NA-touhuissa aika aktiivisesti mukana edelleen, että oon palvelutehtävissä niin ja oon vähän tai nyt vaihdan taas eri tehtäviin, että otan jotain uusia palvelutehtäviä. Mut sen oon päättäny niinku että en nyt ehkä loppuikäni mutta pitkän aikaa pidän jonkun palvelutehtävän NA:ssa silleen et on sellanen jonkunnäkönen niinku side sinne koko aika et pysyy sellanen joku juttu. Ja hirveen hyvä on asuu tällä paikkakunnalla tällä hetkellä että paljon on tuttuja ja paljon on kavereita ja sit on myös sellasii hyvii ystäviä monta ja Liisa on saanu kavereita täältä ja silläkin on alkanu niinku toi niinku oleminen täällä helpottuun ja tuntuun niinku silleen et nyt sekin tykkää asuu täällä ja et aika hyvä tilanne tällä hetkellä.

Arja: Joo, mitä kautta sä oot niitä ystäviä saanut onko ne nimenomaan näitten hoitopaikkojen ja NA:n kautta vai

Oskari: Joo siis että on oikeestaan no on pari sellasta ketkä ei oo niinku eikä tiedäkään että mä käyn ryhmässä silleen, että ne on sitte näitä naapureita ja tällasii kenen kanssa on käyny pelailemassa niinku sulkapallo ja sellast. Mut ryhmistä ja sitte näistä et muita toipuvia just, että niitä ne melkein kaikki on.

Arja: Joo, mitäs ne väännöt on?

Oskari: No mitäs, ne on tänä päivänä just arjen sietäminen siis tän tasasen harmaan arjen niinku sietäminen, missä ei tapahdu mitään yllätyksiä. Ehkä se on mun, se niinku tän hetken juttu, minkä kans mä niinku vääntelen vähän väliä. Et onks se sit tää kevätkin ja tää auringon valo ja niinku terassit ja sun muut niinku mielihalut tai mieliteot taas nostaa vähän päätään ja ne. Ja sit just se, että kaheksasta neljään töihin

¹¹ Näistä haastatteluotteista olen poistanut joitain täytesanoja (niinku, silleen) ja joiltain osin muokannut luettavammaksi poistamalla sanojen toistoa ja puhekielisiä sanojen lyhennyksiä.

ja neljän jälkeen kotiin ja lapsille ruokaa ja lasten kans pihalle ja sitte takas sisään ja iltapuurot iltapesut iltasatu nukkumaan ja sit taas seuraavan päivänä sama. Et ehkä ryhmä sit aina katkasee sen sellasen mut se et on hirveen tasasta tai sellasta samanlaista se arki ja just sitte tarteis aina välillä tai ihan tuntee sen että tarvii jonku jutun niinku että

(Oskari 28v, 3.haastattelu)

Tässä otteessa Oskari kuvaa omaa tietoista sitoutumistaan NA-yhteisöön. Hän perustelee palvelutehtäviään halulla pitää jonkun näköinen side NA-yhteisöön. Vaikka Oskari kertoo käyvänsä säännöllisesti itsehoitoryhmissä, hän vielä haluaa itse korostaa yhteyttä NA:han palvelutehtävien kautta. Hän perustelee päätöstään sitoutua NA:n tehtäviin niin, että pysyy joku ”juttu”. Tulkitsen tämän niin, että Oskari kertoo, miten hän omilla valinnoillaan vaikuttaa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Toisaalta hän kertoo, että sitoutumalla hän säilyttää siteen NA-yhteisöön, minkä tarkoituksena on hänen tavoitteensa elää päihteettä. Ihmisillä on eri motiiveja kertoa tiettyjä kertomuksia (Baumeister & Newman 1994, 676–690). Oskarin motiivina tässä tarinassa on sekä tavoitteen ja tarkoituksen esiin tuominen, että oman toiminnan vaikutuksen esittäminen. Hän voi itse vaikuttaa siihen, että elää jatkossakin päihteetöntä elämää. Tämä on myös 12 askeleen antama malli ja tarina (Mäkelä ym. 1996, 118). Kyseessä on ihmisen oma valinta. Kysyn tarkentavan kysymyksen Oskarin ystävästä ja hän kertoo ystäväpiiristään lähes kaikkien olevan NA:n yhteisössä. Oskari kuvaa myös arkipäiväänsä ja kokemustaan, että ryhmä tavallaan katkaisee arjen tasaisuuden. Addiktin identiteetistä kertoo myös Oskarin kuvaus arjen harmaudesta ja kevään ja terassien herättämästä mielihalusta. Tasaisen arjen sietäminen on vaikeaa, ja päihteidenkäyttöön liittyvä kuva vauhdikkaasta elämäntavasta muistuttaa riippuvuudesta.

Seuraavassa otteessa Oskari kertoo tarinan vierailusta vanhassa kotikaupungissa. Tässä tarinassa tulee esiin menneisyys sekä paikkojen että ihmisten kautta. Haastateltava luo eroa menneen päihteitä käyttävän ja nykyisen raittiin Oskarin välille.

Oskari: Et jotenkin sen menneisyydenkin kans silleen että et nyt oli viime viikonloppuna me oltiin siel vanhassa kotikaupungissa oli hieno huomata se et me ollaan käyty siellä joitakin kertoja ja mä oon joka kerta menny aina ihan sekasin. Ne parikymment kilometriä ennen kaupunkia kun mä oon muistellu että et kun on tuntunu et mä oon vetäny niinku joka puun ja kiven takana ja joka nurkalla oon varastanu jotain ja tehny jotain niinku jossain. Ja se on aina vaan pahentunu mitä syvemmälle sinne kaupunkiin ollaan menty ja sitte aina sielä paikan päällä viel silleen että mitäs kuuluu ihan hyvää vaik on niinku pää ihan jumissa tosi huonona. Ja sit pitäny niinku sitä hyvää meininkiä yllä sillä päällä aina sen koko viikonlopun. Se ei oo ne ei oo niin

hyvii reissuja silleen, että nytte viime kerta me oltiin siel kaupungilla, käveltiin ihan pysty oleen, että mitä sitte jos joku tulee, mä sanon moi ja jään jutteleen jos jään mut ei ne mua enää vetämään saa

Arja: Mistä sä luulet että tämmönen nyt on tapahtunu

Oskari: Et itsevarmuuteen ehkä sitä niinku sellasta että tietää on sellasta varmuutta täs omas jutus silleen että ja niinku jotenki tietää sen et ei mua nyt ei sais niinku vetämään tollanen jos joku entinen kaveri tulis pyytään mua vetämään

(Oskari 28v, 3.haastattelu)

Oskari kuvaa, ettei vanhan sosiaalisen verkoston vetovoima enää riitä, menneisyys on jäänyt kauemmas toipumisen edetessä. Entisen asuinkaupungin paikat herättivät muistoja pitkään ja aiheuttavat Oskarille ahdistusta. Viime kerralla kaupungissa käynti ei enää aiheuttanut tällaisia tunteita, ja Oskari tulkitsee tämän johtuvan lisääntyneestä itsevarmuudesta päihteettömyyden suhteen. Addiktin identiteetin omaavien suhde päihteisiin on selkeä: vain täysin päihteetön elämä on heille mahdollinen. Retkahdus tulkitaan vääräksi valinnaksi, joka johtaa nopeasti vaikeuksiin. Oskarin kuvauksessa on sisäistä dialogia, jossa hän kertoo itselleen, miten voi toimia jos tapaa jonkun vanhan käyttäjäkaverin. Yksilön sisäinen dialogi avaa myös muutoksessa uusia näkökulmia (Koski-Jännes & Hänninen 1998, 183). Oskari liittää itsensä tämän sisäisen puheen kautta addiktin identiteettiin ja kauemmas päihteitä käyttävästä sosiaalisesta verkostosta toteamalla, että käyttäjäkaverit eivät saa häntä enää mukaan.

Näissä kahdessa otteessa tulee esiin kuva Oskarin persoonallisesta ja sosiaalisesta identiteetistä. Addikti on vahva sosiaalinen identiteetti, joka liittää ihmisen tiettyyn yhteisöön ja samalla erottaa hänet toisesta yhteisöstä. Oskarin sosiaalisessa identiteettiprojektissa ovat vahvistuneet perheenisän ja toipuvan addiktin identiteetti, mikä auttaa häntä käsittelemään itsessään vielä tunnistamaansa käyttävän addiktin identiteettiä. Näiden ristiriita yhtäältä ahdistaa, mutta toisaalta auttaa ottamaan etäisyyttä menneisyyteen. Perheenisän ja puolison identiteettien vahvistuminen näkyy myös edellisessä otteessa Oskarin kertoessa vaimonsa viihtymisestä uudella asuinpaikkakunnalla. Oskari kertoo saaneensa varmuutta ”tässä omassa jutussa”. Tämä kuvaa hänen kokemustaan persoonallisen identiteetin muutoksesta.

Kalervo

Seuraava Kalervon kertomus kuvaa hänen tapaansa luoda ja vahvistaa addiktin identiteettiä. Kalervo kertoo tässä tapahtumista yhteisöstä lähdön jälkeen.

Arja: Sä voisit kertoa sitte et mitä tapahtu sen jälkeen kun sä lähdit Katila-yhteisöstä Kalervo: Mitäs siinä tapahtu? Tota mää kaikkena omavoimaisena ihmisenä aloin todellakin hoitaa itteeni ja mä aloin hoitaa kaikkia asioita ja siinä kävi just niin että mä hoidin kaikki asiat kerralla kuntoon tavallaan että no ensimmäiset kolme viikko mä muistan että mä ravasin koko ajan jossain työkkärissä ja kaikissa eri virastoissa. Ja sitten se loppui ja sitten jossain vaiheessa mä kohtasin tyttöystäväni ja sitten me aloitettiin työt ja sitten mulla alkoi itsehoito siinä jossain kohtaa jäämään. Niin kun kaikki muut asiat oli niin hyvin niin sitten luuli ettei sitä itsehoitoa välttämättä tarviikaan siinä niin. Ja sitten alkoi omassa päässä viiraamaan ja (nauraa) huomasin ettei ollu lähellä ei niinku ollenkaan valmis ottamaan toista ihmistä elämään viereen. Ainakaan niin nopeasti niin siinä tahdissa mitä mä tein siinä ja mitäs siinä sitten oikeastaan siinä sitten kävi, meillä oli joku vääntö keskenään ja tai se oli ollut jo pitemmän aikaa eikä sitten ollu puhunu kumpikaan. Et molemmat oli odottaneet että jompikumpi alkaa puhumaan siitä ja sitten se vaan kävi niin et multa jäi ryhmässä käynnit kokonaan väliin ja sitten sain sitä hyväksyntää kavereilta vanhoilta kavereilta ja sitten retkahdin joksikin aikaa kentälle. Ja sitten alkoi tapahtuukin ihmeitä et sitten kaikki soitti oikeastaan sinä samana päivänä kun mä päätin et nyt mä en enää jatka käyttämistä ettei siitä vaan tule mitään et se oli niin semmoista tuskaa et ei mitään määrää. Ja niin sitten mä muistelen kun se oli aamupäivä kun mä päätin kun mä heräsin et nyt saa loppua ja totta kai siinä oli sitten taas kaikki nämä kulissit hajonnet ihan täysin ja rahat loppu ja kaikki ihan päin peetä. Niin saman tien alkoi puhelin soimaan niin se oli aika semmoinen kummallinen juttu mutta mä olin sitten sen aikaa erossa tästä näin perheestä kun mä olin kentällä

Arja: Mitäs sitten tapahtui kun sä sait puhelinsoittoja?

Kalervo: No sitten oli oikeastaan se, et mä tajusin, että mä en olekaan yksin taas et sitä oli niin hylätty olo tai oli semmoinen olo että ei ketään välitä eikä niin pois päin. Niin sitten tajusin et hei et näit ihmisiähän on vaikka kuin paljon ympärillä ketkä oikeastaan on odottaneet vaan sitä puhelinsoittoa, että haluaa alkaa tekemään taas itsellensä jotain ettei kukaan ei tuominnut sitä mun retkahdusta niinku mä itse tuomitsin itseni tosi voimakkaasti niin kuin aina on ollut tämä itsekritiikki (naurahdus) aikamoista

Arja: niin voin kuvitella olet aika ankarasti kyllä

Kalervo: ja sitten kaikilta niin ja sitten tuli niinku kaikilta tuli vaan sitä positiivista että hienoa kun olet niinku taas tehnyt sen oikean valinnan ja muuta ja sitten alkoi näkemään juttuja taas että ei ne olleet mihinkään lähtenyt sitten sen mitä siinä oli puolentoista vuoden aikana saanut niinku itselleen ja tai elämästä tietoa ja addiktiosta ja muusta niin sitä niinku avautui silmät ihan uudestaan. Ja sitten viikon verran mä ajattelin että tai niinku mä totesin että mä en kyllä enää käy NA-ryhmissä että en mä kehtaa mennä ja viikon verran mä sitten olin ilman ryhmiä. Ja sitten tuli pari ryhmäläistä oven taakse niinku että sä oot ollu kuulemma viikon verran selvin päin mutta et ole ryhmissä käynyt et nyt tulet ryhmään ja siitä se sitten taas lähti. Ja nykyään on sitten kahdesta kolmeen ryhmään viikossa ja tai se on se mihin pyrkii.

(Kalervo 25v, 3.haastattelu)

Kalervo aloittaa tarinansa kuvaamalla itsensä omavoimaisena. Tämä on 12 askeleen ohjelman kirjallisuudessa usein käytetty termi kuvaamaan addiktia, joka ei ole luovuttanut asioitaan

korkeammalle voimalle, vaan riippuvuudesta kärsivän ihmisen tavoin yrittää itse järjestää asiansa mahdollisimman nopeasti (Alustava opas...2000, 110). Kalervo kertoo, miten hän saikin asiansa järjestykseen, ja kun kaikki kerran sujui, ei itsehoitoakaan ehkä enää tarvittu. Nopea parisuhde ja ongelmista vaikeneminen johtivat retkahdukseen ja päihteiden käyttöön. Kalervon kertomuksessa ongelmat ja puhumattomuus parisuhteessa toimivat työntävänä voimana kohti vanhoja ystäviä, joilta Kalervo saikin hyväksyntää. Toipuminen ja itsehoitoryhmät saivat jäädä. Päihteiden käytöstä seurasi kulissien romahtaminen ja tuska. Kalervo joutui sietämättömään ristiriitaan oman itsensä suhteen ja oli tilanteessa, jossa oleva ja haluttu tilanne olivat kaukana toisistaan. Hän oli kahden maailman välissä.

Päihteidenkäytön lopettamispäätöksen Kalervo kuvaa tapahtuneen aamupäivällä, ja saman tien alkoivat toipuvat ystävät soittaa hänelle. Kalervo koki, ettei häntä oltukaan hylätty ja hän sai palautetta oikeasta valinnasta. Kalervo näki itsensä uudella tavalla. Retkahdus ei merkinnytkään kaiken menettämistä, vaan toipumisen aikana opitut asiat olivat yhä käytössä. Tällaista tilannetta voi kutsua epifaniksi, jossa ihminen selkeästi kokee ja oivaltaa jotain uutta (Koski-Jännes & Hänninen 1998, 177). Koski-Jänneksen ja Hännisen mukaan näissä oivaltamistilanteissa inhimillisellä vuorovaikutuksella on oleellinen rooli. Kalervon kertomuksessa muiden ihmisten tuki toimi tätä oivallusta avaavana tekijänä. Kalervon näkemys omasta itsestään toipuvana addiktina sai uuden vivahteen retkahduksen kautta. Retkahdus ei olekaan kaiken loppu vaan ehkä parempi alku kaikelle. Kuvaus tilanteesta, jossa päätös päihteiden käytön lopettamisesta syntyi, sisältää tarkan ajanmääreen, ja Kalervo kuvaa voimakkaan tuskan tunteen. Nämä elementit ovat tyypillisiä epifaneille ja tekevät niistä sen takia erityisen tehokkaita oman toiminnan ohjauksen välineitä (emt.). Viikon kuluttua Kalervoa tultiin hakemaan ryhmään, mikä vahvisti hänen kokemustaan addiktien ryhmään kuulumisesta ja muiden toipuvien hyväksynnästä. Tässä tarinassa Kalervo luo addiktin identiteettiä kuvaamalla retkahdusta ja sen seurauksia hyvin 12 askeleen ohjelman mukaisesti. Päihteiden käytöstä seurasi nopeasti katastrofi, eikä hänellä ollut muuta mahdollisuutta kuin lopettaa. Takaisin toipuvien ryhmään häntä tässä tilanteessa vetivät toiset toipuvat, ja päihteiden aiheuttama katastrofi toimi työntävänä voimana. Kalervon kertomus sisältää Heathertonin ja Nicholsin (1994) kuvaamia muutoksen elementtejä: tunnekokemuksia, vuorovaikutuksellisia kokemuksia ja retkahduksen kokemuksen käännekohtana.

Kalervo käyttää tarinassaan seuraavia keinoja tuottaakseen itselleen addiktin identiteettiä: 1) sanavalinnat, 2) puhe ryhmissä käynneistä, 3) sosiaalinen verkosto, 4) konkreettiset esimerkkitapaukset, 5) suhde päihteisiin ja 6) menneisyys. Kalervo käyttää sanoja omavoimainen,

addikti, itsehoito, kenttä. Hän puhuu ryhmissä käymisestä moneen kertaan tässä otteessa. Sosiaalinen verkosto toimii joko päihteisiin päin vetävänä tai päihteistä pois vetävänä. Nämä sosiaaliset verkostot tarinassa ovat päihteitä käyttävä verkosto ja riippuvuudesta toipuvien verkosto. Konkreettisina esimerkkeinä addiktiosta Kalervo kertoo kuvauksen asioiden nopeasta kuntoon hoitamisesta, kulissien romahtamisesta ja omasta pahasta olostä parisuhteesta. Suhde päihteisiin näyttäytyy yksitasoisena: päihteitä käyttäessään Kalervo sekoittaa elämänsä täysin, ja ainut vaihtoehto on täysin päihteetön elämä. Menneisyys tulee tarinassa esiin vanhojen käyttäjäkavereiden muodossa. Näitä samoja elementtejä on myös muiden addiktin identiteettiin sitoutuneiden tarinoissa.

Kalervon kertomuksessa on myös arviota tapahtuneesta. Hän kuvaa, kuinka ”omassa päässä alkoi viiraamaan”, mikä kuvaa hänen arviotaan omasta toimintakyvystään. Se ei ollut paras mahdollinen, vaan johti hänet tekemään vääriä valintoja. Ilmaisuu kuvaa myös käännekohtaa tarinassa: jotain on odotettavissa. Kalervo jatkaa tarinaa, jossa kaikki alkaa mennä pieleen, kunnes hän tekee oikean valinnan lopettamalla päihteiden käytön. Tarinan lopussa on yhteenvetona toteamus, että itsehoitoryhmissä tulee jatkossa käydä säännöllisesti.

Leena

Seuraavassa on Leenan haastatteluote, jossa hän kertoo elämästään ja tekee eroa entisen ja nykyisen elämän välille. Pyysin häntä kuvailemaan millaisena ihmisenä hän itsensä näkee tänä päivänä.

*Leena: Nää on näit niinku vaikeimmast päästä en mä oikein tiedä tai siis että mun mielestä se ehkä kuvastaa niinku kaikkein eniten että tänä päivänä niinku pyrin elämään silleen että siihen edelliseen elämään verrattuna et mä elän niinku yhteiskunnan sääntöjen mukaan ja en silleen uhmaa niitä enkä et niinku parhaani mukaan yritän elää niinku silleen et mulla ja kaikilla mun lähimmäisillä ois hyvä olla. Ja jotenki et vaik mä niinku ymmärrän kyllä sen et mä oon menny niinku duuniin ja maksan ite silleen tällä hetkellä niinku omat juttuni ja ruokani ja nää kaikki tämmöset nii ei se kuitenkaan tarkota sitä että et mä oisin niinku täs näin jotenki sen avulla toipunut. Ja myös yritän hoitaa silleen sitä sairautta ihan säännöllisesti että jotenki ku eihän se must niinku mihinkään poistu mut et senkin kans sit niinku joutuu elään. Mut et tänä päivänä mä elän kuitenkin hyvinkin tavallista elämää *ja mä oon oikeesti onnellinen**

Arja: Sä tossa sanoit että sun on hyvä olla ja ihmisten sun lähellä on hyvä olla niin mistä asioista sun tulee hyvä olo?

Leena: En mä tiä oikeestaan ne on ne saattaa olla ihan niinku pienii asioita ja oikeestaan siitä että et mullon sellasii ystävii ympärillä et ne suhteet ei perustu tänä päivänä niinku hyötytarkotukseen. Et mä tiedän niinku oikeesti et ne välittää musta ja mä voin soittaa niille ihan millon hyvänsä. Ja siitä et mä saan pitää mun perheeseen yhtettä ja niiden ei tarvii mieltii sitä että tai en mä tiedä mieltiikö ne mutta et mun ei ainakaan tarvii niinku keksii minkäänkösii peitetarinoita mihinkään juttuun et voi elää sellast kulissielämää ja kaikist asioista niinku voi puhuu kun ei tee tänä päivänä mitään semmosta mistei vois niinku puhuu. Mut ihan semmosista niinku perusjutuista ihan siitä että oikeasti mulla on koti ja mullon ruokaa ja mä pystyn hoitaan omat asiani ja ne on tänä päivänä mulle hirveen tärkeit koska se tarkoittaa mulle sitä et mä oon periaattees sitä kautta silleen vapaa.

(Leena 23v, 3.haastattelu)

Tässä otteessa Leena kuvaa itsensä aktiivisena toimijana, joka voi itse vaikuttaa elämäänsä. Hän luo kuvaa omasta itsestään käyttäen menneisyyttä peilinä. Kuvauksen alussa hän esittää merkittävänä asiana sen, että elää nykyään yhteiskunnan sääntöjen mukaan eikä hänen tarvitse enää uhmata niitä. Hän liittyy itsensä lainkuuliaisten kansalaisten joukkoon. Tämän jälkeen hän siirtyy kuvaamaan läheisiä ihmissuhteita ja liittyy itsensä vastuulliseksi tekijäksi sosiaalisessa verkostossaan. Läheisten ihmisten hyvinvointi on riippuvainen myös Leenan toiminnasta. Sitten Leena siirtyy korostamaan addiktin identiteettiään kuvaamalla, että sairaus ei ole hänestä poistunut, vaikka hän elää hyvin tavallista elämää, käy töissä ja hoitaa asiansa. Sairaus vaatii säännöllistä itsehoitoa. Tästä huolimatta hän on oikeasti onnellinen. Leena sanoo onnellisuutta kuvaavan lauseen muuta puhetta hiljaisemmalla äänellä. Kuvastuuko tässä hienoinen epävarmuus? Näin voisi tulkita, koska Leena myöhemmin haastattelussa toteaa, ettei oikein uskalla olla onnellinen.

”Olen silleen oikeasti tyytyväinen ja olen aika onnellinen, mutta toi aika johtuu siitä, että en edelleenkaan uskalla olla kunnolla onnellinen, mutta että se on niin paljon kuin pystyn.”

(Leena 23v, 3. haastattelu)

Leena jatkaa kuvaustaan kertomalla, että nykyään hänen ystävyysuhteensa eivät perustu hyötytarkoituksiin ja hän tietää ystäviensä oikeasti välittävän hänestä. Tässä hän luo jälleen eroa menneeseen aikaan, jolloin ihmissuhteissa tärkeää oli hyöty. Leena rakentaa kuvaa itsestään negaatioiden kautta vertaamalla nykyistä ja entistä elämää. Hän käyttää addiktin identiteetin

luomiseen tiettyä sanastoa: sairaus, sairauden hoitaminen, addikti, edellinen elämä ja toipunut. Leena ei suoraan tässä otteessa puhu ryhmissä käynneistä, mutta viittaa niihin puhuessaan sairauden hoitamisesta. Hän kuvaa ryhmien tärkeyttä seuraavasti:

”Jos mä en hoida itseäni ja en käy ryhmissä niin se tarkoittaa mulle sitä, ettei ole mitään takeita, että mulla säilyy ne asiat.”

(Leena 23v, 3.haastattelu)

Tämä on addiktiota ja sen hoitamista arvioiva lause, mikä hyvin selkeästi liittyy Leenan addiktiin identiteettiin. Arvioivat lauseet kertovat, kuinka puhuja haluaa tulla ymmärretyksi ja mikä on hänen kertomansa tarinan ydin (Riessman 1993, 20). Leenan elämässä ryhmissä käyminen on raittiina pysymisen ehto, ja hänen suhteensa päihteisiin on selkeän kielteinen. Leenan haastattelussa tulee esiin myös se, että hänen sosiaalinen verkostonsa rakentuu lähes yksinomaan 12 askeleen ryhmissä käyvistä ihmisistä.

Leena kertoo haastatteluotteessa konkreettisesti, kuinka tavallinen elämä, koti, toimeentulo ja asioiden hoitaminen antavat hänelle vapauden. Hänen haastatteluotteensa alkaa kuvauksella yhteiskuntaan kuulumisesta, ja otteen lopussa Leena perustelee vapauden tunteensa nimenomaan yhteiskunnan sääntöjen mukaan elämisellä. Menneisyys on läsnä Leenan haastatteluotteessa, jossa hän käyttää ilmaisua edellinen elämä. Menneisyyden kautta hän luo nykyistä minäänsä. Addiktiin identiteetti auttaa häntä luomaan eroa menneen ja nykyisen elämän välille ja rakentamaan uutta elämää muutaman selkeän ohjeen kautta: ei päihteitä, säännöllinen itsehoito, muiden huomioon ottaminen, rehellisyys ja avoimuus. Näiden asioiden toteuttaminen antaa Leenalle vapauden.

Leenan kuvaus itsestään tässä otteessa on melko ristiriidaton. Muualla haastattelussa hän kuvaa toipumisprosessiaan ja kertoo siitä, kuinka hän tiettyjen tapahtumien kautta alkoi luopua päihdemaailmaan kuuluvista asioista ja suuntautua kohti itseään säännöllisesti hoitavaa addiktia. Menneisyyden kohtaaminen uudessa tilanteessa auttoi Leenaa näkemään asioita uudesta näkökulmasta. Pelko oli yksi päihdemaailmasta pois päin työntävä asia. Leena pelkäsi oman terveytensä ja henkensä puolesta. Menneisyydessä, lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuneiden asioiden käsittely oli yksi toipumisen este ja tämän ylittäminen oli yksi käännekohta Leenan toipumisessa.

Maija

Neljäs addiktin identiteetin selkeästi omaksunut haastateltava on Maija, jonka haastattelussa rakentuu kuva addiktista hyvin samanlaisista elementeistä kuin Oskarin, Kalervon ja Leenan tarinoissa. Maija rakentaa kuvaa addiktista sanavalintojen kautta, puhumalla ryhmissä käymisestä ja sosiaalisesta verkostosta, käyttämällä konkreettisia esimerkkejä, selvittämällä omaa suhdetta päihteisiin sekä puhumalla menneisyydestä. Maija puhuu asioiden hyväksymisestä, vastuun ottamisesta, luovuttamisesta sekä omavoimaisuudesta. Nämä ovat 12 askeleen ohjelman termejä, ja Maija puhuu ne haastattelussa osaksi omaa elämäänsä.

”... sieltä tuli eilen sen puhelu, sitten mä niinku luovutin sen asian. Ensin mä itkin ja raivosin. Sit mä aattelin, että olkoot, ei voi mitään, et asiat tärkeysjärjestykseen.”

(Maija 37v, 3. haastattelu)

Ryhmät ovat tärkeä osa Maijan toipumista ja seuraavassa hän kuvaa tilannetta, jossa oli vähällä retkahtaa.

”Se oli aika semmonen raju parisuhde, tulinen ja räiskyvä, johon mä sitten kyllästyin ja lopetin sen. Mut yhden riidan jälkeen, olisko eka riita ollut, niin silloin meinasin mennä juomaan. Siis, että lähenpä täs vittu vetään kännit nyt, semmonen uhma oikeen uhma. Mut menin ryhmään, kannoin vastuun omasta toipumisesta ja menin AA-, eikun NA-ryhmään.”

(Maija 37v, 3. haastattelu)

Tämä on myös konkreettinen tilanne, jossa Maija tunnistaa oman riippuvuutensa ja ottaa vastuun toipumisestaan, niin kuin hän asian ilmaisee. Maijan suhde päihteisiin on selkeän kielteinen. Addiktin identiteetti tulee haastattelussa esiin myös puhuttaessa menneisyydestä, ja Maija kertoo päässeensä eroon syyllisyydestä suhteessa menneeseen.

”Ei oo niitä syyllisyyksiä, ei oo niin pahoja enää, että nekin on niinku käyty läpi ja kun sille ei voi mitään, että se on turha sitä kivirekee vetää perässä, kun sitä ei voi muuttaa”

(Maija 37v, 3. haastattelu)

Addiktin identiteetin omaksuneiden kertomuksissa tulee esiin ehdoton suhtautuminen päihteisiin sekä itsehoitoryhmien merkitys. Selkeä sitoutuminen 12 askeleen ohjelman ideologiaan antaa raamit ja rajat omalle toiminnalle ja elämälle. Tämä puolestaan voi antaa vapauden, kuten Leena toteaa. Tie tähän tilanteeseen ei ole kuitenkaan yksitasoinen ja helppo, kuten tulee esiin esimerkiksi Leenan tarinassa.

Jussi ja Milla

Jussin ja Millan identiteetti oli myös selkeästi addiktin identiteetti, mutta erotan heidät tässä omaksi ryhmäkseen, koska he eivät käyneet säännöllisesti itsehoitoryhmissä. Suhde päihteisiin oli kummallakin selkeästi kielteinen. Jussi rakentaa identiteettiään erolla menneeseen. Hänen haastattelussaan on monta kohtaa, joissa hän puhuu vanhasta elämästä tai vanhasta Jussista.

Arja: Mistä sä luulet että se johtuu, mitenkä sä nyt pystyt toimiin aivan toisin kuin aikaisemmin?

Jussi: No sitä on vaikea sanoa mutta kyllä mulle jonkun jonkunnäkönen niinku hahmotus tästä maailmasta on silleen että mä en elä enää siinä vanhassa maailmassa siinä et mikä se niinku mun juttu on silleen että minä vastaan yhteiskunta ja sillä tyyliin. Että se on ehkä enemmän silleen että tiettyjä juttuja vaan käy ja niihin tulee niinku sopeutua ja jotenki on tullu jotain kärsivällisyyttä ja ehkä hieman jopa järkeekin niinku jos näin voi sanoa mutta kumminkin et en tie et kyllä kai mun mielestä ajatustyötä on tullu tehtyä hirveesti et on saanu. Hyviä ajatuksia mullon aina ollu mut mä en oo koskaan saanu niitä niinku todeks tai silleen. Että nyt jotenki niinku tulee käytännön kautta ne esiin et siitä hoitoon tulosta lähtien niitä on niinku jotenkin prosessoitu silleen mielessä ja nyt rupee näkyyn tulokset silleen että se on hyvä juttu

Arja: Mitä sä ite aattelet siitä retkahduksesta?

