

TOIVO JA SELVIYTYMINEN ALKOHOLIRIIPPUVAISTEN NAISTEN TARINOISSA

Virpi Tolonen
Tampereen yliopisto, Pori
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Sosiaalityön pro gradu-tutkielma
Tammikuu 2018

TAMPEREEN YLIOPISTO, PORI

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

TOLONEN VIRPI: Toivo ja selviytyminen alkoholiriippuvaisten naisten tarinoissa

Pro gradu -tutkielma, 65 sivua

Sosiaalityö

Ohjaajat: Tuija Eronen ja Lasse Rautniemi

Tammikuu 2018

Tässä tutkielmassa kiinnostukseni kohteena on, millaisia merkityksiä alkoholiriippuvaiset naiset antavat toivolle ja selviytymiselle sekä miten he jäsentävät käännekohtia alkoholiriippuvuudesta irrottautumisessa? Vastauksia haettiin seuraavien tutkimuskysymysten avulla: Miten alkoholiriippuvaiset naiset määrittelevät toivoa ja selviytymistä sekä mikä on merkittävä käännekohta, joka on edesauttanut juomisen lopettamista.

Naisten alkoholinkäyttö on muuttunut vuosikymmenien aikana, siihen ovat vaikuttaneet naisen roolin tasa- arvoistuminen sekä yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muutokset. Naisten päihdeongelmat ovat kuitenkin edelleen salattu ja vaiettu asia, koska naiseuteen ja äitiyteen liitetään tiettyjä odotuksia.

Tutkielmani näkökulma rakentui naisen ja alkoholin suhteeseen kulttuuristen ja moraalisten odotusten kautta sekä riippuvuuden dynamiikkaan ja riippuvuudesta irrottautumiseen. Rakensin teoreettisen pohjan tutkielmalleni toivon ja selviytymisen teoreettiseen viitekehykseen, kuten se Snyderin (2006) mukaan esitetään. Lisäksi rakensin teoriaa koherenssin ja voimaantumisen teemojen kautta.

Tutkimusaineisto muodostui 39 naisen tarinasta, jotka on julkaistu Päihdelinkin internetsivustolla. Aineistoa analysoitiin teoriaohjautuvalla sisällönanalyysillä ja käännekohtien löytämiseksi sovellettiin analyysissä myös kertomusten rakenteellista analyysiä.

Naisten raitistumisessa käännekohtia olivat läheisten puuttuminen tilanteeseen pääosin lasten hyvinvoinnista esiintyvän huolen kautta. Ulkopuolisen tahon väliintuloa pelkäävät äidit lähtivät tavoittelemaan muutosta. Viranomaistahon mukaantulo nähtiin myös muutoksen mahdollistajana.

Toivo ja selviytyminen näyttäytyivät naisten tarinoissa heidän itselleen asettamien tavoitteiden ja niiden saavuttamisen esiintyvän toiminnan kautta. Tavoitteena naisilla oli raitistuminen, jota määriteltiin sekä äitiyteen liittyvien odotusten, että ongelmakäytön seurauksien, kuten terveyden menettämisen ja taloudellisten seikkojen kautta. Selviytyminen näyttäytyi raitistumiseen johtavien reittien, kuten professionaalisen tuen, vertaistuen ja itsekontrollin avulla. Koherenssin tunne naisilla vahvistui positiivisen muutoksen myötä, kun tunne oman elämän hallinnasta lisääntyi.

Voimaantumista ilmaistiin myönteisillä raitistumiseen liittyvillä havainnoilla, kuten omien valintojen vaikutusmahdollisuuksilla, henkilökohtaisen ja sosiaalisen identiteetin vahvistumisella sekä kyvyllä käsitellä vaikeita tunteita ilman alkoholia.

Avainsanat: naiseus, alkoholiriippuvuus, toivo, selviytyminen, koherenssi, voimaantuminen, sisällönanalyysi

UNIVERSITY OF TAMPERE, PORI
Faculty of Social Sciences

TOLONEN VIRPI: Hope and survival in stories of alcohol-dependent women

Master`s thesis: 65 pages

Social work

Supervisors: Tuija Eronen and Lasse Rautniemi

January 2018

In this dissertation, I am interested in what the meaning of an alcohol-dependent woman gives to hope and survival, and how do they shape the turnaround of alcohol dependence? Answers were sought through the following research questions: How alcohol-dependent women define hope and survival and what is a significant turning point that has helped to stop drinking.

The use of alcohol by women has changed over the decades, with the equalization of women's role as well as social and cultural changes. However, women's substance abuse problems are still encrypted and silenced, as there are certain expectations for women and maternity.

The perspective of my thesis was based on the relationship between woman and alcohol through cultural and moral expectations, as well as on the dynamics and dependence of dependence on detachment. I constructed the theoretical basis for my thesis of hope and survival in the theoretical framework as it is presented by Snyder (2006). In addition, I built the theory through the themes of coherence and empowerment.

The study material consisted of 39 women stories published on the Päihdelinkki website. The material was analyzed by theory-driven content analysis and the structural analysis of the reports was also applied in the analysis to find the turning lines.

Women's sobering turning points were the lack of close situation mainly through the child welfare concerns to occur. Mothers who feared the intervention of the outside party started to seek change. The involvement of the authorities was also seen as a facilitator of change.

Hope and survival appeared in women's stories about the goals they have set themselves and their achievement through action. The aim of the women was to express their expectations, both through maternal expectation and the consequences of problem use, such as loss of health and economic issues. The survival seemed to be the result of criss-crossing routes, such as professional support, peer support, and self-control. Coherence in women gained with a positive change as the feeling of controlling one's own life increased.

Empowerment was expressed by positive excitement-related observations, such as influencing their choices, strengthening personal and social identity, and the ability to deal with difficult emotions without alcohol.

Keywords: femininity, alcohol addiction, hope, survival, coherence, empowerment, content analysis

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	5
2 NAINEN JA ALKOHOLI	7
2.1 Naisten juomatavat ja niiden muutos ajassa.....	7
2.2 Kulttuuriset ja moraaliset odotukset.....	8
2.3 Riippuvuus ja sen dynamiikka	9
2.4 Riippuvuudesta irrottautuminen	13
3 TOIVO JA SELVIYTYMINEN TEORIAN NÄKÖKULMASTA.....	16
3.1 Toivon ja selviytymisen teoria	16
3.2 Koherenssiteoria.....	19
3.3 Voimaantuminen-Empowerment	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	24
4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimustehtävä	24
4.2 Aineiston hankinta.....	24
4.3 Kertomusten käännekohtien ja sisällön analyysi	26
4.4 Tutkimuksen eettisyys.....	28
4.5 Tutkimuksen luotettavuus	29
5 TOIVO JA SELVIYTYMINEN ALKOHOLIRIIPPUVAISTEN NAISTEN TARINOISSA.....	31
5.1 Kirjoittajien esittely.....	31
5.2 Käännekohtia raitistumisessa	35
5.3 Tavoitteena raitistuminen	37
5.4 Raitistumisreitit	44
5.4.1 Itsekontrolli	44
5.4.2 Vertaistuki	45
5.4.3 Professionaalinen tuki	46
5.5 Koherenssin tunne vahvistuu	49
5.6 Voimaantunut nainen	52
6 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA	55
LÄHTEET	62

1 JOHDANTO

Päihdepolitiikalla säädelään alkoholin ja huumeiden käyttöä sekä niiden saatavuutta. Hyvinvointivaltion sosiaalipolitiikalla pyritään lieventämään ja hoitamaan päihteidenkäytöstä aiheutuvia ongelmia. Yleiset linjaukset koskevat kaikkia kansalaisia, mutta aihetta pohditan harvoin sukupuolinäkökulmasta. Alkoholin käytön historiaan liittyy kuitenkin sukupuolittain jakautuneita vahvoja kulttuurisia merkityksiä.

Perinteinen alkoholitutkimus on keskittynyt miesryhmien tarkasteluun sekä miehen ja alkoholin väliseen suhteeseen. Perhettä, lapsia tai isyyttä niissä tutkimuksissa mainitaan vain harvoin. Naisia ja alkoholia koskevissa tutkimuksissa esiintyy usein perhe sekä koko yhteisön näkökulma. (Juttula 2006, 9.) Alkoholin käyttöä on pidetty yksityisasiana ja kynnyks puuttua yksilön juomiseen on ollut korkea. Alkoholitutkimuksen saralla yksilöllisen haittanäkökulman lisäksi alkoholitutkimusta on lähestytty kansanterveysnäkökulmasta ja yhteisönäkökulmasta. Kansanterveyden näkökulmasta alkoholin käyttö aiheuttaa sosiaalisia ja taloudellisia rasituksia väestötasolla. Yhteisönäkökulma tarkastelee alkoholin haittoja yhteisötasolla. Alkoholihaittojen ehkäisyssä on mukana useita eri toimijoita ja prosesseja, joilla pyritään vaikuttamaan yhteisöjärjestelmän rakenteisiin ja sitä kautta yksilöihin. Kliinisestä yksilöille suunnatusta hoitotoiminnasta pyritään yhteiskunnalliseen, alkoholipoliittiseen paikallistason vaikuttamiseen, kuten juomistilanteiden sääntelyyn. (Tigerstedt & Warpenius 2013, 11–19.)

Päihderiippuvuudella on aina laajat vaikutukset yksilötasolla, mutta se on myös sosiaalinen ja kansanterveydellinen ongelma. Yhteiskunnassamme suhtaudutaan edelleen eri tavoin naisten ja miesten juomiseen, juomatavat ovat muuttuneet vuosikymmenien aikana. Naisten alkoholin käyttö on yhteiskunnassamme edelleen vaietumpi asia kuin miesten alkoholin käyttö. Tämä saattaa johtaa siihen, että naisella alkoholin ongelmakäyttö on päässyt jo todella pitkälle, ennen avun hakemista ja saamista. Naisten juomiseen liitetään käsityksiä ja naiseudesta ja äitiydestä. Oma kiinnostukseni aiheeseen on syntynyt työskenneltyäni sosiaalityössä perheiden kanssa, joissa toisella vanhemmalla tai molemmilla vanhemmilla on päihderiippuvuus, yleensä alkoholiriippuvuus. Sosiaalityötä tehdessäni eteeni on väistämättä tullut tilanteita, joissa olen joutunut pohtimaan päihdeongelmasta kärsivän vanhemman ja hänen lapsensa suhdetta myös sukupuolinäkökulmasta. Lisäksi olen halunnut omalla työlläni myötävaikuttaa siihen, että koko perheellä säilyisi usko siihen, että toivoa vielä on ja raitistuminen on mahdollista. Haluan tässä tutkielmassa nostaa esiin toivon ja selviytymisen merkityksen riippuvuudesta irrottautumisen yhteydessä. Matka haavoittuneesta naisesta eheäksi on pitkä, mutta se on mahdollinen.

Tässä tutkielmassa tavoitteena on selvittää, millaisia merkityksiä alkoholiriippuvaiset naiset antavat toivolle ja selviytymiselle sekä miten he jäsentävät käännekohtia alkoholiriippuvuudesta irrottautumisessa? Tutkimuskysymyksinä ovat, miten alkoholiriippuvaiset naiset määrittelevät toivoa ja selviytymistä sekä mikä on merkittävä käännekohta, joka on edesauttanut juomisen lopettamista? Käytän päihdeongelmaan liittyen käsitettä alkoholiriippuvainen, koska tutkimusaineiston pohjalta tarkastelen naisten riippuvuutta suhteessa alkoholiin, muut riippuvuudet jäävät tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

Luvussa 2 käyn läpi naisten juomatapoja ja niiden muutosta vuosikymmenten aikana sekä niitä kulttuurisia ja moraalisia odotuksia, joita alkoholiriippuvaiset naiset kohtaavat. Lisäksi tarkastelen riippuvuuden dynamiikkaa erilaisten riippuvuuskäsitysten kautta sekä riippuvuudesta irrottautumista aikaisempiin tutkimuksiin pohjautuen. Luvussa 3 käyn teoriakeskustelua, joka pohjautuu Snyderin (2006) toivon-teoriaan sekä selviytymiseen. Esittelen myös Antonovskyn (1982) kehittämän koherenssiteorian ja sen lisäksi voimaantumisen käsitteen. Edellä mainittujen teorioiden valossa tarkastelen tutkielmani aineistoa. Luvussa 4 esittelen tutkimukseni toteuttamisen vaiheita. Käyn läpi tutkimuskysymykset, analyysin vaiheet, eettisyyteen ja tutkimuksen luotettavuuteen sekä analyysimenetelmän valintaan liittyviä perusteluja. Luvussa 5 analysoin tutkimusaineistoani, alkoholiriippuvaisten naisten tarinoita, sisällönanalyysiä käyttäen. Tutkin sisällönanalyysin avulla naisten omien kertomusten kautta heidän kokemuksiaan toivosta ja selviytymisestä, siitä näkökulmasta millaisia merkityksiä he toivolle ja selviytymiselle antavat sekä sitä, millaisia käännekohtia naisten raitistumisessa on. Koherenssin ja voimaantumisen teemojen kautta tutkin naisten raitistumisprosessin aikana esiintyvää koherenssin tunteen vahvistumista sekä naisten voimaantumista raitistumisen myötä. Lopuksi olen tulosten yhteenvetona käynyt läpi sitä, miten toivo ja selviytyminen naisten tarinoissa esiintyvät sekä sitä, miten koherenssin tunne ja voimaantuminen näyttävät raitistumisprosessin edetessä.

2 NAINEN JA ALKOHOLI

Viimeisten vuosikymmenien aikana naisten alkoholinkäyttöön on kiinnitetty aiempaa enemmän huomiota. Alkoholinkokonaiskulutus on kasvanut ja sen myötä naisten päihdeongelmat ovat tulleet enemmän esiin. Tilastollisesti naisten alkoholinkäyttö on neljässä vuosikymmenessä lisääntynyt merkittävästi ja raittiiden naisten määrä vastaavasti vähentynyt (Huhtanen, Mustonen & Mäkelä 2010, 43–44). Tässä luvussa tarkastelen suomalaista alkoholikulttuuria, sen historiaa, naisten juomatapoja ja niissä vuosikymmenten saatossa tapahtunutta muutosta. Lisäksi tarkastelen naiseuteen ja äitiyteen liitettäviä kulttuurisia ja moraalisia odotuksia sekä riippuvuudesta irrottautumista ja sen merkitystä suhteessa päihdeongelmaan.

2.1 Naisten juomatavat ja niiden muutos ajassa

Naisten juomiskäyttäytymisen muutos vuosikymmenten saatossa voidaan nähdä olevan seurausta niistä yhteiskunnallisista muutoksista, joita 1960- ja 1970-luvulla tapahtui. Murroksen seurauksena muutettiin maalta kaupunkeihin, naiset menivät palkkatyöhön ja perheolot muuttuivat. Nämä ovat vaikuttaneet naisen asemaan ja rooliin. Naisten alkoholinkäytön lisääntymistä on selitetty naisen muuttuneella roolilla itsenäisempänä, palkkatyöhön osallistuvana naisena. Naisen roolin nähdään vapautuneen ja muuttuneen aiempaa tasa-arvoisemmaksi. Sukupuoleen alkoholikulttuurissa on alettu kiinnittää huomiota viime vuosikymmeninä ja se on hyväksytty yhteiskunnallisena muuttujana alkoholitutkimuksessa. Yhteiskunnan rakennemuutokset, kuten taloudelliset ja sosiaalipoliittiset muutokset, ovat kuitenkin vaikuttaneet yhteiskunnan lisäksi yksilön elämään. Perherakenteissa mentiin yhteisöllisyydestä yksilöllisempään suuntaan, joskin nainen nähtiin hyvin pitkään kotikultin vaalijana. Vasta 1950-luvulla alettiin kiinnittää huomiota naisten alkoholinkäyttöön. Tällöin alkoholia käyttävät naiset pysyivät vielä näkymättöminä ja heidän luokiteltiin irtolaisiksi. Naisten alkoholinkäyttö liitettiin seksuaaliseen holtittomuuteen, eikä heillä ollut pääsyä esimerkiksi anniskeluravintoloihin. Naisten hoito tapahtui tuolloin irtolaishuollon laitoksissa. Samaan aikaan yhteiskunnassa alkoi murros, jonka seurauksena naisen asema muuttui. Naisia rekrytoitiin kodin ulkopuolelle töihin, 1960- ja 70-luvulla maaseudusta muutettiin kaupunkeihin. Tämä tietyllä tavalla mursi perinteisen perherakenteen. Se mahdollisti naiselle omien tulojen hankkimisen ja sen myötä mahdollisuuden käyttää omia rahojaan haluamallaan tavalla. (Hyttinen, 1990, 9–26.)

Tigerstedt ja Härkönen (2016) kertovat juomisen kotiutumisen kuvatessaan naisten alkoholinkäyttöä tässä ajassa. Naisten alkoholinkäyttö on 1960-luvun lähes kuusinkertaistunut. Alkoholinkäyttöä on alettu pitää normaalina osana elämää ja se on muuttunut osaksi monen

perheen arkea. Alkoholi on osa kotona tapahtuvia askareita, sitä nautitaan osana juhla -ja arkiaterioita sekä puutarhassa ja mökillä puuhatessa, saunottaessa ja grillattaessa. Perinteinen naisen rooli miehensä alkoholin käytön kontrolloijana on murtunut. Naisten näkökulmaa alkoholiin kuvataan sekä positiivissa että negatiivisissa merkityksessä. Positiivisella näkökulmalla tarkoitetaan naisten uutta, positiivista ja omakohtaista suhdetta alkoholinkäyttöön. Tämä voidaan nähdä seurauksena naisen yhteiskunnallisen roolin muuttumisesta. Negatiivinen näkökulma määräytyy puolison tai naisen oman juomisen aiheuttamien ongelmien kautta. Julkisuudessa naisten juomisen aiheuttamiin ongelmiin suhtaudutaan edelleen arkana aiheena ja sitä nostetaan esiin vain harvoin. Naisen juominen ja siitä aiheutuvat haitat ovat edelleen häpeällinen aihe. (Mt., 119–127.)

Suomalaista juomatapatutkimusta on toteutettu neljän vuosikymmenen ajan vuosina 1968-2008. Juomista tarkasteltiin siten, että raittiiksi määriteltiin sellainen, joka ei ollut 12 kuukauteen käyttänyt alkoholia. Mielenkiinto on sukupuolten välisten erojen kaventumisessa alkoholikäytön suhteen, aiempaan nähden. Naisten raittius oli yleistä yli 30-vuotiailla vielä 1960 -luvun lopulla, mutta väheni merkittävästi vuoteen 1976 saakka. Tämä koski nimenomaan maalaiskunnissa asuvia naisia. Alkoholin saaminen vapautui vuonna 1969, joka näkyy tilastoissa selkeänä raittiuden vähenemisenä. Vuosien 1984-2000 aikana raittiiden naisten määrä väheni entisestään. Kokonaisuudessaan pienempien ja suurempien alkoholimäärien käyttö lisääntyi suhteellisesti naisilla miehiä enemmän. Naisilla muutokset käytön useudessa, kerralla käytetyissä määrissä sekä raittiudessa ovat olleet huomattavasti suuremmat kuin miehillä. Naisista eniten alkoholia käyttävä ikäryhmä on 30-49 -vuotiaat. Neljässä vuosikymmenessä miesten alkoholinkulutus on kaksinkertaistunut, naisilla se on kuusinkertaistunut. (Huhtanen, Mustonen & Mäkelä 2010, 39–54.)

2.2 Kulttuuriset ja moraaliset odotukset

Naiseuteen liitetään kulttuurisia ja moraalisia odotuksia suhteessa alkoholin käyttöön. Tietynlaista käyttäytymismallia naiselta odotetaan etenkin silloin, jos nainen on äiti. Näillä odotuksilla on pitkät perinteet. Suomalaisten elämänhistoriaa taaksepäin katsomalla, voidaan muodostaa käsitys siitä, miten alkoholikulttuuri on yhteiskunnassamme muodostunut. Arvot, asenteet ja suhtautumistavat ovat naisilla erilaiset kuin miehillä ja ne ovat muovautuneet historiallisten prosessien kuluessa. Miesten alkoholinkäyttö on ollut sallittua jo talonpoikaiskulttuurin aikana, tällöin naisella on ollut kontrolloijan rooli. Myöhemmin raittiusliikkeen voimistuttua, kotona olleiden naisten rooli muuttui ja he olivat aktiivisia toimijoita raittiuden edistämässä. Nainen edustaa äidin, vaimon ja naisen rooleissaan yhteiskunnassa esiintyviä sosiaalisia ja moraalisia arvoja. Stereotyyppiseen käsitykseen

viitaten nainen alkoholisoituessaan luopuu kunnioitettavuudestaan ja tulee kykenemättömäksi huolehtimaan lapsistaan ja perheestään. (Hyttinen, 1990,17–19, 111–113.)

Äiti on perinteisesti nähty perheestä, lapsista ja kodista huolehtivana lujana ja lempeänä hahmona (Katvala 2011, 97). Äitiyttä määritellään hyvin vahvasti mediassa tv-ohjelmien, mainosten ja lehtiartikkeleiden kautta, joissa äitiyden julkisuuskuvaa tuodaan esiin (Juttula 2006, 67). Suhtautuminen päihdeongelmaiseen äitiin on muuttunut aiemmasta kontrollikeskeisyydestä siihen suuntaan, että äideille on tarjolla aiempaa enemmän tukea. Äitiä ja lasta hoidetaan usein yhdessä ja päihdeongelmaista äitiä yritetään saada ymmärtämään lapsen etu. Naisten päihdeidenkäyttöä sosiaalisena ongelmana on Nätkinin (2006) mukaan tutkittu suhteellisen vähän. Päihdehoidon suunta on kuitenkin kehittynyt siten, että naisille ja äideille suunnattuja palveluja on tarjolla jo raskausaikana. Päihdeongelman varhainen tunnistaminen voidaan kuitenkin edelleen nähdä haasteena sosiaali -ja terveydenhuollossa, koska ongelman kieltäminen on vahvaa. (Nätkin 2006, 17–19.)

Perheille, joissa vanhemmalla on päihdeongelma, kasautuu Raitasalon, Holmilan ja Jääskeläisen (2016) mukaan yleensä huono-osaisuutta, kuten taloudellisia vaikeuksia. Päihdeongelmalla nähdään olevan yhteyttä mielenterveysongelmiin, riippumatta siitä, kumpi perheen aikuisista juo. Yleisesti ottaen juova äiti on kuitenkin se, jolla mielenterveysongelmia esiintyy tilastollisesti enemmän. Päihdeongelmallisella vanhemmalla saattaa olla haasteita suoriutua perustehtävistään lasten hoitoon, turvallisuuteen ja tarpeisiin liittyen. Edellä mainitun seurauksena lapsilla voi esiintyä tapaturmia, sairastelua ja psyykkisiä häiriöitä. Päihdeongelman seurauksena syntyvät puutteet lapsen ja vanhemman välisessä kiintymyssuhteessa, voivat myöhemmin altistaa lasta psykososiaalisille ongelmille ja mielenterveyden häiriöille. (Raitasalo ym. 2016, 85–89.)

2.3 Riippuvuus ja sen dynamiikka

Riippuvuuden ja alkoholismin käsitteiden määrittelyyn on olemassa useita eri näkökulmia ja lähestymistapoja. Riippuvuuden käsitettä käytetään usein rinnakkain addiktion käsitteen kanssa, vaikka kaikki riippuvuus ei välttämättä ole addiktiivista (Koski-Jännes 1998, 24). Alkoholismia on perinteisesti määritelty kulutuksen ja riskiannosrajojen kautta, joiden tunnistamiseksi on kehitetty erilaisia mittareita ja indeksejä. Päihdekuntoutuslaitoksilla on omat arvonsa, visionsa ja periaatteensa, joiden pohjalta kuntouttavaa työtä tehdään, A-neuvoloilla on omansa. Suomessa päihdehuollon järjestäminen on kuntien vastuulla ja sitä järjestetään avopalveluina, kuten katkaisuhuiltona tai ryhmämuotoisena. Avopalveluiden lisäksi tarjolla on laitoskuntoutusta sekä kuntoutusta tukevia palveluita, kuten asumispalvelut. Näiden edellä mainittujen lisäksi erilaiset järjestöt ja yhdistykset

järjestävät ryhmämuotoista toimintaa päihderiippuvaisille ja antavat tukea heidän läheisilleen. (STM). Esittelen seuraavassa riippuvuuden dynamiikkaa sekä muutamia suomessa käytettyjä tapoja määritellä alkoholismia.