Jussi: Kyllähän se pahalta tuntu ja just sekin että miettiny vähän sitäkin että mikä siinä sitten on että haluu niinku salata tai silleen niin. Kyllä mulla on ainakin just se niinku jotenki se ainakin toisten hyväksynnän haku on silleen tajutonta et jotenkin pelkää että hylätään tai et tulee torjutuks et sitte ei oo oikeestaan enää ketään kaveria ja eikä oikeestaan mitään missään. Että jotenkin et jos jää kiinni ja kaikki nää ja nyt kumminkin tajuu sen että enemmän hallaa mä oon siinä niinku tehny että periaatteessa mulla on menny uskottavuus ja kaikki nääkin. Mut sit siinäkin on se hyvä puoli et silleen et mä oon siitäkin löytäny sen hyvän jutun että periaatteessa mä kumminkin niinku itte tien kuin mulla menee silleen et sillon yks vitun väli että mitä niinku muut ajattelee. Ja se et jos muut ei hyväksy mua niin sehän ei oo niinku mun ongelma et se on varmaan niitten ongelma. Että kumminki se että niinku mä tos sanoin et mulla on ystäviä jotka on pysyny niinku rinnalla ja jaksanu uskoo niin se on ollu niinku mullekin aika iso juttu että just ne ystävät sieltä yhteisöstä. Sanotaanko että muutama kaveri sieltä ja sitte pari muutakin niin se on niinku jotenkin auttanut jaksaa että kyllä jotenki tuntuu et ilman niitä niin en mä nyt välttämättä sittenkään olis tässä. Et kyllä siinä tossakin kun tossa kaikkee kävi niin ei se nyt ihan niin

yksinkertasta ollu että kyllä mä niinku näytän tai silleen et kyl siinäkin nyt kaikenmoista kävi mielessä mutta kumminkin että teot puhuu puolestaan tai silleen niin se on tärkeitä.

(Jussi 29v., 3. haastattelu)

Jussi puhuu maailman hahmotuksesta ja sen muuttumisesta. Näkökulma asioihin on muuttunut. Vanhassa maailmassa hän on ollut yhteiskuntaa vastaan, ja tämän vastustuksen tilalle on tullut sopeutuminen, kärsivällisyys ja järki. Jussi kuvaa muutosta niin, että nyt hän on saanut ajatuksensa käytännön tasolle. Jussi arvioi tässä muutoksen tapahtuneen niin, että se on alkanut ajatustyönä ja päätynyt sen jälkeen prosessin kautta käytäntöön. Hän ei mainitse, mistä hän on näitä ajatuksia ammentanut. Jussi luo addiktin identiteettiä tekemällä eron vanhan ja uuden välillä. Riippuvuudessa elävä Jussi on vanha ja toipuva Jussi uusi. Ihmisen sosiaalisen identiteetin rakentumisessa vertaisryhmä ja muiden ihmisten hyväksyntä ovat oleellisia. Toisaalta Jussi kertoo persoonallisesta identiteettiprojektista kuvatessaan, kuinka muiden mielipiteet hänen toiminnastaan eivät enää merkitse niin paljoa kuin ilmeisesti ennen. Tärkeintä on se, että Jussi itse tietää missä mennään. Jussin kertomuksesta välittyy kuva, että hän on löytänyt oman tapansa toimia ja itselleen tyydyttävämmän persoonallisen identiteetin. Toisaalta hän kertoo tärkeistä ystäväistä, jotka ovat pysyneet rinnalla vaikeissa tilanteissa, mikä on vahvistanut Jussin sosiaalista identiteettiä.

Retkahduksesta puhuessaan Jussi tuo esiin saman asian kuin Kalervo: hylätyksi tulemisen pelon. Retkahduksen tapahduttua ihminen käpertyy itseensä ja häpeää tekoaan. Hänen on vaikea liittyä uudelleen esimerkiksi 12 askeleen ryhmään. Hän on joutunut ”ei kenenkään maalle”, hän ei halua liittyä uudelleen käyttäviin ystäviin, ja toisaalta retkahdus on kynnyksenä mennä itsehoitoryhmään ja ottaa yhteyttä toipuviin ystäviin. Retkahdus aiheuttaa ristiriitaa uudessa minäkuvassa eikä se sovi toipuvan identiteettiin. Salaamisen Jussi tulkitsee lopulta vahinkona itselleen ja toteaa, että ne ystävät, jotka tukivat siinä tilanteessa, ovat todellisia ystäviä. Jussi arvioi retkahdusten merkitystä niin, että ne osoittavat hänen kuitenkin pystyvän muuttamaan suuntaa eli hän ei ole lähtenyt vanhaan suuntaan takaisin. Ryhmissä käyntejä Jussi luonnehtii seuraavassa otteessa.

”Tällä hetkellä en oo kyllä nyt käyny viime aikoina ryhmissä just yhtään, mutta aina sillon tällön tulee käytyä et tossa sillon kun oli vaikeeta niin kävin muutaman kerran, mutta jotenkin en vaan saa hirveesti irti.”

(Jussi 29v., 3. haastattelu)

Jussin suhde itsehoitoryhmiin on myönteinen ja avoin, mutta tämänhetkisessä elämäntilanteessa hän käy niissä tarpeen mukaan eikä tämä aiheuta hänelle mitään ristiriitaa. Jussi ei näe säännöllistä itsehoitoryhmissä käyntiä ehtona raittiudelleen, toisin kuin tiukasti addiktin identiteetin hyväksyneet. Jussin kertomuksesta voi tulkita, että ryhmissä puhutut asiat ja ryhmätilanne kokemuksena eivät tässä elämäntilanteessa näyttäyty merkityksellisinä asioina hänelle. Suhde päihteisiin on kielteinen, mikä tuli ilmi jo retkahduksesta puhuttaessa. Hänen tavoitteenaan on päihteetön elämä. Seuraavassa otteessa Jussi arvioi omaa tilannettaan ja itseään.

Jussi: Sanotaanko et kyl mä vielä oon aika kumminkin herkkä ujo arka mutta ehkä mä en niinku näytä sitä enää niin silleen helposti. Toisaalta mä oon myös vahva ja päättäväinen ja sanotaanko että mä oon semmonen ihminen mikä ihmisen kuuluu jotenki ollakin et mus on vähä niinku kaikkia puolia silleen sopivasti. Ja sit on saanu kumminkin näitä vihaa ja näitä niinku vähennettyä niin silleen paljon että jotenkin oon ihan sekin on mun mielestä ihan balanssissa et mullon niinku kaikkia osa-alueita jotenkin sopivasti tai silleen

Arja: tasapainossa

Jussi: Niin en mä totakaan oo miettiny ennen kun nyt (naurua)

Arja: (naurua) Se jotenkin näkyy kyllä se näkyy ulospäin. Onko sulla viä jotain mitä sä haluaisit sanoa omasta muuttumisesta, elämänmuutoksesta?

Jussi: Eipä kai tässä mitään ihmeempiä et eiköhän se aika pitkälti siinä ehkä se positiivinen asenne ja just se että näkee sen verhon taakse niinku vähän pidemmällekin. Tai silleen että kun ottaa verhon ikkunan edestä pois niin siitä näkee ulos niin sieltä tulee niinku valoa. Et se on se tärkein juttu jotenki minkä mä oon niinku ainakin nyt oppinut. Tai ehkä se on vaan niin pinnalla ettei se välttämättä aina oo silleen mutta tällä hetkellä se on

(Jussi 29v, 3.haastattelu)

Tämä ote vahvistaa tulkintaa siitä, että Jussin kokemus muutoksesta on ennen kaikkea persoonallinen identiteetti-projekti. Jussi kertoo tuntevansa nyt olevansa tasapainossa. Haastattelutilanteessa Jussin antama kuva itsestään on hyvin tasapainoinen. Jussi mainitsee vihan, jota kokee saaneensa vähennettyä. Hän ei tarkemmin määrittele, mitä kohtaan hän on tuntenut vihaa ja kuinka on sitä saanut vähennettyä. Hän toteaa vähän hämillään, ettei ole aikaisemmin tullut asiaa tällä tavalla ajatelleeksi. Otteen lopussa Jussi puhuu positiivisen asenteen merkityksestä ja tulevaisuuteen suuntautumisesta. Hän korostaa, että on oppinut tämän näkökulman. Viimeaikaiset vaikeudet tuovat tämän positiivisen asenteen merkityksen erityisesti esiin. Jussi käyttää metaforana ikkunaa, jonka edessä on verho. Ihmisellä on mahdollisuus vetää tämä verho ikkunan edestä pois,

jolloin tulevaisuus näyttää valoisammalta. Yksi onnistuneeseen muutokseen johtava tekijä on positiivinen orientaatio tulevaisuuteen (Larkin & Griffiths 2002, 310).

Tässä otteessa Jussi arvioi omaa itseään ja asennettaan elämään. Päällimmäisenä arvioinnin tuloksena on tasapaino ja positiivisuus. Jussi haluaa välittää kertomuksellaan löytäneensä oman tapansa hyväksyä itsensä ja elämässä eteen tulevat asiat. Jussin tarina on selkeästi progressiivinen, ja hän esittää itsensä ihmisenä, joka on kulkenut kohti tasapainoa. On muistettava, että tämä haastattelu tehtiin tietyssä tilanteessa. Jussi oli juuri selviytynyt ihmissuhdekriisistä ilman retkahdusta, ja tämä antoi hänelle itseluottamusta ja vahvisti hänen raittiin elämän tavoitettaan. Jos olisin haastatellut Jussia pian aikaisemmin tapahtuneen retkahduksen jälkeen, olisi tarina saattanut olla aivan toisenlainen. Tällä en mitenkään halua vähätellä Jussin kertomusta, vaan painottaa sitä, että ihmisen kokemus itsestään on muuttuva ja jotkin tapahtumat saattavat vahvistaa esimerkiksi addiktin identiteettiä ja toiset tapahtumat haurastuttaa sitä. Tähän samaan asiaan viittaa myös Jussi aivan viimeisessä lauseessa. Jussi kuitenkin tuntuu hyväksyvän itsessään olevan ristiriitaisuuden ja löytäneen itselleen riittävän identiteetin (ks. Nousiainen 2004, 167).

Toinen addiktin identiteetin omaava, joka ei myöskään käy itsehoitoryhmissä, on Milla. Seuraavissa otteissa Milla kertoo suhteestaan itsehoitoryhmiin ja kuntoutuksen aikana tulleeisiin ystäviin.

Arja: Mites nää ryhmät missä vaiheessa ne jäi sitte?

Milla: Ne jäi siinä vaiheessa kun mä lähdin töihin et kun mulla oli kaksvuorotyö niin en mä enää jaksanu. Ja sit mä kävin autokoulun siin samalla et mulla meni iltavuorotkin sillain että mä en nähny lasta lainkaan. Mies katto sit pääasias sen ja sit se suoritti itte siinä yhdyskuntapalvelua samalla. Ja se kun mä oon monta kertaa pitäny lähteä ryhmään kun kaverit on sieltä soittanu mut ne on aina jääny. Että sitten kun musta tuntuu että mä saan sen ajan niin mä oon tuolla petissä yksinäni ja nukun taikka jotain muuta (naurua)

Arja: Ei jaksu sitten enää lähtee

Milla: Ei ja sit mä oon aatellu et jos mä niitä sillälaila olisin tarvinnu niin kai mä olisin niinku järjestäny sen hoidon tai jotain. En mä tiedä mut en mä oo kokenu kyllä et mä oon ny jääny mistään paitsikaan

Milla: Kyllä mun sen verran täytyy myöntää et on jääny et välis niinku kaipaa just niitä samanhenkisiä ihmisiä ympärilleen. En mä tiä kaipaanks mä niitä NA:ta että mä sais in purkaa itteeni tai jotain mut sillain et mä saatan just kaivata jotain Liisaa tai jotain ja varsinkin Elinaa mä kaipaam aika paljonkin. Mutta mä en oikein tiä et se on millain mä käsitin ainaki et Elina käy kurseilla ja noin mut mä en tie et dokaako se vai mitä se tekee. Me ei olla niistä edes juteltu mut kyl mä niitä sillain kaipaam että tekis mieli niitä kutsua ja Liisaahan oon kutsunutkin taas Aatun synttäreille. Se kävi

viime vuonnakin. Niitä mä kyllä sillain en mä Leilaankaan niin mä en tiedä mikä siinä on et Leila on niinku et kyllä mä Leilaankin otin yhteyttä tos. Meillä oli pitkään niinku välit katki ehkä sen miehenkin takia mutta tota ei se niinku tunnu tuntunut samalta musta tuntui että mulla ja Leilalla ei oo semmosta yhteistä kun meillä ehkä yhteisössä oli. Et sillon jotenki niin sit me ei niinku meillon sillain kuiteskin erilainen erilainen elämä että mä en pysty oleen niin jämpä kun Leila on. Mä en voi sanoo niinku täysin lähipiirilleni unohtakaa mut et välit on poikki että kuitenkin se on mun läheiseni ja Leila on taas semmonen et se odottaa että nyt sitte jätät ja siinä on et meil menee liikaa ristiriitaa ajatukset et se ei oo semmosta

(Milla 26v, 3.haastattelu)

Milla kuvaa konkreettisen tilanteen ryhmien jäämisestä pois hänen elämästään. Hän perustelee asiaa paitsi voimavarojen puutteella, myös sillä ettei koe niitä tarvitsevansa. Milla on elänyt päihteettä, vaikka lähipiirissä on päihteidenkäyttäjiä. Tämä aiheuttaa myös ristiriitaa tiettyjen ystävien suhteen, koska tiukasti addiktin identiteetin omaavan henkilön näkemyksen mukaan toipuva addikti ei voi olla tekemisissä päihteitä käyttävien ihmisten kanssa. Milla kuvaa tilannettaan kahdenlaisten vaatimusten paineessa. Hän kokee, ettei voi sanoutua irti läheisistään näiden päihteidenkäytön takia, ja osaksi sen takia välit entiseen ystävään ovat viilenneet. 12 askeleen ohjelman ehdottomuus päihteiden suhteen näyttää jakavan ihmisiä yhtä tiukasti eri ryhmiin. Millan kertomuksesta kuvastuu irtautuminen 12 askeleen ryhmistä. Hän kertoo kaipaavansa samanhenkistä seuraa, mutta rakentaa samalla eroa 12 askeleen ryhmiin. Milla ei koe kuuluvansa enää NA yhteisöön. Hänen kertomuksestaan kuvastuu kaipuu sellaiseen ystävyYTEEN, jota hän koki yhteisössä. Tämän ystävyYDEN väliin ovat tulleet elämän tapahtumat, toisten päihteidenkäyttö sekä suhtautuminen riippuvuuteen ja 12 askeleen ohjelmaan. Milla kokee kuitenkin olevansa addikti, koska hahmottaa itsessään uuden ja vanhan ajattelun eikä halua palata vanhaan tyyliin toimia.

”Sit mä soitinki et ei se nyt kyllä näin mene, että mene itte hakeen kuule respas et en mä kellekään lähde lääkkeitä hakemaan ainakaan kun niitä väärinkäytetään. Et mua niinku et kuiteskin se entinen ajatusmaailma on silti niin tuolla takaraivossa, et se heittää sen niinku et siinon se raja kuitenkin niin pieni kuitenkin se on vielä niin pieni et mitkä on niitä asioita mitä mä teen ja mitkä ei.”

(Milla 26v, 3.haastattelu)

Lähipiirin veto vanhaan elämään on koko ajan olemassa, ja Milla joutuu tasapainoilemaan tämän asian kanssa. Hänellä on kuitenkin selkeänä ajatuksena elää itse päihteetöntä elämää. Sosiaalinen verkosto on vanhan maailman ja uuden päihteettömän maailman rajoilla, ja verkostoon kuuluu ihmisiä kummaltakin puolelta tätä rajaa. Milla tunnistaa paluun mahdollisuuden vanhaan

ajatteluun, mutta haluaa pysyä siitä erossa. Millan puheesta kuvastuu ambivalentti kokemus itsestä, jolloin addiktin takia on oltava koko ajan varuillaan (Larkin & Griffiths 2002, 291). Menneisyys on mukana Millan elämässä koko ajan muiden ihmisten kautta, ja hän joutuu tekemään rajaa oman ja muiden elämän välille.

”Viimeisen kolmen viikon aikana kuitenkin varmaan ollu vaikeeta se oman elämän rajoittaminen että mä oon siihen niinku tarvinnu tukihenkilönkin apua et tai semmosen ihmisen apuu mikä ei niinku puolla mun mielipiteitäni semmosen mikä osaa kattoo millain asiat on et just niinku rajottaa niin sitä omaa elämäänsä et mikä on mun elämää ja mikä toisten elämää.”

(Milla 26v, 3.haastattelu)

Tämän rajankäynnin esille tuomisen kautta Milla liittyy itsensä addiktin identiteettiin. Hän ei halua liukua takaisin päihteiden käyttöön, mutta käytännössä tämä maailma on kovin lähellä häntä joka päivä. Milla joutuu koko ajan työstämään tätä erottelua, mikä toisaalta tämä voi toimia hänellä myös addiktin identiteettiä ylläpitävänä ja siitä muistuttavana asiana. On myös tutkittu, että 12 askeleen ohjelman ryhmissä käyminen ei sinänsä ennusta selviytymistä päihdeongelmasta, vaan oleellisempaa on ohjelman sisäistäminen (Montgomery ym. 1995, 245).

Tarinoiden eroja ja yhtäläisyyksiä

Nämä kuusi haastateltavaa ovat ylläpitäneet kuntoutusmallin tarjoamaa ajatusta addiktin identiteetistä. He ovat erilaisissa elämäntilanteissa, mutta yhdistävänä tekijänä on halu elää päihteetöntä elämää. Kalervolla, Jussilla ja Millalla on kokemus päihteiden käytöstä kuntoutuksen jälkeen. Maija kertoo kokemuksesta, jossa retkahdus oli lähellä. Oskari ja Leena eivät kerro retkahduksesta eivätkä päihteiden mieliteoista. Näitä haastateltavia erottavana tekijänä on aktiivisuus itsehoitoryhmien suhteen. Addiktin identiteettiä luodaan käyttämällä 12 askeleen ohjelman termejä ja puhumalla ryhmissä käymisestä. Sosiaalinen verkosto kertoo, kuinka tiiviisti ja tiukasti henkilö omaa addiktin identiteetin. Esimerkiksi Millan sosiaalinen verkosto koostuu lähes yksinomaan NA -ja AA-yhteisön ulkopuolisista henkilöistä, kun taas Kalervo kertoo ystäviensä olevan ainoastaan NA-yhteisöön kuuluvia. Haastateltavien kertomat konkreettiset tapahtumat valottavat hyvin addiktin identiteetin merkityksestä kertojan elämässä. Konkreettiset tapahtumat, esimerkiksi vanhojen käyttäjäkavereiden kohtaaminen, toivat menneisyyden lähelle. Menneisyys päihteidenkäyttäjänä on kaikkien tarinoissa läsnä, ja haastateltavat puhuvat vanhasta elämästä ja

vanhasta minästä, jonka on toiminut useimmiten täysin toisin kuin nykyinen. Menneisyys voi tulla lähelle esimerkiksi muiden ihmisten päihteidenkäytön kautta tai vaikeista tilanteista selviytymisen kautta. Selkeä raja vanhan ja uuden minän välillä näyttää helpottavan ratkaisujen tekemistä.

9.2 Addiktin identiteetistä etäännyneet

Kolmen haastateltavan, Kaisan, Sinin ja Juulian kertomuksista on havaittavissa liukumista pois tiukasta addiktin identiteetistä. Selkein kriteeri tässä oli suhde päihteiden käyttöön. Kaikki kolme käyttivät jonkin verran alkoholia ja kokivat hallitsevansa sen käytön. Tämä aiheutti liukumista pois 12 askeleen toipuvien ryhmästä ja vertaisryhmän muuttumista. 12 askeleen ohjelman tiukka suhtautuminen päihteisiin sulkee automaattisesti pois niin sanotut kohtuukäyttäjät. Haastateltavat kertoivat ymmärtävänsä tämän hyvin, ja ainoastaan yksi haastateltavista kävi edelleen ryhmissä. Kukaan näistä kolmesta ei selkeästi irtisanoutunut addiktin identiteetistä, mutta he olivat etäännyneet 12 askeleen ohjelman määrittelemästä addiktista kohti joustavampaa suhtautumista päihteisiin. Näissä tarinoissa kokemus omasta itsestä elämän tapahtumissa oli tavalla tai toisella etäännyttänyt haastateltavia 12 askeleen ohjelmasta ja NA -ja AA-yhteisöstä. Ristiriita oman kokemuksen ja NA -sekä AA-yhteisön vaatimusten välillä oli selkeä. Kukin haastateltavista oli pohtinut ja ratkaissut tätä ristiriitaa omalla tavallaan. Kaikki kolme haastateltavaa kertoivat ensimmäisestä päihteidenkäyttökerrastaan kuntoutuksen jälkeen yksityiskohtaisesti. Tämän tapahtuman voi nähdä saaneen aikaan muutoksen heidän identiteetissään (Riessman 2002, 705). Esimerkiksi addiktin identiteettiin sitoutuneet kertoivat päihteidenkäytön alkamisesta hyvin lyhyesti vailla yksityiskohtia. Päihteiden käyttö on addiktin identiteetin omaksuneille väärä valinta, kun taas addiktin identiteetistä etäännyneille päihteiden käytöllä on eri merkitys. Se on heidän oma valintansa, ja asian kertominen yksityiskohtaisesti korostaa sen merkitystä.

Ero addiktin identiteettiin rakentui myös vertaisryhmän muuttumisen kautta. Vertaisryhmä oli joko selkeästi irrallaan itsehoitoryhmien sosiaalisesta verkostosta tai siihen saattoi kuulua joitain ihmisiä AA -ja NA-yhteisöstä. Addiktin identiteettiä oli kuitenkin mukana, mikä tuli esiin nimenomaan menneisyyden kautta. Haastateltavat puhuivat ”entisestä elämästä” ja kertoivat kuinka olivat ratkaisseet menneisyytensä kertomisen muille ihmisille.

Kaisa kuvaa suhtautumistaan päihteisiin ambivalenttina. Hän kuvaa tarkkaan kuinka alkoholinkäyttö alkoi. Toisaalta hän kokee päihteen suurena mörkönä ja taustalla on pelko, että huumeidenkäyttö alkaa uudelleen.

Kaisa: Yks mikä liittyy nyt tähän raittiina olemiseen ja elämiseen ja tämmöseen niin yks käännekohta tapahtu tai nyt pikkuhiljaa oikestaan että silloin joskus syksyllä mä kävin viimesen kerran ryhmässä. Ja sitten se niinku niin mä menin töihin siinä niin en mä kerenny siin sit silleen ryhmässä käydä ja sillälaila eikä nyt niin hirveesti huvittanu kyllä käydä. Et se on se suurin syy et jos huvittaa käydä niin kyllä kai sen ajan sinne keksii sit ihan mistä vaan. Ja tota siinä mentiin muutama kuukausi eteenpäin enkä mä miettiny mitään päihdeongelmii ollenkaan et siis niinku yhtään. No sit siinä alko jo aurinko vähän enemmän paistaa iltasin ja noin niin mä siinä sitten keväällä niin lähdin vähä ravintolaan kokeileen. Että käynpäs vähän tanssimassa ja aikamoiset väännöt sain ittelleni siitä kyllä. Kävin kylläkin kerran kuussa ja käy oon edelleenkin käyny kerran kuussa tanssimassa ihan niinku omasta mielestäni asiallisesti ja tyylikkäästi hoidetut reissut. Yksin mä sinne aina lähen ettei oo mitään
Arja: No mikäs vääntö siitä?

Kaisa: Se oli hirvee tiedäksä se ittelle se niinku mua vähä pelotti se ja sit kuitenkin oli semmonen vastakapina. Et mä olin kuitenkin ollu siel laitoksessa niin kauan. Mä oon koko sen ajan niinku ittelleni vääntäny ja kääntäny sitä asiaa et miten vakavaa mullon niinku tää hirvee tää päihdeongelma ja tämä alkoholi on niinku vaarallista. Ja mäkin oon joskus ihan reippaasti ryypänny ja tota ja sit yhtäk ja jotenki oli semmonen käsitys että et jos mä nyt retkahdan et mä retkahdan ottamaan nyt vähän jotain alkoholia niin mulla kuolema siitä suoraan seuraa niinku. Ja sitte ei mulle tullukaan siit heti kuolema ja kun ne meni oikeesti ihan niinku en ollu liian humalassa enkä kärsiny mistään hirveen suuresta krapulastakaan niin siin nousi hirvee semmonen vastareaktio sille mitä mä olin oppinut niinku Katila-yhteisössä

(Kaisa 28v, 3.haastattelu)

Kaisa aloittaa tarinansa orientaatiolla eli kertoo käännekohtasta, joka liittyy raittiuteen ja tapahtui pikkuhiljaa. Kun ryhmäkäynnit jäivät, tapahtui selkeästi addiktin identiteetin heikkenemistä, koska Kaisan vertaisryhmänä ei tässä enää ollut NA -tai AA-yhteisö. Hän ei tässä mainitse muuta vertaisryhmää. Ensimmäisen ravintolakäynnin jälkeen Kaisalle tuli ”väännöt”, vaikka tanssireissu meni tyylikkäästi ja asiallisesti. Hänelle tuli selkeä ristiriita opitun ja koetun identiteetin välille ja hän joutui soveltamaan opittuja asioita käytäntöön ja tekemään omia johtopäätöksiään. Samalla hän arvioi tapahtunutta ja antaa tapahtuneelle omat perustelunsa. Laitoksessaoloaikana Kaisa oli ”vääntänyt ja kääntänyt” päihdeongelmaa ja oppinut, että retkahdus merkitsee likipitäen kuolemaa. Tämä ei pitänytään paikkaansa, ja Kaisa kuvaa tilannetta vastareaktiona laitoksessa opituille asioille. Kaisan kuvaus päihdeongelman vääntämisestä

kuntoutusaikana kuvaa 12 askeleen ohjelmaan sisältyvää ajatusta siitä, että päihteet ovat AA- tai NA-yhteisön jäsenille yhteinen uhka, ja varsinkin uusille yhteisön jäsenille tämän asian sisäistäminen on tärkeää (Rafalovich 1999, 140).

Kaisan tarinan ydinsanoma on se, ettei laitoksessa opittu pitänytkään kokonaisuudessaan paikkaansa tai se oli liian yksinkertainen totuus monikerroksisessa elämässä (Loseke 2001, 122). Laitoksen tarjoama tarina ei enää riitä Kaisalle. Hän ei halua automaattisesti hyväksyä instituution tarjoamaa mallia, vaan vastustaa ja muokkaa sitä (Baker 2000, 876). Hilten ja Laanemetsin (2000, 165) tutkimuksen mukaan päihdekuntoutuksessa olevat asiakkaat rakentavat oman tarinansa, joka pohjautuu paitsi kyseisen laitoksen tarjoamaan mallitarinaan myös muualta ammennettuihin tarinoihin riippuvuudesta (esim. media, AA ja NA, muiden tarinat). Vilma Hänninen (1999, 50–52) puhuu sosiaalisesta tarinavarannosta, joka on tärkeä elementti ihmisen rakentaessa sisäistä tarinaansa elävän elämän kulussa.

Addiktin identiteetin omaksuneen tarinassa tulevaisuus on sidottu menneisyyteen (Loseke 2001, 124). Addikti on menneisydessään käyttänyt päihteitä, mikä on johtanut ongelmiin eikä hän näin ollen voi tulevaisuudessa käyttää mitään päihteitä. Menneisyyteen sidottu eläminen saattaa kahlita jotain tähän hetkeen orientoitumisesta (Granfield & Cloud 1996). Addiktin identiteetti on tiettyssä mielessä hallitseva, ja menneisyys on koko ajan voimakkaasti läsnä. Kaisa haluaa murtautua ulos tästä tarinasta. Addikti on voimaton päihteiden suhteen eikä hallitse päihteidenkäyttöään. Kaisa kapinoi vastareaktiollaan tätä vastaan ja on osoittanut toiminnallaan, ettei tämä pidä paikkaansa hänen kohdallaan. Hän ei ollut liikaa humalassa, eikä hänelle tullut pahaa krapulaa. 12 askeleen ohjelmassa voimattomuus on yksi perusasia, ja ohjelma on ehdoton päihteiden suhteen. Voimattomuuden tunnustaminen päihteisiin nähden tarjoaa väylän muun elämän kontrollointiin. 12 askeleen ohjelman tarjoama mallitarina on yksinkertainen ja selkeä. Tämä saattaa olla jollekin addiktille juuri se, mitä hän tarvitsee. Elämä itsessään ei ole kuitenkaan yksinkertaista, ja jonkun ihmisen elämässä voi tärkeää olla nimenomaan oman voiman löytäminen esimerkiksi tilanteissa, joissa ihminen on joutunut tavalla tai toisella muiden hyväksikäyttämäksi (Morgenstern ym. 2002, 665). Tavoitteena tällöin on oman elämän suurempi kontrolli. Granfieldin ja Cloudin (1996) tutkimuksessa päihderiippuvuudesta ”luonnollisesti”, eli ilman mitään hoitokontakteja tai itsehoitoryhmiä toipuneista, ilmenee, että nämä ihmiset kokivat voimattomuuden yhteensopimattomaksi heidän minäkuvansa kanssa. 12 askeleen ohjelmassa tavoitteena on, että ihminen ei edes yritä kontrolloida päihteiden käyttöä, ja keinona on se, ettei käytä mitään päihteitä. Osa addikteista pystyy asennoitumaan ohjelman mallin mukaan eikä yritäkään saavuttaa kontrollia

päihteisiin. Kuinka pitkälle kontrolli päihteenkäyttöön Kaisalla riittää, jää nähtäväksi. Kaisa tunnistaa taustalla olevan päihderiippuvuuden ja muiden päihteiden uhan olevan olemassa.

”Ja kyl mulla edelleenkin on semmonen kontrollin menettämisen pelko, mikä itse asiassa niin on tosi hyvä asia. Siis se on hyvä asia, et ei mulla jotenkin kun mun mielestä se, että mä käyn siellä niin sen ei missään nimessä oo se pääpointsi ei oo se että mä saan kerran kuussa vetää nuppini himmeeks vaan mullon ihan muut motiivit siihen. Mut tokihan niinku on mukava ottaa kerran kuukaudes muutama siideri et en mä niinku mut et se voi niinku jossain vaiheessa niin karata mopo hanskasta kun ei ikinä tiedä. Varsinkin kun on kuitenkin taustalla tommonen, et se on vähä kakspiippunen juttu.”

(Kaisa 28v, 3.haastatelu)

Kaisa rakentaa omaa addiktin identiteetistä irrottautuvaa identiteettiään myös kuvaamalla suhdettaan itsehoitoryhmiin.

Arja: Miten, sä et ryhmissä nyt käy niin mitä sä noin yleisesti ajattelet NA:sta, systeemistä ja AA:sta?

Kaisa: NA ja AA on se mikä niinku auttaa siihen raittiina olemiseen, et sen mä tiedän, et se on ihan varma, et siinä pysyy se jotenki se tuntuma koko ajan. Ja sit siel ku käy niin sitä sitte niinku kuuluu sitte siihen ryhmään, jotka ei käytä mitään, jotka ei mitään kohtuukäyttöä havittele eikä mitään tämmöstä, mut et tässä elämäntilanteessa nyt kun mä oon taas sitte niinku vähän eri tavalla suhtaudun tähän

(Kaisa 28v, 3.haastattelu)

12 askeleen ohjelman ehdoton suhtautuminen päihteisiin on sen vahvuus mutta toisaalta myös heikkous. Ihminen joko kuuluu tai ei kuulu tähän ryhmään, ja rajana on selkeästi suhtautuminen päihteisiin. (Larkin & Griffiths 2002, 306) Kaisa kertoo kokemuksenaan, että AA ja NA auttavat raittiina pysymisessä, mutta tämä vertaisryhmä ei enää sovi hänelle, koska hän suhtautuu eri tavalla päihteisiin nyt. Samankaltaisia ajatuksia on myös Sinin kertomuksessa.

Sini: Jos mä olisin tuolla niitten (NA-yhteisön /AR) kanssa niin se olis ihan eri juttu, mut sitte kun ei oo ketään sellasta niin se vaan meni jotenki. Ja aluks oli tietty vähän sillain outo kun piti tietty pistää välit poikki kaikkien kanssa ja pistää niinku viestiä et joo mä oon nyt tälleen näin, että mä meinaan nyt että mä en niinku meinaa olla selvin päin.

Arja: Mitä sä tarkoitat piti pistää välit poikki?