Alun perin kansan keskuudessa on Koski-Jänneksen (1998) mukaan alkoholin ja huumeiden käyttöä pidetty lähinnä huonotapaisuutena. Lääketieteen myötä ilmiössä alettiin nähdä sairauden piirteitä, käyttö aiheutti fyysistä riippuvuutta, käytön hallinnan menetystä ja vieroitusoireita. Myöhemmin riippuvuuden synty on nähty siten, että tietyillä henkilöillä on alttius kehittää pakonomainen riippuvuus päihteisiin. Fyysisen riippuvuuden sijaan, on alettu kiinnittää huomiota psyykkisiin, sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin merkityksiin. Addiktiivisen käyttäytymisen tunnusmerkkejä ovat toistuvuus ja pakonomaisuus, joissa tahdonalainen säätely ei toimi. Mielihyvän tunteita esiintyy ainakin käytön alkuvaiheessa. Ristiriita syntyy pakonomaisuuden ja lopettamiseen liittyvän ahdistuksen välillä, koska yleensä yksilö tiedostaa haitat, mutta ei kykene lopettamaan. Alkoholi tuottaa mielihyvää, mutta samalla se aiheuttaa haittoja sekä itselle että muille ihmisille. Alkoholin kielteisiä vaikutuksia voidaan vähätellä, jotta juomisen jatkuminen mahdollistuu. Lisäksi salailu ja peittely kuuluvat riippuvuusikäyttäytymiseen. Koski-Jännes (1998) kuvaa addiktioksi muodostuvaa asiaa sellaiseksi, joka tuottaa välitöntä mielihyvää, jolloin tavoitellaan tiettyä psyykkistä tunnetilaa. Alkoholi tässä merkityksessä on se ”väline”, jolla tuo tila saavutetaan. Siihen liittyy riippuvaisen mielessä paljon odotuksia ja jos sitä aluksi käytettiin esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden jännitykseen, myöhemmin siitä tulee lääke joka asiaan. Lopulta ongelmat kasautuvat ja siitä tulee ansa, eikä ihminen pysty lopettamaan alkoholin käyttöä, vaikka haluaisi. Pakonomaisilla riippuvuuksilla on uusiutumiskriisi tai se korvataan jollain muulla riippuvuudella. Tälle ilmiölle löytyy Koski-Jänneksen (1998) mukaan selitys riippuvuuden psykologisesta luonteesta, jossa ihminen on oppinut muokkaamaan sisäistä tilaansa jollain aineella. (Mt., 25–36.)

Tunnetuista raitistuneista miehistä on kirjoitettu paljon julkisuudessa, mutta missä ovat naisten selviytymistarinat. Naisetkin tarvitsevat esikuviaan. Todella pieni osa alkoholiriippuvaisista naisista on niitä, jotka ovat menettäneet kaiken, kodin perheen ja työpaikan. Suurin osa riippuvuudesta kärsivistä naisista on tavallisia, työssäkäyviä perheenäitejä, ehkä uraihmisä, joista ei alkoholinkäyttö näy ulkopuolisille päällepäin. Tämä on osasy siihen, miksi ulkopuolelta ei välttämättä tilanteeseen puututa tai sitä ei huomata. Alkoholisti käy työssä ja hoitaa velvollisuutensa. Kotona puoliso ja lapset kärsivät tilanteesta, mutta se saattaa jäädä ulkopuoliselta huomaamatta. Alkoholisteja kohtaan esiintyvät asenteet ovat maassamme koventuneet ja usein ajatellaan, että alkoholismi on ihmisen oma syy. Alkoholisteja pidetäänkin usein edelleen heikkoina yksilöinä, joilta puuttuu itsekuri ja henkinen vahvuus. Koivu (2016) luonnehtii alkoholisteja vahvoiksi yksilöiksi, joiden täytyy kestää alkoholia

ja selviytyä yhteiskunnassa. Alkoholismin alatyyppejä on Koivun mukaan käytetty jo 80-luvulla ja joiden mukaan alkoholismi jaetaan 1. ja 2. luokan alkoholisteihin. Tyypin 1 alkoholisteja ovat tavalliset, työtä tekevät perheenäidit, jotka ajattelevat illalla juotavaa viinilasiaan jo iltapäivällä. Tyypin 2 alkoholisti aloittaa juomisen heti aamusta. Suomessa alkoholisteista valtaosa on tämän määritelmän mukaan tyypin 1 alkoholisteja. Määritelmässä viitataan alkoholiriippuvuuteen, joka ei ole hallittavissa ja jolloin alkoholia on pakko saada. Ei siis tarvitse juoda joka päivä ollakseen alkoholisti. (Koivu 2016, 9–12, 39–42.) Kyseessä on lääketieteellinen määritelmä, jonka mukaan alkoholismin 1. tyypin syntyä selitetään aivojen alentuneella dopamiinin tuotannolla. Tero Hallikainen (2009) on tutkinut väitöskirjassaan serotoniinin ja dopamiinin aineenvaihduntaa koodaavien geenien vaikutusta alkoholinkulutukseen. Alkoholismin 2. tyypin synty liitetään tässä määritelmässä serotoniinin aineenvaihduntaan, johon liittyy heikko impulssikontrolli. Tämän vuoksi 2. tyypin alkoholisteilla esiintyy väkivaltaista ja rikollista käyttäytymistä humalassa. Tutkimus on osoittanut alkoholismin geneettisen periytyvyyden, mutta vain riski sairastua riippuvuuteen on periytyvää. (Hallikainen, 2009).

Lääketieteellisestä näkökulmasta alkoholismia määritellään krooniseksi sairaudeksi, jolloin ihmisen elimistö ja mieli ovat riippuvaisia alkoholin saamisesta. Lääketieteellisten näkökulmien ja fyysisten haittojen lisäksi alkoholismiin liittyvistä sosiaalisista vaikutuksista, joiden seurauksena alkoholisti ajautuu ristiriitoihin läheisten ihmisten kanssa. Alkoholismin seurauksena saattaa olla rikkeet ja rikoksiin ajautuminen, rattijuopumukset, taloudelliset vaikeudet, avioero ja työpaikan menetyt. Alkoholisti juo salaa, hänen kiinnostuksensa muihin asioihin vähenee, juomiseen kuluu aikaa ja energiaa. Mielenterveyden pulmat, kuten masennus ja unettomuus ovat usein seurausta alkoholismista. Riippuvuuden kehittymisen riskiä lisää säännöllinen, päivittäinen alkoholinkäyttö sekä perinnölliset tekijät. Henkilöillä, jotka kärsivät addiktiivisesta alkoholiriippuvuudesta, on vaikeaa oppia hallitsemaan alkoholinkäyttöään. Alkoholismin ammatillinen hoito sisältää erityyppisiä psykoterapioita sekä lääkehoitoa, joka tarkoittaa ensisijaisesti mielialalääkkeiden käyttöä. Lääkehoitona käytössä ovat antabus, joka estää alkoholin käyttöä, sekä naltreksoni ja nalmefeeni, joita käytetään hillitsemään juomisen himoa ja pakonomaisuutta. (Huttunen 2015.)

Alkoholin suurkulutusta määritellään Suomessa sen perusteella, kuinka paljon henkilö käyttää alkoholia, miehillä 24 alkoholiannosta viikossa ja naisilla 16 annosta viikossa ylittävät suurkulutuksen rajat. Viitteelliset määrät koskevat vain työikäistä väestöä ja niitä ei voida soveltaa esimerkiksi vanhuksiin tai raskaana oleviin. Aalto ja Seppä (2009) sanovat alkoholiriippuvuuden olevan keskeisin yksilön hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavan sairauden. He mainitsevat muiden alkoholisairauksien kehittyvän alkoholiriippuvuuden seurauksena. Riskikäytössä suurkulutuksen

rajat ylittyvät, mutta merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuutta ei välttämättä vielä esiinny. Riskikäytön jatkuessa seurauksena ovat psyykkiset tai fyysiset, selkeästi tunnistettavissa olevat haittavaikutukset. Riippuvuuden määrittelyssä käytettyjen ICD-10-järjestelmän mukaisia kriteerejä ovat pakonomainen tarve käyttää alkoholia, vieroitusoireiden esiintyminen, sietokyvyn kasvaminen, hallintakyvyn menettäminen juomisen aloittamisen tai lopettamisen suhteen sekä alkoholin käyttöön keskittyminen niin, että aika kuluu käyttöön ja muut mielihyvää tuottavat asiat väistyvät. Kulutuksen selvittämiseen käytetään yleisesti AUDIT-testiä, jolla selvitetään juomisen tiheyttä, käyttö määrää, humalajuomisen toistuvuutta sekä riippuvuusoireita. Pelkästään sen perusteella ei voida kuitenkaan Aallon mukaan erottaa riskijuomista, haitallista käyttöä ja riippuvuutta toisistaan. (Aalto & Seppä 2009, 11-21.)

Käypä hoito-suositus (2011) on suunnattu terveydenhuollon ja sosiaalihuollon sekä päihdehuollon erityispalvelujen henkilöstölle. Suosituksessa korostetaan alkoholiongelman yleisyyden huomioimista ja tunnistamista kaikissa terveydenhuollon yksiköissä. Diagnostiikkeinoina käytetään keskustelua potilaan tai asiakkaan kanssa, mutta lisäksi laboratoriomittareita ja kyselylomakkeita. Väliintulona voi olla mini-interventio, joka mainitaan tehokkaana tapana vaikuttaa alkoholinkäyttöön sekä alkoholista johtuvien haittojen ehkäisyssä. Psykososiaalinen hoito ja kuntoutus koostuvat Käypä hoito-suosituksen mukaan yksilö -tai ryhmämuotoisista tapaamisista esimerkiksi A-neuvolassa tai AA-kerhossa. Kaikenlaisissa hoitomuodoissa on Käypä hoito-suosituksen mukaisesti huomioitava perheen lasten hyvinvointi.

Minnesota-malli on päihdehoitomalli, ihmisen omiin voimavaroihin luottava koulutusmuoto, jossa päihdeongelman nähdään sairautena ja jossa sairastunutta ihmistä täytyy hoitaa niillä voimavaroilla, joita käytettävissä on. Kokonaisvaltainen hoito tukee toipumista ja tavoitteena onkin päihteetön elämäntapa. Ajatuksena on, että alkoholismi on olemassa, se on sairaus, eikä se ole kenenkään syy. Ihminen ei hallitse omaa juomistaan ja alkoholiriippuvuuden hoito on ensisijaista, ei niinkään seuraus mistään muusta. ” *Kun alkoholismia ei pidetä moraalisenä ongelmana, vaan sairautena, henkilön on mahdollista kohdata, myöntää ja hyväksyä tilanteensa*”. Tärkeää on huomioida ajatus siitä, että asiakkaan motivaatio hoitoon tulemisen hetkellä, ei ennusta hoidon lopputulosta. Minnesota-hoitomallissa alkoholismi nähdään perhesairautena, jolloin koko perhettä täytyy hoitaa. Ainoana toipumisen vaihtoehtona on täysin päihteetön elämäntapa. Alkoholismisairautta lähestytään siitä näkökulmasta, että se aiheuttaa sosiaalisia ongelmia, mutta se ei ole seurausta sosiaalisista ongelmista (Oinas-Kukkonen 2013, 68–71.)

2.4 Riippuvuudesta irrottautuminen

Koski-Jännes (1998) kuvaa riippuvuudesta irti pääsemistä psykologiseksi tapahtumaksi, jossa ihminen kokee olevan jonkin käännekohdan tai avaintapahtuman. Tämä on tullut esiin ihmisten raitistumistarinoissa, joissa käännekokemus on johtanut suhteellisen pysyvään muutokseen. Näitä käännekokemuksia voidaan lähestyä eri tavoin, kuten kriiseistä selviytymisen kautta tai narratiivisesta näkökulmasta, elämäntarinoiden kautta. (Koski-Jännes, 1998, 65).

Katja Kuusisto (2010a) on väitöskirjassaan tutkinut alkoholismista toipumista kolmen reitin kautta, joita ovat muutos vertaistuen ja hoidon avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tutkimuksessaan hän kuvaa edellä mainittujen toipumisreittien eroja ja yhtäläisyyksiä. Lisäksi hän selvittää niitä tekijöistä, joiden toipuva alkoholisti jälkikäteen kokee vaikuttaneen suuntautumiseensa kohti tiettyä reittiä. Kuusiston tutkimuksessa nousee esiin mielenkiintoisia seikkoja, joiden kautta hän kuvaa raitistumisen haasteita sekä yksilön näkökulmasta, että sosiaalisena ja yhteiskunnallisena haittana. Nämä haitat eivät koske ainoastaan päihteidenkäyttäjää vaan lisäävät yhteiskunnan näkökulmasta syrjäytymiskehitystä ja asettavat erilaiset tukiverkostot haastavan tehtävän eteen. Kuusisto mainitsee, että päihdetutkimuksia on Suomessa tehty enemmän ongelmakäytön näkökulmasta, joten tarve toipumiseen liittyvälle tutkimukselle on olemassa. Kuusiston tutkimuksessa tutkittavat olivat raitistuneet eri reittejä, yhteistä heille oli se, että jokainen oli lopettanut alkoholinkäytön tai siirtynyt kohtuukäyttöön kolme vuotta ennen tutkimusta. Heillä oli siis jo kokemus raittiuden työstämisestä prosessina. (Kuusisto 2010a, 7–9.)

Toipumisen edellytyksenä Kuusisto (2010b) mainitsee olevan alkoholinkäytön negatiivisten seurausten kasaantuminen. Elämäntapahtumat ohjaavat muutostilanteeseen, joka voi olla hidaskäyttö tai nopea prosessi. Raittiuden alun kannalta merkittävänä Kuusisto näki tuen merkityksen. Toipumisreitistä riippumatta jokaiselle tutkittavalle raittius tuotti merkittäviä muutoksia, kuten ajattelutavan muutos positiiviseen suuntaan. Tutkittavat ovat karkeasti jakaneet elämänsä viinanhuuruiseen aikaan sekä aikaan ilman viinaa. Jokaisella toipumisen polku on yksilöllinen, mutta yhteisiä nimittäjiä löytyy tutkimuksesta. Spontaanisti toipuneet saavuttivat sosiaalisen tuen tutkimuksen mukaan oman luonnollisen elämänpiirinsä kautta. Tällä ryhmällä päihdeongelma ei näyttäytynyt niin vakavana kuin muissa ryhmissä. Vertaistuen kautta toipuneilla sosiaalista tukea ei ollut saatavilla tai se toimi enemmän päihteidenkäyttöä lisäävänä tekijänä kuin raitistumista tukevana. Vertaistuen kautta toipuneiden elämässä näyttäytyivät ihmissuhdeongelmat ja päihteiden käyttötappaa kuvattiin rankempana kuin spontaanisti toipuneiden ryhmässä. Kuusisto kuvaa ammatillisen hoidon piiriin hakeutuvien henkilöiden olevan sellaisia, joilla päihdehaitat ovat suuremmat ja sosiaalinen tuki

heikkoa. Tässä ryhmässä psykososiaaliset ongelmat näyttävät suurina ja käyttö on sekakäyttöä tai moniainekäyttöä. Hoidon piiriin hakeutuvilla sosioekonominen asema on heikko ja elämäntilanne kokonaisuudessaan vaikeampi. Päihdehoito tavoittaa marginaalisen ryhmän ja koska heillä on suurempi päihdeongelma, on todennäköisyys toipumiseen pienempi. Kuusisto näkee toipujan olevan itse aktiivinen toimija hakeutuessaan tuen piiriin, myös silloin, kun hän jättää hakeutumatta. Vertaistuella on parhaimmillaan ammattimaista hoitoa tukeva vaikutus. Omaehtoinen toipuminen on mahdollista silloin, kun kyseessä ei ole vakava ongelma. (Kuusisto 2010b, 330–334.)

Muutoksesta lähtevä valinnanvapaus on haaste, koska se vaatii uuden toimintatavan toistamista ja opettelua sekä ehdotonta rehellisyyttä. Kinnunen, Sumupuu ja Virtanen (2015) luonnehtivat muutoksen alun olevan vaikeaa. Toipumisprosessissa on tärkeää tehdä itsensä muille näkyväksi. Jokaiselle raitistuminen ja toipumisprosessi ovat yksilöllisiä, kahta samanlaista toipumistarinaa ei ole. Muutoksen tiellä joutuu kohtaamaan psyykkistä kipua, se on edellytys muutoksen toteutumiselle. Muutokseen tarvitaan tukea, koska harva selviytyy yksin. Tukena voivat olla ryhmät, yksilöt, ystävät ja läheiset sekä ammattilaiset. Vertaistuen merkitys on suuri, on kuitenkin muistettava, ettei se ole neuvomista, vaan kokemusten vaihtoa. Keskeisintä on kokemus siitä, ettei ole omassa tilanteessaan yksin. (Mt., 2015, 211–213.)

Koivu (2016) on kuvaillut sitä, miltä raitis elämä tuntuu. Positiivisten muutosten huomaaminen omassa itsessään, henkiset ja fyysiset muutokset sekä terveydessä että ulkomuodossa. Raitistunut huomio ympäristöään eri tavalla, vaikka huomiot eivät olekaan aina positiivisia. Riippuvuuden aikana ystävyysuhteet ovat ehkä perustuneet yhteisiin juomishetkiin, elämä on pyörinyt pääasiassa alkoholin ympärillä. Tällaiset ystävyysuhteet saattavat katketa raitistumisen myötä, mutta tilalle voi tulla uusia ystävyksiä. Riippuvuudesta toipuvat etsivät alkoholin tilalle muuta sisältöä elämäänsä. Tämä auttaa raittiin elämän ylläpitämistä. Juomisesta aiheutuu masennusoireita, joiden fyysinen selitys on alkoholin aiheuttama nopea serotoniinitason lasku. Alkoholin käytön loputtua serotoniinitaso nousee, jonka vuoksi raitistunut voi taas kokea iloa, joka oli aiemmin kadoksissa. Raitistuttuaan voi kokea itsetuntonsa kohenevan (Mt., 2016, 140–142.)

Sanna Väyrynen (2007) on tutkinut väitöskirjaansa varten nuorten naisten elämää huume kuvioissa elämänsä eri vaiheissa. Naisten elämänsä tarkastellaan sukupuolisidonnaisena, psykososiaalisena ja kulttuurisena kysymyksenä suhteessa siihen millaisen merkityksen huumeidenkäyttö naisten elämässä saa. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan huumeidenkäytön vaikutusta naisten identiteetin rakentumiseen ja muokkaamiseen sekä huume kuvioista irtautumiseen liittyviä tekijöitä. Väyrynen tarkastelee aineistoaan kolmen vaiheen kautta; huumeidenkäytön aloittamisen, elämän huume kuviossa sekä irrottautumisen näkökulmasta. Oma, erityistä

kiinnostukseni kohdetta, irrottautumisvaihetta, on helpompi tarkastella silloin, kun ymmärtää aloitusvaiheen ja käyttäjävaiheen merkitykset naisille. Väyrysen tutkimuksen tuloksissa näkyy naisten leimattu identiteetti, joka korostuu suhteessa normaalina ja keskivertona pidettyyn ja aiheuttaa päihdeongelman kanssa kamppailevassa häpeää. Leimatulla identiteetillä tarkoitetaan ihmisen kuulumista johonkin ryhmään, jossa hänet nähdään ennakkokäsitysten läpi, negatiivisessa merkityksessä. Huumeidenkäyttö on siirtynyt osaksi tutkimukseen osallistuneiden naisten identiteettiä ja he näkivät itsensä saastaisina ja arvottomina. Tästä seurasi sosiaalisia pelkoja, jolloin ihmisten kohtaaminen oli vaikeaa. Leimatusta identiteetistä vapautuminen raitistumisen kanssa kamppaileilla naisilla syntyi vähitellen. Naisten identiteetti kriisiytyi irrottautumisvaiheessa, koska huumeiden käytön aiheuttamat häpeän ja syyllisyyden tunteet olivat syöpyneet niin syvälle. Naisten oli kohdattava omat traumaattiset lapsuudenkokemuksensa, joiden pintaan nouseminen aiheutti pelkoa. Oman itsensä arvostaminen ja vähittäinen elämönhallinnan tunteen saavuttaminen edellyttivät terapeutin kanssa käytyjä keskusteluja ja vahvistavia kokemuksia. Väyrynen toteaaakin, että vahvalla tuella naisten elämässä oli suuri merkitys. Tulevaisuuden uskon lisääntyminen ja myönteinen asennoituminen valtakulttuuriin helpottavat siihen asettumista. Epävarmuus elämässä on vielä pitkään varjona naisten elämässä raitistumisen jälkeenkin. (Väyrynen 2007.)

Arja Ruisniemi (2006) on tutkinut minäkuvan muuttumista päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimuksessa on yhtymäkohtia Väyrysen (2007) tutkimukseen. Päihdeongelma ei ole koskaan yksityisasia, vaan se koskettaa koko perhettä. Päihdekuntouksen ajaksi lapsi useimmissa tapauksissa erotetaan vanhemmastaan, joten sillä tavalla tilanne nähdään yksilön asiana. Ruisniemen mukaan vanhemmuus voidaan nähdä voimavarana, silloin kun ollaan toipumassa päihderiippuvuudesta. Ongelmakeskeisyydestä on päästy siirtymään voimavarakeskeisyyteen, siitä huolimatta, että Ruisniemen tutkimukseen haastateltujen äitien lapset olivat huostaan otettuja. (Ruisniemi 2006, 165–177.)

3 TOIVO JA SELVIYTYMINEN TEORIAN NÄKÖKULMASTA

Toivoa ajatellaan yleensä pääosin tunteena, joka liitetään toiveikkuuteen. Siihen on olemassa myös psykologiassa tunnettu teoria. Toivon ja selviytymiseen liittyviä teorioita esiintyy psykologian tieteenalalla, mutta niihin on liitetty sekä sosiaalisia että yhteiskunnallisia ulottuvuuksia. C.R. Snyder tunnetaan positiivisen psykologian edelläkävijänä ja hän on kuvaillut toivoa enemmän ajattelutapana kuin tunteena. Tässä tutkimuksessa ymmärrän toivon-käsitteen yksilön omien voimavarojen kautta syntyviksi tavoitteiksi, keinoiksi päästä haluttuun päämäärään sekä motivaatioksi toteuttaa näitä tavoitteita ja keinoja. Toivon käsitteeseen liittyy vahvasti selviytymisen ulottuvuuksia, koska toivon olemassaolo mahdollistaa selviytymisen.

Tässä tutkimuksessa käyttämäni teoreettinen viitekehys rakentuu toivon ja selviytymiseen, koherenssin tunteeseen ja voimaantumiseen liittyvän teoriakeskustelun varaan, joita käsitellään alaluvuissa.

3.1 Toivon ja selviytymisen teoria

Toivon käsite tulkitaan usein merkitykseltään positiivisena, mutta sillä voi olla negatiivinenkin merkitys. Snyder (2000) viittaa klassiseen tarinaan Pandoran lippaasta, jossa Pandora kielloista huolimatta avasi lippaan. Ulos pääsivät kaikki maailman harmit ja vitsaukset ja lippaaseen jäi ainoastaan toivo. Pandoran tarina toimii edelleen vertauskuvana sille, miten ihmisen tulisi olla kuuliainen, jotta säästyisi ikävyyksiltä. Toivon merkitystä ja käsitettä alettiin tutkia vasta 1950 - luvulla, jolloin mielenterveysalan ammattilaiset alkoivat nähdä toivon positiivisessa merkityksessä. Toivon ajattelun synty heijastuu lapsuuden kokemuksista, eikä sillä ole nähty olevan yhteyttä geeniperimään. Toivon teoriaa käytetään ratkaisu -ja voimavarakeskeisessä työskentelyssä. (Mt., 2000, 3–4.)

Feldman, Shorey, Snyder ja Rand (2002,1–19) kuvaavat toivon käsitettä uskomusjärjestelmän näkökulmasta, joka kuvaa toivoa kognitiivisena tavoiteohjattuna prosessina, jossa tärkeät tavoitteet saavutetaan omien ponnistelujen kautta. Snyderin (2006) mukaan toivon liittyy kaksi keskeistä ominaisuutta, joista ensimmäinen on kyky löytää polkuja haluttuihin tavoitteisiin ja toinen on ajattelun avulla kehittyvä motivaatio näiden polkujen käyttämiseksi. Snyder puhuu tahdosta (will) ja reitistä (way), joka on löydettävä. Hänen mukaansa on tärkeää uskoa siihen, että omaa tarvittavat ominaisuudet saavuttaa haluttu päämäärä ja motivaatiota työskennellä sen eteen. Snyderin teorian

mukaan toivon avulla on mahdollista löytää keinoja päästä tavoitteeseensa. Tässä merkityksessä toivo toimii motivoivana tekijänä ja mahdotonkin tavoite voi tulla mahdolliseksi, kunhan sen eteen ponnistelee. Snyder mainitsee toivon positiivisena, yksilön vahvuuksia korostavana ominaisuutena. (Mt., 2–4.)