Sini: No siis, että niin kun mä tiesin, että et osa pistää kun ne tietää ja mä halusin kertoa niille et mä en nyt halua valehdella.

(Sini 21v., 3.haastattelu)

Sosiaalisen kontekstin muuttuminen toi Sinin kertomuksessa esiin jälleen identiteettiristiriidan. AA- ja NA-yhteisössä ei voi olla ”vähän” jäsenenä. Sinin kertomuksesta välittyy lisäksi yhteisön jyrkkä suhtautuminen päihteitä käyttäviin. Koska hän ei aikonut olla täysin päihteettä, oli hänen katkaistava kaikki ihmissuhteet AA- ja NA-yhteisöön.

Kolmas tähän ryhmään kuuluvista, Juulia, kertoo käyvänsä ryhmissä ”säännöllisen epäsäännöllisesti”. Työssä käyminen vie voimavaroja. Hän kokee ongelmana sen, ettei pysty samaistumaan muihin ryhmäläisiin, koska yleensä kaikki muut ryhmässä ovat miehiä. Hän kokee myös, ettei alkoholinkäytön takia oikein kuulu mihinkään ryhmään. Haastatteluote on kohdasta, jossa puhumme siitä, mitkä asiat tuntuvat vaikeilta.

Juulia: Sitte se raittiuden ylläpitäminen et en mä niinku enhän mä oo ollu kokonaan raittiina et niinku alkoholia. Tiä oonko mä sitte kohtuukäyttäjä en mä nyt sillälaillla, harvakseltaan

Arja: Joo, aiheuttaako se sulle ahdistusta se sun alkoholinkäyttö vai onkse tavallaan vai

Juulia: Ei muuten

Arja: Mitenkä sä niinku hyväksyt itte?

Juulia: Kyllä mä sen hyväksyn mutta sit tulee justiin näitten niinku ryhmän takia et sit niinku tulee se että sittei niinku tavallaan kuulu sinnekään

(Juulia 30v, 3.haastattelu)

Juulia määrittelee tässä itseään eikä löydä selkeää viiteryhmää, johon voisi samaistua. Hän ei koe olevansa kohtuukäyttäjä, ja itsehoitoryhmässä hän kokee, ettei oikein kuulu sinnekään. Haastattelijana tässä johdetaan keskustelua ongelmapuheen suuntaan kysymällä hyväksyykö Juulia itse alkoholinkäyttönsä. Tämä kuvaa omaa ennako-oletustani siitä, että haastateltava kokee ristiriitaa alkoholinkäyttönsä takia. Hänen kokemansa ristiriita tulee kuitenkin ulkoapäin sosiaalisena paineena eikä ristiriitana oman ajattelun kanssa. Kaikki eivät omaksu yksitasoista totuutta päihteistä ainoana oikeana, vaan haluavat prosessoida oman näkemyksensä suhteestaan päihteisiin. Täysi päihteettömyys perustuu ajatukseen riippuvuudesta parantumattomana sairautena, jolloin ainut keino hallita oireita on päihteistä pidättäytyminen. Juulia rakentaa tässä otteessa eroa

addiktin identiteettiin ottamalla etäisyyttä 12 askeleen ryhmään. Yleisemmin sosiaalisesta elämästä puhuttaessa Kaisa, Sini ja Juulia kertovat sosiaaliseen verkostoonsa kuuluvan pääasiassa ei-addikteja toisin kuin selkeästi addiktin identiteetin omaavat haastateltavat.

Arja: Onkos sulla ketään NA:n AA:n kautta ihmisiä elämässä tällä hetkellä jäljellä?

Sini: Ei oikeestaan oo, kun en mä oo kenenkään kans enää tekemisis sieltä, että siis sillain vakituisesti ainakaan. Että ei oo et toisaalta se olis ihan kiva jos olis, että mut en mä sitte taas tiedä et miten se sekin suhtautuis muhun et jos mä tutustuisin johonki semmoseen kuka olis NA: lainen ja sit mä kuitenkin juon niin miten se sitte niinku

(Sini 21v, 3.haastattelu)

Sini perustelee asiaa sillä, että hänen alkoholinkäyttönsä on esteenä kanssakäymiselle NA:laisten kanssa. Toisaalta Sini on ratkaissut suhteen menneisyyteen toisin kuin kaksi muuta ei-addiktin identiteetin omaavaa haastateltavaa, eli hän on avoimesti kertonut päihteidenkäytöstään. Juulia ja Kaisa sen sijaan eivät ole menneisyydestään puhuneet esimerkiksi työ- tai opiskelukavereilleen. Konkreettisina tilanteina, jotka kertovat addiktin identiteetistä pois päin liukumista Juulian, Kaisan ja Sinin haastatteluissa, tulevat esiin nimenomaan tarinat ensimmäisestä alkoholinkäyttökerrasta kuntoutuksen jälkeen. Näiden kolmen haastateltavan tarinoissa kertoja on aktiivinen ja itse valintoja tekevä toimija. Kukaan ei kerro ajautuneensa käyttämään alkoholia, vaan se on nimenomaan tietoinen valinta, ja he ovat valmiit kantamaan sen mukanaan tuomat seuraukset. Perusteluina alkoholinkäytölleen haastateltavat esittivät kohtuullisen käytön, joka ei aiheuta ongelmia, ja raittiin vertaisryhmän puuttumisen. Seuraava ote on Sinin haastattelusta.

”No se on ihan eri maailma, se on ihan eri maailma et jos ois just sillain et ois niinku semmosia et ois tosi monta semmosta kaveria niinku ketkä ois myöskin selvin päin.”

(Sini 21v, 3.haastattelu)

Arvioidessaan alkoholinkäyttöään he kuitenkin tunnistavat alkoholinkäytössä piilevän riskin. Toisaalta arvioivat lauseet kertovat myös siitä, että he tällä hetkellä uskovat kykenevänsä hallitsemaan päihteen käytön. Sini kertoo asiasta seuraavassa otteessa.

”Kesä on tällasta eikä se niinku työt on hoitunu hyvin ja sillain pystyny kaikki laskut maksamaan ja näin niin se nyt vaan on sillain niinku hirveen tavallista et menee terassille ja juo yhen kaljan.”

(Sini 21v, 3.haastattelu)

Sini puhuu tässä tavallisesta, minkä voi tulkita viittaavan siihen, että hän ei koe eikä halua kokea olevansa toisenlainen kuin muut ihmiset. Addiktin identiteettiin kuuluu selkeän eron tekeminen toipuvien ryhmän ja ”normi-ihmisten” välille (Rafalovich 1999, 144). Toisaalta myös selkeästi addiktin identiteetin omaava haastateltava Oskari puhui kokemuksestaan, että heidän perheensä elää normaalia perhe-elämää. Ilmeisesti toipumisen alkuvaiheessa eron tekeminen toipumisen ja normaalin välille on relevanttia ja antaa toipuvalle kokemuksen NA-ryhmän voimakkaasta yhteenkuuluvuudesta tämän eronteon kautta. Myöhemmässä vaiheessa päihderiippuvuus on selkeästi pienemmässä roolissa koko elämässä ja toipuva alkaa samaistua ”normaaliin”.

Menneisyyden kautta kaikkien kolmen haastatteluissa tuli esiin addiktin identiteetti. Pelko vanhoihin käyttäjäkavereihin törmäämisestä, velat ja päihteiden vaikutus omaan itseen sekä ”pään pehmeneminen” olivat asioita, joita he toivat esiin. Sini on prosessoinut menneisyyden omaksi voimavarakseen.

”Et vaiks on tapahtunu kaikkee ikäviäkin asioita niin kyl ne sitte kaikki on kuitenkin niin tehny musta niinku sen mitä mä oon tai sillain et en mä oikeestaan kadu niinku mitään koska nyt on asiat niin hyvin et mähän oisin mä oisin varmaan ihan erilainen et jos mä en ois ikinä alkanutkaan käyttämään mitään.”

(Sini 21v, 3.haastattelu)

Päihteidenkäyttö on osa mennyttä elämää, ja se on muokannut Sinistä sen, mitä hän tänä päivänä on. Hän on tyytyväinen elämäntilanteeseensa eikä takerru menneisiin virheisiin. Juulia ja Kaisa eivät tuo tällaista näkökulmaa esiin vaan painottavat päihteidenkäytön mukanaan tuomia ongelmia.

Addiktin identiteetistä etäänntyneet haastateltavat rakentavat omaa identiteettiään toiminnan ja valintojen kautta. Selkein eronteko on suhde päihteisiin ja samaistuminen NA-yhteisöön. Arvioivissa tarinoissa haastateltavat perustelevat valintojaan ja ihmissuhteitaan elämäntilanteellaan

ja sosiaalisen verkoston mahdollisuuksilla. Kaikki kolme kertovat hyvin yksityiskohtaisesti ensimmäisestä alkoholinkäyttökerrasta kuntoutusjakson jälkeen. Toisaalta kaikki myös tunnistavat päihteen käytön sisältämän riskin. Addiktin identiteetti sisältyy kuitenkin elämään menneisyyden kautta. Menneisyys sisältää konkreettisia asioita, esimerkiksi ulosotossa olevia velkoja tai kokemuksellisia asioita, esimerkiksi pelkoa liukumisesta takaisin huumeiden käyttöön. Addiktin identiteetistä etäänntyneet kokevat olevansa tasapainoisia ja tyytyväisiä elämäänsä.

Addiktin identiteetti on vahva sosiaalinen identiteetti, joka määrittää monella tasolla kantajansa elämää. Kuten haastattelujen tarinoissa on tullut ilmi, määrittää addiktin identiteetin omaksuminen hyvin konkreettisesti sosiaalista verkostoa. Kuntoutuksen aikana ryhmien kautta muodostuva sosiaalinen verkosto ei useimmilla säily kuntoutuksen jälkeen, koska he muuttavat takaisin omalle kotipaikkakunnalle. Heidän on aloitettava siellä tavallaan alusta NA- ja AA-verkoston luominen. Haastatteluissa tulee ilmi, että useimmat kävivät jonkin aikaa ryhmissä kuntoutuksen jälkeen, osa jopa oli vastuussa ryhmien toiminnasta, mutta jonkin ajan kuluttua osalla haastateltavista ryhmissä käynnit jäivät. Elämäntilanteesta riippuen haastateltavat esittävät erilaisia syitä ryhmissä käyntien jäämiseen. Tällaisia syitä ovat esimerkiksi lasten harrastukset, oma opiskelu tai työ.

Haastatteluissa ei tule mitenkään esiin, että haastateltavat olisivat kokeneet 12 askeleen ohjelman sinänsä vaikeaksi ymmärtää. Paul Caldwellin ja Henry Cutterin (1998) tutkimuksessa yksi syy siihen, että päihderiippuvuudesta toipuvat jättivät ryhmissä käynnin, on vaikeus omaksua 12 askeleen ohjelman sisältöä. Toinen heidän tutkimuksessaan esiin tullut tekijä on se, että aikaisessa toipumisen vaiheessa oleva henkilö saattaa kokea AA:n hyvin ristiriitaisesti, koska ohjelman noudattamien vaatii paitsi sitoutumista päihdeettömyyteen myös halukkuutta omaksua tietty näkökulman muutos, käytös ja sosiaaliset suhteet (emt., 226). AA vaatii jäseniltään tiettyä avoimuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa, eivätkä kaikki ihmiset koe tällaista toimintaa omakseen. Heidän saattaa olla vaikea samaistua AA-yhteisöön ja he kiinnittyvät sen takia ohjelmaan heikommin (emt., 226).

Toipumisprosessin kannalta oleellista näyttää olevan ihmisen uskomusten, asenteiden ja tavoitteiden muuttuminen. (Morgenstein ym. 2002, 670) Kuntoutusjakso Katila-yhteisössä on yksi jakso ihmisen elämässä ja kukin omaksuu, valikoi ja muuntaa tällä jaksolla esiin asioita ja ratkaisumalleja omista tarpeistaan käsin. Viimeistään kuntoutuksen jälkeen jokainen toimii nimenomaan omien tärkeiden asioidensa mukaisesti. Ihminen voi omaksua itselleen tärkeitä

elementtejä 12 askeleen ohjelmasta, vaikka hänen tavoitteenaan ei olekaan elää täysin päihteetöntä elämää. Robert Fiorentine ja Maureen Hillhouse (2003, 385) tulevat tutkimuksessaan kuitenkin johtopäätökseen, että yritys palata kontrolloituun päihteidenkäyttöön kuuluu toipumisprosessiin ja kohtuukäytön näkeminen todellisena vaihtoehtona pitkittää addiktiosta toipumista.

Kohtuukäyttöajatukseen sisältyy aina positiivisten merkitysten asettamista päihteiden käytölle ja väistämättä herää kysymys, miksi kohtuukäyttöajatukset ylipäättään heräävät pitkän kuntoutusjakson ja päihteettömän jakson jälkeen. James Prochaskan, John Norcrossin ja Carlo DiClementen (2002) prosessimallin mukaan nämä ihmiset ovat olleet jo toimintavaiheessa ja näyttää siltä, että he ovat nyt uudelleen harkinta- tai valmistautumisvaiheessa suhteessa päihteiden käyttöön. Kohtuudella alkoholia käyttävät haastateltavat eivät koe retkahtaneensa, vaan alkoholin käyttö on heidän oman valintansa tulos. He ovat itse tietoisesti ja aktiivisesti toimineet ja kokevat hallitsevansa tilanteen. Yksi yhteinen tekijä Kaisan, Juulian ja Sinin kertomuksissa on selkeän päihteettömän vertaisryhmän puuttuminen. Tosin sama tilanne on myös Millalla ja myös hän on kerran käyttänyt alkoholia, mutta haluaa selkeästi elää päihteettä. Päihteettömän vertaisryhmän puuttuminen voi olla yksi addiktin identiteettiä heikentävä tekijä. Positiiviset kokemukset alkoholinkäytöstä vaikuttavat myös addiktin identiteettiä heikentävästi.

Anja Koski-Jänneksen (2002, 201) tutkimuksen mukaan naisille näyttää olevan tärkeämpää löytää oma persoonallinen identiteetti kuin kuulua johonkin sosiaaliseen ryhmään. Ryhmään kuulumisen taas näyttää olevan miehille tärkeämpää. Joissain tutkimuksissa on myös havaittu, että 12 askeleen ryhmien toiminnan koetaan olevan liikaa miehisiin asioihin orientoitunutta eivätkä ryhmät ota tarpeeksi huomioon naisten tarpeita (Granfield & Cloud 1996). 12 askeleen ryhmissä tapahtuva alkoholistin ja addiktin identiteetin voimakas korostaminen, samoin kuin käsitys riippuvuudesta sairautena sekä korkeamman voiman käsite, voivat olla joillekin ihmisille vaikeita omaksua (Holmberg 1995, 220). Scott Kellog (1993, 240) viittaa Stallin ja Bienarckin (1986) tutkimukseen, jossa todetaan, että päihderiippuvuudesta toipuvan ei pidäkään omaksua addiktin identiteettiä pysyvästi. Addiktin identiteetti on ikään kuin välivaihe toipumisessa, mikä on aivan eri näkemys kuin 12 askeleen ohjelmassa. Addiktin identiteetti on sosiaalinen konstruktio, jonka merkitys on samaistuminen muihin toipuviin ja tuen saaminen tietyssä toipumisen vaiheessa. Addiktin identiteetin omaksuminen eri tavoin kertoo ihmisten erilaisesta tavasta hahmottaa maailmaa ja itseään. Ihmisillä on erilainen näkemys muutoksesta ja siitä, mitä se vaatii ja miten se toteutetaan (Hubble ym. 2003, 425). Kuntoutusmalli voi tarjota jonkin valmiin identiteettimallin, tai se voi ottaa tehtäväkseen kyseenalaistaa ihmisen nykyinen identiteetti. Yhteisön kuntoutusmalli

tarjoaa yhden mahdollisen identiteetin, joka haastateltavien on tavallaan ollut pakko hyväksyä hakeutuessaan Katila-yhteisöön. Jokainen toipuva muokkaa ja suodattaa asioita oman elämänsä tarpeista käsin, niin myös addiktin identiteettiä. Voidaan puhua identiteettien hierarkiasta (Kellog 1993, 241) tai merkityksellisyydestä. Elämäntilanteen muuttuessa identiteettien suhde ja merkitys muuttuvat. Yhteisön tarjoama addiktin identiteetti on selkeä, mutta samalla se saattaa aiheuttaa Kaisan kuvaaman vastareaktion. Liian yksitasoinen malli jättää käyttämättä toipuvan oman tavan hahmottaa ihmisenä olemista ja muutosta. Samalla tiukka addiktin identiteetti korostaa sosiaalisen identiteetin merkitystä ja voi jopa aiheuttaa persoonallisen identiteetin kaventumista sekä joustamattomuutta kriisi- ja stressitilanteissa (Holmberg 1995, 220). Addiktin identiteetti on kuitenkin vain yksi näkökulma muutokseen. Seuraavassa luvussa tarkastelen laajemmin kolmannen haastattelun tarinoiden näkökulmaa elämään ja muutokseen.

9.3 Selviytymistä, tasapainoilua ja kasvua

Jefferson Singer (2002, 255–256) esittää elämäntarinoiden komponentteina imagot, ideologiset näkemykset, ydinepisodit ja kehityskertomukset. Imagot ovat elämäntarinassa toistuvia luonnehdintoja kertojasta. Näissä luonnehdinnoissa yhdistyvät henkilön erilaiset toimijaroolit ja yhteisyys muiden ihmisten kanssa. Ideologiset kehykset tai näkemykset ilmaisevat kertomuksen taustalla olevia arvoja tai uskomusjärjestelmiä. Yksilöt käyttävät näitä arvorakenteita toimiessaan ja tehdessään moraalisia valintoja. Ydinepisodit kertovat niistä tietoisista ja henkilökohtaisista muistoista, jotka määrittävät elämän valintoja ja päämäärää. Kehityskertomus kuvaa ihmistä toimijana (esim. asioiden loppuun asti tekeminen, erilaiset lahjat kuten musikaalisuus, taiteellisuus) sekä yhteisöllisenä toimijana (esim. lasten kasvattaminen, uskonnollisuus). Kehityskertomus heijastaa elämäntapahtumille antamiemme merkityksiä. Analyysissäni olen käyttänyt näitä elementtejä eri tarinatyypin hahmottamisessa. Väljästi tulkiten olen nimennyt Jefferssonin käsitteet uudelleen: imago kuvaa minäkuva, ideologinen kehys viittaa ihmisen maailmankuvaan, kehityskertomus tarkoittaa ihmiselle merkityksellisiä asioita ja ydinepisodi merkittäviä tapahtumia ja kokemuksia elämässä. Tässä analyysissä ydinepisodit viittaavat nimenomaan merkittäviin tapahtumiin elämänmuutoksessa.

Kolmannen haastattelun tarinoissa on löydettävissä kolme erilaista tapaa kertoa itsestä ja toipumisprosessista, kolme erilaista imagoa ja kehityskertomusta. Minäkuva ja tapa kertoa itsestä tulevat esiin tarinan kokonaisuudessa, ja ne heijastavat myös maailmankuvaa eli sitä, minkälaisena

kertoja maailman kokee ja minkälaisia uskomuksia ja ajatuksia kertojalla maailmasta on. Nämä kolme erilaista tarinatyyppiä tässä aineistossa ovat selviytymistarina, tasapainoilutarina ja kasvutarina. On huomattava, että en halua tyypitellä näiden tarinoiden kertojia selviytyjiksi tai tasapainoilijoiksi, vaan nimenomaan heidän haastattelutilanteessa kertomansa tarinat näyttävät selviytymistarinoina, tasapainoilutarinoina tai kasvutarinoina. Ihmiset yleensäkin kokevat elämässään selviytymistä, tasapainoilua ja kasvua ja jossain elämäntilanteessa korostuu joku tarinatyyppi ja jossain toisessa toinen.

Selviytymistarinan kertojat ovat selviytyneet monien vaikeuksien kautta nykyiseen elämäntilanteeseen. Tasapainoilutarinan päähenkilöt kuvaavat monia itseensä kohdistuvia arjen paineita, ja kasvutarinassa kertoja kokee kasvaneensa aikuiseksi. Kaikissa tarinoissa on elementtejä muistakin tarinatyypeistä, ja olen tehnyt tyypittelyn tarinan painopisteen mukaan. Kaikki tarinat edustavat kuitenkin progressiivista tarinaa, eikä kenenkään tarinassa tule esiin toivottomuutta tai elämäntilanteen taantumista. Eri tarinatyyppit edustavat erilaista arviota omasta tilanteesta, siitä, mitä on tapahtunut, mihin on tultu ja mitä mahdollisesti on odotettavissa tai mitä tavoittelee. Muutostarinoiden ydin on arviointi. Se on syy kertoa tarina (Aaltonen 2002, 123). Olisi ollut tärkeää tavoittaa myös kymmenes haastateltavani. Hänen tarinansa olisi voinut olla aivan erilainen.

9.3.1 Selviytymistarinat

Selviytymistarinan kertovat Maija, Jussi ja Kalervo. Selviytymistarinan ydintarinassa päähenkilö selviytyy vaikeuksien kautta voittoon. Selviytymistarinassa vaikeuksia edustavat retkahtaminen päihteidenkäyttöön, ihmissuhdeongelmat tai arkipäivän ongelmat. Vaikeuksista selviytyminen on antanut uusia voimavaroja ja näkökulmia elämään. Selviytymistarinassa päähenkilö toimii aktiivisesti ja on löytänyt joustavaa suhtautumista asioihin. Selviytyjän itseluottamus on kasvanut vaikeuksista selviytymisen kautta.

Selviytymisen juoni kulkee läpi haastattelun ja tiivistyy ydinkokemusten kuvauksissa. Jussi tiivistää kokemuksensa haastattelun lopussa seuraavasti.

Arja: Sä oot ilmeisen tyytyväinen elämääsi

Jussi: Kyllä, sanotaanko, että tällä hetkellä ei paljon tyytyväisempi voi kumminkaan olla. Mut se, että kun sanotaan et vaikeuksien kautta voittoon niin jotenkin rupee

tuntuun, että se on jotenkin niinku niin totta tai silleen. Et vaik se on vaikee uskoo sillon kun sä oot ite niissä vaikeuksissa ja silleen, että oot keskellä siellä silleen, ei mitään niinku mistäänpäin näkyvillä. Ja aina tulee niinku lisää paskaa niskaan niin silti siitä niinku nousee ja pystyy niinku selviytymään. Niin kyl se on niinku tajuton voimavara tai silleen et tuntuu että on kasvanu varmaan kolme metriä pituutta ja neljä leveyttä hartioista ja siltä musta ainakin tuntuu.

(Jussi 29v, 3.haastattelu)

Jussi kokee voittaneensa elämässä eteen tulleet vaikeudet ja konkretisoi asiaa vertauksella fyysisestä kasvusta. Tässä ydinkokemuksessa tiivistyy jotain oleellista myös Jussin minäkuvasta ja sen muutoksesta. Vaikeuksista selviytyminen on antanut uskoa omiin kykyihin ja voimavaroihin. Haastattelussa Jussi kuvaa monella tavalla vaikeuksiaan ihmissuhteissa, päihteidenkäytössä, rahankäytössä ja asunnon menettämisisä. Kaikkein tärkeimpänä saavutuksenaan Jussi kokee, ettei ole liukunut takaisin vanhaan ratkaisumalliin eli päihteidenkäyttöön. Jussi on aktiivinen toimija, joka on löytänyt omaa tapaansa tehdä asioita. Jussi koki aikaisemmin jokaisen epäonnistumisen katastrofina, ja maailma oli pelottava paikka. Jussin tarina on progressiivinen, ja hänelle merkityksellisiä asioita ovat päihteettömyys ja työ. Hän kokee oppineensa monia elämisen taitoja, mikä antaa hänelle varmuutta siitä, että hän tulee selviytymään elämässä.

Arja: Jos sä mietit sitä Jussia, joka silloin tuli Katila-yhteisöön ja tätä Jussia, joka istuu siinä nyt niin mitä eroja sä huomaat, mitä on tapahtunut?

Jussi: Oon mä ainakin jotenkin itsevarmempi ja elämän suunta on ehkä selvempi. Osaan tehdä paljon jo itsenäisiä päätöksiä enkä mee niinku jotenki massan mukana. Ja aina silleen kun jotkut olettaa tai tanssi kaikkien pillien mukaan. Tee silleen, että miellyttää vaikka monesti niinku vielä silleen tulee kumminkin tehtyä jossain tilanteessa. Just jotain hyväksynnän hakuu tai jotain niin tulee monessa tilanteessa vielä mokattuakin, mut se on tärkeintä et ne kumminkin huomaa ja yrittää niistäkin vielä silleen jotenki eteenpäin. Kyllä mä jotenkin nään niinku hirveesti kehitystä tai silleen että jotenkin enemmän normaalimpaan päin...

(Jussi 29v, 3.haastattelu)

Jussi kuvaa tässä selviytymistä muiden ihmisten asettamista odotuksista ja muutoksesta omassa toiminnassaan. Tässä on myös tasapainoilutarinan näkökulmaa. Jussi kuvaa tasapainoilua muiden odotusten ja omien tavoitteiden suhteen. Toisten hyväksynnän haku nostaa välillä päätään. Jussille on tärkeää toimia niin kuin itsestä tuntuu hyvältä. Tämä vahvistaa tulkintaa siitä, että Jussille elämänmuutos on ennen kaikkea persoonallinen identiteetti-projekti. On tärkeää oppia itselle tyydyttävä tapa toimia ja elää. Jussi puhuu elämän suunnasta, mikä heijastaa hänen näkemystään

siitä, miten elämä jatkossa menee. Jussilla itsellään on elämän suunta entistä selkeämpi, mikä helpottaa valintojen ja ratkaisujen tekemistä. Kokonaisuutena Jussin tarina kertoo hänen minäkuvansa tulleen edelleen joustavammaksi, mikä näkyi jo toisessa haastattelussa (ks. s. 135).

Maijan ydintarina peilautuu äitinä olemiseen. Kokemus äidin identiteetin kasvamisesta ja siitä nauttimisesta kulkee läpi Maijan haastattelun. Maija arvioi omaa toipumisprosessiaan ja kertoo yhden käännekohdan toipumisessa tapahtuneen hänen oivallettuaan, että lasten kanssa olemisesta voi nauttia.

Maija: ...en mä ois ollu hoidossa ilman lapsia, et mä pystyn sen ihan rehellisesti sanomaan et ei mulla ollu mikään halu raitistua silloin tuolla edellisessä kuntoutuspaikassa, mutta mä olin valmis hitto tekemään mitä tahansa että mä saan mun lapset takasi

Arja: Missä vaiheessa sulle tuli se oma halu raitistua?

Maija: Se tuli jossain vaiheessa kuntoutuksessa. Siinä vaiheessa, kun mä huomasin niinku, että elämä on ihan kivaa. Et mä löysin sen nauttimisen lasten kanssakin, et kun sehän ei ollu alkuun, sehän oli niinku väkisin pakertamista...

(Maija 37v, 3.haastattelu)

Maija kuvaa oivallustaan ja uutta näkökulmaa elämään: elämä voi olla kivaa. Tästä on luettavissa aikaisempi näkökulma elämään, jossa lapset olivat ehkä enemmän rasite kuin voimavarojen lähde. Maija ei tarkemmin kuvaa, miten hän löysi nauttimisen lasten kanssa. Vanhemmuus voi toimia uusien näkökulmien avaajana ja vanhojen uskomusten murtaajana. Pääteitä käyttänyt vanhempi ei ehkä ole antanut itselleen todellista tilaisuutta elää lasten kanssa ja tutustua heihin, vaan päätteet ovat vieneet lähes kaiken ajan. Lasten mukanaolo kuntoutuksessa voi olla erittäin tärkeä tekijä päihderiippuvuudesta toipuvalla (Stevens & Patton 1998, 235, 247; Hardesty & Black 1999, 602). Yhteinen arki paitsi valmentaa uuteen elämänvaiheeseen voi myös toimia sosiaalisen identiteetin rakentajana. Konkreettinen tekeminen ja lapsesta huolehtiminen jo kuntoutuksen aikana siirtävät päihderiippuvuudesta toipuvan huomiota myös pois omasta itsestä huomaamaan ympärillä olevat ihmiset. Elämä ei ole aina helppoa, mutta Maija on oppinut, että päätteet eivät ole ratkaisu vaikeuksiin. Maija puhuu näyttämisen tarpeesta itselleen.

”Joskus on ollu resurssit hoitaa asiat yksinään niin on niinku ryssiny totaalisesti niin se on niinku mieletön ittelle se näyttämisen tarve, et mä kykenen siihen tänä päivänä.”

(Maija 37v, 3.haastattelu)

Tämä haastatteluote kuvaa persoonallista identiteettiprojektia, jossa Maija haluaa muuttaa omaa käsitystään itsestään ja mahdollisuuksistaan. Maija haluaa olla selviytyjä ja aktiivisesti vaikuttaa omaan elämäänsä. Persoonallisen identiteettiprojektin tehtävänä on saavuttaa entistä tyydyttävämpi persoonallinen ja henkinen identiteetti (Koski-Jännes 2002). Maija ei kerro niinkään ulkoapäin tulevista paineista, vaan muutoksen tarve lähtee hänen sisäisestä tilastaan. Myös seuraava ote kertoo Maija kokemasta sisäisestä muutoksesta.

”Tää arki tää on mulle tää on niinku nenä päässä bilehilestä on niinku tullu tällanen kotijuttu. Se on niinku aika helppoo, siis se, minähän olen tällanenhän mä. Oo ollukaan, siis se vosuhan on ollu ihan toinen ihminen. Et tää ittensä löytäminen on aika makee juttu. Mähän, et en niinku justiin hapuile mitään naapurin tontin takaa jotain pionia, et se on nyt just tää näin ja jos mä koen et mä oon tyytymätön mä alan muuttamaan mä etsin kyllä sen jutun.”

(Maija 37v, 3.haastattelu)

Maijan kuvaileman muutoksen voi tulkita oman sisäisen tasapainon löytymisenä. Maija kertoo hyväksyneensä itsensä juuri sellaisena kuin hän on, eivätkä toisten mielipiteet muuta sitä, mitä hän itse haluaa tehdä ja olla. Haastatteluotteissa kuvastuu omien voimavarojen kasvaminen ja itseluottamuksen lisääntyminen. Maijan näyttää kokevan maailman suhteellisen turvallisena paikkana. Ainut haastattelussa esiin tullut pelottava asia on omien lasten mahdollinen päihteidenkäyttö ja Maijaa pelottaa, miten saa omat lapsensa suojeltua päihteiltä. Vanhempana toimiminen on Maijan tarinan kehityskertomuksen ydin. Lapset tuovat elämään mielekkyyttä, ja äidin identiteetin vahvuus kertoo myös hänen minäkuvastaan.

Kalervon tarinassa on paljon sekä selviytymistä että tasapainoilua. Kalervon ydintarina sisältää retkahduksen ja siitä selviytymisen, parisuhdevaikeuksia ja niistä selviytymistä sekä oman elämän selkiytymistä kokonaisuudessaan. Selviytymisen ehtona on uuden näkökulman oivaltaminen. Kalervo kertoo retkahduksestaan seuraavassa otteessa.

Arja: Mitä sä ny ajattelet itte siitä retkahduksesta?

Kalervo: No, mulle se oli aikamoinen helpotus sit kumminki et mä oon kääntäny sen pelkästään positiiviseks asiaks et mä en hyväksyny et semmosta voi tulla niinku missään kohtaa ja olin kauheen ankara tai siis jos joku retkahti ni mä en ees voinu käsittää miten niinku jollekki voi käydä niin. Et nyt kyllä niinku ymmärrän sen niinku enkä ala tuomitsemaan yhtään ketään sen asian takia.