” *To hope is to have both the will (agency) and the ways (pathways) to pursue desired goals.*” Toivon teoriassa käytettyjä käsitteitä agency ja pathways, on vaikeaa kääntää suoraan suomenkielle. Agency-termiä voidaan luonnehtia tavoiteohjautuneeksi päättäväisyydeksi tai toimijuudeksi ja pathways-termiä poluksi tavoitteiden saavuttamiseen. Otan tässä esiin muutamia konkreettisia esimerkkejä siitä, millaisten seikkojen avulla toivon tasoa voisi Snyderin (2006) mukaan nostaa. Yksilön on asetettava itselleen tavoite ja päämäärä, jota itse haluaa, omista lähtökohdistaan. Mikäli elämäntilanne on haastava, tavoite voi olla pieni, mutta sen on kuitenkin oltava realistinen. Tavoitteita voi asettaa usealle eri elämänalueelle, kuten ihmissuhteisiin ja uraan liittyen. Keskeistä on asettaa muutamia tärkeimpiä tavoitteita ja varata riittävästi aikaa näiden saavuttamiseksi. Polkuja luomalla pyritään pääsemään tavoitteisiin. Mikäli suunnitelma ei etene tai toimi, luodaan uusia tavoitteita ja reittejä niihin pääsemiseksi. Pohditaan sitä, millaisin konkreettisin keinoin tavoitteisiin päästään ja työskennellään sinnikkäästi sen eteen. Mikäli tavoitteisiin pääseminen tuntuu omin avuin hankalalta, voi pyytää apua tai asettaa uudenlaisen tavoitteen. Tärkeintä on uskoa itseensä ja omaan selviytymiseensä. Muilta ihmisiltä saatu apu on merkittävää silloin, kun itse on huonossa tilanteessa. Edellisten lisäksi voi opetella puhumaan itsestään positiiviseen sävyyn ja nauramaan itselleen. Ongelmat voi nähdä ongelmien sijasta haasteina ja Snyder nostaa esiin itsestään huolehtimisen, riittävän valon, liikunnan, ravinnon ja unen merkityksen, jotka ovat auttaneet muita ihmisiä saavuttamaan ajatteluunsa lisää toivoa. Vastoinkäymisiä voi oppia hyväksymään ja sen kautta on mahdollisuus rakentaa uutta. (Snyder 2006, 2–4.)

Toivon tason mittaamiseen on kehitetty oma 12-kohtainen asteikkonsa (hope scale tai future scale), jossa on erilaisia väittämiä. Asteikko perustuu Snyderin kognitiiviseen malliin toivosta, jota verrataan jossain määrin optimismiin ja itsetuntoon. Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu Gibb, Langelle ja Harney (1991) kuvaavat hyvin tarkkaan asteikon käyttöä ja luotettavuutta, jota on testattu erilaisin menetelmin. Lapsille ja aikuisille on kehitetty omat Hope scale-asteikkonsa. Asteikossa esitettyihin väittämiin vastataan Likert-tyyppisellä kahdeksanosaisella järjestelmällä, jossa on vastausvaihtoehtoja ääripäiden ehdottomasti samaa mieltä ja ehdottomasti eri mieltä-välillä. Väittäminä tässä mittarissa on esimerkiksi: Pääsen asettamiini tavoitteisiin, olen menestynyt elämässäni melko hyvin sekä kun toiset lannistuvat, löydän ongelmaan ratkaisukeinon. Mittarina tätä asteikkoa on käytetty erilaisissa psykologiaan ja lääketieteeseen liittyvissä

tutkimukseen ja sen luotettavuutta perustellaan kaksifaktorimallilla. Hope scale-asteikko määrittyy kognitiiviseksi joukoksi, toivon kahdesta osasta, vaikka ne eivät Snyderin ym. mukaan yksistään riitä määrittelemään toivoa. Lisäksi toivon määrittelemiseen vaikuttaa henkilön oma käsitys elämäänsä liittyvistä tavoitteista, onko hänellä kyky selvittää mahdollisista kohtaamistaan vaikeuksista ja saavuttaa tavoitteita. (Mt., 1991, 570–81.)

Selviytymiseen liittyy peruskysymys elossa pysymisestä. Modernissa yhteiskunnassa näitä selviytymisen tunteen aikaansaavia seikkoja saattavat olla katto pään päällä ja rahaa pankkitilillä. Ne luovat tunteen siitä, että selviytyminen on turvattu. Tässä on kuitenkin kysymys enemmänkin aineellisesta selviytymisestä, joka lisää turvallisuuden tunnetta. Selviytyminen ei kuitenkaan ole mahdollista ilman, että kiinnitymme osaksi laajempaa yhteisöä. Ihminen on sosiaalinen ja sen vuoksi riippuvainen muista ihmisistä. Oman elämän ja yhteiskunnan parantamiseksi on asetettava päämääriä ja siihen tarvitaan sisäistä motivaatiota. Elämä voi olla kaunista myös vastoinkäymisten hetkellä, tai niiden ansiosta. Sisäinen motivaatio lähtee ihmisen sisältä ja siihen eivät vaikuta ulkoiset palkkiot tai rangaistukset. Motivaatiolla on keskeinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin, ulkoisten päämäärien tavoittelu ei lisää hyvinvointia. Sisäisen motivaation synnylle on keskeistä vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden edellä mainittujen perustarpeiden puuttuminen elämästä ovat esteenä terveelle psykologiselle kehitykselle. Vapaaehtoisuus tarkoittaa sitä, että ihminen kokee olevansa vapaa päättämään tekemisistään. Tällöin tekeminen ei ole ulkoa ohjattua, vaan ihminen kokee asian omakseen. Kyvykkyys tarkoittaa kokemusta siitä, että ihminen uskoo pystyvänsä suorittamaan menestyksekkäästi ne tehtävät, jotka hänelle on annettu. Yhteenkuuluvuus liittyy välittämisen ja yhteyden kokemiseen. Läheisten ihmisten kanssa tekemisissä oleminen ja lämmön tunne ovat yhteenkuuluvuutta. Selviytymiseen liittyvällä psykologialla on yhtenäisiä piirteitä positiivisen psykologian, toivon teorian kanssa kyvykkyysajattelun ja motivaation osalta. (Martela 2014, 45–52.)

Coping-termi ei ole suoraan suomennettavissa, mutta termi liitetään mielen tietoisiin hallintakeinoihin ja selviytymiseen. Coping-keinojen avulla yksilö pyrkii säilyttämään psyykkisen tasapainon hänelle haastavissa ja kuormittavissa tilanteissa. Stressitilaan liittyy yleensä voimakkaita negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta, vihamielisyyttä ja tulevaisuuden pelkoa. Lazarus ja Folkman (1984) kuvaavat coping-keinojen merkitystä stressitilanteesta selviytymisessä. He jakavat coping-keinot tunne- ja ongelmakeskeisiin keinoihin, joista tunnekeskeisillä keinoilla pyritään vaikuttamaan negatiivisten tunteiden hallintaan. Ongelmakeskeiset keinot keskittyvät vaikuttamaan stressin lähteeseen, jota yksilö kokee voivansa kontrolloida. Vaikeaa elämäntapahtumaa voi pohtia ja miettiä sen vaikutuksia omassa elämässään sekä pyrkiä muokkaamaan omaa toimintaansa. Selviytymistä

edistää kyky ratkaista ongelmia konkreettisesti. Ahdistavassa tai uhkaavassa tilanteessa yksilö käyttää omia sisäisiä eli tunnekeskeisiä hallintakeinojaan ja tunteiden säätelyä selviytyäkseen. Useissa stressaavissa tilanteissa käytetään rinnakkain sekä tunnekeskeisiä että ongelmakeskeisiä keinoja. Tunnekeskeisten keinojen käyttäminen on todennäköisempää silloin, jos yksilöllä ei ole konkreettisia vaikutusmahdollisuuksia tilanteeseen. (Lazarus & Folkman 1984, 141–179.)

3.2 Koherenssiteoria

Aaron Antonovskyn kehittämää koherenssiteoriaa esitellään toisena tähän tutkimukseen liittyvänä teoriana. Koherenssi liitetään vahvasti elämänhallintaan ja selviytymiseen. Koherenssin tunne voidaan nähdä merkittävänä suhteessa yksilön alkoholiriippuvuudesta selviytymiseen. Raitasalo (1996) kuvailee Aaron Antonovskyn koherenssiteoriana tunnettua teoriaa, josta Antonovsky itse käyttää nimitystä salutogeeninen malli. Tätä mallia on käytetty sosiologisessa, sosiaalipoliittisessa ja psykologisessa tutkimuksessa.

Koherenssin tunne tarkoittaa siis elämänhallinnan tunnetta. Antonovsky kuvailee mallin keskeistä ajatusta siten, että siinä merkityksellistä on koherenssin tunne, jolloin henkilö stressaavassa ja kuormittavassa tilanteessa käyttää yleisiä puolustusvoimavarojaan. Raitasalon (1996) mukaan Antonovsky kysyy mikä saa aikaan sen, että suhteellisen kuormittavissakin olosuhteissa ihminen voi elää terveenä ja onnellisena? Tämä selitetään koherenssin tunteella, joka on voimavara ja käynnistää muita yksilön voimavaroja. Antonovsky oli kiinnostunut elämänhallinnasta ja stressioireiden positiivisesta käsittelemisestä sekä terveyden edistämisestä ja ylläpitämisestä. Näkökulmana hänen teoriassaan on yhteiskunnan rakenteellisten seikkojen vaikutus rooleihin lapsuudesta vanhuuteen. Hän tutki sosiaalisten rakenteiden ja tekijöiden merkitystä ihmisen kyvyttömyydelle selviytyä stressitilanteista. Koherenssin tunnetta Antonovsky on määritellyt konstruktioksi, joka on kulttuurista, sosiaaliluokasta ja sukupuolesta riippumatonta ja toimii stressioireiden hallinnan perustana. Kroonisena stressitekijänä hän näkee sosiaalisina ongelmina tiedettyjä tekijöitä, kuten köyhyys, marginaalinen asema tai työttömyys. Ärsyke, joka muodostuu ihmiselle sellaiseksi vaatimuksesi, johon ei ole välittömästi käytettävää ja sopivaa vastausta, on nimeltään stressori. Tensio eli jännite, on erotettava stressitilasta, koska tensiotila ei ole sairautta aiheuttava, jos ihminen sen kykenee ratkaisemaan. Jännite voi muuttua stressitilaksi, mikäli ihmisen koherenssin tunne on heikko. Vahvan koherenssin tunteen omaavilla elämänhallinta ja stressinsietokyky on korkeampi kuin heikon koherenssin tunteen omaavilla henkilöillä. (Raitasalo, 1996, 59–64.)

Koherenssin tunne kehittyy elämäkokemusten kautta, jo varhaislapsuudessa. Ihminen pyrkii ennakoimaan tulevia tapahtumia ja löytämään häntä tulevaisuuden toimintaan motivoivan tekijän. Koherenssin tunne voidaan erotella ymmärrettävyyteen, hallittavuuteen ja merkityksellisyyteen. Ymmärrettävyyttä Antonovsky (1982) kuvailee ihmisen kokemuksena ulkoisista ja sisäisistä ärsykkeistä, jotka tulevat ympäristöstä. Korkean ymmärrettävyyden tunteen omaavalla ihmisellä on kyky selittää ärsykkeet. Hallittavuutta määritellään ihmisen kykyä vaikuttaa kokemuksiin, eikä koe itseään uhriksi tai epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi. Tässä yhteydessä on merkittävää, että ihminen ymmärtää vaikeita asioita tapahtuvan, mutta kykenee selviytymään niistä. Merkityksellisyys käsitteenä kuvaa ärsykkeiden kokemista. Vaatimukset, jota ärsykkeet saavat aikaan, voidaan kokea haasteena tai päinvastoin taakkana. Epäonnistumiset laskevat ihmisen kykyä hallita omaa elämäänsä. Ihmisellä, jolla koherenssin tunne on kehittynyt, on pyrkimys löytää häntä motivoivia tekijöitä ja ennakoita tulevaisuuden tapahtumia. Tämä voidaan vetää yhteen siten, että haasteen kohdatessaan korkean koherenssin omaava henkilö toivoo ja on motivoitunut selviytymiseen, ymmärtää haasteen ja omaa riittävät resurssit sen selvittämiseksi. (Antonovsky 1982, 161–197.)

Yhteiskuntatieteissä elämänhallinnan käsitettä käsitellään hyvinvointiin liittyvänä ja sen rinnalla käytetään elintason ja elämänlaadun käsitteitä. Yhteiskuntatieteiden lisäksi elämänhallinnan käsitettä on määritelty psykologian ja filosofian näkökulmasta. Yhteiskuntatieteisiin tämä käsite on tullut 1800-luvun lopussa tai 1900-luvun alussa, jolloin William I. Thomas toi ajattelussaan tämän tyyppistä käsitettä esiin. Hän käytti motiiviluokitusta, joka piti sisällään neljänlaisia motiiveja tätä käsitettä määrittelemässä: halu uusiin kokemuksiin, sosiaalisen tunnustuksen saamiseen, identiteetin varmistamiseen ja halu tilanteen hallintaan. Elämänhallintaan liittyvässä teoriassa korostetaan tarpeiden ja halujen merkitystä. Halut ovat osa jokaista kulttuuria ja muuttuvat usein hyväksyttäväksi silloin, kun ne institutionaalistuvat kulttuurin arvoiksi. Vastakohtana kulttuuri kieltää jopa kriminalisoi joidenkin halujen mukaisen käyttäytymisen. Näistä ristiriidoista syntyy usein eettisiä ongelmia, jotka ovat kietoutuneet kulttuuriin. Pitkälle viedyssä halujen tyydytyksessä, esimerkkinä juopottelu, on lopputuloksena moraalinen tuomio. (Riihinen 1996, 16-18, 21–26.)

Elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että hän kykenee vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan olosuhteita suotuisammaksi itselleen. Tämä voidaan rinnastaa pitkälti samanlaiseksi kuin stressinhallinta. Keltikangas-Järvinen (2008) kuvaa elämänhallinnan käsitteen historiaa siten, että 1970-luvulla tutkittiin elämänhallintaa liittyen käsitettä nimeltä "locus of control". Sillä tarkoitettiin ihmisen omaa näkemystä siitä, onko hänen elämänsä sattumanvarainen joukko tapahtumia vai ohjaako hän itse elämäänsä. Ihmisen elämänhallinta nähtiin hyvänä silloin, kun hän uskoo voivansa omilla ratkaisuillaan ja päätöksillään vaikuttaa siihen, mitä hänelle tapahtuu.

Elämönhallinnan synnyn Keltikangas-Järvinen mainitsee oleva pitkän prosessin, joka alkaa aivan varhaislapsuudesta, jo vauvaiästä lähtien. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255–272.)

Elämäntapatutkimusta tehnyt suomalainen yhteiskuntatieteilijä JP. Roos (1987) on jakanut elämönhallinnan ulkoiseen ja sisäiseen elämönhallintaan. Ulkoinen elämönhallinta on sitä, että elämänkulkua järkyttävät ja odottamattomat tekijät kyetään torjumaan ja toteuttamaan elämälle itse asetetut tavoitteet katkeamattomina. Ulkoisessa elämönhallinnassa ihminen on jotakuinkin kyennyt ohjaamaan oman elämänsä kulkua, yhteiskunnassa tapahuvista muutoksista huolimatta. Ulkoiseen elämönhallintaan vaikuttavia tekijöitä ovat Roosin mukaan koulutus, ammatti, sukupuoli ja sukupolvi. Aineellinen asema ja vauraus ovat hänen mukaansa keskeisiä ja tärkeitä tekijöitä elämän kulkua ajatellen. Sisäisessä elämönhallinnassa on Roosin mukaan kysymys henkisten, uskonnollisten ja eettisten päämäärien toteutumisesta. Sisäinen elämönhallinta opitaan jo lapsuudessa. Elämönhallinta on kokonaisuudessaan vuorovaikutusta ihmisen ulkoisten olojen ja sisäisen rakenteen välillä. Sisäinen elämönhallinta on siis sopeutumista, riippumatta siitä, mitä hänen elämässään tapahtuu. Se on kykyä katsoa asioita positiivisesti. (Roos 1987, 64 –67.)

Ihmisen kohdatessa voimakkaita elämänmuutoksia, hän joutuu käyttämään sisäänrakennettuja stressinkäsittelymekanismejaan ja sitä kautta altistuu sairauten johtaville prosesseille. Tämän tyyppisestä käsityksestä on kuitenkin siirrytty enemmän kokonaisvaltaiseen ajatteluun. Vaikeat tilanteet eivät vaikuta ihmisiin samalla tavoin, reaktioihin liittyy ihmisen elämäntilanne ja ajankohta. Yksilön henkilökohtainen hallinnan tunne liittyy siihen, miten hän kokee saatavilla olevan sosiaalisen tuen. Hallinnan menetyksen tunne johtaa siihen, että vaikeat elämäntilanteen koetaan pelkästään negatiivisina, josta seuraa luovuttaminen. Hyvälle psyykkiselle toimintakyvyllä on ominaista jopa lievästi epärealistiset ja optimistiset käsitykset omista selviytymismahdollisuuksistaan. Mikäli ihmisellä on vahva luottamus omiin mahdollisuuksiinsa, hänellä on paremmat edellytykset menestyä pyrkimyksissään. Elämönhallintaa voidaan kuvata kokonaisuutena, joka muodostuu yksilön omista ominaisuuksista sekä sosiaalisen ympäristön vaikutuksista. (Järvikoski 1996, 35–47.)

3.3 Voimaantuminen-empowerment

Voimavarakeskeisyydestä puhutaan paljon. Muutostyöskentelyssä keskeistä on, että ihminen, tiettyjen olosuhteiden vallitessa voi löytää omat voimansa ja vahvuutensa ongelmien ratkaisemiseen. Toisinaan voimavarojen löytymiseen tarvitaan apua omasta verkostosta tai ammattilaisilta. Voidaanko ongelmakeskeisestä ajattelumallista siirtyä positiivisempaan suuntaan siten, että ihmisen tilannetta katsotaan voimavarojen näkökulmasta. Lisäksi huomiota tulisi mielestäni kiinnittää

enemmän yhteiskunnan rakenteisiin ja niissä vallitseviin mahdollisiin epäkohtiin. Ihmistä voitaisiin osallistaa yhteiskuntaan voimavarojen kautta, jotta normaali elämä pääsisi toteutumaan.

Hiltunen, Kujala ja Mattila (2005) kuvailevat voimaantumisen käsitteellä tarkoitettavan itsensä voimistamista, vahvan sisäisen voimantunteen kokemista sekä oman persoonallisen voimantunteen kehittämistä. Voimaantuminen nähdään toimintakyvyn lisääntymisenä ja merkityksellisenä ihmisen oman elämänhallinnan kysymyksissä. Onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen kokemusten kautta elämään tulee uusia mahdollisuuksia ja turvallisuutta. Voimaantumiseen tarvitaan toisia ihmisiä ja sosiaalisia suhteita sekä turvallista ympäristöä olla oma itsensä. Voimaantuminen ilmenee erilaisina ominaisuuksina taitoina tai käyttäytymisenä eri ihmisissä. Ihmisen ajautuessa henkilökohtaiseen kriisiin, saattaa voimaantuminen lähteä liikkeelle. Päihderiippuvainen nainen voi toipumisen alkuvaiheessa tuntea itsensä kyvyttömäksi tehdä mitään. Hyväksyminen ja kuulluksi tuleminen rohkaisevat toipumisvaiheessa olevaa, lisäksi yhteisöllä ja sen ilmapiirillä on merkitystä. Muutosvaiheessa oleva nainen elää vielä ristiriidassa, koska haluaa pois päihteiden maailmasta, mutta hänellä ei ole vielä riittävästi voimia irrottautua sieltä. (Mt., 120–125.)

Valtaistuminen ja empowerment eli voimaantuminen esiintyvät yhteiskuntatieteissä ja sosiaalityössä usein näkyvinä käsitteinä. Sosiaalityö näyttäytyy Hokkasen (2009) mukaan ilmiönä, joka kiinnittyy marginaaleihin, suhteessa ihmisiin ja yhteiskunnan rakenteisiin. Sosiaalityössä näyttäytyviä marginaaleja ovat esimerkiksi köyhyys ja syrjäytyminen ja niitä yhdistävät tietyt erityispiirteet. Teorian mukaan yksilön tilannetta tulisi nimetä toisella tavalla, etteivät yksilön vahvuudet peittyisi syyllistäviin tai leimaaviin nimikkeisiin. Työskentelyssä sosiaalityön arvopohja on keskeinen ja voimaannuttamisen tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan sellaisia omia voimavaroja, kykyjä ja mahdollisuuksia, joista löytyy ratkaisu. (Hokkanen 2009, 315–316, 319.)

Sosiaalityössä voimavarakeskeisyyttä hyödynnetään siten, että pyritään auttamaan asiakasta muodostamaan optimaaliset olosuhteet ongelmien ratkaisemiseksi. Sosiaalityön asiakkailla nämä toimintaympäristöt ovat usein epäsuotuisat omien voimavarojensa löytämiseksi. Puitteita ei kuitenkaan voida luoda suotuisaksi ilman asiakkaan osallistumista. Keskeistä on, että asiakas itse määrittelee pulmat, pyrkimykset ja vahvuudet omin sanoin. Yhteenkuuluvuutta sosiaalityöntekijän ja asiakkaan välillä voidaan rakentaa yhteistyössä, kun työntekijä hyväksyy asiakkaan elämäntarinan ja huomioi asiakkaan tavoitteet selviytyä vastoinkäymisistä. Positiivinen näkökulma, pärjäämisen ja onnistumisen huomioiminen synnyttävät synergian, jolloin yhteistyössä syntyy enemmän kuin osapuolten voimien summa. Sosiaalityöntekijän rooli voimavarakeskeisessä työskentelyssä on

asiantuntijan rooli. Asiakkaalle on annettava tilaa ja kunnioitusta. Sosiaalityöntekijä on oltava käytettävissä asiantuntijana, mutta ei tarjota valmiita vastauksia. (Rostila 2001, 39–42.)

Merkityksellinen ja hyvinvoiva elämä syntyy silloin, kun ihminen on yhteydessä toisiin ihmisiin. Hyvinvoinnin ja luottamuksen mahdollisuudet lisääntyvät silloin, kun ympärillä olevat ihmiset voivat hyvin. Onnellisuus ja elämässä menestyminen on sidoksissa lapsuuden aikaisiin rakkauden kokemuksiin. Rakkauden sanotaan osaksi rakentuvan kyvystä tuntea myötätuntoa, joka on halua ja valmiutta toimia toisen iloksi, se on sekä tekoja että tunnetta. Yhteiskunnallisesti on huolehdittava myötätunnon ylläpitämisestä, koska sillä voidaan nähdä olevan merkitys yleiselle hyvinvoinnille. (Pessi 2014, 179 –183, 192–195.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut siitä, miten alkoholiriippuvaiset naiset määrittelevät toivoa ja selviytymistä riippuvuudesta irrottautumisessa. Lisäksi olen kiinnostunut niistä käännekohdista, joiden kautta naiset kertovat motivaation riippuvuudesta irrottautumiseen syntyvän. Näitä edellä mainittuja seikkoja tarkastelen niiden tutkimuskysymysten kautta, joita myöhemmin tässä luvussa esittelen. Tässä luvussa kerron myös aineiston hankinnasta, sisällönanalyysistä sekä tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta.

4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimustehtävä

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä alkoholiriippuvaisten naisten kokemuksista toivosta ja selviytymisestä, heidän omien kertomustensa kautta. Ensisijaisena tutkimustehtävänä on tunnistaa, miten toivo rakentuu naisten tarinoissa ja millaisia merkityksiä he antavat selviytymiselle. Toisena keskeisenä tutkimustehtävänä tarkastelen sitä, mikä oli käännekohta alkoholiriippuvuudesta irrottautumisessa. Tutkimuksella tavoittelen lisäymmärrystä siihen, mitä on selviytyminen ja toivo alkoholiriippuvaisen naisen näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset:

- Miten naiset kuvaavat selviytymistä ja toivoa päihteettömästä tulevaisuudesta?
- Mikä on merkittävä käännekohta, joka on edesauttanut juomisen lopettamista?

4.2 Aineiston hankinta

Aineistossa, joka kerätään jo valmiina olevista tarinoista, tukija ei ohjaa aineiston sisältöä. Tarinat voivat olla elämäkerrallisia tai kohdistua vain yhteen teemaan. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (1997) ovat ryhmitelleet laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä seuraavasti; tutkimuksen luonteena on kokonaisvaltainen tiedonhankinta, jossa ihminen on tiedon keruun instrumentti. Käytössä on induktiivinen analyysi ja laadullisten menetelmien käyttö aineistoa hankittaessa. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksena, sekä muotoillaan tutkimussuunnitelmaa tutkimuksen edetessä. Aineistoa tulkitaan siten, että tapaukset ovat ainutlaatuisia. Tässä pro gradu-tutkielmassa kohdejoukko on tarkoituksenmukaisesti valittu ja tutkimuksella on tietty kohderyhmä, Tutkimus on toteutettu tutkimussuunnitelman mukaisesti (Mt., 194, 207.)

Hankin tutkimusaineistoni Päihdelinkin julkisilta keskustelupalstoilta, tarinat-osiosta. A-klinikkasäätiö ylläpitää Päihdelinkki-sivustoa, jonka keskustelupalstalta löytyy lukuisia keskusteluja ja tarinoita eri riippuvuuksien kanssa elävien henkilöiden kirjoittamina.

Aineiston hankinnassa keskityin vain alkoholiriippuvuuteen liittyviin tarinoihin, jotka on julkaistu Päihdelinkin sivustolla alkoholi-osiassa. Sivustolle voi kirjoittaa kuka tahansa alkoholiriippuvuuden kanssa elävä. Tarinoiden tarkoituksena on auttaa ymmärtämään omaa tai läheisen riippuvuuskäyttäytymistä sekä löytämään elämälle uusi suunta.

Otin yhteyttä A-klinikkasäätiön kehittämissuunnittelijaan, joka loi minulle käyttäjätunnukset Tietopuu-sivustolle tutkimusluvan hakemista varten. A-klinikkasäätiö edellyttää tutkimusluvan hankkimista aina silloin, kun tutkimusta tehdään A-klinikkasäätiön verkkopalveluissa. Esimerkkinä näistä keskustelualueilla käydyt keskustelut tai jos tutkimus edellyttää päihdehuollon asiakkaiden mukanaoloa. Tutkimuslupahakemuksen mukaan liitin tutkimussuunnitelmani. Luvan saamiseksi allekirjoitin myös vaitiolositoumuksen, joka oli yhtenä edellytyksenä tutkimusluvan saamiselle. Lisäksi sitouduin päivittämään tutkimukseni tulokset Päihdelinkin tutkimustietokantaan sekä liittämään sivustolle tutkimuksen loppuraportin. Tutkimuslupa tälle tutkimukselle myönnettiin huhtikuussa 2017.

Aineistossani esiintyvät tarinat on kirjoitettu vuodesta 2007 alkaen nykypäivään saakka. Keräsin aineistoni kaikista julkaistuista tarinoista, jotka sopivat tutkimukseni kehykseen, 31.12.2016 mennessä julkaistusta materiaalista. Ajallisesti otos on noin kymmenen vuoden ajalta, koska ensimmäiset tarinat verkkosivuilla ovat vuodelta 2007. Tutkimusaineistoon valitsin kaikista tarinoista sellaiset, joista tuli esiin se, että ne olivat naisten kirjoittamia. Etsin siis tarinoita, joissa kirjoittajalla oli naisen nimimerkki, asia kerrottiin jollain tavalla tarinan sisällössä tai se tuli esille esimerkiksi tarinan otsikossa. Aineistossani on yhteensä 39 tarinaa, joista osa pidempiä tekstejä ja osa vähän lyhyempiä. Kävin läpi kaikki tarinat useita kertoja. Päihdelinkin sivustolla esiintyvissä tarinoissa jokainen kirjoittaja on avannut haluamallaan tavalla omaa tarinaansa ja suhdettaan päihteisiin. Sivustolla on alkoholiriippuvuuteen keskittyviä keskustelupalstoja, joissa pyritään vertaiskokemusten avulla tukemaan päihteistä irrottautumista. Näillä palstoilla kirjoittavilla ihmisillä on kaikilla sama tavoite, juomisen vähentäminen tai lopettaminen eli täysraittius. Keskusteluun voi osallistua kertomalla kokemuksiaan alkoholista irrottautumisen onnistumisesta. (Päihdelinkki 2017). Kirjoittajat ovat nimimerkkien takana, joten aineisto oli melko helppo saada täysin anonyymiin muotoon.

4.3 Kertomusten käännekohtien ja sisällön analyysi

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan käyttää tilanteissa, joissa esimerkiksi halutaan saada ilmiöstä syvällinen näkemys tai halutaan ilmiöstä hyvä kuvaus. Sekä määrällisessä että laadullisessa tutkimuksessa tutkielman tai opinnäytteen tekijä joutuu pohtimaan kolmea peruskysymystä, jotka ovat; tiedonkeruumenetelmän pohtiminen, paljonko tietoa tarvitaan ja kuinka monta osallistujaa tarvitaan sekä millaisia havaintoyksiköitä tarvitaan. Näiden lisäksi täytyy miettiä opiskelijan omaa osallisuutta, eli mihin resurssit riittävät, paljonko tutkimukselle on varattu aikaa. Kananen (2008, 31–33)

Laadullisen analyysin kaksi vaihetta ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Havainnot pelkistetään tarkastelemalla aineistoa teoreettis-metodologisesta näkökulmasta, jolloin huomio kiinnittyy siihen mikä on olennaista teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta. Havainnot yhdistetään joko yhdeksi havainnoksi tai havaintojen joukoksi etsimällä niille yhteinen piirre. Tämä sen vuoksi, että aineistossa ajatellaan esiintyvän esimerkkejä tai näytteitä samasta ilmiöstä. Laadullisella analyysillä ei kuitenkaan ole tarkoitus määritellä tyyppitapauksia vaan yksikin poikkeus osoittaa, että asiaa on pohdittava uudelleen. Ihmisten ja havaintoyksiköiden väliset erot ovat siis tärkeitä laadullisessa analyysissä, koska ne antavat viitteistä siitä mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee siitä ymmärrettävän. Arvoituksen ratkaisemisella tarkoitetaan tutkimustulosten tulkintaa. Tilastollisesti löydettyjä yhtäläisyyksiä tulkitaan viittaamalla myös aiempiin tutkimuksiin ja niissä saatuihin tutkimustuloksiin. (Alasuutari 1999, 40-46.)

Analysoin aineistoa sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysissä aineistoa voidaan luokitella, teemoitella ja tyyppitellä. Teemojen esiintymistä aineistossa vertaillaan. Teemat ovat aiheita, joita aineiston sisällöstä etsitään. Tutkijan on tiedettävä, etsikö hän aineistostaan erilaisuuksia vai samankaltaisuuksia. Aineistosta voidaan kirjoittaa yksi tyypillinen kertomus, joka perustuu aineiston toiminnan logiikkaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.) Tutkimuksessani käytettyä aineistoa voidaan rinnastaa kirjeisiin tai kirjoitelmiin. Aihepiiri määrittyi alkoholiriippuvuuteen, muuten valmiissa tarinoissa kirjoittaja oli itse päättänyt mitä aiheesta kirjoittaa. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan tiettyä tapahtumaa tai ilmiötä, eikä pyrkimys ole tilastolliseen yleistykseen. Omassa tutkimuksessani pyrin alkoholiriippuvuuden ja sukupuolen väliseen ymmärrykseen sekä teorian kautta tulkitsemaan toivoa ja selviytymistä suhteessa riippuvuuteen.

Tuomi ja Sarajärvi (2006) kuvaavat sisällönanalyysin käyttöä mahdollisena kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Strukturoimattomaan aineiston analyysiin sisällönanalyysi sopii menetelmäksi hyvin. Laadullisen aineiston sisällönanalyysi voidaan tehdä teorialähtöisesti, teoriaohjaavasti tai

aineistolähtöisesti. Ero aineistolähtöiseen analyysiin on siinä, että aineiston abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin, vaikka analyysi eteneekin aineiston ehdoilla. Teoriaohjaava sisällönanalyysi sopii aineistoni analyysimenetelmäksi, koska teoreettiset käsitteet ilmiöstä ovat jo tiedettyä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi, 2006, 93, 105, 110.)

Apo (1995) mainitsee kertomusten sisällön juonen eli kertomuksen rakenteen olevan keskeinen osa, kun analysoidaan tekstiä. Sen lisäksi kertomuksesta voidaan erottaa kertojan toiminta eli narraatio. Aineisto voidaan jakaa luokkiin, tekstissä esiintyvien tiettyjen yksikkötyyppien ja yhdistelmien perusteella. (Apo 1995, 62–65.) Tässä tutkimuksessa kertomusten juoneen liittyvät rakenteet ovat seikka, joiden kautta tarinoiden käännekohdat ovat löydettävissä.

Kerronnallisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu kertomuksiin tiedon rakentajana ja välittäjänä. Tarina on tärkeä käsite narratiivisessa tutkimuksessa. Tarina esiintyy tapahtumakulun kuvauksena ja se vastaa kysymykseen, mitä on tapahtunut? Tarinalla ja kertomuksella on ero ja jotta tämän eron voi ymmärtää, on hahmotettava diskurssin käsite. Tarinassa tapahtumat etenevät ajassa ja niihin tarvitaan henkilöahmoja tai tapahtumapaikkoja. Henkilöille on keskeistä kyky päämäärätietoiseen ja tarkoitukselliseen toimintaan. Käsitteiden erottelun avulla voidaan ymmärtää kerronnallisen tutkimuksen sisällä olevat erot. Samoista tarinoista voidaan tehdä erilaisia tulkintoja. (Heikkinen 2015, 151–155.)

Aloitin aineiston analysoinnin tallentamalla koko aineiston koneelleni ja koodaamalla naisten kirjoittamat tarinat N-kirjaimella ja juoksevilla numeroilla, kuten N1, N2, N3 ja niin edelleen. Kirjoittajien nimimerkit eivät siis jääneet näkyviin eikä niitä käytetä tutkimustulosten raportoinnissa. Jatkoin tulostamalla koko aineiston, jolloin minun oli helpompi tehdä kynällä merkintöjä kirjallisessa muodossa olevaan materiaaliin. Keräsin aineistolähtöisesti tarinoista naisten tietoja, joita olivat kirjoittajan ikä sekä mahdollinen äitiys ja isoäitiys. Lisäksi etsin tarinoista seikkoja ja taustoja, joilla tarinoiden kirjoittajat perustelivat oman alkoholiriippuvuutensa syntyä. Taustatietoja oli melko helposti löydettävissä sellaisista tarinoista, joissa kerronta lähti kronologisesti kirjoittajan omasta lapsuudesta ja nuoruudesta liikkeelle, edeten aikuisuuteen.

Jatkoin kysymällä tutkimuskysymysten mukaisia kysymyksiä, tunnistamalla niitä asioita, joista tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut. Aloitin ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä, etsien tarinoista merkityksiä toivolle ja selviytymiselle. Nämä molemmat käsitteet ikään kuin kietoutuvat toisiinsa ja niillä on samankaltaisia piirteitä. Apuna käytin tutkimuksessa käytettyä toivon-teoriaa ja siinä esiintyviä merkityksiä. Toivolle annettuja merkityksiä lähdin etsimään siten, että hain naisten tarinoista kolmea keskeistä C.R. Snyderin toivon teoriaan liittyvää seikkaa: strategiaa (pathways) ja

tavoitetta (agency) sekä motivaatiota. Käytin yliviihauskynää, joilla merkitsin niitä lauseita, joista edellä mainittuja löytyi. Kirjoitin nämä lauseet taulukkoon erotelleen tarinoista löytyvät tavoitteen, joita naisilla oli. Pyrin lukemaan aineistoa siten, että löytäisin lauseista ne pienimmätkin sanat ja merkitykset, jotka viittaavat tavoitteisiin. Taulukosta alleviivasin ne sanat, jotka mielestäni kertovan kirjoittajien tavoitteen. Strategiat erottelin myös ja niillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa sitä toimintaa, jolla tavoitteeseen pyritään pääsemään. Strategiaa kuvaavista lauseista olen niin ikään alleviivannut sanat, jotka ilmaisevat tavoitteeseen tähtäävää toimintaa. Motivaation erottelin ajatuksena, että se voi olla sisäistä tai ulkoista, jokin tapahtuma, joka on motivoinut ajatukseen muutoksesta. Lisäksi etsin motivaatioon liittyviä lauseita siitä näkökulmasta, mitkä olivat niitä seikkoja, jolla motivaatiota ylläpidetään. Motivaatio liittyy vahvasti niihin käännekohtiin, jotka ovat merkityksellisiä alkoholiriippuvuudesta irrottautumisen vaiheessa. Tästä jatkoin etsimällä tarinoista koherenssin tunnetta kuvaavia ja voimaantumista ilmaisevia merkityksiä alleviivaamalla niitä. Analyysi eteni pienistä yksityiskohdista suurempiin kokonaisuuksiin. Keräsin yhteen sellaiset teemat, joista löytyi samankaltaisuuksia ja laskin jokaisen teeman esiintymiskerrat aineistossa.

4.4 Tutkimuksen eettisyys

”Yksityisyyden suoja kuuluu perustuslailla suojattuihin oikeuksiin ja on myös tutkimuseettisesti tärkeä periaate. Tutkimusaineistojen keruun, käsittelyn ja tulosten julkaisemisen kannalta tärkein yksityisyyden suojan osa-alue on tietosuojaa. Yksityisyyden suojaa koskevat tutkimuseettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaan: 1. tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus 2. tutkimusaineiston säilyttäminen tai hävittäminen ja 3. tutkimusjulkaisut. Periaatteiden lähtökohtana on pyrkimys sovittaa yhteen luottamuksellisuuden ja tieteen avoimuuden periaate”. (Tampereen yliopisto 2017.)

Verkkoympäristöstä kerätty aineisto asettaa tutkijalle haastetta, myös tutkimuseettisestä näkökulmasta katsottuna. Tutkijan on osattava tulkita aineistoa tutkittavien lähtökohdasta. Aineiston hankinnassa kyseessä julkinen keskusteluryhmä, jonne kirjoittaessaan ihmiset tietävät, että tekstit ovat kaikkien luettavissa. Turtiaisen (2017) esimerkki verkkotutkijan eettisestä huoneentaulusta kehottaa pohtimaan, missä roolissa internettutkimuksen tekemisessä on, onko se väline, lähde vai kohde. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkittavia on kuitenkin informoitava meneillään olevasta tutkimuksesta, jotta he tietävät olevansa tutkimuksen kohteena. (Turtiainen 2017.)

Aineistossa tarinoiden kirjoittajat käyttävät nimimerkkejä, samoin tekevät keskustelupalstalle kirjoittavat henkilöt, joten aineisto ei ole tunnisteellinen. Aineiston käsittelyssä kiinnitetään kuitenkin huomiota tutkittavien anonymiteetin suojaamiseen koodaamalla aineisto, jotta siitä ei voida tunnistaa yksittäisiä tutkittavia. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) korostavat tutkimuksen ja tieteen eettisissä kysymyksissä huomioitavina seikkoina kahteen luokkaan jaettavia tutkimuseettisiä ongelmia, joita kutsutaan Mengele- ja Manhattan-tapauksiksi. (Mt.) Mengele viittaa tutkittavien suojaan sekä tiedonhankintaan liittyvä kysymys ja jälkimmäinen on tutkijan vastuu tutkimustulosten sovelluksesta. Tutkimusjulkaisut ovat kaikkien saatavilla ja luettavissa, joten edes nimimerkkejä ei tuoda esiin tutkimusraportissa.

Aineiston hankinnassa on huomioitu, että tarinoissa tuotettuihin teksteihin on vaikuttanut se konteksti, jossa ne on tuotettu. Internetin keskustelupalstalla tuotettu teksti on erilaista kuin haastattelussa kasvokkain kerätty aineisto, jolloin haastelija voi esittää kohdennettuja kysymyksiä haastateltavalle.

Pohdin paljon tarinoiden lukemisen etiikkaa. Kirjoittajat ovat nimimerkkien takana, joten heihin en henkilökohtaisesti päässyt tutustumaan, mutta lukemisen myötä totesin, että naiset ovat kuitenkin paljastaneet itsestään melko paljon. Alkoholiriippuvuus on herkkä aihepiiri, eikä siitä kirjoittaminen ole välttämättä helppoa. Tutkijana pohdin sitä, miten oma ikäni, elämäkokemukseni ja taustani vaikuttavat siihen, minkälaisen silmälasien läpi tarinoita luen ja miten niitä tulkitseen. Tämän kaltaisen aineiston käytössä on huomioitava tutkittavien oikeuksien kunnioittaminen ja heidän mahdollinen haavoittuvuutensa tutkimusprosessissa. Littlechild (2014) mainitsee sosiaalityön tutkimukseen liittyvän paljon vastuuta. Tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden eettisen oikeudenmukaisuuden toteutumiseksi on huomioitava velvollisuus suojata heikommissa asemassa olevia. Sosiaalityön tutkimuksessa suuri osa tutkimustiedosta on tulkinallista ja tutkimuksen tarkoituksena onkin parantaa asiakkaiden asemaa ja edistää heidän tilannettaan. Littlechild (2014) korostaa, että välttämättä tutkittavat ja tutkijan näkemykset eivät ole samanlaiset. Tutkijan täytyy kuitenkin pyrkiä näkemään asiat tutkittavan näkökulmasta. (Mt., 2014, 15–18.)

4.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen reliabiliuksilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta, eli kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tätä voidaan testata sillä, että mikäli toinen arvioija tutkii samaa aineistoa ja pääsee samaan tulokseen, tutkimusta voidaan pitää reliabelina. Toisena keskeisenä käsitteenä pidetään validiteettia, joka on tutkimusmenetelmän kyky mitata juuri sitä, mitä ollaan tutkimassa.

Tärkeänä pidetään tutkijan tapaa kirjoittaa auki kaikki tutkimuksensa vaiheet, jotta lukijalle avautuu kuvaus, siihen liitetyt selitykset sekä tulkinta ja niiden yhteensopivuus. Laadullista aineistoa analysoitaessa keskeisenä on luokittelujen tekeminen ja niiden perusteet. Tulosten tulkinta vaatii tutkijalta kykyä punnita vastauksia ja saattaa ne teoreettisen tarkastelun tasolle. Lisäksi tulosten tulkinnassa tutkija esittää perustelut, jotka ovat johtaneet tiettyihin johtopäätöksiin. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata suhteuttamalla sitä aikaisempiin tutkimuksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 216-218.)

Tuomi ja Sarajärvi (2006) nostavat esiin laadullisen tutkimuksen havaintojen luotettavuuden ja niiden puolueettomuuden. Puolueettomuuteen liittyen onkin pohdittava, pyrkiikö tutkija kuulemaan tiedonantajaa vai suodattuuko kertomus tutkijan oman kehysten läpi. Vaikuttaako tutkijan oman ikä, sukupuoli, virka-asema tai poliittinen ja uskonnollinen asenne siihen, miten hän havainnoi tai kuulee tutkittavaa. Tutkija toimii tutkimusasetelman luojana ja tulkitsijana, jonka vuoksi laadullisessa tutkimuksessa syntyy väistämättä tutkijan oman tilanteen vaikutus asetelmaan. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 132–33.)

Tässä tutkimuksessa edellä mainitut seikat ovat herättäneet itseäni pohtimaan juuri alkoholiriippuvaisten naisten tarinoiden merkitystä myös suhteessa omaan naissukupuoleen sekä virka-asemaani ja kokemukseeni työskentelystä alkoholiriippuvaisten naisten ja äitien kanssa lastensuojelun kentällä. Analyysia aloittaessani huomasinkin tarkastelevani naisten tarinoita sosiaalityöntekijän roolista, auttajana, mutta myös kontrolloijana. Vasta analyysin edetessä pääsin paremmin kiinni tutkivaan otteeseen. Etuna aineiston käsittelyssä oli se, etten tuntenut tarinoita kirjoittaneita naisia ennestään. Pääsin tutustumaan heihin ainoastaan tarinoiden kautta, eikä minulla ollut heistä enempää tietoa kuin mitä he tarinoissaan kertoivat itsestään. Tutkijana olen pyrkinyt avaamaan tutkimuksessani selkeästi tutkimuksen tavoitetta, aineiston keruuta ja käytettyä teoriaa sekä analyysimenetelmää ja sitä, miten tutkimustuloksiin on päädytty.

5 TOIVO JA SELVIYTYMINEN ALKOHOLIRIIPPUVAISTEN NAISTEN TARINOISSA

Tässä luvussa esittelen naisten tarinoissa esiintyviä käännekohtia, tavoitteita ja niitä strategioita, joilla he pyrkivät asettamiinsa tavoitteisiin. Lisäksi kuvaan sitä, miten naisten koherenssin tunne kehittyi alkoholista irrottautumisen myötä ja miten voimaantuminen näyttäytyy, kun raitistuminen on päässyt alkuun. Lisäksi käyn läpi tutkimuksessani esiin nousseita vastauksia suhteessa tutkimuskysymyksiin, toivon ja selviytymisen merkitysten kautta. Motivaatiota omaan raitistumiseensa liittyen pohtineet naiset kertoivat niiden seikkojen tai tapahtumien kautta, jotka heidän mielestään olivat muuttaneet elämän suuntaa ja herättäneet ajatuksen muutoksen tarpeesta. Toivo määritellään naisten tarinoissa esiintyvien tavoitteiden, strategian eli tavoitteeseen tähtäävän toiminnan avulla. Selviytymistä tarkastelen raitistumista tavoittelevien reittien määrittelyn kautta. Tulkintojani perustelen aineistosta poimittujen lainausten sekä aikaisempien tutkimustulosten avulla.

Tarinoita kirjoitettiin osaksi myös mennessä aikamuodossa, kun raitistumisessa oltiin jo päästy eteenpäin, joko pienin askelin tai siten, että raittiutta oli jo pidempi aika takana. Jokainen tarinan kirjoittaja kärsi alkoholiriippuvuuden aiheuttamista seurauksista. Tarinoissa merkittävä rooli on ulkopuolisen tuen hakemisella tai niiden pariin ohjautumisella. Kaikista tarinoista 19:ssä esiin nousi jollain tavalla ulkopuolisen avun hakeminen. Näitä tukimuotoja olivat mielenterveyspalvelut, terapiapalvelut, A-klinikka ja AA-ryhmät. Sosiaalitoimen rooli institutionaalisen auttajatahona esiintyi kolmessa tarinassa, joissa äiti oli ohjautunut avun piiriin lapsista tehdyn lastensuojeluilmoituksen kautta.

5.1 Kirjoittajien esittely

Tarinoita lukiessani pääsin niiden kautta tutustumaan tekstien kirjoittajina olleisiin naisiin. Toivoon ja selviytymiseen liittyvien merkitysten sekä raitistumisen tavoitteluun johtaneiden käännekohtien muodostumiseen vaikuttaa se kokonaisuus, jonka jokaisen naisen oma tarina muodostaa. Tämän vuoksi haluan esitellä tarinoiden kirjoittajat.

Osa naisista avaa tarinoissaan sekä menneisyyttään että nykytilannettaan, joka kirjoitushetkellä vallitsee. Niistä tarinoista olen poiminut seuraavaksi esiteltävät tiedot. Kirjoittajan ikä kirjoitushetkellä selviää suoraan ilmaistuna tai se on muulla tavoin pääteltävissä 15:ssä tarinassa. Neljässä tarinassa kirjoittajan ikä on ilmaistu: ”olen yli nelikymppinen nainen” tai ”olen alle kolmekymppinen”. Kirjoittajien ikäjakauma on 21-54 vuotta ja keski-ikä 37 vuotta. Kirjoittajista 20

mainitsee tekstissä jollain tapaa olevansa äiti, joko suoralla ilmauksella tai tekstin sisällä viitaten lapsiin ja äitiyteen. Kolmen kirjoittajan tekstissä tulee esiin, että heillä on yksi tai useampia lapsenlapsia, kirjoittajissa oli siis mukana muutama isoäitikin. Kirjoittajat viittaavat kerronnassaan omaan lapsuuteensa ja nuoruuteensa 21:ssä tarinassa, joissa kuvataan lapsuudenkotia, perhettä sekä nuoruutta. Näissä tarinoissa naiset ovat avanneet kokemuksiaan varhaislapsuudestaan tai nuoruusiästään siitä näkökulmasta, miten alkoholi on heidän elämässään näyttäytynyt. Tulkitsen tämän kuvastavan sitä, että kirjoittaja on pohtinut omaa suhdettaan juomiseen sekä oman riippuvuutensa syntyyn vaikuttaneita tekijöitä. Tarinoissa näyttäytyi tarve määritellä sitä, mikä on johtanut juomisen alkamiseen ja sitä kautta riippuvuuden syntymiseen.