(Kalervo 25v, 3.haastattelu)

Vaikeuksien kääntäminen voimavaraksi on tyypillistä selviytymistarinoissa. Kalervon haastatteluotteessa näkyy myös laajempi näkökulman muutos: hän kykenee ymmärtämään paremmin myös muiden ihmisten tekemiä ratkaisuja. Hän kertoo olevansa vuoristorataihminen eli mielialat heilahtelevat vielä. Selviytymisestä kertoo myös seuraava ote, jossa keskustelemme Kalervon kokemuksesta, mikä hänessä on muuttunut ja mikä ei.

*”Niin ettei sitä oo enää sillä tavalla laiska, et sitä jäis niinku tuleen makaamaan osaa ottaa sen niinku laiskotteluajan jostain järkevämmästä päästä. Ettei niinku enää jää ihan kaikki asiat sen takia hoitamatta. Kyllähän sitä nyt niinku jotkut asiat saattaa lykkääntyä parilla kolmellakin päivällä ihan vaan sen takia et kokee ettei saa niinku hoidettuu asioita, mut ei oo sellasta niin et siit tulis mitään kutsukirjeitä perään et nyt pitäs tulla tänne hoitaan tää asia ja tää asia. Mitäs muuta vanhaa? Kai mä kumminkin niinku meen koko ajan sitä omaa itteeni kohti niinku. Mä oon niinku aina oon halunnu olla kauheen sosiaalinen tai siis tossa noin murkkuiässä ja niinku muuta, mut se oli niinku sairaalla tavalla, mut sitä on niinku terveellä tavalla tulee sosiaalisemmaks ja sosiaaliseksi ja et osaa pitää hauskaa koiran kanssa ihan selvin päin. Ja sit me ollaan täällä ja pelaamalla Aliasta muuta *sekin on siistiä*”*

(Kalervo 25v, 3.haastattelu)

Yksi prosessin aikana tapahtunut muutos on oman toiminnan muutos. Kalervo toimii aktiivisesti, vaikka parannettavaakin hänen mielestään vielä olisi. Kalervo tuo esiin sosiaalisuuden ihanneminän piirteensä. Nyt tämä sosiaalisuus on muuttunut niin, että Kalervo osaa pitää hauskaa selvin päin. Kalervon tarinassa tulee esiin sekä persoonallinen että sosiaalinen identiteettiprojekti. Kalervo kokee muuttuneensa enemmän omaksi itsekseen ja toisaalta oppineensa tervettä sosiaalisuutta. Selviytymistarinoissa minäkuva on tullut joustavammaksi, ja itsessä tapahtunut muutos tulee selvästi esiin haastateltavien kertoessa vanhasta ja uudesta minästä.

”... terapeutit ja lääkärit kirjotti must mitä ihmeellisempiä diagnooseja mut sit mä totesin niinku et ne on todella kaukaat haettu ja juttuja niinku lopetinki sit ne terapiasuhteet aika nopeesti”

(Kalervo 25v, 3.haastattelu)

Kalervo ei hyväksy häneen ulkoapäin lyötyjä leimoja, vaan valitsee irtisanoutumisen diagnooseja tyrkyttävistä tahoista. Kalervo tuntuu löytäneen itselleen sopivan elämäntyylin. Elämässä on hankaluuksia, mutta ne eivät ole ylitsepääsemättömiä.

Selviytymistarinoissa kertojien minäkuva on muuttunut yhtäältä joustavaksi ja toisaalta oma persoonallinen identiteetti on vahvistunut. Itseluottamus ja usko omaan pärjämiseen elämässä ovat vahvistuneet. Vaikka elämä tuo ongelmia niistä voi selviytyä, eikä maailma ole enää uhkaava paikka. Merkityksellisinä asioina selviytymistarinoissa tulee esiin tietty asioiden hallinta. Kertoja kokee voivansa vaikuttaa itselleen merkityksellisiin asioihin, kuten taloudelliseen tilanteeseen, päihteidenkäyttöön tai työhön. Selviytymistarinoiden kertojat elävät seesteistä vaihetta elämässään ja kokonaisuutena näkökulma elämään on positiivinen ja joustava. Tietyistä asioista kiinni pitäminen antaa elämälle raamit, mutta näiden raamien sisällä on erilaisia toimintamahdollisuuksia.

9.3.2 Tasapainoilutarinat

Tasapainoilutarinan kertoja kokee elävänsä monenlaisten vaatimusten ristipaineessa. Haastateltavien kertomuksissa osa paineista tulee ulkoapäin ja osa sisältäpäin. Tasapainoilutarinoissa on erilaisia ydintarinoita. Ydintarinoissa tulevat esiin elämän erilaiset vaatimukset ja paineet: menneisyys, ihanneminä, sosiaaliset paineet, vanhemmuuden paineet, päihteet ja itsetuhoisuus. Nämä koetut elämän aspektit tuovat esiin muutostarpeita ja omien mahdollisuuksien pohdintaa.

Leenan haastattelussa ydintarinan voisi kiteyttää seuraavasti: Leena kokee päihteiden käytön taustalla olevan itsetuhoisuuden, toipumisen myötä elämänhalu on palautunut, mutta itsetuhoisuus on olemassa yhä, ja se näyttäytyy synkkinä ja itseä väheksyvinä ajatuksina. Elämä on tasapainoilua tämän itsetuhoisuuden ja elämänhalun välillä.

Leena: Se on semmonen konkreettinen juttu tietysti mikä on niinku mikä on tapahtunu niin on se, että ehkä kaiken jotenki semmonen perusjuttu on se, et mulle on tullu takas sellanen elämänhalu ja semmonen. Et ennenhän mä vaan oikeesti halusin kuolla. Enkä mä tiedä mitä silloin tapahtu kun se rupes niinku tuleen takas. Ja enkä niinku jotenki et se on niinku jonkun muun juttu tai siis silleen et mitä siinon niinku tapahtunu. Mut et jotenki se on semmonen niinku konkreettinen juttu et mistä on niinku lähteny tää koko, et kun mä rupesin niinku pelkään sitä et jos niinku oikeesti kuolee tähän

Arja: Missä vaiheessa se elämänhalu rupes löytymään? Ooksä sitä miettiny osaaksä paikallistaa sitä?

Leena: No oikeestaan siis, se on varmaan ollu mus koko aika mut et mä oon niinku kaikil tavoil ollu hirveen itsetuhonen ja tietyllä tavalla niinku oon tänäkin päivänä. Hirveen helposti lähen ajautuun siihen suuntaan ajatuksissa.

(Leena 23v, 3.haastattelu)

Leena kuvaa toipumistaan pitkänä prosessina, joka on vaatinut paljon työtä ja on sisältänyt erilaisia vaiheita. Toipumisen kannalta oleellisena asiana Leena tuo esiin elämänhalun palautumisen. Halu elää ja kokemus elämän mielekkyydestä on tärkeää kaikille ihmisille. Merkitykselliset asiat tuovat elämään tarkoituksen, jonka takia elää. Haastatteluotteesta voi tulkita, että Leena on löytänyt elämänhaluaan kuolemanpelon kautta. Haastattelijana minun olisi kannattanut kysyä lisää kuolemanpelosta saadakseni selkeämmin esiin Leenan kokemaa prosessia. Sen sijaan kiinnitän huomiota ajalliseen ulottuvuuteen. Leena kuvaa omaa kamppailuaan itsetuhoisuuden ja elämänhalun välillä. Leenan maailmankuvassa itsetuhoisuus on ilmennyt päihteiden käyttönä ja nyt myöhemmin ajattelun liukumisena itsetuhoiseen suuntaan. Leena kertoo tehneensä työtä ennen kaikkea oman tunne-elämänsä ja menneisyytensä käsittelemisessä. Varsinkin laituskuntoutuksen jälkeen Leena kokee konkreettisesti työstäneensä menneisyyden asioita.

Leena: Ja silleen et nyt mä vasta oon tajunnu et okei että sinä aikana kun mä oon periaatteessa asunu niinku laitoksen ulkopuolella. Ja mä tarkotan nyt myös sitä aikaa mitä mä asuin tuetussa asunnossa niin et periaatteessa et kun se on niinku erilaista asumista kuitenkin kun laitoksessa vaikka se onkin laitos, niin sinä aikana mä oon joutunu hirveen paljon käymään konkreettisesti niitä mun menneisyyden juttuja läpi. Niinku elämään niitä läpi. Että aikasemminhan mä olin vaan käsitelly ne kaikki paperilla tai terapiassa tai mielessä

Arja: Teoreettisesti

Leena: Niin mut et nyt on niinku joutunu elään ne jutut läpi ja kestään ne tunteet niinku mitä niistä tulee

(Leena 23v, 3.haastattelu)

Leena kuvaa haastattelussaan, kuinka hän kuntoutuksen alussa eli täysin kahdessa eri maailmassa. Hän piti edelleen yhteyttä käyttäjämaailmaan, valehteli ja varasti vaikka oli kuntoutuksessa. Leenan kuntoutuksen käännekohta oli se, jolloin hän näki tuttuja ihmisiä huonossa kunnossa ja hänelle selvisi, että hänen on oltava täysin rehellinen, mikäli aikoo selvitä hengissä. Leena selittää alkukuntoutuksen toimintaansa sillä, että hän ei osannut pyytää apua. Tiivis yhteisö ja 12 askeleen ohjelma ovat häntä auttaneet. Suurimmat esteet onnelliselle elämälle tulevat Leenan omasta sisäisestä tarinasta, jota hän kuvaa ”vanhana juttuna”. Seuraavassa otteessa hän kuvaa suhdettaan poikaystävänsä.

Arja: Pystyksiä nyt ottaan vastaan sen tavallaan ne tunteet mitä toisella on sua kohtaan ja sen hyvän ja pystyksiä hyväksyy sen

Leena: (nauraen) Se riippuu ihan mun pään kunnosta tai silleen että tota jos mä voin huonosti niin mähän en pysty ottaan vastaan juuri mitään. Sen takia et mä epäilen

hirveesti ja jotenkin silleen että mut kyl mä oon niinku sanotaan että mä oon jotenki antanu niinku tai et mä oon päättäny et mä otan niinku tän riskin meni syteen tai saveen niin mä haluun niinku kokeilla tätä et mä en oo niinku valmis luopuun niinku tästä. Ja on niitä päiviä et millon mä oikeesti pystyn ottaan vastaan et mä oikeesti uskon et se tykkää mustat ihan niinku ihan aidosti ja se ei oo niinku mitään miellyttämistä tai mitään muutakaan. Mut et sit kun mä voin huonosti niin tota mähän en ajattele niin vaan mä ajattelen silleen et se varmaan jättää mut heti kun mä lähden (nauraen). Mut et mä tiään et se on se mun vanha juttu et mikä niinku huutaa siellä.

(Leena 23v, 3.haastattelu)

Leena kuvaa tasapainoilua niin, että ”pään kunto” vaihtelee eri päivinä. Hyvänä päivänä hän uskaltaa luottaa toisen kiintymykseen, mutta huonona päivänä pahat ajatukset saavat valtaa. Myös seuraava ote on esimerkki Leenan sisäisestä tarinasta, ja se kertoo hänen suhtautumisestaan elämään ja itseensä tällä hetkellä.

”Ja jotenki että et tota mut muuten mä oon silleen oikeesti tyytyväinen ja ja oon niinku aika onnellinen ja toi aika johtuu siitä et tota mä en edelleenkään uskalla olla silleen kunnolla onnellinen mutta et se on niin paljon niin kun mä pystyn niin ehkä sekin niinku muuttuu kuitenkin.”

(Leena 23v, 3.haastattelu)

Tässä otteessa näkyy Leenan tarinan maailmankuva ja toisaalta kehityskertomus. Myös edellinen ote, jossa Leena kertoo suhteesta poikaystävänsä, kertoo samaa ideologista tarinaa: Leenan peilaa uutta elämäntilannettaan elämäkokemustensa kautta. Vielä hän ei ole valmis luottamaan siihen, että elämä kantaa ja ihmisiin voi luottaa. Leenan kertomuksesta ei välity, kuinka paljon hän itse kokee voivansa vaikuttaa ”pään kuntoon”. Leenan toipumistarina heijastaa sosiaalisen identiteettiprojektin etenemistä, ja nyt Leenalla on selkeästi menossa persoonallinen identiteetti projekti. Leenan uskomuksia kuvaa otteen lopussa oleva positiivinen lause tulevaisuudesta, mikä kertoo Leenan luottamuksesta muutoksen mahdollisuuteen. Leenan tarina on kuitenkin progressiivinen, vaikka tietyt asiat elämässä tasapainoilua aiheuttavatkin.

Kaisan ydintarinassa paineita tulee yksinhuoltajana elämisestä ja arkielämän toiminnasta. Kasvatusvastuu painaa, vaikka hän saa apua lasten kanssa tulleisiin ongelmiin. Alkoholinkäyttö aiheuttaa tiettyjä paineita, vaikka tällä hetkellä Kaisa kokee hallitsevansa tilanteen. Suurin tasapainoilua aiheuttava tekijä on yksinhuoltajuus ja arjen paineet.

Kaisa: On tässä työtä tosi paljon ja sitte pitäs niinku pitäs riittää tosiaankin et kädet kyl vähän loppuu kesken ja aika ja sitte se jaksaminen et kyl mä oon Annalta nyt saanu kuulla että sä oot huono äiti ja sä et hoida meitä lapsia tarpeeksi se on aika kovaa heh mitä se pistää sieltä

Arja: Ihan hiukan syyllistää

Kaisa: Joo ja sitte se on viäl tää oli hyvä kun se sano että et sä oot muuttunu. Et sä olit ennen paljon parempi äiti, sä et oo enää mun äiti. Sit mä kysyin siltä, että no, minkälainen mä sitte ennen olin, et min minkälainen mun pitäs olla. No sillon siellä kun asuttiin siel Katilassa niin ku sai tehdä mitä haluaa. Ja kun mä oon ollu aika tiukkana. Ja kun ei sitä tarvinnu paljon rajata missään, se oli niin kiltti.

(Kaisa 28v, 3.haastattelu)

Kaisa kertoo aikaisemmin haastattelussa lapsen kanssa esiin tulleista ongelmista. Kuntoutuksessa lapsi oli ollut erittäin kiltti, mutta muutto takaisin omalle kotipaikkakunnalle oli ollut iso muutos. Tietty lapsuuden kehitysvaihe ja luottamuksen palautuminen äitiin olivat antaneet tilaa lapsen kiukuttelulle. Tämä yhtäältä kertoo tilanteen tasapainottumisesta perheessä ja toisaalta työllistää äitiä. Päihdeperheen lapsen yksi selviytymiskeino on toimia mahdollisimman huomaamattomasti ja aiheuttaa mahdollisimman vähän vaivaa vanhemmille (ks. esim. Löytönen 2000, 58). Yksinhuoltajana Kaisa joutuu ratkaisemaan päivittäisiä tilanteita yksin.

”No välil on tosi vaikeeta tiedäksä niin pyörittää tätä juttua. Siis tätä, olla äitinä ja pystyy itte niinku määrittään et mitä missä tilanteessa mun pitää käyttäytyä milläkin tavalla ja oonks mä liian ankara tai liian lepsu ja tämmöset niin tää on vaikee laji.”

(Kaisa 28v, 3.haastattelu)

Kaisan äidin identiteetti on vahva, vaikka vanhemmuus viekin paljon voimavaroja. Toinen paineita aiheuttava asia on alkoholinkäyttö. Vaikka Kaisa kokee hallitsevansa käytön, on taustalla pelko hallinnan menettämisestä, mikä tuli esiin jo addiktin identiteetistä etäännyttäessä. Kaisan paineet tulevat sekä ulkopuolelta että hänestä itsestään. Tasapainottavana tekijänä erilaisten paineiden keskellä ovat opiskelu ja siinä pärjääminen. Ennen opiskelemaan pääsyä Kaisa oli työttömänä ja alkoi masentua, mutta opiskelun alettua hävisi myös masennus. Kaisan tarinassa näkyy, että hän on oppinut nauramaan myös itselleen.

*Kaisa: Kyl mä tiesin etten mä oo ihan tyhjöpäinen, mutta siel on niin paljo tyhjää tilaa (naurua) et sinne mahtuu niin paljo uutta että, mä oon niin vastaanottavainen koska mä oon niin mielissäni siitä. Ihan hyvin menee *toi koulu**

Arja: Jotenkin se niinku näkyy sinussa, että sä oot tyytyväinen ja jotenki tasapainossa

Kaisa: Tiedäkse se mun likkakaveri siel koulussa se ihmetteli sitä, et miten sä jaksat noin et sä keskityt tohon opiskeluun ja noin. Sit joskus me vaan puhuttiin, mä pidän siit ihmisest hirveesti ja meil synkkaa tosi hyvin ja sit mä kerroin sille että mullon huumeongelma takana ja mä oon ollu puoltoist vuotta laitoshoidossa. Ja sit se vaan sano että no toi niinku lisää sitä hänen arvostustaan, että niinku yks tasapainosimmist ihmisist ketä on koskaan tavannu. Niin kyl mä niinku aattelin että heh miten niinku joku puhuu noin mut se voi näyttää ulkopuolelt siltä enkä mä usko et mä nyt niin hirveesti heilun tässä näin ja ailahtelen tai semmost että voi olla et mä ehkä oonki (epäselvää) tasapainossa tällä hetkellä.

(Kaisa 28v, 3.haastattelu)

Tässä otteessa tulee esiin sosiaalisen palautteen vaikutus minäkuvaan. Haastattelijana kerron Kaisalle, että hänen elämänsä ja olemuksensa näyttää olevan tasapainossa. Kaisa jatkaa tätä teemaa kertoen ystävänsä kommentteja. Hän kuvaa omaa sisäistä tarinaansa ja sen muotoutumista muiden kommenttien pohjalta. Lopuksi hän kertoo oman varovaisen arvionsa tasapainoisuudestaan. Kaisan tarinasta tekee tasapainoilutarinan ehkä se, että hän kuitenkin kokee voimakkaasti arjen paineet ja riittämättömyytensä lasten vaatimusten keskellä. Toisaalta Kaisan tarinassa on paljon myös selviytymistarinan elementtejä: hän on kiinni opiskelussa, pärjää lasten kanssa, kokee hallitsevansa alkoholinkäytön alkuvaiheen kriisistä huolimatta ja on uskaltanut tehdä omia päätöksiä elämässään. Kaisan tarina kuvaa hänen maailmankuvaansa niin, että elämä kuitenkin kantaa ja omalla toiminnalla voi vaikuttaa elämäntapaan. Kaisa luottaa itseensä, vaikka joutuukin tasapainoilemaan.

Oskarin tarinan tasapainoiluelementit tulevat myös sekä sisäisestä että ulkoisesta maailmasta. Oskarin ydintarina on seuraava: hän on kuntoutuksen keskeytymisestä huolimatta selviytynyt ja elää perheensä kanssa. Parisuhde ja isänä oleminen aiheuttavat paineita. Menneisyydestä tulevat paineet ovat Oskarin sisältä tulevia ja hänen on erittäin vaikea hyväksyä menneisyyttään. Oskari aloittaa tarinansa kertomalla päihderiippuvuuden hoidon jatkumisesta, ammatin opiskelusta ja perhetilanteestaan. Itsehoitoryhmät ovat tärkeitä toisaalta asioiden purkamisen kannalta, toisaalta myös oman ajan saamisen kannalta. Oskari kokee itsehoitoryhmien tarkoituksen olevan pysähtymisen kysymään itseltä, mitä minulle oikein kuuluu. Hän elää nuoren perheen arkea, joka aiheuttaa erilaisia paineita niin ajankäytölle kuin elämisen taidoille. Seuraavassa otteessa Oskari kuvaa minkälaiset asiat elämässä hän kokee vaikeina tällä hetkellä.

”...arjen sietäminen on kyl yks semmonen jotenkin vieläkin vaan aika vaikeeta. Ettei jotenkin, kun ei oo sellasii arjes tapahdu sellasii jotenki niinku hirveitä nousuja ja liput liehuen mentäs jossain, et se ja sitte isänä oleminen silleen, että siinäkin mä oon

ehkä välillä liian ankara. Et jotenkin sellanen täydellinen isä niinku yritän olla ja sitte silleen että lasten kans toimiminen silleen, että jotenki, joinakin heikinä on silleen tosi vaikee tai on niinku tosi äkänen niille tai silleen, että niitten kanssa. Ja sitte jotenki parisuhteessakin oleminen silleen, että pystyisin jotenkin oleen silleen että ei kai se ehkä oo sekään mahollista, ettei suuttus sitte tai jotenki, niinku aina pahottas toisen mieltä niis tilateis,ku ittest tuntuu vähä pahalta.”

(Oskari 28v, 3.haastattelu)

Paineet isänä olemisesta tulevat varmasti sekä ulkoapäin että sisältäpäin. Yhteiskunta luo omia paineitaan. Isyys on tänä päivänä lähes prosessi, joka rakentuu vastuusta, suojelusta, turvasta, tunnesuhteesta sekä myös isyydestä stressin lähteenä (Lupton & Barclay 1997, 143). Isyys itsessään on tasapainoilua eri vaatimusten välillä, aivan kuten äitiys Kaisan kokemuksessa. Sisäisinä paineina Oskari kokee liian ankaruuden itseään kohtaan. On vaikea tunnustaa, ettei aina jaksa täysin vastata lasten odotuksiin. Myös parisuhde vaatii voimavaroja ja Oskari tasapainoilee omien ihanteidensa ja arjen todellisuuden välissä.

”Tiedän että toimin tosi hyvin, mutta ehkä mä itte asetan niit rajoja tai sellasii haavekuvia tai jotain sellasia. Ja oon saanu hirveesti siitä palautettakin, että toimin tosi hienosti isänä. Oon siitä aika ylpeekin silleen, että niinku siinäkin se muutos, että kaks vuotta menny ja sellasesta räkäsestä niinku varastelevasta, rähjäsestä nististä yhtäkkii on, että ammattii kohti menossa ja oon niinku hiekkalaatikolla tytön kans tekemäs hiekkakakkuja selvin päin. Ja niinku, et on hieno tai silleen aika uskomatonta silleen välillä tai kun miettii sitä yhtälöö et mist on tultu ja mihin ollaan menossa.”

(Oskari 28v, 3.haastattelu)

Tässä arvioivassa otteessa Oskari kertoo sekä kulttuurista että sisäistä tarinaansa. Kulttuuristen mittojen mukaan hän toteuttaa isyyttä mallikkaasti, mutta oma sisäinen tarina esittää suurempia vaatimuksia. Oskari tiivistää tässä otteessa elämänmuutoksensa. Kahdessa vuodessa on tapahtunut paljon ja voi olla, että sisäinen tarina tähän elämäntilanteeseen ei ole vielä löytynyt. Toisaalta sisäinen tarina on jatkuva prosessi, jossa useat osatarinat kutoutuvat toisiinsa (Hänninen 1999, 21). Oskarin sisäinen tarina kertoo myös menneisyydestä.

”Välillä pidän itteeni tosi pahana ihmisenä tai sellasena. On tullu tehtyä sellasia juttuja jotenki, että mitkä tänä päivänä tuntuu niin vieraalta. Sellasilta et hetkinen, miten on voinut käydä niin et, en pystys ajattelemaankaan niinku jotenki niin eri maailmasta ne jutut. Ero on ku yöllä ja päivällä jotenkin. Niistä mä välillä kärsin

jotenki silleen, että mä oon niinku tosi, et pidän itteeni huonona ihmisenä sit sen takia.”

(Oskari 28v, 3.haastattelu)

Oskarin kokema ristiriita kumpuaa persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin ristiriidasta. Isä-identiteetti on vahva ja tärkeä, mutta samalla se on ristiriidassa Oskarin kokeman persoonallisen identiteetin kanssa. Oskarin persoonallisessa identiteetissä on vielä paljon ”vanhaa minää”, joka aiheuttaa konfliktin ”uuden minän” kanssa (Kellog 1993, 241). Ihminen rakentaa elämänsä tarinaa käyttämällä kulttuurista tarinavarantoa, joka on lähteenä ihmisen tuottaessa tietyssä tilanteessa omaa sisäistä tarinaansa. Sisäisessä tarinassa ihminen tulkitsee elämänsä tapahtumia käytettävissä olevien mallien kautta. Sisäisen tarinan kautta ihminen luo merkityksiä. (Hänninen 1999, 21) Oskari kuvaa tässä otteessa sisäistä tarinaansa, jossa näkyy ennen kaikkea moraalinen arviointi menneisyydestä. Tämä arviointi ulottuu Oskariin ihmisenä, ei ainoastaan hänen tekoihinsa. Tämä selittää sen, miksi hänen on vaikea hyväksyä menneisyyttään ja miksi se aiheuttaa hänelle paineita. Oskari kokee ristiriitaa menneisyyden ja nykyisyyden välillä: entinen ”rähjäinen varasteleva nisti” ja nykyinen selvin päin lapsen kanssa leikkivä ja ammattia opiskeleva mies. Isyys luo vankan identiteetin Oskarin minäkuvaan, mikä syventää tätä ristiriitaa. Oskarilla on samoin kuin Leenalla menneisyydestä tulevia sisäisiä paineita, jotka tekevät elämästä tasapainoilua. Oskarin tarinan ideologisessa kehysessä ovat nämä kaksi erilaista kokemusta (isänä oleminen ja menneisyyden hyväksyminen) limittäin, ja ne saavat aikaan ristiriidan ja tasapainoilun tarpeen.

Juulian ydintarinan elementteinä ovat arkipäivän sujuminen ja perhesuhteiden tiivistyminen sekä toisaalta sosiaalinen epävarmuus. Juulian kertoma minäkuva sekä menneisyyden kokemukset, jotka vaikuttavat maailmankuvaan, tuovat tasapainoilua esiin. Juulia kokee ujouden häirtana ja haluaisi olla sosiaalisempi, menneisyys on läsnä ja aiheuttaa taloudellisia paineita. Kolmas paineita aiheuttava tekijä on selkeän vertaisryhmän puuttuminen. Seuraavassa otteessa Juulia kuvaa juuri vertaisryhmän puuttumista ja omaa suhtautumistaan alkoholinkäyttöön.

”Kyllä mä sen (alkoholinkäyttöni/AR) hyväksyn mutta sit tulee justiin näitten niinku ryhmän takia et sit niinku tulee se että sittei niinku tavallaan kuulu sinnekään.”

(Juulia 30v, 3.haastattelu)

Juulia kokee olevansa väliinputoaja, mikä vaikuttaa hänen minäkuvaansa. Hänellä ei ole selkeää vertaisryhmää ja työyhteisössä hän kokee ujoutensa haittaavan sosiaalisten suhteiden luomista. Hänen minäkuvansa on toisaalta hyvin itsekriittinen, mutta samalla hän on tyytyväinen monin asioihin elämässään. Seuraavassa otteessa puhumme hänen kokemastaan muutoksesta.

Juulia: En mä varmaan niinku, enemmän sit tullu niinku itsevarmuutta tai semmosta et vaikka onkin vielä semmonen, et välillä tuntuu, että on niinku niin vaikeesti, että kukaan ei oo näin nolo kun minä

Arja: Missä tilanteis semmonen tulee?

Juulia: No just niinku ihmisten kanssa silleen että kun on niin lukossa jotenkin välillä. Ja sit niinku tuolla kun kauheen niinku, no tossa tietysti kun on uus työpaikka ja näin niin tulee vähän semmosta stressiä ja jotain semmosta niinku että on ihan jotenkin

Arja: Tottakai siinä tulee kun on niin paljon kaikkia uusia asioita

Juulia: Sitten pelkää koko aika että mokaa jotain kauheeta. Onhan mä nytte siellä vähän mokaillutkin. Niinhän siellä mokailee kaikki muutkin, mutta itellä on jotenkin niinku semmonen suurempi, ettei ne muut siitä niin piittaa, mutta mä oon ihan paniikissa kun mulle tulee niin (naurua)

(Juulia 30v, 3.haastattelu)

Tässä otteessa Juulia kuvaa niitä hänelle merkityksellisiä tilanteita, joissa heijastuvat hänen minäkuvansa ja maailmankuvansa. Maailma on vaativa paikka, jossa ei saisi mokailla. Oma ihanne ja todellisuus aiheuttavat tasapainoilua, aivan kuten Oskarin kertomuksessa hänen ihanteensa isänä toimimisesta ja arjen todellisuus. Tässä elämäntilanteessa ja arjen tilanteissa toimiva minä ei täytä ihanneminän vaatimuksia. Tämä ristiriita kuvaa hyvin, kuinka suuresta muutosprosessista päihderiippuvuudesta toipumisessa on kyse. Muutoksessa on myös kyse siirtymisestä päihderiippuvan sosiaalisesta verkostosta muuhun sosiaaliseen verkostoon (työelämä, perhe jne.), mikä aiheuttaa monessa riippuvuudesta toipuvassa pelkoa siitä, hyväksytäänkö hänet uudessa sosiaalisessa ympäristössä (Kellog 1993, 236). Kyse on identiteettiprojektista, jossa toipuva hakee tyydyttävää sosiaalista ja persoonallista identiteettiä. Sosiaalisessa identiteettiprojektissa ihminen hakee samankaltaisuutta muiden ihmisten kanssa ja yhteisyyden kokeminen on tärkeää. Persoonallisessa identiteettiprojektissa ihminen etsii omaa persoonallista tapaansa olla ihminen. Tällöin on tärkeää, miten hän voi erottua muista sosiaalisesti ja moraalisesti hyväksyttävällä tavalla. Juulia kokee oman sosiaalisen identiteettinsä rakentuvan työyhteisön kautta, mutta kokemukseen liittyy riittämättömyyden tunne, jota Julian on vaikea hyväksyä. Perheyhteisössä saavutettu sosiaalinen identiteetti näyttää kuitenkin tasapainottavan Juulian minäkuvaa. Onko kuitenkin niin, että Juulian kokemat paineet sosiaalisuudesta tulevat yleisestä kulttuurisesta mallitarinasta, jossa menestyvä ihminen on sosiaalisesti taitava? Juulialla voi olla kyse itseluottamuksen puutteesta

sosiaalisissa tilanteissa tai ujoudesta, mikä joka tapauksessa nähdään nykypäivänä kielteisenä ominaisuutena (Keltikangas-Järvinen 2004, 260–262). Ihmisen inhimillisiä piirteitä ja erilaisuutta ei enää tahdota suvaita. Juulia kokee ujouden merkittävänä asiana ja uskoo sen helpottavan ajan kuluessa.

Millan ydintarinassa paineet tulevat ulkoapäin lähinnä läheisten ihmisten päihteidenkäytön ja siitä seuraavien asioiden takia. Milla joutuu tasapainoilemaan kahden maailman välissä. Hän on valinnut päihteettömän elämäntavan, mutta menneisyys on koko ajan läsnä elämässä läheisten kautta ja tekee vaikeaksi oman elämän rajoittamisen. Milla hakee rajoja tukiperheen ja viranomaisten avulla. Hän ei kuitenkaan koe voivansa katkaista välejänsä kokonaan läheisiinsä. Milla kertoo kokeneensa suuria muutoksia itsessään ja oppineensa tuntemaan itseään toipumisprosessin aikana.

Arja: Onko sun ollu vaikee kun sä sanoit että tultiin oven taakse kysyyn että lähtisitkö ja miltä ne on susta tuntunu ne tilanteet?

Milla: Ne oli kyllä sellasia tilanteita että ne laitto mut ajatteleen koska ne oli periaattees semmonen ihmisiä kenen kans mä oon liikunu. Ja kaikki et ku mies ei päästäny niitä koskaan sisälle mut ne oli kuiteski siin ovella, moi Milla me luultiin et sä oot kuollu ja et ku ei oo näkyne ja kiva että säkin oot taas piireis. Mä sanoin että en mä oo missään piireis. Ja se tuntu kyl jotenki siltä että nyt tää lähtee luisuun tää homma mun käsistä.