Etsin tarinoista taustaksi yhtäläisyyksiä, joilla alkoholiriippuvuuden syntyä selitetään. Halusin tässä yhteydessä tuoda nämä naisten taustatiedot esiin, koska ikäjakauma kirjoittajilla on melko suuri ja hyvin nuorikin henkilö voi olla alkoholiriippuvainen. Toisaalta kirjoittajien keski-ikä oli 37 vuotta, joten he ovat aikuisia naisia. Tarinoiden kirjoittajilla on elämässään monenlaisia rooleja, osa huolehtii vain itsestään, kun taas osalla on muita ihmisiä huolehdittavanaan, on puoliso, perhe, lapsia ja lastenlapsia. Näin ollen kirjoittajan alkoholiriippuvuus koskettaa hänen itsensä lisäksi muita lähellä eläviä henkilöitä.

Useimmissa tarinoissa esiintyy kirjoittajan itseinho, alhainen itsetunto ja itsensä arvostamisen puute. Nämä ovat kirjoittajien mukaan seurausta siitä, että lapsuuden perheessä vanhemmalla, yleensä isällä, on ollut päihdeongelma ja lapset ovat jääneet hoivaa ja huolenpitoa sekä vanhemman tukea vaille.

”Tuo varhainen rakkauden puute pohjalla ja aiheuttamassa jatkuvan hyväksymisen ja rakkauden janon, joka sitten ajoi juuri sellaisiin parisuhteisiin, joissa uudestaan ja uudestaan toistuivat samat tuskat kuin varhaislapsuudessa; hyläytyksi tulemisen pelko, miellyttämisen pakko, jatkuva jännittäminen ja ahdistus, lopulta masennus.” N30

” Ihailin jo lapsena baarikulttuuria ja boheemia taiteilijaelämää. Osallistuimme paljon kulttuuritapahtumiin ja olin niissä aina mukana. Vanhempani olivat aina humalassa ja muiden humalaisten aikuisten ympäröiminä. Lapsuuteni oli yksinäinen ja jouduin seksuaalisen ahdistelun uhriksi. Olin heitteillä.” N7

”Kaikki alkoi jo 1970-luvulla, jolloin synnyin alkoholistiäidin lapseksi. Olin yksi vuotias, kun minut häneltä vietiin lastenkotiin. Olin nälkiintynyt ja huonosti hoidettu, sillä äitini joi ryyppykavereidensa kanssa eikä siinä porukassa lapsesta juuri huolta pidetty.” N15

Lapsuutta kuvattiin hyvin vaikeana aikana, josta seurasi tunne-elämän haasteita vielä aikuisuudessa. Hänninen (2004) kuvailee päihdeidenkäytön muovaavan omaissuhteita ratkaisevalla tavalla ja hänen

mukaan päihdeongelma määrittyy ongelmaksi sitä kautta, että se aiheuttaa läheisille kärsimystä. Tunteista yleisimmät ovat häpeä, pelko, viha ja katkeruus, jota näidenkin kirjoittajien tekstissä esiintyy. Päihdeongelmaisen omainen kamppaileekin tunteiden ristiriidassa, joista yhteinen nimitys kaikille on ahdistus, joka pahimmillaan voi johtaa vuosikymmeniä kestävään stressitilaan. (Hänninen, 2004, 104–106.)

Nainen N15 kertoo syntyneensä 1970-luvulla alkoholistiäidin lapseksi. Alkoholikulttuuri maassamme on tuolloin ollut erilainen nykypäivään verrattuna. Hoitomuodot eivät olleet välttämättä niin kehittyneet, että tilanteessa olisi alettu kuntouttaa äitiä ja lasta yhdessä, vaan ratkaisu lapsen muualle sijoittamisesta on tehty ja sitä on tilanteessa pidetty parhaana ratkaisuna.

Sukupolvien ketjussa jatkuva haavoittuneisuus voi saada erilaisia muotoja esimerkiksi Mattilan (2005) kuvaamalla turvautumiskeinoilla. Näitä keinoja saattavat olla päihteidenkäyttö, pakonomainen työnteko tai ylensyöminen, joihin syntyy riippuvuus ja joka ei ole yksilön itsensä säädeltävissä (Mt.,2005, 46.)

Lapsuudessaan vanhempiansa alkoholismin kokeneet nyt jo aikuiset lapset, ovat äärimmäisen lojaaleja, vaikka ajautuisivat sellaisiin ihmissuhteisiin, joissa heitä ei kohdella hyvin, kuten N30 tekstissään viittaa. Kumppani saattaa muistuttaa omaa alkoholistivanhempaa ja oma rikkonainen menneisyys saattaa sitoa sellaiseen ihmissuhteeseen, josta on hänelle itselleen vahinkoa. Takertuminen jo lapsuudessa opittuun toimintamalliin on melko tyypillistä ja siitä irrottautuminen on haastavaa. (Woitiz 1989, 150–156.)

”Lapsuusperheessäni olin ainoa tyttö ja sain äitini järjettömän vihan ja katkeruuden osakseni. Tämä suoranainen viha teki lapsuudestani helvetin, en montaa hyvää asiaa lapsuudesta voi muistaa. Joskus teini-ikässä minulle lykättiin kengät käteen ja käskettiin häipyä lopullisesti. Olin tällöin noin 13-14-vuotias. Lapsuuteni on kuin musta aukko ja olen yrittänyt saada apua juomisella, toisten mielipuolisella huomioimisella ja seurustelemalla alkoholistien kanssa uskoen voivani heitä auttaa.”N17

”Lapsena olin ujo urheilijatyttö. Ensimmäiset kännit ja röökkit vedin n.13-vuotiaana, kesänä ennen yläasteelle siirtymistä. Lapsuudesta on muistikuvia kun siskojen kanssa koputamme vessan oveen joka on lukossa, sisällä sammunut isä. Tai kun heräämme yöllä savunhajuun kun isä on keittänyt makkaraa yöpalaksi ja sammunut keittiöön.”N4

Tarinan N 17 nainen kuvaa lapsuuttaan teksteissä karuna ja rakkaudettomana. Hän on jo melko nuorena joutunut tilanteeseen, jossa on kokenut jonkinlaisen hylkäämisen, kehotuksen häipyä kodistaan lopullisesti. Hän on hakenut apua alkoholin avulla ja hakeutumalla suhteisiin alkoholistien

kanssa tarkoituksenaan auttaa heitä. Kirjoittaja viittaa nimenomaan ”yritykseen” saada alkoholin avulla apua lapsuuden aiheuttamiin haavoihin.

Mattilan (2005) mukaan hyvästä lapsuudesta on helppo ponnistaa elämään. Lapsi tarvitsee sisäistä ja ulkoista turvaa kasvaakseen riittävän terveesti ja oppiakseen luottamaan itseensä ja toisiin ihmisiin. Monet asiat elämässä siirtyvät sukupolvien ketjussa ja hyväksytyksi tulemisen kokemus kannattelee elämässä eteenpäin. Vanhempi voi siirtää haavoittuneisuuden taakkaa edelleen lapselleen. Päihderiippuvaisen naisen kasvuympäristössä on todennäköisesti tekijöitä, jotka häntä ovat haavoittaneet. Auttamispakko nousee hyväksynnän tarpeesta, auttaessaan voi tuntea itsensä tarpeelliseksi. Samankaltainen hyväksynnän etsintä liittyy aikuisuuden ihmissuhteisiin, joissa nainen etsii etenkin miehen hyväksyntää. Toivo hyväksytyksi tulemisesta ajaa naisen ihmissuhteisiin, joissa hän täyttää toisen tarpeita ja toiveita, mutta saattaa lopulta tulla itse hyväksikäytetyksi ja hylätyksi. Vanhempien kyvyttömyys vastata lapsen tarpeisiin heijastuu käänteisenä roolina vanhemman ja lapsen suhteessa. Päihdeongelmaisen vanhemman lapset ottavat usein vastuuta vanhemmastaan. Elämä tuo mukanaan kokemuksia epäonnistumisesta ja vaikeudet heijastuvat ihmissuhteisiin. Lapsuudessa vaille rakkautta jääneenä, on vaikea ottaa sitä aikuisenakaan vastaan tai antaa sitä muille. Sisäisen ristiriidan vallitessa, helpotusta haetaan alkoholista, joka saa tuskan kertaantumaa. (Mattila 2005, 11–18, 28–49).

Yhteistä naisille on varhain aloitettu alkoholinkäyttö, nimenomaan humalahakuinen juominen, jolla on haettu helpotusta vaikeaksi koettuun nuoruusaikaan. Alkoholinkäyttö nähtiin oikeutettuna kovien lapsuudenkokemusten perusteella. Haasteet aikuisuuden ihmissuhteissa ja kuormittava arki nähtiin syynä siihen, että alkoholia on tarvittu ikään kuin lääkkeeksi. Mielenterveyden pulmat nousivat teksteissä esiin, niistä yleisimpänä masennus ja paniikkihäiriö. Ihmissuhteissa esiintyi ongelmia juomisen seurauksena, kariutuneita parisuhteita ja avioeroja. Toisaalta tarinoissa näkyi myös juovan kumppanin kanssa elämistä, parisuhdeväkivaltaa ja riitoja.

Vastakohtana edellä mainituille lapsuusajan vaikeuksille, muutamassa tarinassa esiintyy välittävä lapsuudenkoti, läheisverkostojen merkitys, kuten se, että vanhempien lisäksi isovanhemmat huolehtivat lapsista. Lisäksi esiin nousevat naisten omat, hyväosaiset vanhemmat ja hyväksi koettu, terve arvomaailma. Tällöin päihdeongelman synnylle etsitään jokin muu selitys kuin ylisukupolvisuus ja lapsuuden vaikeat kokemukset. Useimmiten vähitellen lisääntynyt harmittomalta vaikuttava juominen ja juhliminen on jollain aikavälillä johtanut alkoholin ongelmakäyttöön. Mallioppinen tai geneettinen perimä ei siis näissä tarinoissa selitä sitä, miksi kirjoittaja on ajautunut alkoholiriippuvuuteen.

”Lapsuuskodissani käytettiin alkoholia hyvin vähän, äitini ei koskaan ottanut tippaakaan, isäni osti pullon muutaman kerran vuodessa.”N12

”Välillä muutamat opiskelijabileet, mutta minulle pääasia olivat arvosanat. Valmistuin ammattiini hyvin arvosanoin. Sain heti töitä. Oli poikaystävä. Juhlapyhinä joimme normaalit yhden illan kännit. Tuosta elämäni jatkui. Tuli uusia koteja, sinkkua/parisuhdetta, ei lapsia.”N6

Kirjoittaja N6 kuvailee omaa arvomaailmaansa, opiskelu, hyvät arvosanat, ammatti ja työpaikka ovat olleet tärkeitä asioita. Opiskeluaikana juhlitut bileet eivät kuinkaan olleet pääasia, vaan kirjoittaja on keskittynyt opiskeluihin. Hän viittaa siihen, että tuolloin alkoholi ei ole ollut vielä kovin suuressa roolissa hänen elämässään, mutta myöhemmin alkoholi otti suuremman roolin kirjoittajan elämässä. Riippuvuuden syntyä voidaan selittää myös sosiaalisen altistuksen kautta, juhlapyhinä seurassa juodut kännit. Juomisessa saatetaan nähdä positiivisia puolia ja kokea, että käyttö on hallinnassa. Satunnainen alkoholinkäyttö muuttuu kuitenkin myöhemmässä vaiheessa suunnitelmalliseksi ja säännölliseksi. (Ahtiala & Ruohonen, 1998, 160–162.) Suomalaisen alkoholikulttuurin voidaan nähdä altistavan alkoholismille ja moni juo ympäristön painostuksesta, jopa enemmän kuin haluaisikaan. Tämä saattaa johtaa siihen, että säännöllinen juominen laukaisee addiktion. (Koivu 2016, 44–45.)

5.2 Käännekohtia raitistumisessa

Naisten tarinoissa kuvataan selkeitä käännekohtia, jotka toimivat alkusysäyksenä toivotulle tai tavoitellulle muutokselle raitistumisesta. Yhteistä näille käännteille ovat jotkut ikävältä tuntuvat elämäntapahtumat, jotka saavat naiset ajattelemaan omaa tilannettaan. Sillä hetkellä negatiiviseltakin tuntuvat asiat toimivat kuitenkin tietyllä tavalla herättävänä kokemuksena. Ne johtavat ajatukseen tai jopa pysyvään päätökseen muutoksen tarpeesta elämässä. Läheisten ihmisten havainnot ja huoli lasten hyvinvoinnista tai lapsen huoli vanhemmastaan, ovat saaneet aikaan ajatuksen siitä, että alkoholista on päästävä eroon.

Muutoksen mahdollistavana tekijänä on motivaatio, joka on toiminnan tarkoituksen sisäistämistä. Motivaatioon sisältyy ajatus toiminnan päämäärästä ja tavoitteesta. Motivaatio suhteessa päihdeongelmaan sisältää usein ristiriidan, toisaalta on halu lopettaa, mutta toisaalta halu käyttää. Motivaation syntyä saattaa edeltää hyvin vaikeaksi muuttunut elämäntilanne, päihdeongelman mukana tulevine lieveilmiöineen. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 175.) Naisten tarinoissa näyttäytyy lähes poikkeuksetta se, että ajatus muutoksesta on lähtenyt liikkeelle ulkoisten seikkojen kautta

”Meistä tehtiin sossuun ilmoitus lapsista, siskoni oli kaiken takana.”N5

”Lapset hoidin toki kunnollisesti: oli ruokaa ym. Nuorimman ollessa noin neljä kuukautta vanha soitin kännissä ex-miehelleni. Hän huusi, että taasko sinä olet kännissä ja onko se vauvakin siellä sinun kanssa! Silloin minä vasta heräsin, sillä pelästyin, että mies soittaa sosiaaliviranomaiset ja nuorimmatkin viedään..”N15

”Poliisit ja omaiset tekivät lastensuojeluilmoituksen, kun heille ilmoitettiin lasten olevan humalaisten vanhempien kanssa kotona. N18

Lastensuojeluilmoitus sosiaaliviranomaiselle oman sisaren tekemänä herätti naisessa N5, ymmärryksen läheisen huolesta perheen lasten suhteen. Tekstistä on aistittavissa katkeruus läheisen huolesta, jota alkoholiriippuvainen nainen itse ei ole tiedostanut. Tämä on kuitenkin toiminut käännekohtana ajatukselle raitistumisesta. Naisella N 15 oli jo aikaisempi kokemus siitä, että perheen isommat lapset on ”viety”, kuten hän tilannetta kuvaa. Pelko sosiaaliviranomaisten puuttumisesta tilanteeseen, on ”herättänyt” naisen omaan tilanteeseensa. Tämä kuvastaa sitä, miten pitkään alkoholiongelmaa saadaan peiteltyä ja miten pitkälle tilanteiden täytyy mennä ennen avun hakemista tai vastaanottamista. Toisaalta hän myös kertoo huolehtineensa lapsista kunnollisesti, joka viittaa jonkinlaisen kulissi ylläpitämiseen, kuten Hänninen (2004) mainitsee.

Kulissien ylläpitäminen on johtanut siihen, että alkoholiriippuvuus pidetään muilta piilossa ja perheen julkisivu pysyy puhtaana. Häpeä sulkee päihdeongelmaisen perheen kodin sisään ja eristää muista ihmisistä. Usein ongelmat kuitenkin muodostuvat niin suuriksi, ettei piilottelu onnistu kauaa. Läheisten huoli, velvollisuudentunto ja hoivaaminen saattavat jopa myötävaikuttaa negatiivisella tavalla, mahdollistaa päihteidenkäytön jatkamista. Tällöin läheisen selviytymiskeinona on tilanteesta irrottautuminen. (Hänninen, 2004, 106–108.)

Kertomuksessa N18 on kokenut viranomaisten tilanteeseen puuttumisen sysäyksenä muutokseen. Sosiaalitoimi institutionaalisenä auttajana merkittävänä ja kuntoutukseen pääseminen nähdään mahdollisuutena eikä pakkona. Viittaus siihen, että perhe pääsi kuntoutukseen, kertoo koko perheen huomioimisen merkityksellisyydestä. Alkoholiriippuvuus ei ole pelkästään yhden perheenjäsenen ongelma, vaan se koskee koko perhettä.

Naisilla esiintyvät lisääntyneet päihdeongelmat ovat saattaneet johtaa siihen, että lasten tilanteeseen reagoidaan herkemmin sosiaali – ja terveydenhuollossa. Tämä pikainen puuttuminen on lapsen etu, jotta tilanteeseen voidaan saada nopeasti apua. omaehtoisen avun hakemisen esteenä on usein päihteidenkäyttöön liittyvä häpeä sekä huostaanoton pelko. (Holmila, Raitasalo, Autti-Rämö & Notkola 2013, 44.)

”Aamulla heräsin. Humalassa hieman vieläkin. Näin kaapissa vajaita oluttölkkejä joita olin piilotellut. Menin pyytämään isommalta lapseltani anteeksi ja itkin. Pohja oli tullut. Oliko sittenkään? Olo oli kurja, ei krapularyyppyä. Silloin varmistuin, että jotain on tehtävä. Soitin päihdeklinalle ja sain ajan maanantaille, vaikka olisin tarvinnut sen heti.”N24

Alkoholiriippuvuuden synnyttämä syyllisyys ja häpeä vanhemmuuden ja lasten laiminlyömisestä on niin suuri, että N24 alkaa tiedostaa oman riippuvuutensa saamat mittasuhteet ja sen aikaansaamat vahingot. Oma ymmärrys avuntarpeesta syntyy pohjakosketuksesta. Toisaalta epävarmuus omasta itsestään, että voiko vieläkin syvemmälle mennä.

Äidin ja isän alkoholinkäytöllä on lapsille erilaisia merkityksiä, Itäpuiston (2005) tutkimuksen mukaan päihdeongelmaisen äidin lapset kokevat äidin juomisen vaikeana. Nainen, jolla on päihdeongelma, leimataan miestä herkemmin ja juovaan äitiin kohdistuu koko perhettä koskevaa paheksuntaa. (Itäpuisto 2005, 89).

”Toisen lapsenlapsen synnyttyä tilanne oli jo pahempi. Tyttäreni on lääkäri ja hän huomasi herkästi alkoholinkäyttömme, vaikka emme juuri hänen täällä ollessaan sitä käyttäneetkään. Hän totesi, ettei voi antaa pientä poikaa hoidettavaksemme, jos käytämme alkoholia hänen täällä ollessaan.”N12

”Nyt tätä on jatkunut kolmekymmentä vuotta ja välit nuorimpaan lapseeni ovat todella tulehtuneet. Eilen sain tekstiviestin, jossa ilmoitettiin, että olen sääliittävä juoppo, oikea paskakasa. Se sattui minuun, niin, että olen valmis luopumaan juomisesta ja juhlimisesta mieheni avustuksella, jos vain saisin vielä välini kuntoon lapseeni.”N2

Tarinassa nainen N12 kertoo, että lapseltaan alkoholinkäyttöä piilotelleiden isovanhempien motivaatio muutokseen syntyy siitä tosiseikasta, ettei heihin voi lapsen hoitajina luottaa, mikäli he käyttävät alkoholia. Ahtiala ja Ruohonen (1998, 176) viittaavat Prochaskan ym. (1995) luomaan malliin. Sen mukaan motivoituminen ja muutos tapahtuvat useassa vaiheessa, jossa pohdintaa edeltävä vaihe on se, jolloin perheenjäsenet ovat huomanneet ongelman, ennen kuin riippuvainen itse tunnistaa oman ongelmansa. Samalla tavalla tarinan N2 naisen välit hänen aikuiseen lapseensa ovat juomisen seurauksena tulehtuneet. Juominen on jatkunut vuosikymmeniä ja nainen kertoo olevansa nyt valmis lopettamaan. Luopuminen ilmaisuna kertoo siitä, miten merkittävässä roolissa alkoholi naisen elämässä on ja miten vaikeaa siitä on irrottautua.

5.3 Tavoitteena raitistuminen

Kirjoittajilla oli erilaisia tavoitteita suhteessa alkoholinkäyttöön. Merkittävin tavoite oli raitistuminen. Tavoitteissa ei noussut esiin pelkästään alkoholista irti pääseminen tai kohtuukäyttö vaan lisäksi eri elämäalueille liittyviä tavoitteita, joiden kautta naiset raittiuteen pyrkimistä

määrittävät. Raitistumisen tavoite määrittyi äitiyden, arjen, perheen, terveyden ja taloudellisten seikkojen kautta. Tarinoissa esiintyi jonkin verran kerrontaa hyvinvointiin liittyen, lähinnä psyykkisen jaksamisen näkökulmasta selviytyminen edellytyksenä. Muutoshalukkuus ilmeni niissä tarinoissa, joissa päihdeongelma oli siinä vaiheessa, että irrottautuminen ei ollut vielä tapahtunut.

Tavoitteena raitistuminen on haastavaa ja jatkuvaa kamppailua. Naisten tarinoista ilmenee ankara taistelu juomisen lopettamisen tuskan kanssa. Viitaukseen pitkälliseen alkoholiriippuvuuteen ja irrottautumisen vaikeuteen esiintyivät 38 naisen tarinassa. Vain yhden naisen tarinassa juomiskierre on alkanut vasta muutama vuosi sitten.

”Haluan lopettaa alkoholinkäytön kokonaan, koska mikään vähentämisyriyksistäni ei ole koskaan onnistunut. En ole ollut noin viimeiseen kymmeneen vuoteen yhtään kokonaista viikkoa selvinpäin. Minun on vaikea nähdä kuinka enää koskaan olisin työelämässä tai tervehtyneenä terveessä ja raittiissa parisuhteessa. Halu normaaliin arkeen on suuri, mutta toteutus ”ihan pikkasen” hankalaa juomisen, ahdistuksen, liikkumattomuuden ja masennuksen takia.”N7

”Mä en saa mielestäni sitä, että haluaisin päästä takas siihen tilanteeseen, kun olin vielä nuori, eikä ongelma ollu näin paha. Ikinä ei ollu krapulaa, en tuntenu syyllisyyttä, koska en ikinä tehny kännissä mitään, mitä en olis selvinpäinkin tehny. Korkeintaan sain lieviä itkukohtauksia elämän kurjuudesta ehtoon loppupuolella, mutta ei mitään isompaa. Nykyään jos tiedän ”pääseväni” juomaan myöhemmin illalla, en todellakaan oo ilonen tai energinen. Oon ärtyny, ahdistunu ja levoton koko päivän, ennen kun saan avata ekan tölkin Mä niin toivon, että tää lopultakin onnistuis” N8

”Perhevaiheessa alkoholismini pysyi suurinpiirtein kohtuukäytössä, mutta avioeron jälkeisen seitsemän vuotta kestäneen sairaan ihmissuhteen aikana juomiseni riistäytyi käsistä. Pakenin ja turrutin paha oloani viinaan. Vaikka suhde lopulta päättyi, minun itsetuhoinen juominen jatkui ja johti lopulta työpaikan menettämiseen. Kolme vuotta olen nyt pyrkinyt raittiuteen. Aloitin AA:ssa käynnit ja siitä sain aina muutaman kuukauden raittiuden, mutta retkahdin, jota seurasi entistä ankarampaa juomista.”N23

Halu lopettaa alkoholinkäyttö kokonaan näkyy naisten teksteissä. He viittaavat siihen, että aikaisempia yrityksiä vähentää alkoholikäyttöä on ollut, mutta riippuvuuden kanssa kamppailua on edelleen ja he eivät ole kyenneet toistaiseksi itse pääsemään irti alkoholista. Naiset myös muistelevat niitä aikoja, jolloin alkoholin käyttö on heidän kokemuksensa mukaan ollut vielä hallinnassa ja teksteissä näkyy kaipuu tätä hallinnantunnetta kohtaan. Naiset N7 ja N23 kertovat epäonnistuneista raitistumisyriyksistään ja naisella N7 alkoholiriippuvuus on aiheuttanut sen, että on vaikeaa nähdä tulevaisuutta valoisampana. Tahto on olemassa, mutta toteutus omin avuin on haasteellista.

”Kaikesta hyvästä huolimatta oloni on tyhjä. Olen vakavasti masentunut, enkä nykykunnossa voi edes kuvitella meneväni töihin. Juon nykyisin aamusta iltaan ja illasta aamuun. Katkaisuyritykseni ovat toivottomia, enkä kestä olotilaani hetkeäkään ilman

alkoholia. Olen liian ylpeä mennäkseni enää katkolle, mutta liian heikko lopettamaan juomista kotona. Tuntuu, että juon nykyisin ainoastaan kuollakseni viinaan, ja mikä kummallisinta, se seikka ei edes kiinnosta minua. Mikään ei kiinnosta.”N35

”Heräsin taas tänään kauheaan moraaliseen kankkuseen, en muista eilisestä mitään. Eteisen ovi rikki, haavoja ja mustelmia siellä täällä. Mietin miksi, miksi en saa voimaa lopettaa mitä olen tehnyt väärin. Haluaisin, mutta ei ole voimaa, inhoan itseäni, välillä tekisi mieli luovuttaa.”N5

Tekstissä kirjoittaja N35 mainitsee, että jotain hyvää hänenkin elämässään on, mutta silti hän kokee tyhjyyden tunnetta. Masennuksen oireet vaihtelevat, mutta melko tyypillistä masentuneelle on toimintakyvyn heikkeneminen ja elämän tunteminen merkityksettömäksi. Masentunut odottaa itseltään ja muilta jopa liikoja ja kestävät huonosti vastoinkäymisiä. Työkykyä ei ole, alkoholiriippuvuuden lisäksi mukana on mielenterveydellisiä pulmia. Elämän täyttää juominen, johon kirjoittaja on kyllästynyt. Katkaisuyrityksistä mainitseminen kertoo, että muutokseen on halukkuutta. Ylpeys estää menemästä ”enää” katkolle, joka viittaa siihen, että kirjoittaja on aikaisemmin jo siellä ollut. Hän tiedostaa sen, ettei kuitenkaan omin keinoin kykene juomista lopettamaan.

Syyllisyyden ja epäonnistumisen tuottama ahdistus aiheuttavat häpeää. Mattilan (2005) mukaan sisimmästä rikkoutunut nainen kaipaa hyväksyntää ja uutta mahdollisuutta. Sisimpään kasvanut häpeäkertymä tuottaa katkeruutta ja vie elämänilon. Tuskaa turrutetaan päihteidenkäytöllä, jonka päällimmäisenä tarkoituksena on piilottaa kipua ja hämmennys. (Mt., 43–45.)

Granfeltin (1998) mukaan vaikeudet voivat edesauttaa itsetuntemusta ja lopulta kykyä huolehtia itsestään. Hän kuvailee, että passiivisuuden ja voimattomuuden kokemukset voivat toimia mahdollisuuksina identiteetin eheytykselle. Masennuksestakin voi nousta vahvistuneena. Masennus voi toimia suojana ahdistavassa ja vaikeassa tilanteessa, jolloin muuta turvaa ei löydy, tällöin masennus itsessään on selviytymistä. (Mt., 1998, 162–165.) Itsesyytökset ja muistin menettäminen juomisen seurauksena ovat aiheuttaneet sekä henkistä että fyysistä tuskaa naiselle N5. Juominen on aiheuttanut aineellista vahinkoa, jonka vuoksi hän moralisoi itseään ja omaa toimintaansa, vaikka se vaikuttaa varsin hallitsemattomalta.

Juomisen tuoma alun mielihyvä muuttuu vähitellen inhoksi. Kyky hallita omaa juomistaan katoaa ja siitä tulee pakonomaista toimintaa, jota ei kykene omin voimin lopettamaan.

” Viimeisen kahden vuoden aikana aloin inhota juomista. En sitä ensimmäistä enkä toistakaan lasillista, ei toki, mutta monien lasillisten jälkeen täydessä kännissä rukoilin jo Jumalaa antamaan minulle voimaa lopettaa juominen”N13

Viittaus Jumalaan kuvaa naisen tarvetta turvautua johonkin suurempaan ja vahvempaan voimaan silloin, kun omat voimavarat ovat lopussa ja kamppailu tuntuu toivottomalta. Hiltunen, Kujala ja Mattila (2005) sanovat hengellisten ajatusten, kokemusten ja asenteiden olevan hyvin yksityisiä ja intiimejä. Rukous saattaa olla monelle päihdeongelmalliselle voimavara ja yhteisöön liittyminen antaa uusia ulottuvuuksia selviytymiselle. (Mt. 2005, 130–132.)

Raitistumisen tavoitetta on edeltänyt alkoholiriippuvuuden aiheuttamat taloudelliset ja sosiaaliset haitat, joita naiset N12 ja N26 nostavat esiin.

” Äskettäin eräänä aamuna laskeskelin, miten paljon rahaa vedämme kurkuistamme alas. Totesin, että monta, monta sataa kuukaudessa. Minä pelaan lisäksi RAY:n ja Veikkauksen pelejä, joihin helposti uppoaa parikymppiä joka kauppareissu.”N12

”Ennen päätöstäni raitistua, olen kerennyt tuhoamaan avoliittoni, ystävyysuhteitani, hankkimaan yli 10 000 euron pikavippivelat (joista siis joka ikisellä sentillä rahoitin juomiseni) ja saamaan kaksi varoitusta töissä.” N26

Kyseessä voi olla myös taloudellisena selviytymiskeinona käytetyt pikavipit, joita otettaessa ei ole osattu ennakoida tai haluttu nähdä tulevaa kierrettä. Naisella N12 on alkoholiriippuvuuden lisäksi peliriippuvuus ja hän pyrkii irrottautumaan niistä perustelemalla asiaa taloudellisten seikkojen kautta.

Havahtuminen siihen, että juominen hallitsee elämää, tapahtuu psyykkisten ja fyysisten tuntemusten kautta, jotka käytännössä näyttäytyvät vieroitusoireiden kaltaisina oireina.

” Kaverini jo huomauttivat asiasta, mutta sanomiset menivät kuin kuuroille korville. En välittänyt mistään, koska minusta tuntui sille, että kaikki oli päin p:ttä. Kunnes eräänä iltana päätin olla juomatta. Pyörin monta tuntia huoneessani päässäni ajatus: tänään en juo. !”. Menin sängyn laidalle istumaan sama ajatus päässäni edelleen, kunnes tajusin että käteni tärisivät ja koko tyttö tärisee. Päässä heitti, oli kamala olo ja viinaa teki niin maan P.....sti mieli! Oli pakko tehdä yksi lasi. Sen jälkeen olo helpottui, mutta tajusin myös tilanteeni. ”Nyt ei ole asiat hyvin!””N22

Riippuvuudesta irrottautumiseen tarvitaan muutakin kuin retkahdusten ehkäisemistä. Melin ja Näsholm (1998, Koski-Jännes 1998, 155 muk.) kuvailevat kolmea vaihetta, joiden kautta päihteistä irrottautuminen tapahtuu. Ensimmäisessä vaiheessa ihminen ei voi tai ei saa käyttää päihteitä. Tämän tilanteen ylläpito edellyttää ulkoisia kontrolloikeinoja. Toisessa vaiheessa ihminen ei tahdo käyttää päihteitä, jolloin hän on jo matkalla sisäistä hallintaa kohti. Kolmannessa vaiheessa hänen ei enää tarvitse käyttää päihteitä. Tässä vaiheessa sisäiset ristiriidat ratkeavat ja kypsempi persoonallisuus

pääsee rakentumaan. (Mt.,155.) Naisen N22 kaverit ovat huomauttaneet juomisesta, jolloin pyrkimys kontrolliin tuli ulkoa päin, mutta hän ei siitä kertomansa mukaan välittänyt. Jokin merkitys asialla on kuitenkin hänelle ollut, koska hän itse päätti kokeilla olla juomatta, jonka seurauksena hän kuvailee voimakkaiden fyysisten ja psyykkisten oireiden ilmaantumista.

Tavoitteena kohtuukäyttö

Kohtuukäytön tavoittelu voidaan nähdä ajatuksena olla luopumatta päihteistä kokonaan ja lopullisesti. Voiko alkoholiriippuvaisesta tulla kohtuukäyttäjäksi, on varmasti keskustelua herättävä asia ja siihen liittyy eriäviä mielipiteitä riippuen, miten alkoholiriippuvuutta määritellään.

” Edelleen oireilen masennuksella ja ahdistuksella, olen yksinäinen, työelämässä on vaikeuksia ja olen koukussa sokeriin ja pullaan. Vaikka elämänlaatuni onkin parantunut huomasti kun ei tarvitse ryypätä, mietin, loppuuko tämä oireilu koskaan. Haaveilen että voisin olla kohtuukäyttäjäksi (en voi). ”N4

Silloin kun alkoholiin on syntynyt riippuvuus, on tavallista pohtia myös kohtuukäytön edellytyksiä. Usea riippuvuuden kanssa kamppaileva mietti, että voisiko kohtuukäyttö onnistua vai pitäisikö lopettaa kokonaan. Hallittuun juomiseen onkin vaikeaa päästä silloin, kun alkoholista aiheutuneet haitat ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä. Olennaista on, että on opittava itse selviytymään houkutuksista ja ulkoisesta painostuksesta. Läheiset voivat olla tässä tukena, mutta eivät voi vahtia omaisensa alkoholinkäyttöä. Hallitun juomisen opetteluun tarvitaan rajojen asettamista, juomisen tarkkailua, sääntöjen noudattamista ja juomisen hidastamista. (Koski-Jännes 1986, 38–43.)

Äitiys

Raitistumisen tavoitetta naiset määrittivät tarinoissaan myös äitiyden kautta. Kolmessatoista tarinassa viitataan alkoholiriippuvaisen naisen omaan äitiyteen suhteessa raitistumistavoitteeseen.

Kategoriat ylläpitävät kulttuurista ja yhteiskunnallista harmoniaa ja ne helpottavat ihmisten kohtaamista eri tilanteissa. Alkoholiriippuvaisen äidin kategoriaan liittyy äitiin kohdistuvat tietynlaiset ominaisuudet ja toimintaodotukset, mutta lisäksi pääasiassa negatiivisia luonnehdintoja, jolloin voidaan puhua leimatusta identiteetistä. Omaan äitiyteen liitetään tavalliseen ja hyvään vanhemmuuteen liittyviä piirteitä, kuten niin sanottu normaali elämä, joka liittyy lapsiin, asumiseen, työhön ja läheisiin ihmissuhteisiin. (Kulmala & Vanhala 2004, 98–103.)

” Uskonko, että olen parin kaljan pöhnässä kiva äiti? Luulenko, että lapseni ei huomaa? Mikä minua tässä vielä pitää kiinni? ”N9

”Haluan katkaista tämän ketjun, jotta minun lapseni ei enää tarvitse elää kodissa, jossa äiti kävelee pullo käsissä. Sekin on nyt kokeiltu pohjanmaan kautta.” N15

Äitiys on herättänyt ajatuksia ja ymmärryksen omasta avuntarpeestaan. Päihdeongelmallisella äidillä on mahdollisuus tarjota lapselleen hyvä lapsuus, oman toipumisensa kautta. Tämä vaatii kuitenkin äidin omaa halua keskittymistä päihderiippuvuudesta toipumiseen. Sen myötä hän kykenee olemaan lapselleen turvallisempi aikuinen ja ymmärtämään paremmin lapsen tarpeita. Lopettaminen ei välttämättä onnistu yksin, vaan tilanteeseen saatetaan tarvita ulkopuolista apua. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 139–142.) Äitien kirjoituksista välittyy toive olla lapsilleen hyvä äiti. Esiin nousee myös viittaus sukupolvien väliseen ketjuun naisten oman alkoholinkäytön suhteen.

Granfelt (1998) mainitsee äitiyden olevan sellainen elämänalue, jolla epäonnistuminen näyttäytyy traumaattisena ja itsearvostusta särkevänä ja joka uhkaa naisidentiteetin perustoja. Tämä perustuu siihen, että naisen kypsyiden ja normaaliuden mittana pidetään äitiyttä. Onnistuessaan äiti on idealisoitu hahmo ja epäonnistuessaan syytetty. (Granfelt 1998, 117.)

Yhteiskunnan kaksinaismoralismi suhteessa naisten ja äitien päihdeongelmaan näkyy toisaalta sallivana suhtautumisen juomiseen, mutta siitä koituvia ongelmia ei välttämättä tunnusteta ja hoideta. Tästä syystä alkoholiriippuvuudesta kärsivät naiset piilottavat ongelmansa. Äitiyteen kohdistetaan yhteiskunnassamme niin paljon odotuksia, että paineet onnistua äitinä ja vanhempana pakottavat salaamaan ongelman. (Koivu 2016, 82–87.) Tähän viittaavat myös kirjoittajat kertomuksissaan.

”Nyt on viimeinen hetki herätä huomioimaan itseään, kunnioittamaan kroppaansa, pitämään omasta terveydestään huolta ja antamaan omille lapsilleen parempaa esimerkkiä.” N31

”En juo lasten nähden, sitten vasta illalla kun 9 ja 6 v ovat nukkumassa. Siitä seuraa valvomista, itken paha oloa pienessä hiprakassa ulos ja nukahdan.” N 21

”Tilanteeni oli silloin sellainen, että hoidin vain pakolliset asiat, että lapset voivat elää normaalia elämää. Tämä tarkoitti sitä, että aina oli ruokaa ja puhtaita vaatteita ja hoidin kaikki normaalin perheen arkiset vaatimukset.” N11

”Kuitenkin lapset ja työni hoidin aina, jos en moitteettomasti niin kunnolla kuitenkin.” N13

Äitien kertomuksissa esiintyi vain harvoin laajempaa pohdintaa siitä, millaisia haittoja vanhemman alkoholinkäyttö lapselle todellisuudessa aiheuttaa. Asiasta voi olla vaikeaa puhua, silloin kun lapsen kärsimyksen aiheuttajana on äiti itse. Syyllisyyden aiheuttama vaikeneminen tai alkoholihaittojen vähätteleminen voidaan nähdä selviytymiskeinona tilanteessa, jossa ei vielä olla valmiita kohtaamaan

totuutta. Alkoholiriippuvuus synnyttää haasteita nähdä lasten tilanne, kieltämällä haitat, kuten N21 mainitsee, ettei juomista tapahdu lasten nähden. Vastaavasti N11 kertoo, että lapsilla oli perustarpeet ja että hän oli kykenevä hoitamaan perheen arkisia vaatimuksia. Naisen N13 tekstissä esiintyy vastapuhetta ja samankaltaista on nähtävissä sekä N21 että N11 kerronnassa. Äitiyteen liittyvät odotukset lapsen huolenpidosta tiedostetaan ja niitä korostetaan, toisaalta vastapuheena on juomiseen liittyvien haittojen vähättely suhteessa lapsiin. Äitien päihdeongelma on monitahoinen asia, joka herättää paljon kysymyksiä. Lasten tarpeet rytmittävät elämää ja usein äidillä on huolehdittavanaan lasten lisäksi kodonhoidolliset tehtävät. Päihderiippuvaisen naisen vuorokausirytmistä saattaa olla sekaisin, vaikka lapset tarvitsevat säännöllisyyttä elämäänsä. Kokonaisvaltainen vastuu lapsesta tarkoittaa, että joskus lapset tarpeet menevät äidin tarpeiden edelle. Äitiydessä ollaan pitkällä siinä vaiheessa, kun äiti ymmärtää mitä on tehnyt tai jättänyt tekemättä lapselle. Päihdeperheen lapsella on oikeus tulla kuulluksi, nähdä ja huomioituksi. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 141–143.)

Ongelmien ehkäisy voidaan nähdä haasteena. Se ei ole helppoa, koska tapakulttuuri Suomessa ei ainakaan rajoita runsasta päihteidenkäyttöä ja sen oppimista. Päihdekeskeisen juhlimiskulttuurin ja alkoholin markkinoinnin voidaan nähdä kannustavat nuoria naisia päihteidenkäyttöön. Varhain aloitettu päihteidenkäyttö, joka on jatkunut juhlimiskäyttäytymisenä, on vaikeaa lopettaa raskaaksi tulon aikaan. Tilanne täytyisi äkkiä muuttaa siis päinvastaiseen suuntaan. Jos päihteistä on muodostunut liian hallitseva elämäntapa, on vanhemmuuden vastuuseen vaikeaa sopeutua. Tämän vuoksi ongelmia pitäisi ehkäistä vaikuttamalla kaikkien aikuisten ja nuorten päihteidenkäyttöön ja riskiryhmiä tukea kaikissa peruspalveluissa. Lasten ja nuorten ongelmien taustalla oleva vanhempien päihteidenkäyttö pitäisi tunnistaa paremmin terveydenhuollossa. Julkinen keskustelu aiheesta saattaisi vähentää sitä salailua ja häpeää, joka liittyy kodin päihdeongelmiin. (Holmila, Raitasalo, Autti-Rämö ja Notkola 2013, 44.)

Terveys, perhe

Raitistumisen tavoitetta määriteltiin myös alkoholin ongelmakäytön seurauksien kautta. Näitä seurauksia olivat fyysisen ja psyykkisen terveyden menettäminen ja jopa kuolemanpelko.

”Tiedän olevani nyt siinä pisteessä. että jos en lopeta, sairastun.” N37

” Itse juon myös, mutta kauhuissani alan ymmärtää sen vaarallisuuden itselleni. En halua enää pelätä.” N27

”Pahin mahdollinen tapahtui: viina tappoi mieheni. Olin täysin yksin. Tietysti suruuni join itekseni ja paljon. Muutin jopa toiseen kaupunkiin, mutta siellä vauhti kiihtyi aina siihen asti kun sairastuin. Tiesin, että juomisen on loputtava tai olen mieheni vieressä hyvin pian.” N32

Kokemus puolison kuolemasta juomisen seurauksena on naisen N32 tarinassa saanut konkreettisen merkityksen. Masennus esiintyi kahdeksan naisen tarinassa. Heistä viidellä masennus oli puhjennut alkoholiriippuvuuden jälkeen ja viidellä se oli ollut jo ennen alkoholin ongelmakäyttöä. Yhteistä heille oli se, että masennusta oli jollain tavalla hoidettu, joko terapian avulla tai lääkityksellä. Jokaisella heistä oli ymmärrys siitä, että masennusta on helpompi hoitaa raittiina tai että raitistumisen avulla masennuksesta saattaa parantua kokonaan.

5.4 Raitistumisreitit

Naiset kertoivat tarinoissaan niistä reiteistä ja keinoista, joiden avulla he pyrkivät raittiuden saavuttamaan. Reittejä raitistumiseen olivat itsekontrolli, vertaistuki ja professionaalinen eli ammatillinen tuki.

5.4.1 Itsekontrolli

Omin avuin alkoholiriippuvuudesta irti pyrkivät naiset kertoivat oman toimintansa pohtimisesta ja niistä konkreettisista teoista, joiden kautta pyrkivät omaa juomistaan kontrolloimaan. Itsekontrolli eli pyrkimys irrottautua riippuvuudesta omin keinoin esiintyi kolmen naisen tarinassa. Päihteidenkäyttöön liittyviä muutoksia ja valintoja voi tehdä ilman ammatti-ihmisten puuttumista asiaan. Muutokseen motivoivia tekijöitä voivat olla ulkoiset seuraukset tai rajoitukset tai sisäiset motivaatiotekijät.

” Moni läheiseni ei edes tiennyt kuinka paljon join. Sen sain hyvin salattua. Silti...valvon vieläkin kuinka paljon juon. Sekin auttaa, sillä jos menee rajat yli, tiedän että pitää yrittää taas vähän voimallisemmin. Tiedän, että onnistun.”N9

”Selvinpäin mietin, mitä eniten odotan ensimmäiseltä ryppyltä, miksi sitä odotan ja kännissä kuulostelin, Miltä se itsestäni tuntuu. Aina jouduin myöntämään, ettei hyvältä tunnu ja ”tallensin” sen tunteen myöhempää käyttöä varten.”N13

”Ihan ensimmäinen asia minkä tein oli, että katkaisin välit juoppokavereihin kertomalla, että nyt tää likka haluaa raitistua”N32

” Liian juomisen ja yleisen tuskaisuuden ansiosta sain paniikkihäiriön, jonka ”poistamiseksi” aloin juoda yhä useammin, jopa työpaikalla. Kukaan ei koskaan maininnut minulle asiasta mitään. Pian kuitenkin päätin tosissani kukistaa paniikkihäiriön. Aloin syödä terveellisesti, nukkua hyvin ja liikkua noin viisi kertaa viikossa. Vähensin myös kahvin juontia, ja join kamomillateetä aina ennen töihin lähtöä. Opettelin myös hengittämään syvään ja rauhallisesti. Alkoholia en juonut lainkaan”N38

Naisten N9 ja N13 teksteissä näkyy oman toiminnan tiedostaminen ja kontrollointi. Kun juomiseen tulee etäisyyttä, tilanteen omatoiminen hallinta vahvistuu. Nainen N32 on katkaissut välit juoviin kavereihinsa ja sillä tavoin pyrkinyt saamaan tilannetta hallintaansa. Nainen N38 kuvailee toisenlaista toimintaa, elämäntapojen kokonaisvaltaista muutosta. Niiden avulla mielihyvää haetaan terveistä asioista, joihin keskittymällä on mahdollisuus saada myös ajatuksia pois juomisesta.

Juomistottumusten muuttaminen edellyttää suunnitelmallista toimintaa, jolloin alkoholiriippuvaisen tulisi tunnistaa itselleen tyypilliset vaaratilanteet ja valmentautua niihin. Lisäksi olisi hyvä kehittää sellaisia elämäntapoja ja selviytymistaitoja, joihin ei kuulu alkoholi. Tietoinen suhtautuminen omaan juomiseensa ja uusien taitojen opettelu vaativat harjoitusta. (Koski-Jännes, 1986, 11.)

5.4.2 Vertaistuki

Vertaistuen merkitystä yhtenä reittinä toipumiseen määriteltiin erilaisiin ryhmiin kuulumisen kautta ja se esiintyi viiden naisen tarinassa.

”Seuraavaksi koitan saada itseni menemään AlAnon-ryhmään saadakseni jonkinlaista vertaistukea tähän tunne-elämäni yhteen isoon kipukohtaukseen, läheisriippuvuuteen”N17

” Lopulta, 13 kuukautta sitten, jälleen AA:n aloittaessani tunsin, että ohjelma alkoi vaikuttaa minuun Käyn palaverissa kolme kertaa viikossa ja tunnen pikkuhiljaa toipuvani, ihmeellistä. minua vertaistuki tuntuu auttavan eteenpäin elämän koulutiellä taapertaessa”N23

”Olennaista kuitenkin on arkirutiini. Minun työni oli joka aamuinen ryhmä, joka herätti minut ylös sängystä ja vei ihmisten pariin. Sen jälkeen menin uimaan tai mitä milloinkin oli päiväohjelmassani. Illat oli vaikeimpia minulle, mutta minun onnekseni elämäni oli ilmaantunut mies johon rakastuin.”N9

”Ryhmä sai minut myös tuntemaan, että olen hyvä ja arvokas ihminen enkä mikään kummajainen. Monet ryhmäläisten tuntemukset pystyy jakamaan ja ei olekaan yksin. Ryhmässä saa myös joskus nauraakin, se ei ole mikään synkistelyhetki. On iloa ja surua niin kuin elämässä. Minusta siinä oppii siten myös kokemaan kaikenlaisia tunteita.”N14

Hiltunen, Kujala & Mattila (2005) kuvailevat päihderiippuvaisen naisen irrallisuutta ja ulkopuolisuuden tunnetta sellaiseksi, ettei nainen koe kuuluvansa mihinkään. Eräänä toipumista edistävästä tekijänä on kokemus yhteisöön kuulumisesta. Yhteys muihin samassa elämäntilanteessa oleviin, saattaa vapauttaa naisen yksinäisyyden tunteesta ja yhteisön avulla on mahdollisuus saavuttaa

sisäisiä muutoksia omassa elämässään. (Mt., 125–128.) Tällaisia yhteisöjä voivat olla erilaiset ryhmät, kuten AA-ryhmä., jonka N17 ja N 23 mainitsevat tekstissään. Ryhmän voimaa toipumista edistävänä tekijänä tuo esiin nainen N14, joka korostaa kaikenlaisten tunteiden kokemisen merkitystä. Omien ajatusten ja tunteiden jakaminen onkin luonnollinen osa ryhmän toimintaa, jossa tuen saa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevilta ryhmäläisiltä.

AA on kansainvälinen yhteisö, jonka toiminta perustuu menetelmään, jossa toipuja käy läpi 12 askeleen ohjelmaa. Tämä taas on saanut alkunsa ensimmäisten alkoholistien kokemuksista raittiina pysymisestä. Tarkoituksena on ryhmän tuella, askeleita läpikäymällä, saada aikaan sisäinen muutos, joka vapauttaa alkoholin tarpeesta ja muista elämän vaikeuksista. (Alcoholic Anonymous, 2017.)

”Vanhasta kokemuksesta tiedän, että asioiden jakaminen samantapaisia asioita kokeneiden kanssa auttaa”N30

”Viimeisin retkahdukseni päättyi eilen. Aloitin aamun antabuksella ja liityin tälle sivustolle”N25

Päihderiippuvuudesta toipuva nainen tarvitsee hyvät sosiaaliset vuorovaikutussuhteet tai verkoston, jossa hänellä on mahdollisuus jakaa omaa elämäntilannettaan muiden naisten kanssa. Hiltunen, Kujala ja Mattila (2005) sanovat vertaisryhmien toimivan parhaiten silloin, jos ryhmää ohjaa joko ammattilainen tai sellainen henkilö, jolla oma toipumisprosessi on jo pitkällä. Vertaisryhmissä naisella on mahdollisuus oppia tunnistamaan tunteitaan, jakaa keskinäisiä kokemuksiaan sekä samaan yhteyden toisiin, samaa kokeneisiin naisiin. Ryhmän tuella nainen voi oppia kohtaamaan itsensä ja selvittämään omaan elämäänsä liittyviä kysymyksiä. Raittiuden rakentamisessa tueksi tarvitaan verkostoja ja turvallisia ihmissuhteita. (Mt., 2005, 144.)