(Milla 26v, 3.haastattelu)

Tässä otteessa Milla kuvaa kuinka konkreettisesti mennyt elämä on hänelle ollut läsnä. Tätä voisi kutsua ydinepisodiksi Millan tarinassa. Kuten addiktin identiteetin analyysissä tuli esiin, joutuu Milla koko ajan käymään tätä rajankäyntiä ja tasapainoilemaan kahden maailman välissä. Toisaalta nämä tilanteet pitävät addiktion lähellä ja muistissa, kuten Milla kuvaa otteessa. Tilanteet pakottavat ajattelemaan, mitä todella haluaa ja mitä ratkaisuja tekee. Millan sosiaalinen identiteetti ei ole selkeä ainakaan ympäristölle. Milla kokee äitiyden merkityksen muuttuneen, mikä toisaalta tuo mukanaan riittämättömyyden kokemuksia. Seuraavassa otteessa on luettavissa Millan elämän merkityksellisiä asioita sekä sitä, miten nämä asiat ovat muuttuneet prosessin aikana.

Milla: Niinku just se että niinku mä oon monelle sanonukin että että Aatulla ei oo ollu niinku äitiä et se on menny siinä sivus Katilaan saakka että ollaanpa kavereita.

Ja jos menisit vähä pois tieltä et mulla on ollu niinku kaikki aivan kakaran tasolla et kyllä mä luokittelen itteni ihan kakaraks, mikä on lähteny onneks hoitoon (naurua)

Arja: Miten Aatun kanssa tänä päivänä menee?

Milla: Aatun kans menee ihan silleen no ei niin hyvin ku ennen Lauria et nyt meillä on niin vähän aikaa kuiteskin et periaattees mä oon kyl itteki mokaillu siinä Aatun kaa just et kun se hakee sitä huomioo, et se on ruvennu tekeen sitä pahanteolla sitä huomioo tekeen niin mä oon lähteny taas itte sille kakaran tasolle niinku melkein suurin piirtein kieltä silleen et mun täti mulle siitä sano et herätti mut siitä meillon ollu pitemmän aikaa sitä jo Aatuun kaa sit et Lauristahan se mustasukkanen on mut Lauriin se ei sitä pura, et se purkaa sen muhun.

(Milla 26v, 3.haastattelu)

Millan kertomuksessa tulee toistuvasti esiin hänen kokemuksensa muutoksesta nimenomaan vanhempana. Kuntoutukseen tullessaan hän ei tunnistanut itsessään äitiyttä eikä äitinä olemisen merkitystä. Konfliktitilanteissa Milla kertoo itse taantuneensa lapsen tasoiseen käyttäytymiseen, josta hänen tätinsä oli hänelle huomauttanut. Hän kertoo kokemastaan hyvin avoimesti ja kerronnasta on tulkittavissa Millan kokevan, että hänen on mahdollista muuttaa toimintaansa vanhempana. Hänen maailmankuvansa on melko luottavainen, vaikka hän kertookin, ettei voi luottaa kaikkiin ihmisiin.

Milla: ...ehkä just se, että mä katton ihmisiä vieläkin ennakkoluulosesti

Arja: Millä tavalla?

Milla: Sillai et ehkä sitäkin et mä en luota ihmisiin vieläkään ja mä oon kattonu et se on kyllä ihan hyvä (nauraen) mitä ympärillä tapahtuu niin se on kyllä ihan hyvä et se on niinku pysyny ...

(Milla 26v, 3.haastattelu)

Millan minäkuva on hyvin joustava ja hän näkee itsensä muutoksesta käytyään. Hänen tarinassaan välittyy kokemus siitä, että omalla toiminnalla ja omilla valinnoilla voi vaikuttaa elämäänsä.

9.3.3 Kasvutarina

Sinin tarina on kasvutarina, jonka ydintarinassa kiteytyvät aikuistuminen ja tasapainon löytäminen. Sini kuvaa nykyistä elämäntilannettaan, opiskelupaikan saamista ja opiskelujen sujumista, ystävyys-suhteita ja suhdettaan päihteisiin. Seuraavassa otteessa Sini puhuu omasta muutoksestaan ja prosessin käännekohtista.

”Ja se justiinsa se sillon kun mä pääsin Katila-yhteisöön ja hain sinne, et hain just niinku siihen aikaan sinne. Että siinähan mulla oli vaihtoehtoja sitte / en mä sitte tiedä mistä se tuli, että mä sitten kuitenkin päätin, että mä jään niinku Katila-yhteisöön, että mikä oli ihan hyvä. Että en mä olis varmaan niin paljo muuttunu tai sillain kasvanu.”

(Sini 21v,3. haastattelu)

Sinin tarina rakentuu kasvutarinaksi myös sen perusteella, että hän selkeästi sitoo päihteidenkäytön osaksi omaa elämänselityksensä. Huumeidenkäyttö on yksi vaihe hänen nuoruudessaan ja on osaltaan tehnyt hänestä sen, mitä hän nyt on. Riippuvuuden rooli on osa kasvuprosessia ja ehkä Sinin kohdalla kysymys oli enemmänkin kokeilusta kuin varsinaisesta riippuvuudesta.

”Niin se oli se, että niinku vaikka siellä oli muut käyttäny enemmän kun mä, niin se oli ehkä mulle just sellanen kasvun paikka sitte itteni kanssa enemmän vielä kuin se, että pääsis eroon huumeista. Mut tietysti kaikilla muillakin siellä oli se, että siellä opetellaan elämään, niin kyllä se mullakin oli. Mä opettelin vaan sitä niinku ensimmäistä kertaa.”

(Sini 21v, 3.haastattelu)

Sinin tarinassa huumeidenkäyttö on saanut merkityksen tämän kautta ja hän on avoimesti kertonut omasta huumeidenkäytöstään. Sini on kääntänyt menneisyyden vahvuudekseen.

”... jotenkin mulle tuli heti sillon kun mä menin Katilaan sellanen olo, että tai jossain siinä puoles välis että tosi hyvä, että mulle on käyny kaikki tää mitä mun elämässä on käyny, et en mä muuten olis tämmönen ja siis sillain mimmonen mä oon.”

(Sini 21v, 3.haastattelu)

Sini on nuorin haastatelluista ja tämä selittää osaksi hänen tarinansa muotoutumista kasvutarinaksi. Sini määrittelee seuraavassa otteessa asiaa itse.

Sini: Vaan niinku positiivisia ajatuksia, et se oli niin niinku sillain varmaan tai no sillain niinku käännekohta mun elämässä että en olisi tässä jos en olisi ollu siellä.

Arja: Oliko se sun mielestä ihan oikeeseen kohtaan sun elämässä?

Sini: Joo oli, kun se oli just siinä vaihees kun oli murrosikänen ja sillain muutenki vähän muuttumassa. Se anto taas sellasen , että muuttu just sillain oikeeseen suuntaan. Ja sillain, että vaikka siinä teki niinku itekin sitä muutosta koko aika, että vaikka siellä oli sitte henkilökuntaa ja muita auttamassa, niin et itehan sitte se piti sitte niinku tajuta ja sillain.

Arja: Millä tavalla sä oot muuttunu?

*Sini: Must on tullu paljo avoimempi ja sellanen räväkämpi ja enemmän luotan itteeni ja siihen mitä mä teen ja *mitäs muuta* no semmonen aika tasapainonen. Kyllähän mullekin tulee niinku tunnekuohuja se sellasia.*

(Sini 21v, 3.haastattelu)

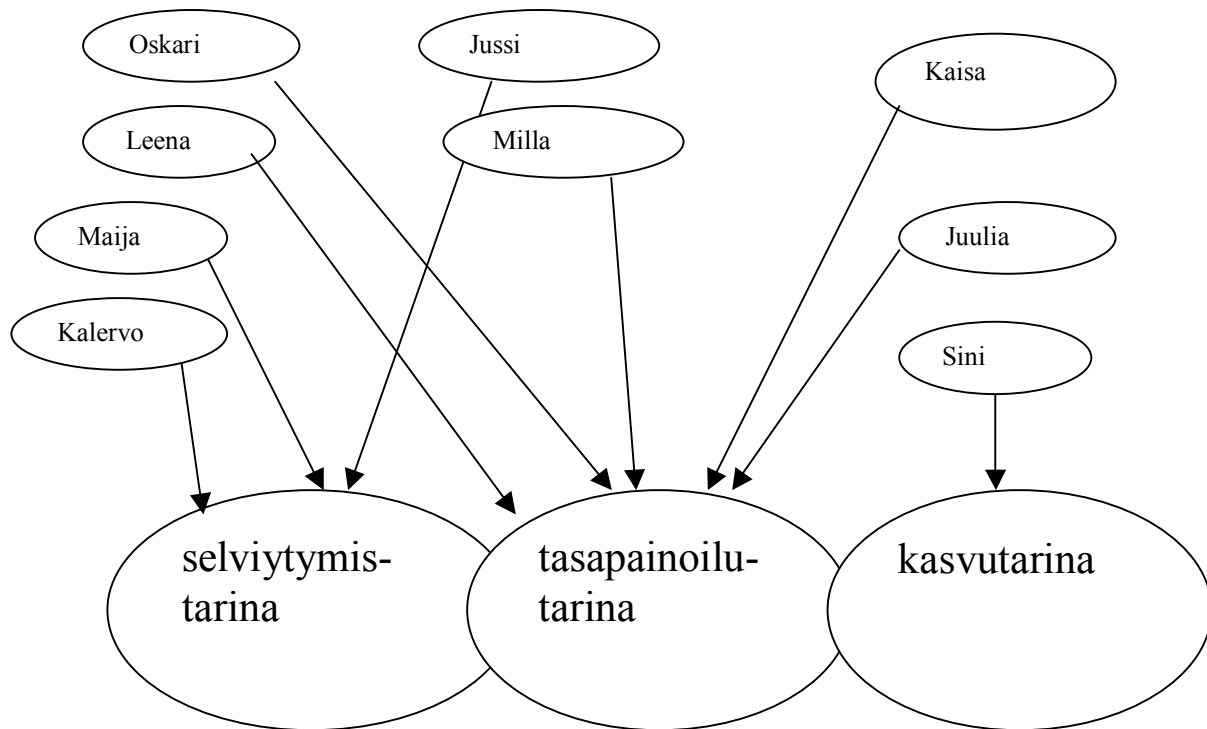
Tässä otteessa Sini määrittelee oman muutoksensa osaksi aikuiseksi kasvamista. Yhteisössä vietetty aika saattoi häntä ”oikeaan suuntaan” ja oli hänen elämäntilanteessaan oikeaan aikaan. Hän kuvaa muutosta ja oman toiminnan ja valintojen merkitystä muutoksen toteutumisessa. Hän on itse aktiivinen toimija elämässään.

Suhde päihteisiin on muuttunut yhteisöstä lähdön jälkeen, ja hän käyttää alkoholia. Sini perustelee alkoholinkäyttöä sillä, että se on hyvin tavallista vapaa-ajan toimintaa hänen ystäviensä keskuudessa. Hänellä ei tällä hetkellä ole raitista vertaisryhmää, joka kiinnittäisi hänet NA- tai AA-yhteisöön. Hän ei koe alkoholinkäyttöä mitenkään ongelmallisena tai ristiriitaisena. Ainut alkoholinkäytöstä aiheutunut ristiriita, on se, että hänen on ollut katkaistava suhteet NA- ja AA-yhteisöön kuuluviin ystäviin.

Sinin kertomuksesta välittyy joustava minäkuva, joka ottaa muut ihmiset huomioon. Hän kuvaa kuinka on nykyään suvaitsevaisempi muita ihmisiä kohtaan ja kykenee toimimaan eri ihmisten kanssa eri tavalla. Sinin maailmankuva on positiivinen, maailma on mahdollisuuksia täynnä. Sinillä on selkeitä tavoitteita tulevaisuudessa työuran, perheen perustamisen ja elämäntyylin suhteen. Hänen kertomuksestaan välittyy kuva tasapainoisesta nuoresta naisesta.

9.4 Yhteenvetoa kokemuksista kuntoutuksen jälkeen

Seuraavassa kuviossa on yhteenveto siitä, kuinka eri haastateltavat sijoittuvat addikti–ei-addikti- akselille sekä miten he sijoittuvat tarinatyyppeihin.



Kuvio 10 Haastateltavien sijoittuminen addikti- ei-addikti- akselille ja tarinatyyppihin

Riippuvuudesta toipuvan addiktin identiteetin omaksuminen näyttää painottuvan selviytymistarinaan. Osan tästä voi selittää 12 askeleen ohjelman mallitarinalla, jossa toimija itse on vastuussa ja aktiivinen omassa toipumisessaan. Riippuvuus on alati vainoava vihollinen, jonka hyökkäyksistä on kuitenkin mahdollista selviytyä, jos tekee oikeita valintoja.

”Kun puhuttiin yhdes ryhmäs retkahduksesta, niin mä sanoin että mä en enää käytä sanaa retkahdus, koska mun mielestä se on tietoinen valinta. Mä en voi sanoo huomenna, että oi mä epähuomiossa jouduin ravintolaan ja join siellä yli varojeni. En tajunnutkaan, paskan marjat mä oon tosi määrätietosesti kävelly sillon kapakkaan.”

(Maija 36v, 3.haastattelu)

Tasapainoilutarinan kertojia on eniten, mikä ehkä kertoo sekä riippuvuuden että elämän monitasoisuudesta. Ei ole olemassa yhtä toipumismallia. Ihmiset rakentavat oman muutosteorian ja muutosmallinsa. Toisaalta tarinoiden moninaisuus kertoo myös siitä, että ihmiset kokevat riippuvuuden ja toipumisen eri tavoin ja näillä asioilla on heille eri merkitys. Myös minäkuvansa

ihmiset kokevat eri tavoin. Persoonallista identiteettiä läpikäyvän on tärkeä löytää oma tapa olla ja elää ja ehkä antaa itselleen lupa omiin ratkaisuihin elämässään. Joku toinen kokee tärkeäksi hahmottaa itsensä uudelleen suhteessa muihin ihmisiin ja elää sosiaalista identiteettiä. Usein nämä prosessit tapahtuvat limittäin. Riippuvuudesta toipumisessa tietyssä vaiheessa on tärkeääkin jollain tasolla irrottautua addiktin identiteetistä ja nähdä itsellään monia rooleja, jolloin elämän eri mahdollisuudet avautuvat uudella tavalla (Klion & Pfeninger 1997).

Riippuvuuden rooli on erilainen näissä eri tarinatyypeissä. Selviytymistarinoissa riippuvuus on kuin vihollinen, josta on ainakin haastatteluhetkellä saatu voitto. Riippuvuus on nujerretty ja siitä on selvitty. Selviytymistarinan kertoja uskoo pärjäävänsä maailmassa, hän luottaa omiin kykyihinsä. Hän kokee toipumisprosessin olleen vaikea, mutta juuri vaikeuksista selviytyminen on antanut hänelle itseluottamusta. Tasapainoilutarinassa riippuvuus on tietyllä tavalla enemmän läsnä jokapäiväisessä elämässä, mikä näkyy esimerkiksi suhtautumisessa menneisyyteen. Riippuvuus sinänsä tai sen myötä tulleet asiat ovat vaikuttaneet voimakkaasti siihen, kuinka puhuja itsensä kokee haastatteluhetkellä. Tasapainoilutarinan kertoja kokee haastatteluhetkellä enemmän paineita elämässään kuin selviytymistarinan kertoja. Nämä paineet tulevat sekä kertojasta itsestään että hänen ulkopuoleltaan. Tasapainoilijalle maailma on epävarmempi paikka kuin selviytyjälle. Kasvutarinassa riippuvuus on käännetty voimavaraksi ja hyväksyty osaksi elettyä elämää. Kasvutarina on ennen kaikkea kertomus aikuistumisesta, ja riippuvuus on suhteellisen lyhyt vaihe tässä prosessissa.

On kuitenkin muistettava, että myös elämä on prosessi, ja nämä kertomukset kuvaavat haastateltavien kokemuksia sillä hetkellä, jona olen heitä haastatellut. tarinat ovat myös se osa heidän elämäkokemustaan, jonka he ovat halunneet kanssani jakaa. Kaikki tarinatyytit ovat progressiivisia ja sisältävät positiivisen tulevaisuusodotuksen. Kaikissa tarinoissa kertojat kuvasivat itsensä aktiivisiksi toimijoiksi eikä kukaan kertonut uhrina olemisen kokemuksista. Addiktin identiteetin omaksuminen tai siitä etäännyminen eivät automaattisesti tuota jotain tarinatyyppiä. Tarinatyyppi rakentuu todennäköisesti sekä haastatteluhetken kokemuksesta että haastateltavan identiteetistä suhteessa riippuvuuteen. Joillain ihmisillä identiteettityö näyttää jatkuvan vielä pitkään sen jälkeen kun päihteiden käyttö on loppunut (Koski- Jännes 2002, 200).

Saattaa olla, että nämä eri tarinatyytit esiintyvät jossain määrin kaikkien toipujien elämässä. Elämäntilanne vaikuttaa siihen, mikä tarinatyyppi on vallitseva. Selviytyjä saattaa vaikeuksien myrskysilmässä olla mitä suurimmassa määrin tasapainoilija. Kasvutarina saattaa saada tilaa

elämän suurissa käännekohtissa. Tasapainoilutarina kertoo ehkä juuri elävän elämän draamasta, jossa mikään ei pysy paikallaan ja ihminen joutuu hakemaan omaa tasapainoaan. Ihminen tasapainoilee myös eri identiteettien välillä, ja joskus nämä identiteetit joutuvat liian suureen ristiriitaan keskenään. Näin tapahtuu esimerkiksi päihteidenkäyttäjälle addiktin identiteetin ja vanhemman identiteetin hakiessa paikkaansa. Tällöin ihminen joutuu tekemään valintoja jommankumman identiteetin hyväksi ja miettimään, kumpi on hänelle merkityksellisempi (McIntosh & McKeganey 2001, 49; Downey ym. 2000, 753). Identiteettien suuri ristiriita heijastuu myös minäkuvaan, ja voi olla, että ihmisen on silloin vaikea hahmottaa, kuka hän on ja mitä elämältään haluaa.

Tässä analyysissä tulee esiin se, että elämä kaikkineen on tasapainoilua eikä tasapainon löytäminen ehkä ole mahdollista eikä tärkeääkään. Voidaan ennemminkin puhua riittävän tasapainoisen minäkuvan saavuttamiseksi niin, että ihminen kokee – ristiriidoista huolimatta – voivansa toimia ja vaikuttaa elämäänsä haluamassaan määrin. Hän on silloin saavuttanut riittävän toimivan sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin. Yksi merkittävä riittävän identiteetin elementti näyttää olevan työ- tai opiskelupaikan saaminen (Room 1998). Konkreettinen osallisuus työ- tai opiskeluyhteisössä liittyy ihmisen yhteiskunnan toimintaan, rakentaa hänen sosiaalista identiteettiään ja auttaa uuden minäkuvan vahvistamisessa.

10. Yhteenvetoa, johtopäätöksiä ja arviointia

Tutkimukseni alkusysäyksenä on ollut se, että olen työssäni oppinut tuntemaan monia ihmisiä, jotka todella ovat pystyneet muuttamaan elämäänsä päihderiippuvuudesta tasapainoiseen elämäntapaan. Olen saanut olla rakentamassa yhteisöllistä kuntoutusmallia päihderiippuvuudesta irti pyrkiville ja tässä työssä olen monta kertaa törmännyt sekä omaan riittämättömyyteeni että ymmärtämättömyyteeni. Halusin oppia tuntemaan paremmin sitä prosessia, jonka riippuvuudesta irtautuva yksilö kokee, voidakseni olla vähemmän haittana ja ehkä joissain tapauksissa jopa tukena näille päihderiippuvuudesta irti pyrkiville ihmisille. Näkökulmana ja keskeisimpänä tutkimustehtävänäni on ollut analysoida ja kuvata minäkuvan muutosta riippuvuudesta irtautumisen prosessissa sellaisilla henkilöillä, jotka ovat olleet vuoden kestävässä yhteisöllisessä kuntoutuksessa. Minäkuvan ja identiteettien muutos näyttävät olevan tutkimustulosten valossa keskeisiä toipumisprosessissa (esim. Kellog 1993; Niemelä 2003; Koski-Jännes 2002). Tutkimuksessani hahmotan minäkuvan muutosta analysoimalla haastatteluaineistoa, joka koostuu kuntoutuksen alussa ja lopussa tehdyistä teemahaastatteluista sekä kuntoutuksen jälkeen tehdyistä narratiivisista haastatteluista.

Minäkuva on käsitteenä moniulotteinen ja siitä kirjoitettuja teorioita ja kirjallisuutta on valtava määrä. Monien vaiheiden jälkeen päädyin soveltamaan työssäni Rom Harrén teoriaa psykologisesta avaruudesta ja hänen näkemyksiään ihmisen minäkuvasta ja identiteettien rakentumisesta. Rom Harrén teoriassa yksilö suodattaa ympäristöstä omaksumiaan näkemyksiä oman ajattelunsa ja omien kokemustensa kautta muodostaa ja muuttaa näin omaa minuuttaan ja identiteettejään. Harrén teoria sopii hyvin juuri muutosprosessin tutkimiseen, jossa yksilö pyrkii muuttamaan omaa ajatteluaan ja toimintaansa. Tässä muutostyössä hän käyttää hyväkseen kulttuurisia resursseja ja muita ihmisiä. Harrén teoria tarjoaa tutkimukseeni hyödyllisiä käsitteitä, kuten sosiaalinen ja persoonallinen identiteetti. Toisaalta Harrén käsittelytapa on hyvin filosofinen ja käsitteellinen eikä sen soveltaminen empiriaan aina ollut kovin helppoa. Yritin hahmottaa minäkuvan muutosanalyysissa mainintojen luokittelussa jakoa sosiaaliseen ja persoonalliseen identiteettiin, mutta se ei täysin sopinut siihen, mitä haastateltavat minulle puhuivat ja miten itse hahmottivat minuuttaan. Persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti limittyivät puheessa toisiinsa. Olen käyttänyt jakoa persoonalliseen ja sosiaaliseen identiteettiin silloin, kun se on ollut järkevää ja perusteltua. Myös keskeisimmän muutoksen analyysissa jako sosiaaliseen ja persoonalliseen identiteettiin on hyvin viitteellinen eikä välttämättä yksiselitteinen.

Tutkimusprosessin aikana olen ymmärtänyt ainakin sen, että jokaisella on oma polkunsä elämämuutoksessa. Elämämuutos ja sen kokeminen ovat yksilöllisiä asioita, vaikka tutkimuksissa onkin todettu tiettyjä yhteisiä elementtejä riippuvuudesta irtautumisessa. Tällaisia elementtejä ovat esimerkiksi riittävä sosiaalinen tuki uudessa elämäntavassa, uudenlaiset ajattelu- ja toimintamallit, ammattiauttajien supportiivinen työskentelytyyli ja uudenlaisen identiteetin omaksuminen entisen päihteenkäyttäjän identiteetin tilalle (Saarnio 1998, 2001; Niemelä 1999, 2002 a ja b; Koski-Jännes 2002; Koski-Jännes & Hänninen 1998; Kellog 1993) Nämä asiat tulivat esiin myös tässä tutkimuksessa. Yksilölliset tekijät ovat merkittäviä, koska jokainen luo oman merkitysjärjestelmänsä elämässään itse. Yksilöllisinä tekijöinä tämän tutkimuksen aineistossa näyttäytyvät erilaiset painopisteet elämämuutoksessa. Jollakulla keskeistä oli sosiaalisen identiteetin muutos ja selkeä sitoutuminen 12 askeleen ohjelman mukaiseen addiktin identiteettiin. Jollakulla muutos painottui siihen, että löytyi oma persoonallinen tapa toimia ja elää. Päihdekuntoutuksessa tiettyihin asioihin pyritään vaikuttamaan, mutta viime kädessä ihminen itse ratkaisee, mikä asia kulloinkin on merkittävä.

Toisaalta ei ole ollenkaan merkityksetöntä, mitä kuntoutuksessa asiakkaalle tarjotaan (Koski-Jännes 2004). Mikä on se laitoksessa vallitseva mallitarina riippuvuudesta irtautumisesta ja kuinka se asiakkaalle tarjotaan? Onko laitoksen mallitarina ainut ja oikea, vai onko tilaa erilaisille tarinoille ja erilaisille reiteille elämämuutoksessa? Kunkin kuntoutusyksikön taustalla on myös jokin tietty tapa tai teoria ymmärtää päihderiippuvuus ja siitä irtautuminen. Luvussa kaksi olen hahmotellut erilaisia tapoja ymmärtää riippuvuus ja siitä irtautuminen. Olen esitellyt keskeisimmät näkökulmat ja niiden taustalla olevat teoriat. Tavoitteenani on ollut paitsi johdattaa lukijaa aiheeseen myös selvittää itselleni, mikä on itse asiassa oma käsitykseni riippuvuudesta ja siitä irtautumisesta. Näkökulmani on muodostunut psykologian ja sosiaalipsykologian pohjalta, osin myös sosiologisista näkökulmista. Hahmotan riippuvuuden ihmisen opittuna toimintamallina ja selviytymiskeinona, joka pitkällä aikavälillä aiheuttaa ongelmia. Näkemykseeni ovat vaikuttaneet sekä työssä oppimani määritelmät että kokemusteni kautta tullut tulkinta siitä, mistä riippuvuudessa on kyse. Näiden lisäksi ajatteluuni ovat tietenkin vaikuttaneet kaikki aiheesta lukemani kirjallisuus ja tutkimustieto. Riippuvuudesta irtautumisen näen uusien tulkintojen ja toimintamallien oppimisena ja sisäistämisenä. Ihminen tarkastelee aina itseään ja ympäristöään omien kokemustensa ja tulkintojensa kautta, ja riippuvuudesta irrottautuessaan hänen on opeteltava uudenlaisia selviytymiskeinoja ja uudenlainen näkemys myös omasta itsestään.

Yhteisöllistä kuntoutusmallia on viime vuosikymmenen aikana sovellettu yhä useammassa päihdekuntoutuslaitoksessa Suomessa. Yhteisöllisen mallin perusajatuksena on koko yhteisön tietoinen käyttäminen toipumisen tukena. Yhteisöllistä toimintaideologiaa voidaan toteuttaa hyvin erilaisissa yksiköissä. Yhdysvaltalaisista perua yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa ovat terapeutit yhteisöt, joissa kuntoutusajat ovat suhteellisen pitkiä. Yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa yksilö pyritään sosiaalistamaan ensin yhteisöön ja sen jälkeen takaisin yhteiskuntaan (Hännikäinen-Uutela 2004). Useissa yhteisöissä on tiukka hierarkkinen rakenne ja toimintamalli, joka antaa selkeät raamit toipumiselle. Yhteisöllisyyden etuja ovat vertaisryhmän käyttö toipumisesta tukevana sekä yksilön oman vastuun korostaminen toipumisesta. Toisaalta toimivan yhteisön kehittyminen vie vuosia ja yhteisö saattaa olla herkkä muutoksille. Yksi tämän tutkimuksen mielenkiinnon kohteista on haastateltavien kokemukset yhteisöllisestä toimintamallista.

Tutkimuksen alussa lähdin liikkeelle toistetusta teemahaastattelusta ja ajatukseni oli, että saan haastatteluissa esiin toipuvien kokemuksia kysymällä niitä suoraan. Todellisuudessa haastattelujen tekeminen oli vaikeaa ja monta kertaa haastattelun jälkeen tuli tunne, että en ollut saanut vastauksia niihin kysymyksiin, joihin olisin halunnut. Haastatteluja purkaessani tuskailin sen virheen kanssa, että olinkin kysynyt aivan vääriä kysymyksiä enkä ollut osannut kysyä lisäkysymyksiä silloin, kun niitä olisin tarvinnut. Haastattelujen teema-analyysillä sain kuitenkin kiinnostavia asioita esiin haastateltavien kokemuksista. Saadakseni lisää syvyyttä aineistoon tein vielä kolmannen haastattelukierroksen. Tavoitteenani oli saada esiin haastateltavien oma tapa rakentaa muutostarinaanensa ilman minun tarjoamiani teemoja. Tämä onnistuikin ja tuloksena oli mielenkiintoisia näkökulmia elämään kuntoutuksen jälkeen. Sain vastauksia tutkimuskysymykseeni siltä osin, kuinka addiktin identiteetti omaksutaan kuntoutuksen aikana ja kuinka siinä pysytään kiinni kuntoutusjakson jälkeen. Samalla sivutaan 12 askeleen ohjelman pysymistä elämänmuutoksen ohjenuorana pidemmällä aikavälillä.

Tutkimuksen kuluessa aineisto ja teoria ovat käyneet vuoropuhelua niin, että alkaessani analysoida kahta ensimmäistä haastattelua ja etsiessäni eroavuuksia niiden välillä kiinnittyi huomioni ensin haastateltavien puheeseen vanhemmuudesta. Haastatteluteemoissa ei ollut mitään kysymyksiä vanhemmuudesta. Jokainen haastateltava, jolla oli lapsia, toi kuitenkin esiin oman roolinsa äitinä tai isänä. Tämän vanhemmuuden teeman kautta muodostui tutkimukseni analyysitapa, jossa yhdistyvät mitä- ja miten-kysymykset. Tarkastelen yhtäältä haastattelupuheen sisältöä ja toisaalta sitä, millä tavalla haastateltavat puhuvat, millä tavalla konstruoivat esimerkiksi vanhemmuutta. Aineiston analyysissa vuorottelevat emotionalistinen ja etnometodologinen

näkökulma. Tavoitteenani on tarkastella samaa aineistoa kahdesta eri näkökulmasta ja näin tavoittaa jotain oleellista muutosprosessista.

Havaintoni siitä, että vanhemmuus toimii näin selkeästi minäkuvaa konstruoivana elementtinä, vahvisti ajatteluni suuntautumista Rom Harrén tapaan hahmottaa minäkuvaa ja identiteettejä (kuvio 3, s.76). Rom Harré näkee ihmisen rakentavan minäkuvaansa persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin kautta. Persoonallinen identiteetti tekee meistä erilaisen ja yksilöllisen persoonan suhteessa muihin ihmisiin. Sosiaalinen identiteetti puolestaan tarkoittaa samankaltaisuuttamme muiden ihmisten kanssa ja liittää yksilön yhteisöön. Vanhemmuuspuheen analyysissä näkyy se, että haastateltavat yhtäältä käyttävät hyväkseen kulttuurista tarinavarantoa ja toisaalta luovat omaa yksilöllistä tapansa olla vanhempi.

Kuntoutuksen jälkeen tehdyn haastattelun analyysi poikkeaa kahdesta ensimmäisestä haastattelusta. Halusin saada esiin ajallista ulottuvuutta prosessiin ja samalla tuoda haastateltavien kokemuksia näkyviin. Tämän takia narratiivinen lähestymistapa sopii tähän hyvin. Haastateltavien tuottamat erilaiset kertomukset avaavat näkymää erilaisiin tapoihin tulkita elämänmuutosta ja yleensä siihen, millä tavalla puhuja maailmaa tulkitsee. Maailma voi olla uhkaava paikka, täynnä haasteita tai ilon ja onnellisuuden lähde. Kertojan tapa hahmottaa itseään ja kertoa itsestään suhteessa maailmaan ja muihin ihmisiin avaa näkymää hänen minäkuvaansa. Vilma Hännisen (1999, 19–23) määrittelemä sisäinen tarina on tulkintamalli, jonka avulla ihminen luo identiteettiään ja hahmottaa elämäntilannettaan. Yksilö käyttää hyväkseen sosiaalista tarinavarantoa luodessaan sisäistä tarinaansa. Tutkimuksessani yhtenä tällaisena sosiaalisena tarinavarantona toimii AA ja NA ohjelman mallitarina päihderiippuvuudesta irtautuvalla. Haastateltavat tuovat puheessaan esiin suhdettaan addiktin identiteettiin sekä tulkintaansa elämäntilanteestaan erilaisten tarinatyyppeiden kautta. Analyysissä hahmotin kolme erilaista tarinatyyppeä: selviytymistarinan, tasapainoilutarinan ja kasvutarinan. Osa haastateltavista oli pitäytynyt tiukasti addiktin identiteetissä, ja osa oli liukunut siitä pois. Kaikilla addiktin identiteetti oli kuitenkin menneisyyden kautta läsnä. Tiukasti addiktin identiteetissä pysyneet kävivät säännöllisesti AA- ja NA-ryhmissä ja näkivät päihdeettömän elämäntavan ainoana vaihtoehtona itselleen.

Mitä tutkimukseni tulokset sitten kertovat minäkuvan muutoksesta päihderiippuvuudesta irtautumisen prosessissa? Haastattelujen analyysin perusteella esiin tuli se, että kokemus ja tulkinta omasta itsestä ovat muuttuneet. Mielenkiintoista on se, miten näkökulma ja suhtautuminen muihin ihmisiin ovat muuttuneet jo kuntoutuksen aikana. Kuntoutuksen alussa haastateltavat puhuivat

paljon siitä, miten muut ihmiset suhtautuvat heihin, ja kuntoutuksen päättyessä puhetta oli enemmän siitä, kuinka itse suhtautuu muihin ihmisiin. Muut ihmiset eivät enää olleet uhka vaan voimavara. Itseä arvostava ja pohtiva puhe lisääntyi kuntoutuksen päättyessä. Kuntoutuksen päättymisen jälkeen tehdyssä haastattelussa näkyy persoonallisen identiteetin vahvistuminen, vaikka se joidenkin kohdalla näytti aiheuttavan ristiriitaa suhteessa sosiaaliseen identiteettiin. Eräs haastateltavista koki voimakkaasti addiktin identiteetin ja menneisyydessä tehtyjen asioiden olevan todella kontrastissa hänen nykyiseen elämäntilanteeseensa. Oman elämän kokemusten prosessointi vie aikaa, ja tulkitsen haastateltavan kokemusta niin, että hän on siirtymävaiheessa addiktin identiteetistä kohti persoonallisempaa identiteettiä ja persoonallista tapansa elää elämää. Samalla hän on omaksumassa uusia sosiaalisia identiteettejä, esimerkiksi isän ja aviomiehen identiteettiä. Tämä siirtymävaihe aiheuttaa ristiriitaa.

Joidenkin tutkijoiden mukaan takertuminen addiktin identiteettiin rajoittaa elämää ja addiktin identiteetin pitäisikin olla välivaiheen identiteetti ihmisen elämässä (Granfield & Cloud 1996; Klion & Pfenninger 1997). Päihderiippuvuus on vaikuttanut elämiseen totaalisesti, ja siitä irtautuminen on suuri elämänmuutos. Vähitellen elämään tulee kuitenkin uusia asioita ja kokemuksia ja addiktin elämän pohtiminen ja siihen takertuminen voi toimia itseä vastaan. Moninaiset roolit ja elämisen alueet suojaavat ehkä paremmin liukumiselta takaisin päihteidenkäyttöön kuin liian tiukka ja yksipuolinen addiktin identiteetti. Eri identiteetit tarjoavat erilaisia ratkaisumalleja elämässä tuleviin ongelmatilanteisiin. Voi kuitenkin olla myös niin, että joku tarvitsee selkeän ja tiukan addiktin identiteetin kyetäkseen elämään päihteettä ja selviytyäkseen elämässä.

Muutoksessa oleellista näyttää olevan elämän avartuminen ja helpottuminen. Pelko muita ihmisiä kohtaan näytti yleisesti ottaen vähentyneen ja elämänhalu ja itseluottamus lisääntyneen. Itseä kohtaan osattiin myös olla armollisempia kuin aikaisemmin. Muutoksen voimavarat ja elementit näyttävät kumpuavan erilaisista lähteistä: 12 askeleen ohjelmasta, perheestä ja läheisistä ihmissuhteista, työstä ja opiskelusta. Haastateltavat olivat saavuttaneet omannäköistä merkitysmailmaa, joka ei enää ollut ristiriidassa yhteiskunnan normien kanssa.

Kokemukset elämisestä tiiviissä kuntoutusyhteisössä vaihtelivat yksilöllisesti, ja jopa yksilön haastattelussa tuli esiin hyvinkin ristiriitaisia kokemuksia yhteisöstä. Yleisesti ottaen yhteisö ja muiden antama palaute koettiin tärkeänä omassa muutosprosessissa. Kääntöpuolena oli vallankäyttö yhteisössä ja samankaltaisuuden paine. Palautetta voitiin käyttää myös aseena. Toisaalta yhteisössä oli muodostunut läheisiä ihmissuhteita, jotka olivat tukena ja voimavarana elämänmuutoksessa.

Tunnesuhteet muihin yhteisön jäseniin luovat turvallisuutta ja luottamusta. Yhteisön tiukkuus tulkittiin huolenpitona ja välittämisenä. Kokonaisuutena suhtautuminen yhteisöön oli tasapainoilua omien tarpeiden ja yhteisön vuorovaikutuksen ja toimintojen välillä.

Minäkuvan muutos vanhemmuuden identiteetin selkiytymisen ja vahvistumisen kautta tulee analyysissä hyvin esiin. Selkeä muutos kahden ensimmäisen haastattelun välillä oli se, että ensimmäisessä haastattelussa puhetta vanhemmuudesta oli paljon vähemmän kuin toisessa haastattelussa. Tulkitsen tämän niin, että haastateltavat ovat koko kuntoutuksen ajan aktiivisesti pohtineet vanhemmuutta ja vanhemmuuden merkitys minäkuvaa rakentavana elementtinä oli kasvanut. Puheen sisällössä kuvastui myös se, että asenne vanhempana olemiseen oli muuttunut. Kuntoutuksen alussa haastateltavat puhuivat siitä, että lapset aiheuttavat huolta ja työtä. Kuntoutuksen päättyessä lapsista oli tullut voimavara ja ilon lähde. Yksi äiti koki kuntoutuksen aikana hahmottaneensa sen, mitä tarkoittaa olla vanhempi ja mitä tarkoittaa lapsesta huolta pitäminen. Yksi haastateltavistani rakentaa äitiyttään uudessa tilanteessa, jossa odottaa toista lastaan ja hahmottaa tilanteen niin, että on opeteltava olemaan äitinä kahdelle. Tässä näkyy mielestäni kulttuurinen tarina siitä, että lapsen syntymä perheeseen aiheuttaa koko perhesysteemin muutoksen ja edellyttää kaikilta sopeutumista uuteen tilanteeseen. Kuntoutuksen päättyessä tehdyssä haastattelussa sama äiti kertoo siitä, kuinka hän on tullut varmemmaksi tavassaan toimia äitinä, eikä hänen tarvitse kysyä naapurin rouvalta toimintaohjeita. Haastateltavan persoonallinen äidin identiteetti oli vahvistunut.

Kuntoutusjakson jälkeen haastateltavat kertoivat omasta elämästään sekä elämänmuutoksesta. Tapa konstruoida ja arvioida omaa elämää rakentui kunkin haastateltavan oman näkökulman ja tulkinnan sekä elämäkokemusten kautta. Selviytymistarinan kertojien kokemukset voisi tiivistää lauseeseen ”vaikeuksien kautta voittoon”. Tasapainoilutarinan kertojat kokivat monenlaisia ulkoisia ja sisäisiä paineita, ja elämän monimuotoisuus ja monitasoisuus tuli hyvin esiin näissä tarinoissa. Kasvutarinan kertoja koki menneisyyden tärkeänä, koska menneet tapahtumat olivat muokanneet hänestä juuri sen ihmisen, joka hän tänä päivänä oli.

Tutkimukseni edetessä kysymys minäkuvan muutoksesta on saanut uusia sävyjä ja ulottuvuuksia. Kaikille riippuvuudesta irtautuville minäkuvan muutos ei näytä olevan yhtä oleellinen. Tärkeämpää ehkä on se, että he ovat löytäneet jonkin asian, josta ammentaa voimavarat elämäänsä, ja se, kuinka he tulkitsevat asioita ja kokemuksia kuntoutuksen jälkeen. Erilaiset tarinatyypit kuvastavat juuri näitä voimavarojen lähteitä. Selviytymistarinan kertojan voimavaran

lähde on se, että on selviytynyt elämän haasteista. Tasapainoilutarinan kertojan tulkinta elämästä haastatteluhetkellä kuvaa ponnisteluja näiden elämän haasteiden keskellä. Nämä ponnistelut antavat elämälle merkitystä. Kasvutarinan kertoja tulkitsee muutoksen vahvistumisena ja henkisenä kasvuna.

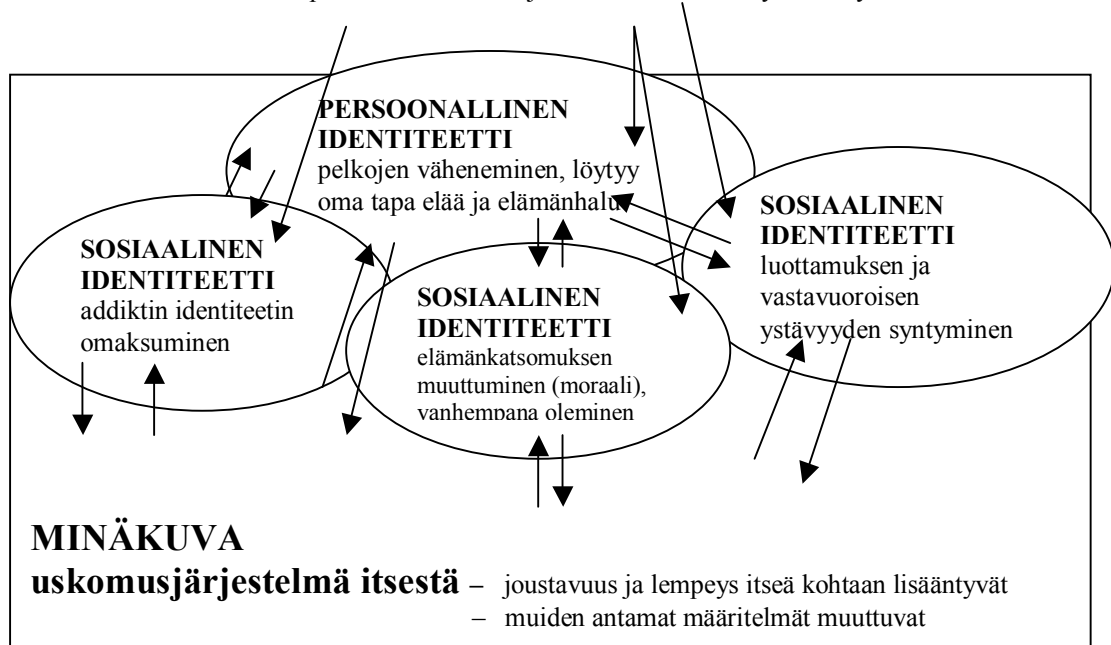
Addiktin identiteetin omaksuminen tai siitä irtautuminen nousivat keskeisiksi asioiksi kuntoutusjakson jälkeen tehdyissä haastatteluissa. Elämä tuo eteen erilaisia asioita, ja jokainen joutuu tekemään valintoja suhteessa ihmissuhteisiin, perheeseen, alkoholiin ja muihin päihteisiin sekä muihin asioihin. Näistä valinnoista ja tulkinnoista syntyi erilaisia tarinoita elämästä kuntoutuksen jälkeen. Kysymys omasta minästä on kuitenkin keskeinen näin suuressa elämänmuutoksessa ja jokainen haastateltava on pohtinut jollain tasolla omaa identiteettiään ja minäkuvaansa kuntoutuksen aikana. Kuviossa 12 havainnollistan keskeisiä muutoselementtejä ja aineistossa esiin tulleita asioita minäkuvan muutoksessa.

kokemukset ja tulkinnat

- työ, perhe, opiskelu
- havainnot omasta muutoksesta
- tulkinnat omista mahdollisuuksista

sosiaalinen palaute

- muiden arvostava palaute
- peilaaminen muihin ja toisten tarinoiden hyväksikäyttö



Kuvio 11 Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa

Analyysitapani vahvuutena voi pitää sitä, että olen käynyt koko haastatteluaineiston systemaattisesti läpi etsiessäni mainintoja eri teemoista. Eri haastattelukerroilla esiintyvien mainintojen laskemisella sain esiin puheen sisällössä tapahtuneen painopisteen muutoksen. Yksinkertainen laskutekniikka on järkevää myös laadullisessa analyysissä (Silverman 2000, 185) ja oli tässä keino käydä koko aineisto läpi. Keskittyminen juuri näihin teemoihin – minäkuvan muutos ja yhteisöllisyys – selittyvät tutkimuskysymyksillä. Aineistosta vahvasti esiin nousutta vanhemmuuden teemaa en myöskään voinut ohittaa. Kertoohan se jotain oleellista siitä, että perhekuntoutus päihdetyössä voi olla todellinen voimavara ja muutosta eteenpäin vievä haaste.

Aineiston systemaattisen läpikäymisen lisäksi olen tarkastellut lähemmin muutamaa tietyn kriteerein valittua haastatteluotetta ja analysoinut niissä esiintyviä tapoja konstruoida minäkuvaa, vanhemmuutta tai kokemuksia yhteisöstä. Analyysiä tehdessäni olen koko ajan tehnyt valintoja ja tulkintoja. Olen nämä valinnat ja tulkinnat pyrkinyt tuomaan mahdollisimman selkeästi esiin tekstissä. Olen lukenut aineistoa läpi useaan otteeseen tutkimuksen eri vaiheissa. Oman ajatteluni muuttuminen on muuttanut aina myös näkökulmaa aineistoon. Katsomalla aineistoa eri näkökulmista olen pyrkinyt ylittämään sen, että omat ennakko-oletukseni estäisivät minua näkemästä aineiston moniäänisyyttä. Tutkimuksessani ei ole mahdollista tuoda esiin kaikkia aineistosta löytyviä vivahteita. Olen kuitenkin pyrkinyt saamaan näkyväksi sen, että jokaisen haastattelemani henkilön kokemus on yksilöllinen ja ainutlaatuinen, vaikka samoja elementtejä löytyykin jokaisen riippuvuudesta irtautumisessa. Yksilöllinen kokemus aineistossani näyttäytyy siinä, millaisia asioita kukin tuo esiin minäkuvan rakentumisessa. Joillain keskeistä on sosiaalisuuden lisääntyminen ja joillain taas oman persoonallisen identiteetin vahvistuminen. Myös se, kuinka kuntouksen tarjoama malli toipumisesta muokkautuu oman näköiseksi, on yksilöllistä. Yhteisinä piirteinä aineistossa ovat paitsi vanhemmuus keskeisenä minäkuvaa rakentavana elementtinä myös kunkin kokemus muiden ihmisten merkityksestä omaan toipumiseen. Riippuvuudesta irtautumiseen tässä aineistossa näyttää liittyvän se, että ihminen antautuu ja uskaltautuu vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Tämä vuorovaikutuksen lisääntyminen toimii puolestaan voimavarana elämänmuutoksessa.

Aineistossa oli toki joitain vaikeasti avautuvia ja kysymyksiä herättäviä asioita. Erityisesti minua jäivät askarruttamaan Eeron haastattelut. Esimerkkejä hänen haastattelustaan on vähemmän kuin muiden haastateltavien puheesta, mikä johtuu siitä, että hänen vastauksensa olivat hyvin lyhyitä. Hän kertoi jännittävänsä haastattelun nauhoitusta ja puhui paljon instituution ja 12 askeleen

ohjelman käsittein. Minun oli erittäin vaikea löytää puheesta sitä, minkä haastateltava itse koki merkitykselliseksi. Eero oli haastatteluja tehdessäni nuori (20) ja käyttänyt päihteitä murrosiästä lähtien. En tavoittanut häntä kolmanteen haastatteluun. Johtuivatko hänen lyhyet vastauksensa siitä, että hänen oli ikänsä ja vähäisen kokemuksensa takia vaikea hahmottaa minuuteen ja elämänmuutokseen liittyviä asioita? Voisi ajatella, että hän vasta rakensi omaa minuuttaan eikä varsinaisesti muuttanut sitä.

Toinen kysymyksiä herättänyt seikka aineistossa oli se, että vaikka haastateltavat puhuivat paljon vanhemmuudesta, he eivät puhuneet syyllisyyden tunteista. Anja-Koski-Jännes (1991, 630–631) mainitsee tutkimuksessaan, että alkoholistit, joilla on lapsia, kokevat syyllisyyttä, ja toisaalta heillä on enemmän saavutettavaa riippuvuudesta irtautumisen myötä. Omassa aineistossani ei juurikaan puhuttu syyllisyydestä. Yksi äiti mainitsee, että syyllisyyttä ei kannata vetää perässä kivirekenä, vaan on oleellisempaa keskittyä tähän päivään ja olla vanhempana lapselleen nyt. Mahdollisia tulkintoja syyllisyyspuheen puuttumisesta voisivat olla, että syyllisyydestä puhuminen saattoi tuntua liian kipeältä tai syyllisyyden tunteet olivat vähentyneet, kun lapset olivat jälleen vanhemman luona. Kysymykseen syyllisyyspuheen puuttumisesta en saa vastausta tästä aineistosta.

Olen pitänyt kiinni minäkuvan käsitteestä, vaikka identiteetin käsite on tutkimuksissa useammin esiintyvä termi puhuttaessa ihmisen minuudesta. Minäkuva toimii kokoavana ja laajempaan käsitteeseen kuin identiteetti. Kuten olen luvussa neljä käsitettä määrittellessäni esittänyt, ihmisellä on useita identiteettejä, joiden merkitys ja rooli vaihtelevat ihmisen elämäntilanteen mukaan. Minäkuva sisältää sekä identiteetit että sen elämäntarinan, josta minuus muodostuu. Rom Harrén teoria minuudesta on ollut hyödyllinen tutkimuksessani, koska käsitteet persoonallinen ja sosiaalinen identiteetti sekä näiden suhde moraalisiin ja yleisesti kulttuurissa hyväksytyihin malleihin näyttävät päihderiippuvuudesta irrottautumisessa keskeisinä tekijöinä. Harrén käsitys minäkuvasta uskomusjärjestelmänä antaa tähän tutkimukseen hyödyllisen näkökulman. Minäkuva uskomusjärjestelmänä on nimenomaan ihmisen oma tulkinta, kokemus ja näkemys omasta itsestään. Tämä uskomusjärjestelmä rakentuu ja muokkautuu koko elämän ajan ja on jokaisella ihmisellä omanlaisensa. Tutkimuksessani olen yrittänyt tavoittaa tätä uskomusjärjestelmää, ja kukin haastateltava on kertonut minulle sen, mitä on halunnut ja katsonut tärkeäksi.

Tutkimukseni antaa myös vastauksia siihen, millä tavalla pitkän kuntoutuksen antama elämisen malli jatkuu ja muokkaantuu kuntoutuksen jälkeen. Yhteisön kuntoutusmallissa 12 askeleen ohjelma ja sen tarjoama addiktin identiteetti on yksi mahdollisuus raamittaa elämää.

Ohjelman tarjoama identiteettimalli muokkautuu kuntoutuksen jälkeen oman näköiseksi, ja osa haastateltavista on etäännytynyt ja jopa luopunut tästä identiteetistä. Phyllis Bakerin (2000) tutkimus päihderiippuvaisista naisista osoitti, että naiset yhtäältä omaksuvat institutionaalisen addiktiin identiteetin ja toisaalta aktiivisesti vastustavat sitä ja haluavat osoittaa, että eivät ole tahdottomia automaatteja, joita sosiaaliset ja institutionaaliset voimat voivat muokata. Tässäkin tutkimuksessa kaikki addiktiin identiteetistä etäänntyneet olivat naisia. Selittyneekö tämä joidenkin tutkimusten tulkinalla siitä, että 12 askeleen ohjelma on maskuliininen (ks. esim. Granfeld & Cloud 1996)?

Kuntoutusmallin vahva sitoutuminen 12 askeleen ohjelmaan tarjoaa selkeän toipumisen mallin mutta sisältää samalla tiettyjä reunaehtoja, kuten ehdottoman päihdeettömyyden ja säännöllisen itsehoitoryhmissä käymisen. Haastatteluissa kukaan ei suoraan esittänyt kritiikkiä laitoksen tarjoamaa mallia kohtaan. Voi olla niin, että riippuvuudesta irtautumisen alkuvaiheessa on hyvä olla selkeä malli ja raami toiminnalle. Tämä malli voi olla melko tiukka ja rajattu. Vähitellen riippuvuuden otteen hellittäessä tulee tilaa ja joustavuutta muille elämän tarjoamille asioille ja yksilö valitsee näitä asioita henkilökohtaisen elämäntilanteensa ja yksilöllisten tarpeidensa mukaan.

Tutkimukseni kohteena oleva haastateltavien joukko on hyvin valikoitunut ja rajattu. Päihderiippuvuudessa elävien joukko on hyvin heterogeeninen, ja laituskuntoutukseen heistä tulee vain osa. Vielä pienempi osa haluaa ja saa mahdollisuuden vuoden mittaiseen kuntoutusjaksoon. Tutkimukseni antaa pikemminkin tarkan näköalapaikan näiden ihmisten muutosprosessiin kuin laajoihin yleistyksiin oikeuttavia tuloksia. Tutkimukseni osoittaa yhteisöllisen päihdekuntoutuksen toimivan ja antavan muutoksen mahdollisuuden yksilölle. Kaikkien keskeyttäneiden tavoittaminen ja haastattelu olisi antanut arvokasta tietoa keskeyttämisen syistä ja prosesseista, mutta ne eivät olleet tämän tutkimuksen kysymyksenä. Keskeyttämisen problematiikka vaatii oman tutkimuksensa ja on vaikeaa ja vaatii resursseja, koska kuntoutuksen keskeyttäneitä on erittäin vaikea tavoittaa. Tutkimukseni vahvuutena on kuitenkin se, että tavoitin kymmenestä haastateltavasta yhdeksän vielä kolmanteen haastatteluun. Ainoastaan neljä alun perin haastattelemaani jäi tavoittamatta toiseen haastatteluun.

Tutkimusta tehdessäni pohdin monta kertaa sen asian vaikutusta, että olen itse ollut työntekijänä tutkimassani yhteisössä. Olen kokenut tämän joissain tilanteissa esteeksi nähdä ja tunnistaa asioita. Liian lähellä olevia asioita on vaikea nähdä. Läheinen suhteeni tutkimuskohteeseen ei nähdäkseeni kuitenkaan heikennä tutkimukseni reliabiliteettia. Tutkimukseni tarkoituksena ei ole arvioida kuntoutusmallin toimivuutta tai tuloksellisuutta vaan tuoda esiin

yksilöiden kokemuksia yhteisöstä ja omasta muutoksestaan. Tarkastelen laitoksen tarjoamaa muutosmallia tutkijan ja työntekijän näkökulmasta ja peilaan siihen yksilöiden kokemuksia omasta muutoksestaan. Analyysin eri vaiheissa olen keskustellut tulkinnoista eri jatkokoulutusseminaareissa muiden tutkijoiden sekä työn ohjaajien kanssa ja saanut varteenotettavia kriittisiä kommentteja. Tämä on auttanut näkemään joidenkin asioiden yli sekä hahmottamaan työni rajoituksia. Muiden kommentit ovat auttaneet huomaamaan ”sosiaalityöntekijän” äänen tekstissä ja analyysissä ja vahvistaneet tutkijan perspektiiviä.

Jossain vaiheessa mietin, että pyytäisin haastateltavia lukemaan analyysitekstejä, mutta lopulta luovuin tästä ajatuksesta. Yksi syy oli se, että koin olevan kohtuutonta pyytää heitä vielä lukemaan tekstejäni, olinhan jo kolme eri kertaa haastatellut heitä. Toinen syy oli se, että kolmannella haastattelukerralla tuli hyvin esiin se, että ajan kuluessa ja prosessin edetessä aikaisemmin tapahtuneiden asioiden muistaminen ja hahmottaminen vaikeutuu. Tulkinta menneestä muuttuu ja halusin kuitenkin saada esiin haastateltavien tulkinnan prosessin eri vaiheissa. Pyytämällä haastateltavia kommentoimaan analyysissä esiin tulleita asioita, olisin lisännyt tulkintojen määrää ja tavallaan edelleen aineiston määrää. Nyt tutkimus valottaa prosessia sellaisena kuin haastateltava on sen haastatteluhetkellä kokenut ja niin kuin minä olen tätä kokemusta tulkinnut. Lukija tekee vielä oman tulkintansa tekstistä. Jättämällä pyytämättä haastateltavien kommentit menetin tietenkin mahdollisesti joitain tärkeitä näkökulmia tutkimuskysymyksiini.

Ongelmallisia kohtia analyysissä olivat yhteisöllisyyden ja 12 askeleen ohjelman merkityksen esiin saaminen. Nämä molemmat teemat ovat niin sisäänkirjoitettuna kuntoutusmalliin, että kuntoutuksen aikana niiden erittelemine ja analysoiminen on vaikeaa. Yhteisöllisyyden osalta olen tämän kuitenkin yrittänyt tehdä. Analyysissä näkyy, ettei aineisto taipunut kovin selkeään jakoon. Luokkia on kovin paljon. 12 askeleen ohjelmasta yritin pitkään tehdä samankaltaista maininta-analyysiä kuin esimerkiksi yhteisöllisyydestä. Yritin selvittää millainen merkitys 12 askeleen ohjelmalla on ja millaisena ohjelma näyttäytyy haastateltavien puheessa. Lopulta luovuin siitä, koska erojen analysoiminen haastatteluista oli vaikeaa. Haastateltavat käyttivät sujuvasti ohjelman käsitteitä, kuten nöyrtyä ja luopua, mutta esimerkiksi itsehoitoryhmissä käymisen henkilökohtaista merkitystä kuntoutuksen aikana en pystynyt saamaan esiin.

Yhteisöllisyysanalyysissä yllätyin siitä, kuinka sekavaksi haastateltavat tunsivat olonsa vielä yhteisöön tullessaan. Oman elämäntilanteen hahmottaminen oli vaikeaa, ja vielä vaikeampaa oli tulevaisuuden suunnitteleminen. Kuntoutusmallissa vaaditaan asiakkailta ainakin joissain

tapauksissa liian varhain pitkäaikaista sitoutumista kuntoutukseen eikä oteta tarpeeksi huomioon yksilöllistä prosessia ja asiakkaan muutosvaihetta. Toisaalta kohtuullinen keskeytysten määrä (haastatelluista n=14 viisi keskeytti kuntoutuksen vuoden aikana) viittaa siihen, että pitkään kuntoutukseen ohjautuu juuri niitä asiakkaita, jotka loppujen lopuksi kokevat sen hyödylliseksi.

Jos tekisin tämän tutkimuksen uudelleen, ottaisin enemmän huomioon haastateltavien muuta sosiaalista verkostoa sekä mahdollisesti elämänhistoriaa ennen kuntoutukseen tulemistä. Sosiaalinen verkosto on merkittävä tekijä riippuvuudesta irrottautuessa, ja näillä kaikilla haastateltavilla on olemassa jonkinlainen sosiaalinen verkosto. Olisi mielenkiintoista tutkia, esimerkiksi verkostokartan avulla, kuinka tämä yksilön sosiaalinen verkosto muuttuu prosessin aikana. Haastatteluissa muut kuin yhteisössä asuvat ihmiset tulivat esiin vain satunnaisesti. Sosiaalisen verkoston hahmottaminen olisi antanut materiaalia haastateltavien sosiaalisen identiteetin rakentumisesta.

Tutkimukseni merkitys on siinä, että se avaa yksilön kokemusta päihderiippuvuudesta irtautumisesta noin kolmen vuoden ajanjaksolla. Haastattelut tehtiin tietyssä ajassa ja paikassa ja ne ovat ikään kuin viipalekuva muutosprosessista. Tutkimukseni yksi tärkeimmistä tuloksista ja jatkotutkimuksen aiheista on vanhemmuuden merkitys toipumisprosessissa. Tätä asiaa ei ole tutkittu, muun muassa sen vuoksi, että perheille tarkoitettuja päihdekuntoutuspaikkoja on todella vähän niin Suomessa kuin muualla maailmassa. Vanhemmuuden identiteetti tarjoaa merkityksen elämänmuutokselle ja uusia haasteita, jotka vievät muutosta eteenpäin. Tämä tulos tukee Anja Koski-Jänneksen (1991; 1992) väitöskirjassaan toteamaa asiaa, että perhe on hoidon jälkeistä raittiutta ennustava tekijä.

Tutkimuksen tulos vanhemmuudesta muutosta eteenpäin vievänä tekijänä kuvastaa asiaa aikuisen näkökulmasta. Perhekuntoutus herättää tietysti myös sen kysymyksen, kuinka näitä päihdeperheiden lapsia voidaan tukea ja auttaa. Tämä on erittäin tärkeä asia, koska päihderiippuvuuden sukupolvelta seuraavalle siirtymisen kierre on mahdollista katkaista ja tarjota lapsille ja nuorille eväät tasapainoisempaan elämään. Lasten erilaiset kokemukset päihdeperheessä jättävät omat jälkensä, ja lapset tarvitsevat tukea ja apua rakentaessaan omaa elämäänsä. Tutkimuksen kohdentaminen päihdeperheen lasten auttamiseen ja seurantaan perhekuntoutuksen jälkeen on erittäin tärkeää.

Tutkimukseni tulosten anti päihdetyölle on siinä, että ne yhtäältä vahvistavat uskoa ihmisen muutoskykyyn ja toisaalta osoittavat sen, että jokaisella on kyky muokata ja käyttää hyväkseen kulloisestakin kuntoutusmallista juuri itselleen hyödylliset elementit. Asiakkaan kyky muokata kuntoutuksessa tarjotusta mallitarinasta itselleen hyödyllinen tulee esiin Mats Hilten ja Leili Laanemetsin tutkimuksessa naisten erilaisista kuntoutusmalleista (2000). Jopa kuntoutusjakson keskeytyminen voi kääntyä hyödyksi. Perhekuntoutus osana päihdetyötä on nostettava esiin, koska perheiden eläminen yhdessä jo kuntoutusjakson ajan antaa sekä vanhemmalle että lapselle mahdollisuuden rakentaa vuorovaikutussuhdetta turvallisissa oloissa. Yhteinen aika ja arjen eläminen yhdessä mahdollistavat vanhemman ja lapsen tunnesuhteen kehittymisen ja tasapainottumisen. Vanhemman emotionaalinen suhde lapseen on todettu olevan erityisen tärkeä tekijä lapsen tulevan kehittymisen kannalta (Suchman ym. 2004). Perhekuntoutuksen kehittämisessä tarvitaan niin sosiaalityön, lastensuojelun, perheterapian kuin erityispedagogiikan tietoja ja taitoja ja yhteistyötä. Perhetyön kehittäminen vaatii päättäjiltä uutta näkemystä päihdeproblematiikkaan. Päihdeongelma on aina myös lähipiirin ongelma eikä yksilökuntoutus ole ainut vaihtoehto. Perhekuntoutukseen sijoitetut resurssit tulevat moninkertaisesti yhteiskunnalle takaisin.

Suhteessa muuhun päihdetutkimukseen oma tutkimukseni avaa yksilön kokemusta muutoksesta ja yhteisöllisestä kuntoutusmallista. En tarkastele päihderiippuvuuden taustaa tai siihen johtaneita syitä vaan keskityn nimenomaan riippuvuudesta irtautumisen prosessiin. Tätä prosessia lähestyn abduktiivisesti, eli tutkimusta ohjaavat sekä aineisto että teoria. Lähtökohtana ollut minäkuvan muutos toimii työn punaisena lankana ja värityy tutkimuksen edetessä haastateltavien tuottaman puheen kautta uusilla sävyillä ja painotuksilla. Tutkimukseni tuloksena riippuvuudesta irtautumisen prosessi näyttäytyy yksilön muutoksena, jossa yksilöllisesti painottuvat läheiset ihmiset, oman elämäntyylin löytäminen ja omien voimavarojen vahvistuminen. Voidaan puhua sosiaalisesta kuntoutumisesta, jossa keskeistä on yksilön avautuminen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Rom Harrén käsitteitä käyttäen yksilö omaksuu yhteisön kulttuurista mallia toipumisesta, muokkaa omalla persoonallisella tavallaan tätä mallia ja julkistaa lopulta oman tulkintansa asiasta muille ihmisille omalla elämäntavallaan ja omilla ratkaisuillaan.