Toisenlaiseen yhteisöön, kuten nettiyhteisöön liittymisestä haetaan tukea, kuten N25. ”Tälle sivustolle” liittymisellä hän tarkoittaa Päihdelinkin keskustelualueetta, jossa kokemuksiaan voi vertaisena jakaa anonyyminä, nimimerkin kautta. Seppänen (2007) kertoo anonyymistä verkkoyhteisöstä nimeltä Kuivurit. Yhteisö toimii Päihdelinkin sivustolla. Ryhmässä on voitu ohjaajan avulla pohtia erilaisia teemoja, kuten raittiuden ylläpitämistä. Ryhmän tuki hänen kokemuksensa mukaan parhaimmillaan täydentää avohoitoa ja se on toiminut päihdeidenkäytön vähentämistä tai lopettamista edistävänä tekijänä. (Seppänen 2007, 20–22.)

5.4.3 Professionaalinen tuki

Kaikista tarinoista 19:ssä esiin nousi jollain tavalla ulkopuolisen avun hakeminen, joita olivat kontakti A-klinikalle, terapia sekä päihdekuntoutus.

”Lopulta päätin ottaa antabukset käyttööni. Vihdoin se onnistui ja olin koko vapaat selvinpäin..”N15

”Kävin A-klinikalla ja aloitin antabuksen. Sanoin itselleni etten halua luovuttaa vaan haluan elää ja tuoda myös läheisilleni turvallista oloa, kun luottamus minuun palaa pikku hiljaa.”N20

Antabuksen käyttö on edellyttänyt lääkärissä tai A-klinikalla käyntiä, joten N15 ja N 20 ovat hakeutuneet professionaalisen avun piiriin. Irrottautumisvaiheessa on tärkeää, että nainen ymmärtää oman riippuvuutensa. Läheisten luottamus on mennyt ja naisen alkoholiriippuvuus on aiheuttanut heissä turvattomuutta. Kontakti A-klinikalle esiintyi kuuden naisen tarinassa.

Alkoholiriippuvuuden hoito lääkkeillä on herättänyt kritiikkiä suomalaisen päihdehoidon kentällä. Niiden avulla on kuitenkin voitu parantaa psykososiaalisten hoitomuotojen tehoa. Lääkehoidon haasteena on riippuvuuteen kuuluva, retkahduksiin johtava kontrollin menetys ja pakonomaisuus, jotka kehittyvät vuosien alkoholialtistuksen myötä. Disulfiraaminin eli Antabuksen käyttö riippuvuuden hoidossa perustuu siihen, että se käytettynä yhdessä alkoholin kanssa aiheuttaa oireita, kuten pahoinvointia, sydämen tykytystä ja päänsärkyä. Se ei sinällään hillitse alkoholin himoa, vaan tieto epämiellyttävistä oireista hillitsee juomista. Disulfiraamilääkitys aiheuttaa alkoholin kanssa terveydelle vaarallisia haittoja, kuten maksavaurion. (Hyytiä & Alho 2009, 912-8.)

”Raitistuminen vaatii kärsivällisyyttä. Se on jatkuvaa retkahtelua ja raitistumista, mutta kun löysin oikean nöyryyden ja vaikken AA:lainen olekaan kävin askeleita itsessäni läpi, löysin oman suuremman voiman ja tein sisälläni töitä. Minua myös auttoi hyvä sairaalajakso ja aivan ihana A-klinikan työntekijä.”N14

”Olen nyt 21-vuotias nainen ja vihdoinkin hakenut apua a-klinikan kautta. Aloitin juomisen pikku hiljaa, kun muutin pois vanhempieni luota.”N26

”Onnekseni firman henkilöstövastaava otti puhutteluun ja tilasi ajan työterveydenhoitoon, joka ohjasi minut A-klinikalle”N10

Nainen N14 viittaa nöyryyden löytymiseen ja mainitsee, että ei ole AA:lainen, hän on käynyt askeleita AA:n periaatteiden mukaisesti läpi. Niihin hän viittaa myös suuremman voiman löytymiseen ja itsetutkiskeluun liittyen. Asiakassuhde voi toimia kannattelevana voimana silloin, kun kyseessä on vaikea kriisitilanne, kuten naisen N 14 tilanteessa. Parhaimmillaan asiakassuhde toimii kiinnipitävänä ympäristönä, jolloin päihderiippuvainen saa voimia selvittää sotkuista elämäntilannettaan (Granfelt 1998, 168).

Järvinen (2015) kuvaa asiakas-työntekijäsuhteen roolin asiakkaan päihteidenkäyttöön liittyvässä muutostilanteessa, lopettamisessa ja retkahdustilanteessa, olevan lähinnä taka-alalla tukena olemisena. Työntekijän ja asiakkaan välinen suhde näyttäytyy muutostyössä myös vahvistavana ja motivoivana tekijänä. Järvisen omassa tutkimuksessa hän totesi päihteistä irrottautumiseen vaikuttavan niin monien tekijöiden, että asiakas-työntekijäsuhteen vaikutusta päihteiden käytön lopettamiseen on vaikeaa suoraan arvioida. Tähän vaikuttaa lisäksi päihteistä irrottautumisen prosessin pitkäkestoisuus ja koko muutosprosessin monimutkaisuus sekä se konteksti, jossa irrottautuminen tapahtuu. (Mt., 2015, 204–205.)

” Vajaan 10 vuoden aikana viini koukutti minut. Tuo litku sai aikaan pahaa. Niin paljon pahaa. Tammikuussa 2016 aloitin päihdekuntoutuksen. Edeltävästi keväällä 2015 olin aloittanut psykoterapian. Näiden myötä, nyt syksyllä 2016 voin todeta, olen muuttunut. Helppoa ei ole ollut...”N3

” Sosiaalitoimesta tarjottin auttava käsi, johon tämä nainen tarttui kuin kuin oljenkorteen. Perhe pääsi kuntoutukseen, jossa käytettiin Minnesota-mallia.”N18

”Ainoa paikka mistä sain apua oli Lapualla, koska siellä minun ei tarvinnut pelätä ja ottaa yhteyttä viranomaisiin ja sain rauhassa toipua kuukauden. Tämä ei olisi ollut mahdollista, ellei minulla olisi ollut rahaa itse maksaa hoitoa. Olemmeko kaikki saman arvoisia? ”N11

Kolmen naisen tarinassa esiintyi jollain tavalla päihdekuntoutus. Naisella N11 on ollut mahdollisuus hakeutua omalla kustannuksellaan ”Lapualle”, jonka tulkiten tässä tarkoittavan Minnesota-hoitoa. Tällöin voidaan olettaa hänen sosiaalisen statuksensa olevan sen verran korkea, jotta on pystynyt hoidon maksamaan. Hän kysyy ”olemmeko kaikki samanarvoisia?” Tällä tulkitsen hänen viittaavaan palvelujärjestelmän oikeudenmukaisuuteen, eli siihen, onko palvelut kaikkien väestöryhmien saatavilla. Suhde viranomaisiin näyttäytyy N11 tarinassa ongelmallisena, päinvastoin kuin naisten N3 ja N18 tarinoissa, joissa viranomaistahojen kautta oli päästy hoidon piiriin.

Päihdehuoltojärjestelmä on kehittynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Päihdehuollon suunnitteluun vaikuttavat lainsäädäntöelinten ja julkishallinnon tekemät päätökset hoitopolitiikan suhteen. Järjestelmäominaisuuksia on kolme, oikeudenmukaisuus, tehokkuus ja taloudellisuus. Nämä edelliset ovat vastaavasti merkittäviä vaikuttavuuden kannalta. Vaikuttavuus tarkoittaa, että palveluilla on oltava kyky edistää raittiutta ja aikaansaada myönteistä muutosta päihteidenkäyttöön liittyen. Palveluissa on huomioitava kokonaisvaltaisesti päihteisiin liittyvät ongelmat, kuten mielenterveys-, parisuhde- ja työllisyysongelmat sekä rikollinen toiminta. (Babor, Stenius & Romelsjö, 2009, 199.)

”Omasta tahdostani olen Päihdepalvelusäätiön seurannassa. Viimeksi keväällä 2016. Tuolloin näen muita ja saan purkaa paskaa sisältäni ulos. Ohessa on myös jo toista vuotta viikoittainen Kelan kuntoutuspsykoterapia, jossa saan purettua elämäni, niitä syitä miksi join.” N6

”Nyt olen hakeutunut yksityiseen psykoterapiaan ja käyn siellä 2krt/viikko. Terapiassa olen tajunnut, että jo lapsena olin masentunut, eli ei kait ole ihme, että alkoholi on minulle ongelmaksi muodostunut, jo perimän ja ympäristön takia.”N7

”Itse heräsin vasta kun sain oman lapsen. Hain apua ja pääsin terapiaan ja raitistuin.”N39

Terapia tukimuotona esiintyi kuuden naisen tarinassa. Terapiaan on joko hakeuduttu omaehtoisesti tai sitä kuvattiin pääsemisenä. Tämä näyttäytyy naisten tarinoissa vapaaehtoisuutena, jota halutaan korostaa. Terapian avulla naiset etsivät niitä syitä, miksi ovat juoneet.

Alkoholihaitoista toipuvien naisten auttamisen kannalta merkittävää on eri auttajatahojen ammattitaitoinen henkilökunta. Henkilöstöllä on oltava usko siihen, että hoito on kannattavaa. Päihdehoitoon hakeutuvan tai ohjautuvan naisen kuntoutukseen liittyvät tavoitteet tulisivat olla realistisia, mutta samalla haasteellisia. Päihdetyö sisältää vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, asiakas ei välttämättä sitoudu riittävästi hoitoon. Toisinaan hän saattaa vaikuttaa hyvinkin motivoituneelta. Ajattelun muuttuminen positiivisemmaksi, toivo ja jokin heräte, saattavat muuttaa elämän suuntaa. Tässä suhteessa työntekijällä on merkityksellinen rooli riippuvuudesta toipumisessa. (Hiltunen 2005, 147.) Saarnio (2001) tuo esiin tutkimustuloksena, että päihdehoidon terapeuttisessa suhteessa terapeutin interpersoonalliset ominaisuudet sekä terapisuhteen laatu ovat hoidon jatkuvuuden kannalta keskeisiä. Keskeyttäminen ei siis välttämättä johdu asiakkaan heikosta motivaatiosta, kuten edellä mainitaan. Vuorovaikutussuhteen onnistuessa hoidon keskeyttämissä tapahtuu vähemmän. Saarnio (2001) mainitsee, että terapeuttien olisi kiinnitettävä huomiota nuoriin asiakkaisiin ja heidän sidonnaisuuteensa päihteiden alakulttuuriin sekä omaan toimintaansa vuorovaikutussuhteen edistämiseksi. (Mt., 231-1.)

5.5 Koherenssin tunne vahvistuu

Hänninen (1999) mainitsee elämänmuutosten oleva käytännöllinen kysymys, liittyen ihmisen sopeutumiseen tai sopeutumattomuuteen. Muutokset voidaan nähdä sekä negatiivisena uhkana psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille mutta myös positiivisina mahdollisuuksina uudelle kehityssuunnalle. Elämänmuutos on alun perin nähty stressitekijänä, joka on uhka yksilön hyvinvoinnille. Ajatuksena oli, että kaikki muutokset toimivat stressitekijöinä. Vasta myöhemmin

niitä on ryhdytty jaottelemaan negatiivisiin ja positiivisiin merkityksiin. Lisäksi muutoksiin liittyvän ajatteluun on tullut se seikka, mille elämän osa-alueelle ne liittyvät ja onko niihin mahdollisuus vaikuttaa. Keskeistä on yksilön oma ajatus siitä, onko muutos negatiivinen vai positiivinen ja millaisia seurauksia muutoksella mahdollisesti on. Tarkastelun kohteena on tällöin siis elämänmuutosten suhde hyvinvointiin. (Hänninen 1999, 72.) Koherenssin tunne kehittyy elämäkokemusten kautta ja ihmisellä on stressaavassa tilanteessa omia selviytymiskeinojaan. Ihminen pyrkii ennakoimaan tulevia tapahtumia ja löytämään häntä tulevaisuuden toimintaan motivoivan tekijän. Alkoholiriippuvuuden kanssa kamppailevat naiset kirjoittavat niistä tekijöistä, jotka edesauttavat ylläpitämään jo saavutettua raittiutta. Joissakin tarinoissa saavutettu raittius näyttäytyi vielä kovin hauraana, mutta muutos nähtiin positiivisena. Koherenssin tunteen vahvistuminen näky naisten tarinoissa ymmärrettävyyden, merkityksellisyyden ja hallittavuuden kautta. Heiltä löytyy kykyä ymmärtää haastava tilanne ja käyttää niitä voimavaroja, joita heillä sillä hetkellä käytettävissä on. Elämä on jäsentynyt tai on jäsentymässä hallittavaksi ja mielekkääksi, joka vastaavasti lisää yksilön sisäistä luottamusta (Center of Salutogenesis. 2017).

”Miten käy uusien harrastusten; juoksulenkkien ja uimisen jos juominen taas valtaa elämäni? Tietäähän tuon... Eli ei se alkoholinpiru ole minusta minnekään lähtenyt. On helppoa olla juomatta, kun sen päätöksen on tehnyt, mutta se päätöksen teko on vaikeaa, varsinkin nyt kun onnistumisen tunne alkoholittomasta elämästä on päällimmäisenä mielessä ja alkoholinhuuruinen väsymys tipotiessään.” N13

”Olen sairastunut alkoholismiin. Yhtä lailla tuosta olen parantumisen tiellä. Vaatii voimaa ja tahtoa taistella juomishimoa vastaan. Aina ei ole helppoa, mutta pääsääntöisesti raitis elämä palkitsee. Oman kokemukseni mukaan kuluvan vuoden aikana on tapahtunut NIIIIIN paljon hyviä asioita, vain ja ainoastaan kun olen ollut juomatta. Kiitos elämä.”N3

Nainen N13 on jo muutoksen tiellä, hänellä on kokemusta uusista harrastuksista, jotka ovat tuottaneet hyvää oloa. Samoin hänellä on kokemus alkoholittomasta elämästä, mutta samalla hän kuvaa sitä pelkoa ja omaa epävarmuuttaan päihteettömänä pysymiseen liittyen. Kirjoittaja tiedostaa, että riski alkoholiin sortumiseen on olemassa, koska hän tekstissään käyttää ilmaisua ”Eli ei se alkoholinpiru ole minusta mihinkään lähtenyt”, vaikka toisaalta hän luonnehtii päätöksessä pysymistä helpoksi.

Ymmärrys alkoholismista sairautena esiintyy naisen N3 tekstissä, kuten myös ilo siitä, että on sairaudesta parantumassa. Viittaus sanaa ”tiellä” kuvastaa sitä, että matka on vielä kesken. Alkoholin voima on suuri, koska kirjoittaja kuvailee kamppailua ”juomishimoa” vastaan. Himo kuvastaa jotain voimakkaampaa, kuin pelkkää halua juoda. Paras palkkio tulee kuitenkin raittiudesta ja siitä, että kirjoittaja on tätä himoa vastaan kyennyt taistelemaan. Positiiviset asiat elämässä ovat olleet seurausta raittiina pysymisestä. Kirjoittaja korostaa isoilla kirjaimilla juuri näitä positiivisia merkityksiä.

Menneisyydellä on vaikutusta nykyisyyteen ja se saattaa tiedostamattakin pyrkiä ylläpitämään pakonomaista toimintaa. Granfeltin (1998) mukaan riippuvuuden pakonomaisuus ei ole tietoinen valinta, mutta se saattaa olla yritys säilyttää horjuva psyykkinen tasapaino vaikeaksi koetussa elämäntilanteessa. Tässä tapauksessa se, mistä nainen on tullut riippuvaiseksi, eli alkoholi, voi olla hänelle selviytymiskeino, mutta samalla myös tukahduttaja. Se voi olla yritystä hallita omaa elämäänsä. Päihteidenkäyttö on sekä riippuvuutta että selviytymiskeino suojautua joltakin vielä pahemmalta tai keino turruttaa ylivoimaiseksi koettuja tunteita. (Granfelt 1998, 142–144.)

”Olen löytänyt kuitenkin elämässäni paljon enemmän tärkeitä, kannattelevia asioita ilman viinaa kuin siinä pöhnässä jossa kuvittelin olevani fiksu ja syvälinen.” N9

”Peilistä kurkistaa paljon paremman näköinen nainen kuin vielä viikko sitten. Jokainen päivä jonka olen juomatta ja pelaamatta on minulle suuri voitto.” N12

”Olen saanut elämään niin paljon muuta, olen alkanut lenkkeillä ja laihtunut toistakymmentä kiloa. Energiaa on kuin pienessä kylässä ja mieli on iloinen ja positiivinen ensimmäistä kertaa vuosiin.” N13

”Vähitellen pidän itsestäni enemmän”N30

Identiteetin muutos näkyy huomioina naisten N12 ja N13 teksteissä, joissa naisellisuus ja ulkoiset muutokset ovat lisänneet heidän tyytyväisyyttään itseensä. Lisäksi kirjoituksista kuvastuu hyvä olo ja itsensä huomioiminen. Positiivinen mieliala on niin ikään tullut esiin raittiiden päivien myötä. Alkoholi ja humala esiintyvät vielä N9 tekstissä, vaikka etäisyyttä niihin on tullut ja raittius nähdään kannustimena. Minuutta rakennetaan uudelta pohjalta, riippuvuuden myötä syrjäytyneet puolet otetaan käyttöön. Koski-Jänneksen (1998) mukaan riippuvuusikäytymisen muutoksesta seuraa jonkinlainen identiteetikriisi, kun syntyy ymmärrys siitä, että oma käsitys hyvästä elämästä on ollut harhaa. Suhde itseen muuttuu myönteisemmäksi sisäisen kasvun myötä, kuten nainen N30 elämässä on tapahtunut. Oman tahdon ja tunteiden löytäminen ja itsensä rakastaminen ovat vapautumisen ehtona. Jokainen etsii oman tiensä, jonka suunnannäyttäjänä toimivat hänen omat kokemuksensa. (Koski-Jännes, 1998, 171-174, 215.)

”Minua motivoi siihen halu päästä elämään taas tavallista elämää. Päästä toteuttamaan unelmiani, jotka nyt toteutuvatkin: perhe ja lapsi”N14

”Olen nähnyt, miten toimin humalassa. Nyt olen innokas näkemään, miten elämää eletään ilman viinaa. Ei enää ole masennuspäiviä. Olen lasteni elämässä läsnä enemmän.”N24

”Olen saanut itsekunnioitukseni ja elämäiloni takaisin. Tämän toipumisen alkuunpanija on suurelta osin poikani, joka on minulle niin tavattoman rakas.”N28

Perhe ja läheiset ovat merkityksellisiä asioita, jotka naisten elämässä näkyvät sellaisena asiana, jonka vuoksi kannattaa taistella ja jotka motivoivat raittiuden ylläpitämiseen. Perheen merkitys näkyy naisten N14, N24 ja N28 tarinoissa. Henkilökohtaisen identiteetin löydyttyä nainen ymmärtää oman elämänsä ainutkertaisuuden. Sosiaalisessa identiteetissä on kyse ihmisen suhteesta kanssaihmiin ja asemasta sosiaalisten suhteiden verkossa, suhteessa perheeseen ja läheisiin. Päihdeongelman vuoksi sosiaalinen asema saattaa olla menetetty ja se uudelleenrakentaminen tai kehittäminen on haasteellista. Sosiaalisen identiteetin löydyttyä naisella on kunniallinen asema vertaisten joukossa. (Koski-Jännes 1998, 174–175.)

”Läheiset ovat olemassa, samoin uusi työ joka on millin päässä vakipaikasta. Uusi kotikin.”N6

”Vihdoin olen saanut työpaikan ja elämä raittiina vaikuttaa elämisen arvoiselta.”N11

Työpaikka ja työn tekeminen paitsi lisäävät naisten itsearvostusta, niin ne toimivat kulttuurisessa merkityksessä tärkeässä roolissa. Työ nähdään kulttuurissamme yhteiskunnan perustana ja työyhteisöön kuulumisen lisää yhteisöllisyyden tunnetta. Työ liitetään psyykkiseen ja sosiaaliseen selviytymiseen, koska myös itse ansaitun rahan merkitys on tärkeää. Kokemus osallisuudesta ja kuulumisesta johonkin, nähdään kokonaisvaltaista hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Yhteiskuntaan kuulumisen määrittäyty palkkatyön kautta.

5.6 Voimaantunut nainen

Voimaantumiseen liittyy vastuullisuus omasta kasvustaan sisäinen voimantunne sekä halu toimia tavalla, jonka tuntee ja kokee hyväksi. Toimintaympäristön olosuhteilla on merkitystä voimaantumisen prosessissa. Tavoitteet ja usko omiin kykyihinsä ovat yhteydessä toisiinsa. Voimavarat vapautuvat hyväksynnän kokemusten ja osallisuuden kautta. Voimaantumisen tunteen vahvistumisessa on keskeistä se, että nainen löytää mahdollisuuden vaikuttaa asioiden kulkuun. Turvallisuuden ja luottamuksen tunne rakentuu positiivisten elämysten kautta. (Hiltunen 2005, 120–124.)

Tarinoissa käytiin päivittäistä kamppailua alkoholiriippuvuuden kanssa. Haasteita tunteiden käsittelyssä ilman alkoholia oli ollut ja oli edelleen. Tunteet koettiin nyt aiempaa voimakkaampina, kun niitä ei tukahdutettu enää alkoholin avulla, vaikka epävarmuutta oli havaittavassa. Naiset havainnoivat ympäristöään eri tavalla kuin aikaisemmin ja alkoi nähdä positiivisia asioita

ympärillään. Kokemukset selvinpäin olemisesta vahvistavat tunnetta siitä mahdollisuudesta, että nainen voi itse vaikuttaa asioiden kulkuun.

”En halua ikinä enää palata siihen mistä olen päässyt ylös, koska tällä hetkellä tunnen eläväni. Palkitsen joka kuukausi itseni jollain tavalla, kun raittiutta tulee lisää: uusi vaate, hyvä ruoka ym. En pidä yhteyttä enää juoviin 'ystäviin' eikä se kaduta.”
N20

Voimakas tunne, josta N 20 kirjoittaa, kuvastaa iloa siitä, että elää ja on päässyt elämässään eteenpäin ja on tyytyväinen nykytilaan. Elämästä ovat lähteneet ne ihmiset, jotka ovat jollain tavalla liittyneet alkoholinkäyttöön. Heitä ei enää tarvita, koska muu ei yhdistänyt kuin yhdessä juominen. Kirjoittaja on ylpeä itsestään ja siitä mitä on saavuttanut raitistumalla ja vahvistaa iloa uudesta elämästään palkitseamalla itsensä jollain mielihyvää tuottavassa asiassa.

*”Raittiuden myötä tapahtuu hyviä asioita. Näin on käynyt minulle. Näen tämän syksyn hyvin värikkäänä, jota aiemmista syksyistäni en muista”*N3

”Muistan kun huomasin että puissa on vihreät lehdet ja kuulin lintujen laulun. Muutkin tunteet tuntuivat vahvemmin ja edelleen on vaikea kestää vaikeita tunteita, koska olin tottunut huuhtomaan ne alkoholilla kurkusta alas”. N4

Raitistuttuaan ihminen näkee ja havainnoi ympäröivää maailmaa eri tavalla kuin juovana aikana. Koivun (2016) kuvaama raitistuneen naisen elämä toteutuu tässä naisen N3 esimerkissä. Raitistunut pyrkii etsimään mielihyvää ja iloa muista asioista kuin juomisesta. Muutokset, joita raitistunut huomaa ympärillään, eivät kaikki ole välttämättä positiivisia, mutta on opeteltava kestämään vaikeitakin tunteita ilman alkoholia. (Mt., 140-142).

Uusien elämänarvojen löytyminen on toiminut perustana elämässä tapahtuneelle muutokselle. Niiden avulla voidaan tehdä ero entiseen ja suuntautua tulevaan. Riippuvuudesta vapautuminen ei noudata samaa kaavaa, vaan siihen löytyy erilaisia reittejä. Hoitomallien osalta pätee samantyyppinen ajattelu, jolloin jokainen riippuvuudesta kärsivä löytää oman tapansa selviytyä. Yhtä yleispätevää tapaa riippuvuudesta irrottautumiseksi ei siis ole. (Koski-Jännes, 1998, 226.)