KIRJALLISUUS

Aaltonen Tarja: Sanatonko tarinaton? : afaatikon intersubjektiiivinen maailma ja kertoen rakentuva identitetti. Miina Sillanpään säätiö Helsinki 2002

Alasuutari Pertti: Laadullinen tutkimus. Vastapaino Tampere 1993

Alustava opas Nimettömiin Narkomaaneihin. Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä, mukailtu uusintapainos AA World Services Inc.:in luvalla. 2000

Anttinen E & Ojanen M.: Sopimusvuoren terapeuttiset yhteisöt. Näkemyksiä ja havaintoja kokemisen ja tutkimuksen perusteella. Lege Artis Oy. Tampere. 1984

Archer Margaret S.: Being Human: the Problem of Agency. Cambridge University Press. UK 2000

Arminen Ilkka & Perälä Riikka: Myllyhoidon ammatillinen tiimi ja päihdeongelmaisten muokkaaminen alkoholisteiksi. Yhteiskuntapolitiikka 66 (2001): 1, 22–33

Arminen Ilkka: Elämäkerrat etnometodina. Kokemusten organisointi Nimettömien Alkoholistien piirissä. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusseloste n:o 188. Hakapaino. Helsinki 1994

Baker Phyllis L.: I didn't know: Discoveries and identity transformation of women addicts treatment. Journal of Drug Issues. 30 (4), 863–880, 2000

Baker Carolyn D.: Ethnometodological Analyses of Interviews. Teoksessa Gubrium Jaber F. & Holstein James A.(ed.): Handbook of Interview Research. Context and Method. Sage Publications. London and New Delhi. 2002

Bandura Albert: Social Learning Theory. Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J. 1977

Bardy Marjatta: Sisäinen koti, tarinallisuus ja elämän lukutaito. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 65 (2000):2 s.151–155

Barnard Marina: Forbidden questions: Drug-dependent parents and the welfare of their children. Addiction, Aug99. Vol. 94 Issue 8, p. 1109, 3 p

Barnard Marina & Barlow Joy: Discovering Parental Drug Dependence: Silence and Disclosure. Children and Society. Vol 17, 45–56. 2003

Baumeister Roy F. & Newman Leonard S.: How Stories Make Sense of Personal Experiences: Motives That Shape Autobiographical Narratives. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol 20, No 6, December 1994, 676–690

Behandling av alcohol- och narkotikaproblem. Stockholm: SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering), 2001

Bleiberg Jody Lauren & Devlin Peter & Croan Jerry & Briscoe Raymond: Relationship between Treatment Length and Outcome in a Therapeutic Community. *The International Journal of the Addictions*, 29 (6), 729-740, 1994

Blomqvist Jan: Pohdintoja riippuvuuden spontaanitoipumisesta. Teoksessa Hänninen Vilma & Ylijoki Oili-Helena (toim.): *Muuttuuko ihminen*. Anja Koski-Jänneksen juhla-kirja. Tampereen yliopistopaino. Juvenes Print. Tampere 2004

Bloor Michael, McKeganey Neil & Fonkert Dick: *One Foot in Eden. A Sociological Study of the Range of Therapeutic Community Practice*. Routledge. London and New York. 1988

Breakwell, Glynis M.: *Coping with Threatened Identities*. New York 1986

Bruner Jerome: A Narrative Model of Self- Construction. Teoksessa Snodgrass Joan Gay & Thompson Robert L. (ed) *The Self across Psychology*. *Annals of The New York Academy of Sciences*. Vol 818. Published by the New York Academy of Sciences. ANYAA9 818 1–301. New York 1997

Burr Vivien: *Sosiaalipsykologisia ihmiskäsityksiä*. Vastapaino. Tampere. 2004

Burr, Vivien: *An Introduction to Social Constructionism*. Routledge. London. 1995

Caldwell Paul Elliot & Cutter Henry S.G. : Alcoholics Anonymous Affiliation During Early Recovery. *Journal of Substance Abuse Treatment*, Vol 15, No 3, pp. 221–228, 1998

Camp Joy M. & Finkelstein Norma: Parenting Training for Women in residential Substance Abuse Treatment. *Journal for Substance Abuse Treatment*. Vol 14. No 5, pp. 411–422, 1997

Coffey Amanda & Atkinson Paul: *Making Sense of Qualitative Data*. *Complementary Research Studies*. Sage. London 1996.

Collins Cyleste C. & Grella Christine E. & Hser Yih-Ing: Effects of Gender and Level of Parental Involvement Among Parents in Drug Treatment. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* Vol. 29, No 2, pp. 237–261, 2003

Connors Gerard J. & Walitzer Kimberly S. & Dermen Kurt H.: Preparing Clients for Alcoholism Treatment: Effects on treatment Participation and Outcomes. *Journal of Consulting and Clinical psychology* 2002, Vol 70, No 5, 1161-1169

Connors Gerard J. & Donovan Dennis M. & DiClemente Carlo C.: *Substance Abuse Treatment and the Stages of Change*. The Guildford Press. New York and London. 2001

Cunningham John A., Lin E., Ross H.E., Walsh G.E.: Factors associated with untreated remissions from alcohol abuse or dependence. *Addictive Behaviors*, Vol 25, No2, pp 317–321, 2000

Cunningham John A.: Resolving Alcohol-Related Problems with and without Treatment: The Effects of Different Problem Criteria. *Journal of Studies of Alcohol*. July 1999, 463-466

DeLeon George: *The Therapeutic Community. Theory, Model and Method*. Springer Publishing Company. New York. 2000

DeLeon George: Integrative Recovery: A Stage Paradigm. *Substance Abuse*, Vol 17, No 1, 1996 pp.51–63.

DeLeon George: Aftercare in Therapeutic Communities. *The International Journal of the Addictions*, 25 (9A & 10A), 1225–1237, 1990–1991 (a)

DeLeon George: The Therapeutic Community and Behavioral Science. *The International Journal of the Addictions*, 25 (12A9), 1537–1557, 1990–1991 (b)

Denzin Norman K. : *The Alcoholic Self*. Sage Publications. London and New Delhi. 1987

Downey Lois & Rosengren David B. & Donovan Dennis M.: Sources of motivation for abstinence. A replication analysis of the Reasons for Quitting Questionnaire. *Addictive Behaviors* 26 (2001) 79-89

Downey Lois & Rosengren David B. & Donovan Dennis M.: To Thine Own Self be True: Self-Concept and Motivation for Abstinence Among Substance Abusers. *Addictive Behaviors*, Vol 25, No 5, pp.743-757, 2000

Dunn Chris & Deroo Lisa & Rivari Frederick P.: The use of brief interventions adapted from motivational interviewing across behavioral domains: a systematic review. *Addiction* 96, 1725-1742, 2001

Edwards Derek: *Discourse and Cognition*. Sage Publications London. 1997

Ellis Carolyn & Berger Leigh: *Their Story/ My Story/ Our Story. Including the Researcher's Experience in Interview Research*. Teoksessa Gubrium JaberF. & Holstein James A.(ed.): *Handbook of Interview Research. Context and Method*. Sage Publications. London and New Delhi. 2002

Erikson Erik H.: *Identity: youth and crisis*. London, Faber and Faber. 1971

Eskola Marjatta & Jauhiainen Riitta: *Ryhmäilmiö*. WSOY. Juva. 1994

Eskola Jari & Suoranta Juha: *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere 1999

Fassino S.& Scarso G. & Barbero L. & Taylor J. & Pezzini F & Furlan P.M.: The image of self and of the environment in drug abusers: a comparative study using the TAT. *Drug and Alcohol Dependence*, 30 (1992) 253–261

Fenley James M. & Williams John E.: A Comparison of Perceived Self among Drug Addicts and Nonaddicts. Artikkelinä lehdessä *The International Journal of the Addictions*, 26 (9), 973–979, 1991.

Fernández-Hermida José-Ramón & Secades-Villa Roberto & Fernández-Ludena José-Javier & Marina-González Pedro-Antonio: Effectiveness of a Therapeutic Community Treatment in Spain: A Long-Term Follow-Up Study. *European Addiction Research* 2002; 8, 22–29

Fiorentine Robert & Hillhouse Maureen P.: When Low Self-efficacy is Efficacious: Toward an Addicted- self Model of Cessation of Alcohol- and Drug- dependent Behavior. *An American Journal of Addiction*.12: 346–364, 2003

Gergen Kenneth J. & Gergen Mary M. : Narratives of the Self. Teoksessa Hinchman Lewis P. & Hinchman Sandra K.(ed.): *Memory, Identity, Community. The Idea of Narrative in the Human Sciences.* State University of New York Press. New York. 2001

Giddens Anthony: *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age.* Polity Press in association with Blackwell Publishers. UK. 1992

Glider Peggy & Hughes Patrick & Mullen Rod & Coletti Shirley & Sechrest Lee & Neri Robert & Renner Bobbi & Sicilian Donna: Two Therapeutic Communities for Substance – Abusing Women and Their Children. NIDA Research Monograph Series 1996 Monograph 166. http://www.drugabuse.gov/pdf/monographs/monograph166/032_051.pdf (9.10.2005)

Goldapple Gary C. and Montgomery Dianne: Evaluating a behaviorally based intervention to improve client retention in therapeutic community treatment i´for drug dependency. *Research on Social Work Practice*, Jan 1993, Vol 3 Issue 1, p21, 19p, 9 charts.

Graham Antoinette V. & Graham Norman R. & Sowell Anne & Ziegler Henry: Miracle Village: A Recovery Community for Addicted Women and Their Children in Public Housing. *Journal of Substance Abuse Treatment.* Vol 14. No 3, pp. 275–284, 1997

Granfelt Riitta: Kertomuksia kodittomuudesta ja marginaalista. Teoksessa Karvinen Synnöve & Pösö Tarja & Satka Mirja: *Sosiaalityön tutkimus. Metodologisia suunnistuksia.* So Phi 48jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä. 2000.

Granfelt Riitta: Miten ymmärtää kodittomuutta?. *Sosiaalityön tutkimuksen päivien pääalustus* 4.12.1999. *Sosiaalityön tutkimusliite Sosiaalityöntekijä lehdessä* 1999.

Granfelt Riitta: Kertomuksia naisten kodittomuudesta. *Suomalaisen kirjallisuuden seura.* Helsinki 1998.

Granfield Robert & Cloud William: The Elephant that No One Sees: Natural Recovery among Middle-Class Addicts. *Journal of Drug Issues.* Winter96, Vol 26, Issue 1, pp 45–61.1996

Gubrium Jaber F. & Holstein James A. (ed.): *Institutional Selves. Troubled Identities in a Postmodern World.* Oxford University Press. 2001

Gubrium Jaber F. & Holstein James A. : *The New Language of Qualitative Method.* Oxford University Press. New York. 1997

Hardesty Monica & Black Timothy: Mothering Through Addiction: A Survival Strategy Among Puerto Rican Addicts. *Qualitative Health Research.* Sep 99, Vol 9, Issue 5, pp. 602–619

- Hall Stuart:** Identiteetti. Vastapaino. Tampere. 1999
- Hammersley Martyn ja Atkinson Paul:** Ethnography. Principles in Practice. Second edition. Routledge. London and New York. 1995
- Harré Rom & Stearns Peter:** Discursive Psychology in Practice. Sage Publications. London 1995
- Harré Rom:** Personal Being. A theory for Individual Psychology. Basil Blackwell. Oxford 1983
- Heatherton Todd F. & Nichols Patricia A.:** Personal Accounts of Successful Versus Failed attempts at Life Change. Personality and Social Psychology Bulletin Vol 20, No 6, December 1994, pp. 664–675
- Hecksher Dorte:** The Individual Narrative as a Maintenance Strategy. Teoksessa Rosenqvist Pia & Blomqvist Jan & Koski-Jännes Anja & Öjesjö Leif (eds.): Addiction and Life Course. NAD publication 44. HakaPaino Oy Helsinki 2004
- Heikkilä Katja:** Kiskot vievät. Arviointitutkimus yhteisöhoidosta huumeambulanssilla. Sosiologian keskustelua. Turun yliopisto & Kalliolan Kiskon klinikka. B 42 2004
- Hilte Mats & Laanemets Leili:** Berättelser om missbruk och vård. Om missbrukande kvinnor i fyra olika behandlingsprogram. Meddelanden från Socialhögskolan 2000:1. Lunds Universitet, Lund. Sverige. 2000
- Hinchman Lewis P. & Hinchman Sandra K.:** Memory, identity, community: the idea of human sciences. Albany. State University of New York Press. 2001
- Holliday Adrian:** Doing and Writing Qualitative Research. SAGE Publications. London and New Delhi. Thousand Oaks. 2002
- Holmberg Nils:** Identifikationsprocesser och behandling av alkoholproblem. Helsingin Yliopiston sosiaalipsykologian laitoksen tutkimuksia. Yliopistopaino. Helsinki 1995
- Holstein James A. & Gubrium Jaber F.:** The Self we Live by. Narrative Identity in a Postmodern World. Oxford University Press. New York and Oxford. 2000
- Holstein James A. & Gubrium Jaber F.:** The Active Interview. Qualitative Research Methods. Series 37. Sage London. 1995
- Holstein James A. & Gubrium Jaber F.:** Constructing Family : Descriptive Practice and Domestic Order. Teoksessa Sarbin Theodore R. & Kitsuse John I.(ed.): Constructing the Social. Sage Publications London. 1994
- Hubble Mark A. & Duncan Barry L. & Miller Scott D. :** Direction Attention What Works. Teoksessa Hubble Mark A. & Duncan Barry L. & Miller Scott D: The Heart and Soul of Change. What Works in Therapy. American Psychological Association. Washington DC, USA 2003
- Hser Yih-Ing & Douglas Anglin & Grella Christine & Longshore Douglas & Prendergast Michael L.:** Drug Treatment Careers. A Conceptual Framework and Existing Research Findings. Journal of Substance Abuse Treatment, Vol 14, No 6, pp. 543–558, 1997

Hyvärinen Matti: Lukemisen neljä käännettä. Teoksessa Liikkuvat erot. Vastapaino. Tampere. 1998

Hännikäinen-Uutela Anna-Liisa: Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä 2004

Hänninen Vilma: Lev Semjonovits Vygotski. Tietoisuuden kulttuurihistoriallinen kehitys. Teoksessa Hänninen Vilma, Partanen Jukka ja Ylijoki Oili-Helena: Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Vastapaino. Tampere. 2001, 79-104

Hänninen Vilma: Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta universitas Tampere 696. Tampere.1999.

Hänninen Vilma & Koski-Jännes Anja: Narratives of Recovery from Addictive Behavior. Artikkelit lehdessä Addiction, Dec 1999, Vol.94 Issue 12, 1837–1848.

Hänninen Vilma & Valkonen Jukka: Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutussäätiön julkaisuja 59/1998.

Itäpuisto Maritta: Vanhempien alkoholiongelmia, lasten ongelma. Artikkelit teoksessa Holmila Marja & Kantola Janna (toim.): Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Stakes. Jyväskylä 2004

Jaatinen Jaana: Viattomuuden tarinoita. Nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. Stakes raportteja 251. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi 2000

Jacobson Nora: Experiencing Recovery: A Dimensional Analysis of Recovery Narratives. Psychiatric Rehabilitation Journal. Winter 2001, Vol 24, Number 3, pp 248-256

Jokinen Arja & Suoninen Eero & Wahlström Jarl: Miten tavoittaa auttamistyön ydintä? Teoksessa Jokinen Arja & Suoninen Eero (toim.): Auttamistyö keskusteluna: tutkimuksia sosiaali- ja terapiatyön arjesta. Vastapaino. Tampere. 2000

Jokinen Arja: Diskurssianalyysin suhde sukulaistraditioihin. Teoksessa Jokinen Arja & Juhila Kirsi & Suoninen Eero: Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino. Tampere. 1999

Jokinen Arja ja Juhila Kirsi: Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa Jokinen Arja & Juhila Kirsi & Suoninen Eero: Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino. Tampere. 1999

Juhila Kirsi: Kulttuurin jatkuvasti rakentuvat kehät. Teoksessa Jokinen Arja & Juhila Kirsi & Suoninen Eero: Diskurssianalyysi liikkeessä. Vastapaino. Tampere 1999

Kaipio Kalevi: Yhteisöllisyys kasvatuksessa. Jyväskylän yliopiston julkaisuja 114. Jyväskylä 1995

Kaipio Kalevi: Antakaa meille mahdollisuus. Johdatus nuorten yhteisökasvatukseen. Gummerus. Jyväskylä. 1977

Kaukonen Olavi: Päihdekuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa Aalto, Anna-Mari, Hurri Heikki, Järvikoski Maija, Järvisalo Jorma, Karjalainen Vappu, Paatero Heidi, Pohjolainen Timo & Rissanen

Pekka (toim.): Kannattaako kuntoutus? Asiantuntijakatsaus eräiden kuntoutusmuotojen vaikuttavuudesta. Stakes raportteja 267. Gummerus Kirjapaino. Helsinki 2002

Kellog Scott: Identity and Recovery. Artikkelit lehdessä Psychotherapy. Vol 30/ Summer 1993/ Number 2. 1993

Keltikangas-Järvinen Liisa: Temperamentti: ihmisen yksilöllisyys. WSOY Helsinki 2004

Kerby Anthony Paul: The Language of the Self. Teoksessa Hinchman Lewis P. & Hinchman Sandra K.(ed.): Memory, Identity, Community. The Idea of Narrative in Human Sciences. State University of New York Press, Albany. 2001

Kihlström John F & Klein Stanley B: Self-Knowledge and Self-Awareness. Teoksessa Snodgrass Joan Gay & Thompson Robert L. (ed) The Self across Psychology. Annals of The New York Academy of Sciences. Vol 818. Published by the New York Academy of Sciences. ANYAA9 818 1–301. New York 1997

Killeen Therese & Brady Kathleen: Parental stress and child behavioural outcomes following substance abuse residential treatment. Follow-up at 6 and 12 months. Journal of Substance Abuse Treatment 19 (2000) 23–29

Klen Antti: Sosiaalinen minä. Teoksessa Eskola Jari (toim.): Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin. Kuopion yliopiston selvityksiä E: Yhteiskuntatieteet 10. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio 1999

Klion Reid E. & Pfenninger David T. : Personal Construct Psychotherapy of Addiction. Artikkelit lehdessä Journal of Substance Abuse Treatment. Vol 14, No. 1 pp. 37–43. 1997

Knuuttila Vesa & Saarnio Pekka & Siekkinen Kari: Huumeriippuvuuden lääkehoidosta ei saisi tehdä ainoa vaihtoehto. Tiimi 2/2003, 12–13.

Koski-Jännes Anja: In Search of a Comprehensive Model of Addiction. Teoksessa Rosenqvist Pia & Blomqvist Jan & Koski-Jännes Anja & Öjesjö Leif (eds.): Addiction and Life Course. NAD publication 44. Hakapaino Oy Helsinki 2004, 49–70

Koski-Jännes Anja: Social and Personal Identity Projects in the Recovery from Addictive Behaviours. Artikkelit lehdessä Addiction Research & Theory, 2002, Vol 10, No. 2, pp. 183–202. 2002

Koski-Jännes Anja: Miten riippuvuus voitetaan. Otava. Helsinki. 2000

Koski-Jännes Anja & Hänninen Vilma: Dialogiset prosessit ja riippuvuudesta vapautuminen. Teoksessa Lahikainen Anja Riitta & Pirttilä-Backman Anna-Maija: Sosiaalinen vuorovaikutus. Rauni Myllyniemen juhla- ja kirjasto. Otava. Helsinki 1998

Koski-Jännes Anja: Alcohol Addiction and Self-Regulation. A Controlled Trial of Relapse Prevention Program for Finnish Inpatient Alcoholics. The Finnish Foundation of Alcohol Studies. Helsinki. 1992

Koski-Jännes Anja: The role of children in the recovery of alcoholic clients. *Contemporary Drug Problems* 18 (4) 629–644 1991

Koski- Jännes Anja: Alkoholiongelmien hoito kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusseloste no 172.1985

Kulmala Anna & Vanhala Anni: Vanhemmuus marginaalissa: kulttuurinen mallitarina osana henkilökohtaista vanhemmuutta. Teoksessa Jokinen Arja & Huttunen Laura & Kulmala Anna (toim.): Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Gaudeamus. Helsinki 2004

Kurvinen Arja: Tilinteon aika. Tutkimus pankista työnsä menettävien naisten identiteetin uudelleen arvioinneista. Joensuun yliopiston yhteiskuntetieteellisiä julkaisuja. 1999.

Kuusela Pekka: Minästä yhteisöön, yhteisöstä minään. Teoksessa Kuusela Pekka ja Saastamoinen Mikko (toim): Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä E Yhteiskuntatieteet 21. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio 2000

Kuusela Pekka: Pragmatismi ja postmeadilaisen toimintateorian haaste. Teoksessa Eskola Jari (toim): Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 10. Sosiaalitieteiden laitos. Kuopion yliopisto. Kuopio 1999

Kuusisto Katja: Spontaani toipuminen alkoholiongelmasta. *Yhteiskuntapolitiikka* 6/2004, 619–629. <http://www.stakes.fi/yp/pdf/2004/yp62004.pdf> (29.8.2005)

Kääriäinen Juha: Seikkailijasta pummiksi. Vankeinhoidon koulutuskeskuksen julkaisuja 1/1994. Painatuskeskus. Helsinki. 1994

Larkin Michael & Griffiths Mark D.: Experiences of Addiction and Recovery: The Case for Subjective Accounts. Artikkelit lehdessä *Addiction Research & Theory*, 2002, Vol 10, No 3, pp.281–311

Lehtonen Heikki: Yhteisö. Vastapaino. Tampere. 1990

Loseke Donileen R.: Lived Realities and Formula Stories of “Battered Women”. Teoksessa Gubrium Jaber F. & Holstein James A. (ed.): *Institutional Selves. Troubled Identities in a Postmodern World*. Oxford University Press 2001, 107–126

Lupton Deborah & Barclay Lesley: *Constructing Fatherhood. Discourses and experiences*. SAGE Publications. London and New Delhi. 1997

Löytönen Anne: Elämää pullon varjossa. Alkoholiperheen selviytyjälapset, identiteetin kehitys ja ongelmien kohtaaminen. *Tutkiva Opettaja. Journal of Teacher Researcher*. 5/ 2000

Majer John M. & Jason Leonard A. & Ferrari Joseph R. & Venable Leon B. & Olson Bradley D.: Social support and self-efficacy for abstinence: is peer identification an issue? *Journal of Substance Abuse Treatment* 23 (2002) 209–215. 2002

Mann Karl & Schäfer Dorothee R. & Längle Gerhard & Ackermann Klaus & Croissant Bernhard: The long-term course of alcoholism, 5,10 and 16 years after treatment. *Addiction* 100, 797–805. 2005

Marcus Marianne: Changing Careers: Becoming clean and Sober in a Therapeutic Community. *Qualitative Health Research*. Jul 1998, Vol 8, Issue 4

Maruna Shadd: Going Straight. Desistance From Crime and Life Narratives of Reform. *The Narrative Study of Lives*. 1997, 5, 59–93.

McIntosh James & McKeganey Neil: Identity and Recovery from Dependent Drug Use: the addict's perspective. *Drugs: education, prevention and policy*. Vol 8, No 1, 2001i

McIntosh James & McKeganey Neil: Addicts' narratives of recovery from drug-use: constructing a non-addict identity. *Social Science and Medicine* 50 (2000) 1501-1510.

McLeod John: *Narrative and psychotherapy*. SAGE Publications. London 1997

Mead George H. : *Mind, Self and Society. From the standpoint of a Social Behaviorist*. The University of Chicago Press. Chicago. 1934

Michael Mike: *Constructing Identities. The Social, the Nonhuman and Change*. Sage Publications. London. 1996.

Millar Golden M. & Stermac Lana: Substance Abuse childhood maltreatment. Conceptualizing the recovery process. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 19 (2000) 175–182

Miller Scott D. & Mee-Lee David & Plum William & Hubble Mark A.: Making Treatment Count: Client- Directed, Outcome-Informed Clinical Work with Problem Drinkers. *Psychotherapy in Australia*. Vol 11 No 4 August 2005, 42–56

Miller William R. & Thoresen Carl E.: Spirituality, Religion and Health. *American Psychologist*, January 2003, Vol 58, No 1, 24–35

Miller William & Rollnick Scott: *Motivational Interviewing. Preparing People to Change*. Second Edition. The Guildford Press. New York and London. 2002

Miller William R: Why do people change addictive behaviour? The 1996 H.David Archibald Lecture. *Addiction* (1998) 93 (2), 163–172. 1998a

Miller William R.: Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems. *Addiction* (1998) 93 (7), 979–990. 1998b

Mishler Elliot G.: *Research Interview. Context and Narrative*. Harvard University Press. Cambridge, Massachusetts and London. 1986

Montgomery Henry A. & Miller William R. & Tonigan Scott J.: Does Alcoholics Anonymous Involvement Predict Treatment Outcome?. *Journal of Substance Abuse Treatment*. Vol 12, No 4, pp. 241–246, 1995

Morgenstern Jon & Bux Donald & Labouvie Erich & Blanchard Kimberly A. & Morgan Thomas J.: Examining Mechanisms of Action in 12-Step Treatment: The Role of 12-Step Cognitions. *Journal of Studies on Alcohol*. November 2002, 665–672

Murto Kari: Yhteisöhoidon suuntauksia. Jyväskylän koulutuskeskuksen julkaisuja. Gummerus. Jyväskylä 1997

Murto Lasse: Päihdehuollon suomalainen malli kansainvälistyvässä ympäristössä. Teoksessa Kaukonen & Hakkarainen (toim.) *Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa*. Gaudeamus Kirja. Oy Yliopistokustannus. Helsinki 2003

Mäkelä Klaus & Poikolainen Kari: Näkökohtia huumausaineiden ongelmakäyttäjien hoitoa kehittäneen työryhmän muistioon. *Yhteiskuntapolitiikka* 66/2001: 4, 360–365

Mäkelä Klaus, Arminen Ilkka, Bloomfield Kim, Eisenbach- Stangl Irmgard, Helmersson Bergmark Karin, Kurube Noriko, Marionili Nicoletta, Ólafsdóttir Hildigunnur, Peterson John H., Phillips Mary, Rehm Jurgen, Room Robin, Rosenqvist Pia, Rosovsky Haydée, Stenius Kerstin, Swiatkiewicz, Woronowicz Bohdan & Zielinski Antoni: *Alcoholocs Anonymous as a Mutual- Help Movement*. The University of Winsconsin Press, London 1996

Narayan Kirin & George Kenneth M: Personal and Folk Narrative as Cultural Representation. 815-831. Teoksessa Gubrium Jaber F. & Holstein James A.: *Handbook of Interview Research. Context and Method*. Sage Publications. Thousand Oaks. London and New Delhi. 2002

Nielsen Amie & Scarpitti Frank: Changing the Behavior of Substance Abusers: Factors Influencing the Effectiveness of Therapeutic Communities. *Journal of Drug Issues* 27 (2), 279–298, 1997

Niemelä Jorma: Toipuminen on myös identiteetin etsintää. *Sosiaaliturva* 15/26 2003

Niemelä Jorma: Identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa Ruuskanen Petri (toim.): *Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi*. PS-kustannus. Keuruu 2002, 76–93

Niemelä Jorma: Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. *Stakes tutkimuksia* 96. Gummerus. Helsinki. 1999

Nimettömät alkoholistit. Kertomus siitä miten sadattuhannet miehet ja naiset ovat toipuneet alkoholismista. Yhdeksäs painos. Suomen AA-kustannus ry. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä. 1995

Nousiainen Kirsi: Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. *SoPhi* 89. Minerva Kustannus Oy. Jyväskylä 2004.

Orford Jim: Kohti uutta lähestymistapaa addiktiosta vapautumiseen. Teoksessa Hänninen Vilma & Ylijoki Oili-Helena (toim.): *Muuttuuko ihminen*. Anja Koski-Jänneksen juhlaKirja. Tampereen yliopistopaino. Juvenes Print. Tampere 2004 (a), 185-209

Orford Jim: How Appetities Become Less Excessive: Illustrations from the Clinical and the Community. Teoksessa Rosenqvist Pia & Blomqvist Jan & Koski- Jännes Anja & Öjesjö Leif (eds.): *Addiction and Life Course*. NAD publication 44. Hakapaino Oy Helsinki 2004 (b), 203-216

Ojanen Markku: Mikä minä on. Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Kirjatoimi. Tampere 1994

Peltoniemi Teuvo: Päihdeperhe on kansanterveysongelma – Lasinen lapsuus -gallupin tuloksia. Teoksessa Utoslahti Kirsi & Peltoniemi Teuvo (toim.): Pikkuaiikuisia. Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinen lapsuus -hankkeesta. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 42. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 2003

Poikolainen Kari: Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa Salaspuro Mikko & Kiiänmaa Kalervo & Seppä Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Duodecim. Helsinki. 2003

Polkinghorne Donald E: Narrative Knowing and the Human Sciences. State university of New York Press. 1988.

Prochaska James: How Do People Change? Teoksessa Hubble Mark A. & Duncan Barry L. & Miller Scott D: The Heart and Soul of Change. What Works in Therapy. American Psychological Association. Washington DC, USA 2003.

Prochaska James & Norcross John & DiClemente Carlo: Change for Good. A Revolutionary six-stage Program for Overcominf Bad Habits and Moving your Life Positively Forward. New York. Avon Books. 1995, uusintapainos 2002

Project MATCH Research Group: Matching patients with alcohol disorders to treatments: Clinical implications from Project MATCH. Journal of Mental Health (1998) 7,6, 589-602

Rafalovich Adam: Keep coming back! Narcotics Anonymous narrative and recovering-addict identity. Contemporary Drug Problems 26/ Spring 1999

Raunio Kyösti: Positivismi ja ihmistiede: sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt. Gaudeamus. Helsinki 1999

Riessman Kohler Catherine: Analysis of Personal Narratives. Teoksessa Gubrium Jaber F. & Holstein James A.: Handbook of Interview Research. Context and Method. Sage Publications. Thousand Oaks. London and New Delhi. 2002, 695–709

Riessman Kohler Catherine: Narrative Analysis. Qualitative Research Methods. Volume 30. Sage Publications. International Educational and Professional Publisher. Newbury Park. London and New Delhi 1993

Roberts Amelia C., Galassi John P., McDonald Kevin, Sachs Susan: Reconceptualizing Substance Abuse Treatment in Therapeutic Communities: Resiliency Theory and the Role of Social Work Practitioners. Journal of Social Work Practice in the Addictions. Vol 2 (2) 2002

Rojola Sanna: Ajatuksia tutkijan paikasta, diskurssien purkamisesta ja uusintamisesta. Artikkelii Naistutkimus- lehdessä 2/2000, 91–94

Room Joshua A.: Work and Identity in Substance Abuse Recovery. Journal of Substance Abuse Treatment, Vol 15, No 1, pp. 65–74, 1998

Ruisniemi Arja: Asiakkaana päihdekuntoutuksessa. Asiakkaiden kokemuksia laituskuntoutuksesta Kankaanpään A-kodissa. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 23. Helsinki 1997

Saarnio Pekka & Knuutila Vesa: Klusterianalyttinen tutkimus päihdeongelmaisten muutosvalmiudesta. Painossa 2005

Saarnio Pekka: Päihdeongelmista toipumisen punaista lankaa punomassa. Yhteiskuntapolitiikka 69 (2004):3, 287-299

Saarnio Pekka & Knuutila Vesa: Päihdeongelmaisten muutosvalmius hoidon jatkuvuutta ennakoivana tekijänä. Psykologia 2003 (1) 16–23

Saarnio Pekka & Mäntysaari Mikko: Rating therapists who treat substance abusers. International Social Work Apr2002 Vol 45 (2): 167–183

Saarnio Pekka: Mitkä tekijät vaikuttavat terapiasuhteen keskeyttämiseen avopäihdehoidossa? Yhteiskuntapolitiikka 66 (2001): 3, 224–232

Saarnio P. & Tolonen M. & Heikkilä K. & Kangassalo S. & Mäkeläinen M-L & Niitty-Uotila P. & Vilenius L. & Virtanen K. : Päihdeongelmaisten selviytymine hoidon jälkeen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 35: 207–219. 1998

Saastamoinen Mikko: Identiteettien hybridisoituminen ja sosiaalinen konstruktionismi – nuorallatanssia dualismin rajoilla. Teoksessa Kuusela Pekka ja Saastamoinen Mikko (toim): Ruumis, minä ja yhteisö. Sosiaalisen konstruktionismin näkökulma. Kuopion yliopiston selvityksiä E, Yhteiskuntatieteet 21. Kuopion yliopiston painatuskeskus. 259-302, Kuopio 2000

Saastamoinen Mikko: Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa Eskola Jari (toim): Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 10. Sosiaalitieteiden laitos. Kuopion yliopisto. 165–192, Kuopio 1999

Salaspuro Mikko: Tiedon oikeellisuus ja sovellettavuus huumeriippuvaisten hoidossa – vaiettu totuus? Tiimi 3–4/2003, 15–18

Silverman David: Doing Qualitative Research. A Practical Handbook. Sage. London. 2000

Simpson Dwayne D.: Modeling treatment process and outcomes. Addiction 96, 207–211 2003

Singer Jeffersson A.: Living in the amber cloud. A life story analysis of a heroin addict. Teoksessa McAdams Dan P. & Josselson Ruthellen & Lieblich Amia (edt.): Turns in the Road. Narrative Studies of Lives in Transition. American Psychological Association. Washington DC. 2002

Sipilä-Lähdekorpi Pirkko: “Hirveesti tekijänsä näköistä” Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. Finn Lectura. Tammer-Paino Oy, Tampere 2004

Snyder C.R. & Scott Michael T. & Cheavens Jennifer S. : Hope as a Psychotherapeutic Foundation of Common Factors, Placebos and Expectancies. Teoksessa Hubble Mark A. & Duncan Barry L. & Miller Scott D: The Heart and Soul of Change. What Works in Therapy. American Psychological Association. Washington DC, USA 2003

Sobell Linda C. & Ellingstad Timothy P. & Sobell Mark B.: Natural Recovery from Alcohol and Drug Problems: Methodological Review of the Research with Suggestions for Future Directions. *Addiction* (2000) 95 (5), 749–764

Spencer J. William: Self-Presentation and Organizational Processing in a Human Service Agency. Teoksessa Gubrium Jaber F. & Holstein James A. (ed.): *Institutional Selves. Troubled Identities in a Postmodern World*. Oxford University Press. 2001,

Stevens Richard: *The Reflective Self: An Experiential Perspective*. Teoksessa Stevens Richard (toim.) : *Understanding the Self*. SAGE Publications Ltd London, California and New Delhi. 1996

Stevens Sally J. & Patton Tara: Residential Treatment for Drug Addicted Women and Their Children: Effective Treatment Strategies. *Drugs and Society* 1998, Vol 13, Issue 1/2 , p. 235-249, 15 p., 3 charts

Suchman Nancy & Mayers Linda & Conti Joanne & Slade Arietta & Rounsaville Bruce: Rethinking parenting interventions for drug-dependent mothers: From behaviour management to fostering emotional bonds. *Journal of Substance Abuse Treatment* 27 (2004) 179–185

Suoninen Eero : Näkökulmia sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Jokinen Arja & Juhila Kirsi & Suoninen Eero: *Diskurssianalyysi liikkeessä*. Vastapaino. Tampere. 1999

Tamminen Mikko: Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. *Stakes. Raportteja* 247. Helsinki 2000

Teesson Maree & Degenhardt Luoisia & Hall Wayne: *Addictions*. Psychology Press Ltd. UK. 2002

Thombs Dennis L.: *Introduction to Addictive Behaviors*. Second Edition. The Guildford Press. New York and London. 1999

Thompson Suzanne C. & Janigian Aris S. : Life Schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol 7, No 2/3, 1988, pp. 260–280

Timko Christine & Moos Rudolf H. & Finney John W. & Lesar Michelle D.: Long-Term Outcomes of Alcohol Use Disorders: Comparing Untreated Individuals with Those in Alcoholic Anonymous and Formal Treatment. *Journal of Studies of Alcohol* 61 (2000), 529–540

Toumbourou John W. & Hamilton Margaret & Fallon Barry: Treatment level progress and time spent in treatment in the prediction of outcomes following drug-free therapeutic community treatment. *Addiction* 1998, 93 (7), 1051–1064

Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli: *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki. 2003

Turkka Teppo: *Minuus mediassa. Uusia identiteettejä metsästäjänä*. Atena kustannus Oy. Jyväskylä. 1998

Vaillant George E.: A 60-year follow-up of alcoholic men. *Addiction* 98, 1043–1051. 1998

vanZuuren F.J. & Schoutrop M.J.A. & Lange A Louis C.M. & Slegers J.E.M.: Effective and ineffective ways of writing about traumatic experiences: a qualitative study. *Psychotherapy Research* 9(3) 363–380, 1999

Varto Juha: Laadullisen tutkimuksen metodologia. Hygieia. Kirjayhtymä. Tampere. 1992

Virokannas Elina: Normaalin rajan molemmilla puolilla. Tutkimus huumehoitoyksikön nuorten identiteetin rakentumisesta. *Stakes tutkimuksia* 144. Gummerus. Helsinki. 2004

Vuorinen Risto: Persoonallisuus ja minuus. WSOY Helsinki 1992

Vygotski, Lev Semjonovits: Ajattelu ja kieli. Klaus Helkaman ja Anja Koski-Jänneksen suomennos. Weilin+Göös. Espoo. 1982.

Walsh Wendi A & Banaji Mahzarin R.: The Collective self. Teoksessa Snodgrass Joan Gay & Thompson Robert L. (ed) *The Self across Psychology*. *Annals of The New York Academy of Sciences*. Vol 818. Published by the New York Academy of Sciences. ANYAA9 818 1–301. New York 1997

Weisner Constance & Matzger Helen & Kaskustas Lee Ann: How important is treatment? One-year outcomes of treated and untreated alcohol-dependent individuals. *Addiction* 98, 901-911, 2003

Witkiewitz Katie & Marlatt Alan G.: Relapse Prevention for Alcohol and Drug Problems. *American Psychologist* May- June 2004 Vol 59, No 4, 224-235. 2004

Whitebrook Maureen: Identity, Narrative and Politics. Routledge. London and New York. 2001

Woodward Kathryn: Motherhood; Identities, Meanings and Myths. Teoksessa Woodward Kathryn(ed): *Identity and Difference. Culture, Media and Identities*. SAGE Publications. London. 1997

Zimbardo Philip & McDermott Mark & Jansz Jeroen & Metaal Nico: *Psychology. An European Text*. Harper CollinsPublishers UK 1995

Ylijoki Oili-Helena: Rom Harré. Toimijuus, kieli ja moraalit. Teoksessa Hänninen Vilma & Partanen Jukka & Ylijoki Oili- Helena: *Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjät*. Vastapaino. Tampere. 2001

ASIAKIRJAT JA MUISTIOT

Opioidiriippuvaisten lääkkeellisiä hoitoja kehittäneen työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2001: 21. STM Helsinki 2001

JULKAISEMAT TOMAT LÄHTEET

DeLeon George: Luento European Federation of Therapeutic Communities konferenssissa “Over the Borders” Venetsiassa 16.5.2003

12 askeleen ohjelman historiaa ja periaatteita

12 askeleen ohjelma on AA-liikkeen toipumisohjelma. AA-liike sai alkunsa Yhdysvalloissa 1930-luvulla toimineesta Oxfordin liikkeestä. Toisin kuin yleensä muut sosiaaliset liikkeet AA-liike ei yritä muuttaa yhteiskuntaa vaan pyrkii muutokseen yksilötasolla. AA-liike on pitkäikäisin ja jäsenmäärältään suurin tällä hetkellä toimivista itsehoito (self-help) tai vertaistukiryhmistä (mutual help movement). 1970- ja 1980-luvuilla syntyi paljon erilaisia vertaistukeen perustuvia ryhmiä esimerkiksi terveyden hoidon ja perhe-elämän alueelle. (Alcoholic Anonymous... 1996, 3-15)

12 askeleen ohjelmaa on sovellettu moniin erilaisiin ongelma-alueisiin. Vuonna 1951 perustettiin Al-Anon perheryhmä, joka on tarkoitettu alkoholistin perheenjäsenille, ja vuonna 1953 perustettiin NA eli Narcotics Anonymous, joka on narkomaanien vertaistukiryhmä. Omat 12 askeleen ohjelmat on muokattu myös peliriippuvuudesta, seksiriippuvuudesta tai syömisriippuvuudesta kärsiville. (Alcoholic ... 1996, 217)

Suomessa ensimmäinen AA-ryhmä kokoontui vuonna 1948, ja nykyään AA-ryhmiä kokoontuu satoja. Ensimmäinen NA-ryhmä kokoontui Suomessa 12.8.1988 Bulevardilla Helsingissä. Tämä sama ryhmä kokoontuu edelleen ja nykyään NA-ryhmiä kokoontuu parillakymmenellä paikkakunnalla yhteensä noin 60–70 (<http://www.nasuomi.org/historia.htm> 15.4.2003).

Ensimmäiset laitoksen ja AA:n yhteistyön askeleet otettiin jo 1940-luvulla Yhdysvalloissa, jossa ensimmäiset AA:n jäsenten perustamat laitokset aloittivat toimintansa. Kuitenkin vasta 1970-luvulla AA:n ohjelmaan perustuvat hoito-ohjelmat levisivät laajemmin. Suomessa ensimmäinen 12 askeleen ohjelmaan perustuva laitoshoitomalli aloitti toimintansa 1980-luvulla. Yleensä ohjelma on intensiivinen neljästä kuuteen viikkoon kestävä jakso, joka sisältää AA:n kirjallisuutta, luentoja ja AA- kokouksia. Henkilökuntana on sekä ammatillisen koulutuksen omaavaa henkilöstöä että itse toipumiskokemuksen omaavia työntekijöitä. (Alcoholic Anonymous 1996, 194–195)

12 askeleen ohjelma on AA-liikkeen 12 kohdan ohjelma, joka ohjaa raitistuvaa päihderiippuvaista luopumaan päihteestä ja tunnustamaan oman riippuvuutensa sekä opastaa tulemaan toimeen oman

itsensä, muiden ihmisten ja menneisyytensä kanssa (Nimettömät Alkoholistit 1995, 77). 12 askeleen ohjelma perustuu vertaisryhmän tukeen ja apuun, kokemusten jakamiseen ja muiden päihderiippuvuudesta kärsivien auttamiseen. 12 askeleen ohjelma perustuu ajatukseen, että päihderiippuvuus on sairaus. Ihminen ei itse ole vastuussa sairastumisestaan, mutta toipumisestaan kyllä (Alustava opas...2000,42). Sairastumisesta on vastuussa päihde, joka on ottanut ylivallan ihmisen tahdonalaisesta toiminnasta (ensimmäinen askel). Ihmisen itsensä valinnassa on ainoastaan olla ottamatta päihdettä. Tässä hänen tukenaan ovat Korkeampi Voima sekä muut ryhmän jäsenet. 12 askeleen ohjelma ei ole sitoutunut mihinkään uskonnolliseen liikkeeseen, ja kukin saa käsittää Korkeamman Voiman niin kuin haluaa. Jollekulle se on ryhmä, toiselle se voi olla Jumala (Alustava opas... 2000, 51). Ainut edellytys ryhmään liittymiseen on halu lopettaa päihteiden käyttö.

12 askeleen ohjelman malli toipumisesta

12 askeleen ohjelman käsityksen mukaan päihderiippuvainen ihminen on menettänyt hallinnan elämäänsä ja päihteiden käyttöön. Tämän asian tunnustaminen on lähtökohta kohti addiktiin tai alkoholistin identiteettiä. Alkoholistin identiteetin hyväksyminen on toipumisen lähtökohta (Mäkelä ym. 1996, 117). 12 askeleen ohjelman mukaan päihderiippuvuus on parantumaton sairaus: siitä ei voi toipua, mutta sen kanssa voi oppia elämään. Tämän sairauden kanssa eläminen vaatii jatkuvaa hoitoa, ja hoitona on säännöllinen itsehoitoryhmissä käyminen. Ohjelman mukaan riippuvuudesta ei voi yksin selviytyä vaan addikti tarvitsee toisten ihmisten tai Korkeamman Voiman apua. Usko on yksi 12 askeleen ohjelman elementeistä (emt., 118). Vain uskon ja hengellisen heräämisen kautta on mahdollisuus todellisen toipumisen etenemiseen. Toiminta on kolmas keskeinen elementti 12 askeleen ohjelmassa. Toiminnalla tarkoitetaan sitä, että addikti tai alkoholisti toimii jättämällä päihteet, noudattamalla 12 askeleen ohjelmaa ja levittämällä sanaa ohjelmasta vielä käyttäville addikteilille (emt., 118).

Toipuminen ohjelman askelten kautta nähdään usein kolmiosaisena prosessina. Ensimmäinen ihminen myöntää riippuvuutensa ja antautuu Korkeamman Voiman käsiin ja tätä kutsutaan päätöksen tekemisen vaiheeksi. Seuraava vaihe on toimintavaihe, jossa on tavoitteena uuden näkökulman saaminen omaan elämään. Tämä tapahtuu niin, että ihminen tekee moraalisen tilityksen, jonka hän purkaa jollekin toiselle ihmiselle. Hän pyytää aktiivisesti Korkeamman Voiman apua luonteenheikkouksiensa parantamiseen ja hyvittää toisille ihmisille tekemänsä vääryydet. Toiminta-askelissa (4.–9. askel) ei puhuta mitään päihteistä. AA:n näkökulmasta päihteet ovat olleet vain oire. Askeleet 10–12 ovat jatkuvuuden ja ylläpidon askelia. Kymmenes askel edellyttää

itsetutkistelua ja omien virheiden myöntämistä. Yhdestoista askel sisältää rukoilua ja mietiskelyä ja kahdestoista askel viestin viemistä muille päihderiippuvaisille. AA:n näkökulmasta muiden auttaminen auttaa oman päihteettömyyden ylläpidossa. (Mäkelä ym. 1996, 118–119)

Seuraava teksti on AA:n internetsivuilta http://www.suomenaa.fi/askeleet_perinteet.html

(9.10.2005)

Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä

"Kaksitoista askelta" muodostavat henkilökohtaisen toipumisohjelman ytimen. Ne esitetään vain eräänlaisina ehdotuksina ja ne perustuvat AA:n varhaisimpien jäsenten kokemuksiin. Ne kuvaavat sitä asioihin suhtautumista, minkä nuo ensimmäiset jäsenet uskoivat ensi sijassa auttaneen heidän pyrkimyksiään kohti raitista elämäntapaa. "Kahdentoista askeleen" hyväksyminen ei ole pakollista.

Kokemus osoittaa kuitenkin, että ne aa-laiset, jotka vakavasti pyrkivät noudattamaan noita ehdotuksia ja soveltavat askelia jokapäiväiseen elämäänsä, näyttävät saavan enemmän irti AA:sta kuin ne, jotka noudattavat niitä epäsäännöllisesti.

On sanottu, että on mahdotonta noudattaa sananmukaisesti kaikkea, mitä askelissa on sanottu. Vaikka tämä on totta, ovat hyvin monet aa-laiset kuitenkin sitä mieltä, että he jo käytännöllisistä syistä tarvitsevat välttämättä askelia voidakseen pysyä jaloillaan, sillä edustavathan "kaksitoista askelta" elämäkatsomusta, joka on ollut täysin vieras useimmille alkoholisteille.

"Kahdentoista askeleen" sisällys, joka ensi kerran julkaistiin AA:ssa saatuihin kokemuksiin pohjautuvassa "Alcoholics Anonymous" -kirjassa, on seuraava:

1 ■ Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.

- 2.** Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
- 3.** Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
- 4.** Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
- 5.** Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
- 6.** Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
- 7.** Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
- 8.** Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
- 9.** Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemm näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
- 10.** Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
- 11.** Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
- 12.** Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc

Kaksitoista perinnettä

- 1.** Yhteisen menestyksemme tulisi olla ensi sijalla, henkilökohtainen toipuminen riippuu AA:n yhtenäisyydestä.
- 2.** Ryhmämme tarkoituksiperiä varten on olemassa vain yksi perusarvovalta -- rakastava Jumala sellaisena kuin Hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme jäsenten omassatunnossa. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita -- he eivät hallitse.

- 3.** Ainoa vaatimus AA jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.
- 4.** Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko AA:ta koskevissa asioissa.
- 5.** Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus -- viedä sanomansa vielä kärsiville alkoholisteille.
- 6.** AA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata AA:n nimeä millekään sukulaisjärjestölle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vierottaisi meitä päätarkoituksestamme.
- 7.** Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
- 8.** Alcoholics Anonymous-seuran tulisi aina säilyä ei-ammattimaisena, mutta palvelukeskukseemme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.
- 9.** AA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille joita palvelevat.
- 10.** Alcoholics Anonymous-seuralla ei ole mielipidettä ulkopuolisista virtauksista; sen takia AA:n nimi ei saisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
- 11.** Ulospäin suuntautuva toimintamme pohjautuu pikemminkin vetovoimaan kuin huomion herättämiseen; meidän tulee aina ylläpitää henkilökohtaista nimettömyyttä lehdistön radion, television ja elokuvan piirissä.
- 12.** Nimettömyys on perinteittemme henkinen perusta, aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.
Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc

Tyyneysrukous

Jumala suokoon
minulle tyyneyttä hyväksyä asiat,
joita en voi muuttaa,
rohkeutta muuttaa, mitkä voin,
ja viisautta erottaa
nämä toisistaan.

KIRJALLINEN TEHTÄVÄ KATILA-YHTEISÖÖN PYRKIVILLE

Pyrkiessäsi Katila-yhteisöön, tee vapaamuotoinen kertomus omasta päihde- ja hoitohistoriastasi.

Lisäksi tee vapaamuotoinen hakemus, jossa pitää ilmetä mm. seuraavat asiat:

- Mihin tarvitset Katila-yhteisön tukea?
- Mitä odotat yhteisöltä?
- Mihin asioihin olet valmis sitoutumaan päihderiippuvuutesi hoitamisessa?
- Mikä on tavoitteesi päihteiden käytön osalta?
- Miten olet Kuntoutuskodissa ollessasi hoitanut päihderiippuvuuttasi?
- Miten aiot hoitaa päihderiippuvuuttasi Katila-yhteisössä?
- Mitä muutoksia haluat itsessäsi tapahtuvan?
- Mikä on tärkein tavoitteesi Katila-yhteisössä?
- Ajatukset päivittäisestä vastuualueesta?
- Muut ajatukset ja odotukset?

Nimi _____

KIRJALLINEN SELVITYS

Tapahtuma/ tilanne

Mitä tapahtui?

Miksi näin tapahtui?

Mikä vaikutus tällä tilanteella/tapahtumalla on sinun toipumiseesi?

Mitä tunteita tämä herätti sinussa?

Miltä arvelet sen muista tuntuneen?

Kuinka aiot muuttaa toimintaasi, ettei tällainen toistu?

Minkälaista apua tarvitset?

Vastaa kysymyksiin ja esitä vastaukset aamuryhmässä sekä pyydä palautetta!

HAASTATTELUTEEMAT

Teemahaastattelu kuntoutuksen alkaessa

1. ODOTUKSET

- minkälaisia odotuksia vuoden kuntoutuksesta
- onko selkeää yhtä odotusta
- kuvaile, minkälaiseksi arvelet arkielämän muodostuvan yhteisössä
- mitä arvelet, minkälaisten asioiden kanssa tulee olemaan vaikeaa

2. YHTEISÖ

- minkälaisena näet yhteisön ja muiden asiakkaiden roolin elämänmuutoksen saavuttamisessa
- koetko yhteisön tällä hetkellä turvallisena
- miten odotat yhteisön tukevan muutostavoitteitasi
- kuinka suuri merkitys muilta saamallasi palautteella on toipumisessasi

3. PÄIHDEONGELMAN HOITO

- mikä on mielestäsi tärkeintä oman päihderiippuvuuden hoitamisessa yhteisössä?
- jos ajattelet muutosta ajattelussa, toiminnassa ja minäkuvassa, mikä tulee olemaan vaikeinta

4. MINÄKUVAN MUUTOS

- minkälainen muutos sinussa on tapahtunut vuoden kuluttua?
- minkälaisena koet roolisi tällä hetkellä yhteisössä
- kuinka koet että sinut on otettu vastaan yhteisössä
- onko sinulla vanhoja rooleja, joista haluaisit päästä eroon
- minkälaisessa roolissa haluaisit olla yhteisössä
- kerro vähintään kolme asiaa, joissa olet hyvä
- luotatko siihen, että yrityksesi ja ponnistelusi tuottavat tulosta
- koetko hallitsevasi tekemisesi
- mitä heikkouksia sinulla on
- kuinka olet selviytynyt näiden heikkouksien/vahvuuksien kanssa elämässä
- konkreettisia esimerkkejä em. kysymyksiin

5. ELÄMÄNMUUTOS

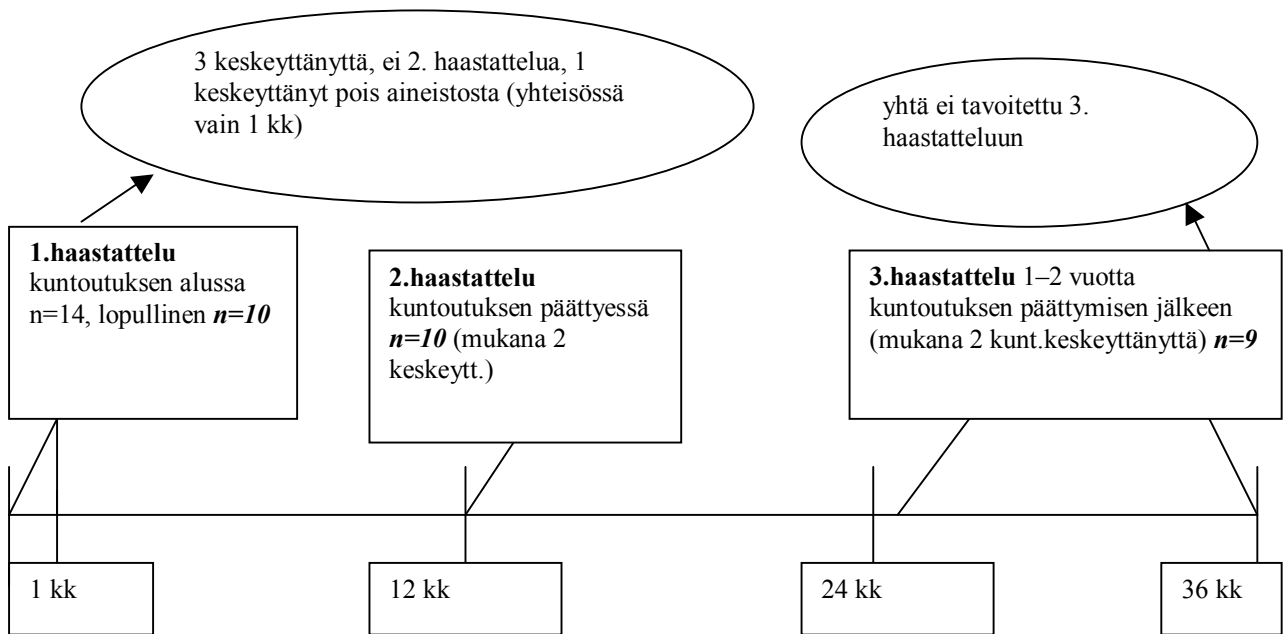
- mikä muutos elämässäsi on mielestäsi tärkein päihderiippuvuuden hoitamisen kannalta nyt
- minkälaisena näet tulevaisuutesi
- kuvittele elämäsi viiden vuoden kuluttua ja kuvaile minkälaista elämää elät

Teemahaastattelu kuntoutuksen päättyessä

- kauanko olet ollut yhteisössä

- kerro mikä on suurin muutos, mikä sinussa on tapahtunut
- suhtautuminen muihin ihmisiin
- suhtautuminen omaan itseän
- omia vahvuuksia ja heikkouksia
- suhteet omaisiin
- tällä hetkellä elämässä helppoja ja vaikeita asioita
- mitä olet oppinut yhteisössä
- mitkä asiat olet kokenut kuntoutuksen aikana helpoiksi, mitkä vaikeiksi
- onko jokin muiden asiakkaiden toiminnassa haitannut omaa toipumistasi
- oliko yhteisö erilainen kuin odotit etukäteen
- onko jotain mitä olisit halunnut tehdä toisin
- mihin asioihin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön
- kommentteja kuntoutusmallin rakenteesta
- kuinka koit tavoitteiden toteutumisen arvioinnin kuntoutuksen aikana
- kommentteja lapsista yhteisössä

HAASTATELTAVAT: aikataulu ja haastateltavien lukumäärä eri haastattelukerroilla



Haastatteluotteissa käytetyt litterointimerkinnät

* * = muuta puhetta hiljaisemmalla äänellä

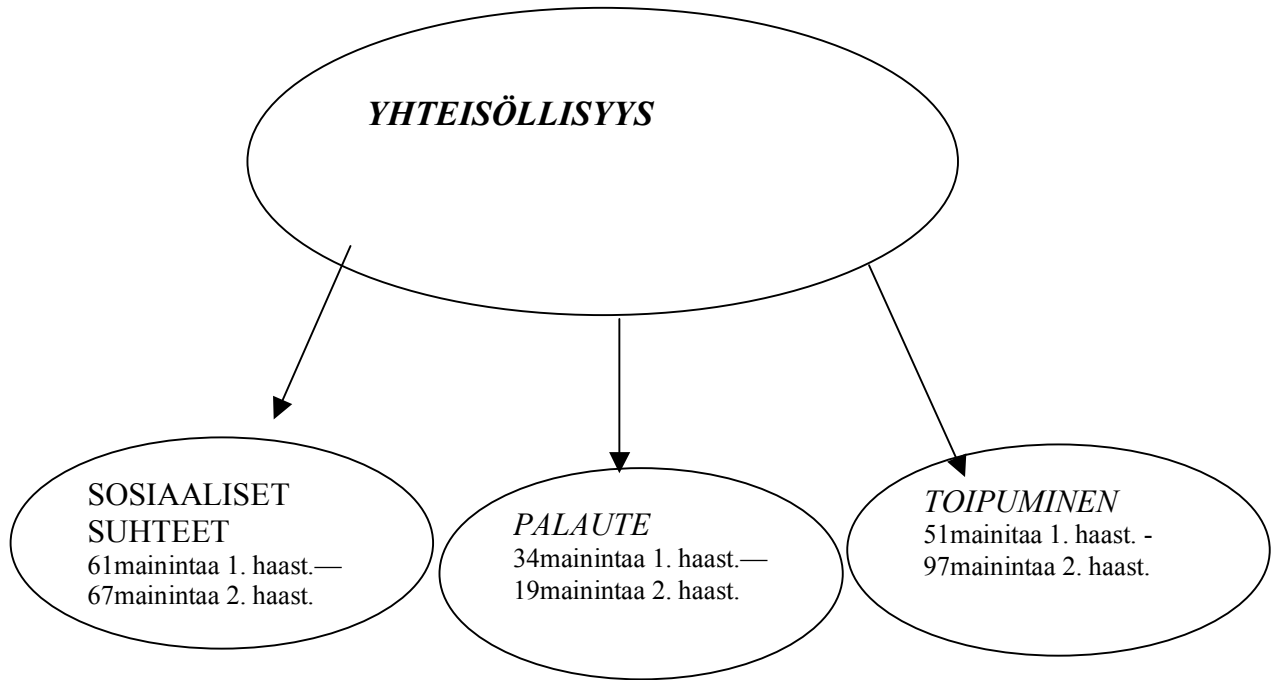
_____ = painokkaasti

() = yli 5 sekunnin tauko

Taulukko itseä koskevista maininnoista kuntoutuksen keskeyttäneiden osuus eriteltyinä

	1. haastattelu /koko kuntoutus n=8	1. haastattelu / keskeyttäneet n =2	2. haastattelu /koko kuntoutus n=8	2. haastattelu /keskeyttäneet n =2
itsekriittiset	21	7	20	3
itseä arvostavat	24	2	76	10
itseä pohtivat	10	2	15	9

YHTEISÖLLISYYSTEEMAN MAININNAT



- * miten minuun suhtaudutaan
- * miten suhtaudun muihin
- * muutosta kuvaavat maininnat
- * oma porukka -maininnat

- * palautteen vastaanottaminen
- * palautteena arviointi
- * palautteen vaikutus
- * palautteen antaminen

- * muiden asiakkaiden tuki
- * prosessia kuvaavat maininnat
- * muiden asiakkaiden negatiivinen vaikutus

Narratiivahaastattelun runko

- mitä on tapahtunut kuntoutuksen jälkeen ja nykyinen elämäntilanne
- kokemus itsestä tällä hetkellä ja vertaaminen kuntoutuksen aikaisen ja nykyisen minän välillä
- minäkuvan muutos
 - muisteleminen hoitajaksosta
 - muutoksen merkit
 - muutoksen alku ja käännekohdat
 - muut ihmiset (oma suhtautuminen muihin, muiden suhtautuminen itseen)
 - yhteiskunta ja ympäristö

- ajatuksia laitosjaksosta
- ajatuksia yhteisöstä
- AA:n ja NA:n merkitys omalle toipumiselle (merkitys tällä hetkellä, ihmissuhteet AA/NA:n kautta)
- arvomaailma
- vaikeat ja helpot asiat elämässä
- tyytyväisyys elämään
- ajatuksia tulevaisuudesta

KUVIOT

Kuvio 1	Kuntoutuksen rakenne Katilassa	s. 51
Kuvio 2	Rom Harrén psykologisen avaruuden malli	s. 67
Kuvio 3	Minäkuvan ja identiteettien rakentuminen	s. 76
Kuvio 4	Riippuvudesta toipuvan identiteettiprojektit määriteltyinä henkilön minäsuhteen ja sosiaalisen ja moraalisen aseman kautta	s. 78
Kuvio 5	Haastattelujen sijoittuminen suhteessa metodologiaan	s. 87
Kuvio 6	Näkökulmia aineistoon	s. 91
Kuvio 7	Tutkimusprosessi	s. 93
Kuvio 8	Yhteisön ja yksilön vuorovaikutus muutosprosessissa Rom Harrén psykologisen avaruuden mallissa	s.174
Kuvio 9	Äidin identiteetin rakentuminen Millan haastatteluissa	s.185
Kuvio 10	Haastateltavien sijoittuminen addikti- ei-addikti akselille ja tarinatyyppeihin	s. 239
Kuvio 11	Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa	s.248

TAULUKOT

Taulukko 1	Tutkimushenkilöiden omaa itseä kuvaavien mainintojen lukumäärät ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa	s.111
Taulukko 2	Maininnat kokemuksista omasta itsestä suhteessa ympäristöön ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa	s.118
Taulukko 3	Sosiaaliset suhteet -teeman mainintojen lukumäärät ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa	s.148
Taulukko 4	Palautemainintojen lukumäärät ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa	s.154
Taulukko 5	Toipumismainintojen lukumäärät ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa	s.157
Taulukko 6	Vanhemmuismainintojen lukumäärät ensimmäisessä ja toisessa haastattelussa	s.178