*”Unohdetaan menneet, katsotaan eteenpäin, katsotaan jokainen uusi päivä, mitä elämä tarjoaa meille, olemme sen ansainneet. Joskus voi horjua jopa kompastua, nousee ylös ja taas mennään vahvempana eteenpäin. Virheistä oppii, mutta opetus pitää ottaa vastaan, korjata tilanne.”*N5

*”Olen nykyisin niin iloinen ja onnellinen, että kävellessäni kaupungilla alkaa naurattaa. Ihan vaan se että saan elää. Jos juomista ei yksin voi lopettaa kannattaa hakeutua hoitoon..”*N32

Raittiuden ylläpitämiseen liittyi positiivinen ajattelu ja usko tulevaisuuteen, mutta toisaalta myös alkoholiriippuvuuden negatiivisten seurauksien muistelu. Positiivissävyinen, päivä kerrallaan-ajattelu esiintyy naisen N5 tekstissä, jossa hän tiedosta retkahduksen riskin kuvaamalla sitä horjumisena ja kompastumisen mahdollisuutena, mutta uskoo siitä pääsevänsä eteenpäin. Pystyvyyssodotusten avulla kasvatettiin välimatkaa juovaan aikaan ja tukeuduttiin ajatukseen hoidosta, kuten N32 tekstisään ilmaisee. (Vrt. Kuusisto 2010a, 231–232.)

6 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä pro gradu-tutkielmassa tarkoitukseni oli selvittää miten alkoholiriippuvaiset naiset kuvaavat toivoon ja selviytymiseen liittyviä merkityksiä sekä sitä, mitkä ovat olleet käännekohtia, joiden kautta naiset ovat raitistumista lähteneet tavoittelemaan. Lisäksi tarkastelin koherenssin tunteen vahvistumista motivaation kautta sekä naisten voimaantumista. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli: Miten naiset kuvaavat selviytymistä ja toivoa päihteettömästä tulevaisuudesta? Toisena tutkimuskysymyksenä esitin: Mikä on merkittävä käännekohta, joka on edesauttanut juomisen lopettamista? Keskeisinä teoreettisina käsitteinä tässä tutkimuksessa olivat teoria toivosta C.R. Snyderin mukaan, selviytyminen, Aaron Antonovskyn koherenssiteoria sekä voimaantuminen.

Olen analyysiosion alussa esitellyt tarinoita kirjoittaneet naiset tutkielman ja tutkimuskysymysten edellyttämässä laajuudessa. Huomioni ei keskity naisten henkilöhistoriaan tai elämänkulkuun, vaan siihen millä tavalla he pohtivat oman alkoholiriippuvuutensa taustatekijöitä. Tarinoiden naisilla oli tarve etsiä syytä siihen, miksi heille oli syntynyt alkoholiriippuvuus. Usealla naisella oli taustallaan rikkonainen lapsuus ja kokemus päihdeongelmaisesta vanhemmasta. Holmila, Bardy ja Kouvonen (2008) korostavat sosiaalisen perimän vaikutusta alkoholiperheessä kasvaneen lapsen nuoruusvaiheessa ja aikuisuudessa esiintyvään problematiikkaan. Riski ongelmien siirtymisestä sukupolvelta seuraavalle on merkittävä silloin, kun lapsi jää vaille emotionaalista huolenpitoa ja ikäkauteen kuuluvia kehitysmahdollisuuksia. Tämän vuoksi tehokas varhainen puuttuminen on huomioitava palvelujärjestelmässä, mutta toisaalta on varottava huonosti toteutettua interventiota. Perhe on huomioitava kokonaisuutena ja myös vanhemman omassa lapsuudessaan kokemat traumat on otettava huomioon työskentelyssä. (Mt., 428–9.)

Tutkimukseni keskeisimpinä tuloksina pohdin seuraavaksi naisten raitistumisen käännekohtia. Lisäksi esittelen toivon ja selviytymisen merkitysten esiintymistä naisten tarinoissa sekä koherenssin tunteen vahvistumista ja naisten voimaantumista raitistumisprosessin myötä.

Käännekohtina ja raitistumisajatuksen syntymiseen vaikuttavina naisten elämässä näkyivät aluksi negatiivisina luonnehditut tapahtumat, kuten läheisten huoli, joka saatettiin kokea turhanakin. Motivaatio raitistumiseen syntyi ulkoisten seikkojen kautta, vaikka se myöhemmin näyttäytyi myös sisäisen motivaation syntymisenä. Alkoholiriippuvaisen naisen lähihenkilöiden, kuten omien sukulaisten huoli oli johtanut siihen, että tilanteeseen on puututtu esimerkiksi tekemällä perheen lapsista lastensuojeluilmoitus. Käännekohtiin ja ulkoisen motivaation syntymiseen liittyi pelko sosiaaliviranomaisten väliintulosta ja siitä, että lapset viedään pois kotoa. Kokemus siitä, että näin oli

aikaisemmin tapahtunut, lisäsi äidin pelkoa siitä, että se voi tapahtua uudelleen. Läheisten ihmisten luottamuksen menettäminen näkyi tarinoissa siten, että lapsenlapsia ei enää uskallettu antaa isovanhempien hoitoon tai että toinen vanhempi ei voinut luottaa äidin pysyvän päihdeettömänä lasten aikana. Naisten päihdeongelmaan liittyy vieläkin niin paljon syyllisyyttä, syyllistämistä ja häpeää, että nainen tulee ongelmansa kanssa näkyväksi vasta lähes pakkotilanteessa. Tällainen tilanne voi olla silloin, kun oma terveys tai henki ovat vaarassa, lastensuojelu puuttuu perheen tilanteeseen tai työpaikan säilyminen on uhattuna. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 165). Tästä kertoivat myös tutkimusaineistoni naiset.

Naisten tarinoissa nousevat voimakkaasti esiin yhteiskunnassamme vallitsevat arvot ja asenteet, kuten naiseuteen ja äitiyteen liittyvät odotukset. Tämä näyttäytyy pitkään jatkuneen alkoholiriippuvuuden salailussa, riippuvuus on pyritty piilottamaan niin pitkään kuin se on ollut mahdollista. Naisten juominen on edelleen häpeällistä ja se on saattanut estää avun hakemisen. Tarinoissa on kuitenkin uskoa tulevaisuuteen ja toivoa paremmasta huomisesta. Voidaan myös ajatella, että jokaisella naisella, joka on oman tarinansa palstalle kirjoittanut, on ollut jokin syy, miksi on halunnut palasen omaa elämäänsä muiden luettavaksi.

Naisten tarinoissa esiintyviä toivon liittyviä merkityksiä etsin naisten omien tavoitteiden (will) ja niiden savuttamiseen liittyvän reitin (way) kautta. Tavoitteena naisilla oli poikkeuksetta raitistuminen. Kohtuukäyttö mainittiin haaveena, mutta se nähtiin toisaalta myös mahdottomana tavoitteena, eikä sitä edes varsinaisesti tavoitteeksi asetettukaan. Alkoholiriippuvuuden kanssa naiset olivat siinä vaiheessa, että ongelmakäyttö oli jatkunut jo vuosia ja aiheuttanut monenlaisia haittoja naisten elämässä, usealla eri elämäalueella. Haitat esiintyivät ihmissuhteissa, terveyteen liittyen, taloudellisina menetyksinä sekä hankaluuksina työelämään liittyen. Tästä johtuen raittiuden tavoittelua määriteltiin juuri niiden elämän osa-alueiden kautta, joiden koettiin jollain tavalla haavoittuneen. Tarinoiden naisten tilannetta voisi luonnehtia merkittävänä marginaaliin ajautumisena, alkoholiriippuvuuden seurauksena.

Raitistumisprosessi alkoi siinä vaiheessa, kun nainen on itse tunnistanut alkoholiriippuvuuden ja kykenee myöntämään alkoholinkäyttönsä olevan ongelmallista. Epäonnistumisen tunteistakin voi päästä yli. Kaikkein rankinta retkahtaminen tai juomiskierteen katkaiseminen oli naiselle itselleen. Alkoholiriippuvuuden salaaminen läheisiltä on vaikeaa. Usein läheiset tietävät alkoholiriippuvuudesta, mutta riippuvainen itse luulee, etteivät muut tiedä. Lopulta läheisten väliintulo oli kuitenkin positiivinen asia tai ainakin se johdatti muutosajatteluun.

Äitiyden ja lasten merkitys nousi suureksi tekijäksi suhteessa raittiuden tavoitteluun. Vanhemmuutta ja äitiyttä tarinoissa pohdittiin suoraan vain harvoin tai se mainittiin ohimennen. Tulkitsen tämän siten, että alkoholiriippuvaiset naiset eivät koe täyttävänsä äitiydelle asetettuja kulttuurisia ja moraalisia odotuksia, jonka vuoksi puhe vanhemmuudesta jäi vähemmälle. Lasten hyvinvointi tai sen puuttuminen perheessä näkyi niissä tarinoissa, joissa äiti katuu sitä, mitä juominen on aiheuttanut hänen lapsilleen. Luottamuksen kärsiminen lapsen suhteessa vanhempaan vuosia jatkuneen juomisen seurauksena oli jossakin tapauksessa jo pilannut äiti-lapsisuhteen. Toivo välien kuntoon saattamisesta oli kuitenkin vielä olemassa, yritys pelastaa se, mitä pelastettavissa on. Lapset olivat joutuneet näkemään äitien alkoholinkäyttöä jo pitkään, sen vuoksi raittiutta tavoittelevat äidit halusivat tarjota lapsilleen mahdollisuuden raitistuneen vanhemman läsnäoloon. Äidit siis tiesivät oman alkoholiriippuvuutensa olevan haitaksi lapsille, vaikka tarinoissa esiintyi myös äitien vastapuhetta siitä, että lapsista on huolehdittu hyvin, riippuvuudesta huolimatta. Tämä herätti ajatuksen siitä, että kaikki äidit eivät olleet vielä valmiita luopumaan alkoholista, eivätkä kyenneet näkemään lastensa tilannetta objektiivisesti.

Äitiyden lisäksi raitistumisen tavoitetta määriteltiin tarinoissa terveydellisten ja taloudellisten seikkojen sekä perheen että tavallisen arjen tavoittelun kautta. Psykkisen tai fyysisen terveyden menettäminen tai sen menettämisen pelko olivat seikkoja, joiden kautta raittiuden tavoite määrittyi. Psykkisen terveyden pulmat, kuten masennus ja ahdistus esiintyivät useiden naisten tarinoissa. Psykkiset ongelmat olivat seurausta jo pitkään jatkuneesta juomisesta ja raittiuden tavoittelulla pyrittiin pääsemään eroon myös niistä. Taloudellista haittaa alkoholiriippuvuudesta oli aiheutunut velkaantumisen muodossa sekä siten, että perheen rahat käytettiin alkoholin hankkimiseen. Alkoholista irti pääsemisen pyrkimystä selitettiin sillä, että juominen on aiheuttanut holtitonta rahan käyttöä ja juomiseen kuluva rahamäärä kuukausittain oli merkittävä. Tavallinen arki ja arkisten asioiden tekeminen yhdessä perheen kanssa olivat naisista se seikka, joista he olivat etääntyneet alkoholiriippuvuuden hallitessa heidän elämäänsä. Kaipuu tavallisiin asioihin ja arkeen näkyi tarinoissa siten, että raittiuden kautta naisilla olisi mahdollisuus päästä elämään normaalia arkea ja voimia huomioida perhettään enemmän. Arki alkoholiriippuvaisena oli osalle naisista pelkkää suorittamista, jossa juominen hallitsi heidän tekemisiään.

Selviytymiseen liittyviä merkityksiä tarkastelin lähinnä raitistumisprosessiin liittyen, millaisia selviytymiskeinoja naisilla oli suhteessa siihen toimintaan, jolla raitistumiseen pyrittiin. Selviytymiskeino alkoholiriippuvuudessa on lähteä toimimaan ongelman poistamiseksi ja tällaista toimintaa tarinoissa näkyi. Naisten tarinoissa esiintyi erilaisia reittejä, joiden he olivat kokeneet tukevan omaa raitistumistaan. Katja Kuusiston (2010a) tutkimuksessa kolmesta toipumisreitistä hän

tutki alkoholiriippuvuudesta spontaanisti toipuneita, vertaistuen avulla toipuneita sekä professionaalisen tuen avulla toipuneita. Samankaltaisia toipumisreittejä naisilla oli myös omassa tutkimuksessani. Naisten toipumisreiteinä näyttäytyivät samat reitit kuin Kuusiston tutkimuksessa, mutta omassa tutkimuksessani professionaalisen tuen merkitys nousi suurimmaksi selviytymistä tukevaksi keinoksi. Toiseksi merkittävimpänä selviytymistä tukevana keinona tutkimuksessani näyttäytyi vertaistuen merkitys ja kolmantena itsekontrollin kautta raitistumiseen pyrkivät naiset. Siihen, miten selviytymisreitti valikoitui, näytti tässä tutkimuksessa vaikuttavan se, miten kyvytön alkoholiriippuvainen nainen oli hallitsemaan omaa juomistaan. Professionaalinen tuki tarkoitti A-klinikalle hakeutumista ja sen kautta lääkityksen, lähinnä Antabuksen käyttöönottoa, terapiaa sekä päihdekuntoutusta. Viittauksia oli lisäksi siihen, että raitistumista oli ennen professionaalisen tuen piiriin hakeutumista yritetty ilman ulkopuolista tukea, siinä kuitenkin onnistumatta. Tämä puolestaan tukee sitä seikkaa, että alkoholiriippuvaiset naiset olivat jo niin syvällä päihdeongelman kanssa, että irrottautuminen ilman tukea nähtiin melko mahdottomana. Muutamalla naisella oli lisäksi aiempia epäonnistuneita yrityksiä hakeutua avun piiriin. Epäonnistumiset olivat puolestaan vaikuttaneet siihen, että avun hakeminen uudelleen oli entistä vaikeampaa. Hoitoon ohjautumista muuta kautta kuin itse hakeutumalla, ei erikseen juuri mainittu, vaan päinvastoin omaehtoista avun hakemista korostettiin. Vertaistukea naiset hakivat AA-ryhmistä sekä nettiyhteisöön liittymällä. Vertaistuen naiset kokivat tukevan heitä raitistumisessa, kun asioita voi jakaa samaa kokeneiden ihmisten kanssa.

Kolmantena raitistumista tukevana selviytymiskeinona naiset mainitsivat itsekontrollin, jonka avulla he pyrkivät omaa juomistaan hallitsemaan. Kontrollointikeinoina toimivat konkreettiset ja suunnitelmalliset toiminnot. Juomisen tilalle naisille oli tullut muuta toimintaa, kuten liikunta, terveellinen ruokavalio ja säännöllinen elämänrytmi ja jopa kokonaisvaltainen elämäntapojen muuttaminen. Välimatkaa juoviin ystäviin oli tehty tai välit katkaistu ja sillä tavoin pyritty suojaamaan itseään. Naiset pohtivat ja analysoivat omaa toimintaansa ja käyttäytymistään sekä pyrkivät asettamaan itselleen rajoja juomisen suhteen. Itse juomistaan tarkkailevien naisten ryhmää voi verrata Kuusiston (2010a) tutkimuksessa esiintyneeseen spontaanitoipujien ryhmään.

Päihde- ja mielenterveysongelmien voidaan nähdä liittyvän toisiinsa ja naisten kohdalla onkin haastavaa se, että välttämättä naiset eivät ole riittävän sairaita päästäkseen mielenterveyspalvelujen piiriin tai päihdeongelma estää heitä pääsemästä niihin. Päihdeongelma on siis oltava ensin hallinnassa, jotta naisen voidaan katsoa hyötyvän terapiasta. Toisaalta kokonaisvaltainen toipuminen voi alkaa vasta sitten, kun päihteidenkäyttö on loppunut. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 165-167.)

Sama ilmiö esiintyi tutkimusaineistossani niiden naisten kohdalla, joilla oli niin kutsuttu kaksoisdiagnoosi, mielenterveys- ja päihdeongelman muodossa.

Naisten koherenssin tunne näytti vahvistuvan positiivisten muutosten seurauksena. Ilo pienestäkin onnistumisesta raitistumiseen liittyen näyttäytyi hyvin merkittävänä. Raitistumiskamppailussa eteenpäin päässeet naiset toivat esiin niitä merkityksiä, joita raitis elämä oli heille antanut. Positiivisia merkityksiä nousi esiin, vaikka kokemus raittiista elämästä oli ollut vasta vähäinen tai lyhytaikainen. Naiset määrittivät elämänmuutosta raitistumisen tuomien positiivisten seurausten, kuten perheen kanssa vietetyn yhteisen ajan ja tavallisen arjen elämisen ja työelämään sijoittumisen kautta. Sisäinen motivaatio syntyi negatiivisten tunteiden väistyessä, kun naisilla oli kokemus siitä, että elämönhallinnan tunne vahvistuu. Tässä vaiheessa naiset alkoivat rakentaa omaa minuutta uudelta pohjalta, löytäen alkoholiriippuvuuden vuoksi syrjässä olleita puoliaan. Koherenssin tunteen vahvistuessa osa naisista koki kiinnittyvänsä yhteiskuntaan ja osaksi erilaisia yhteisöjä.

Voimaantuminen näkyi naisten omien valintojen seurauksena tapahtuvana vaikutusmahdollisuutena asioiden kulkuun. Juovan elämän muistelu oli läsnä ja sitä käytettiin vertauksena suhteessa siihen miltä raittiina eläminen tuntui. Henkilökohtaisen ja sosiaalisen identiteetin vahvistuminen raittiin elämän kautta koettuna näyttäytyi naisten suhteessa omaan itseensä ja muihin ihmisiin. Alkoholiriippuvaisten naisten identiteetti oli rakentunut pitkälti kielteisten ominaisuuksien ympärille, joka näyttäytyi raitistumiskamppailussa uhkana hyvinvoinnille. Raitistumisen myötä naisten identiteetti vahvistui ja alkoi näyttäytyä voimavarana. Sosiaalisen identiteetin vahvistuminen näkyi naisten suhteessa muihin ihmisiin tunteena, että kuuluu osaksi jotain yhteisöä tai ryhmää. Väyrysen (2007) tutkimuksessa huumeita käyttävien naisten leimattu identiteetti oli vahvasti läsnä vielä irtautumisvaiheessa, jossa he tarvitsivat paljon tukea. Epävarmuustekijät näyttäytyivät naisten elämässä uuden identiteetin työstämisen vaiheessa, koska ympäristö muistuttaa niistä asioista päivittäin. Naisia määriteltiin oman päihdehistoriansa vuoksi kykenemättömiksi kontrolloimaan omaan elämäänsä. Identiteetin haltuunottovaiheessa naiset kykenivät kääntämään menneet tapahtumat voimavaraksi. (Väyrynen 2007, 193-195). Omassa tutkimuksessani irtautumisen jälkeen näyttäytyi myös samankaltaisia tekijöitä. Naiset kertoivat paljon omasta tunnemaailmastaan ja siitä, miten alkoholilla oli tukahdutettu tunteita. Raitistumiseen liittyi lisääntynyt kyky käsitellä vaikeita tunteita ilman alkoholia, joka tuotti siitä kertoville naisille iloa.

Lukukokemuksena tarinat ovat olleet mielenkiintoisia. Olen lukenut koko aineiston moneen kertaan läpi ja jokaisella lukukerralla siitä on löytynyt uusia, erilaisia näkökulmia ja huomioita. Olen lukiessani tarkastellut tarinoita kokonaisuutena. Jokainen tarina on oma yksilöllinen kertomuksensa,

vaikka niistä löytyy tutkimuksen kannalta yhteisiä piirteitä melko paljon. Olen tarinoita lukiessani kokenut, että niitä kirjoittaneet naiset ovat tulleet minulle jollain tavalla tutuiksi. Tarinoiden kirjoitustyyli vaihtelee, mutta pääsääntöisesti kerronta etenee kronologisessa järjestyksessä. Tarinoita lukiessa lukijan täytyy myös huomioida se konteksti, jossa ne on kirjoitettu. Tulkitsen niin, että tarinat on kirjoitettu tietyllä tavalla vertaisille, muille samassa tilanteessa oleville ihmisille. Tarinoista heijastuu kirjoittajien omia vahvoja tunteita ja niiden sisältä löytyy kirjoittajien oma arvomaailma. Tunteet näkyvät suhteessa kirjoittajaan omaan alkoholinkäyttöön ja siihen liittyviin negatiivisiin tunteisiin ja niitä kuvaillaan hyvin konkreettisella tavalla. Raitistumiseen liittyvät tunteet näyttäytyvät tarinoissa positiivisina ja niitä on niin ikään kuvailtu ja avattu tarinoissa erilaisina havainnollistavina kielikuvina.

Omassa työssäni sosiaalityön kentällä kohtaan jatkuvasti päihderiippuvuuden kanssa kamppailevia naisia, miehiä, isiä ja äitejä sekä heidän lapsiaan. Tukijan ja kontrolloijan roolit kietoutuvat yhteen näissä kohtaamisissa, joissa työntekijänä tarjoan apua päihdeongelman hoitamisessa, mutta myös kontrolloin hoitoon sitoutumista ja raitistumisprosessin etenemistä. Työntekijänä roolini on erilainen kuin tutkijana, jonka vuoksi näiden naisten tarinoiden lukeminen herätti minussa monenlaisia ajatuksia. Pohdin itse, minkälaisien lasien läpi katson naisten tarinoita ja herättävätkö ne sisäisen sosiaalityöntekijän jo etsimään erilaisia ratkaisumalleja naisten riippuvuuden hoitoon. Työntekijänä minun toimintaani ohjaavat myös tietyt normit ja lainsäädäntö, joiden raameihin työn täytyy asettua ja jotka toimivat myös kehyksenä sosiaalityölle. Tämän tutkimuksen myötä koen myös itse saavani paljon lisää ymmärrystä ja vahvuuksia kohdata päihdeongelmien kanssa eläviä naisia ja heidän perheitään.

Tutkijana naisten tarinat herättivät minua enemmän ajattelemaan sitä sisäistä tuskaa, jota alkoholiriippuvuuden kanssa elävän naiset käyvät läpi. Kaikki ne alkoholin aiheuttamat voimakkaat tunteet ja muut lieveilmiöt jotka alkoholiriippuvuus tuo mukanaan. Toisaalta myös naisten sisukkuus irrottautumisvaiheessa herätti ajattelemaan, millaisesta ongelmasta oikeastaan on kyse myös yhteiskunnallisena sosiaalisena ongelmana ja miten näihin pulmiin voitaisiin vastata. Jäin pohtimaan myös sitä, miten suuri osa kaikista alkoholiriippuvaisista naisista on edelleen minkään auttamismuodon tavoittamattomissa.

Tarinat kuvastavat nyky-yhteiskuntaa ja siinä vallitsevia arvoja, jotka tukevat tässä tutkimuksessa aiemmin esitettyä teoriaa sekä naisten juomiskulttuurin, että perhearvojen muutoksesta ajassa. Kirjoittajat ovat hyvin karullakin tavalla avanneet omaan historiaansa alkoholinkäytön suhteen, joka viestittää mielestäni sitä, että kirjoittaja on itse ymmärtänyt oman riippuvuutensa ja sen synnyn.

Yhteiskunnan auttamisjärjestelmä on nostettu esiin tarinoissa tavalla, jossa joko ollaan tyytyväisiä järjestelmään tai kritisoidaan sen puuttumista. Sosiaali - ja terveydenhuollon palvelujärjestelmät ovat olleet näiden tarinoiden kirjoittajien avunsaamisen kannalta keskeisessä asemassa. Alkoholiriippuvaiset naiset tarvitsevat erityisesti heille suunnattuja matalan kynnyksen palveluja sekä mahdollisuuden vaikeiden asioiden käsittelyyn päihdeongelmasta toipumisen eri vaiheissa.

Koen, että tälle tutkimukselle oli paikkansa ja mahdollista jatkotutkimusta ajatellen minua jäi kiinnostamaan etenkin niiden naisten näkökulmat, jotka määrittelivät raitistumisen tavoitetta äitiyden kautta. Tämä sen vuoksi, että aineistossa äitiys raitistumisen tavoittelun perusteena mainittiin useasti, mutta toisaalta kerronta siitä, miten äidin alkoholiriippuvuus näyttäytyi suhteessa lapsen hyvinvointiin, jäi osittain ohueksi. Tämä tukee ajatusta siitä, että Granfeltin (1998) mainitsema äitiys elämänalueena on sellainen, jossa epäonnistuminen näyttäytyy naisidentiteetin perustoja uhkaavana seikkana (Mt., 117). Jatkotutkimuksen osalta kohdistaisin huomioni alkoholiriippuvuudesta toipuneiden äitien identiteetin muutokseen ja vanhemmuuteen toipumisprosessissa sekä sen jälkeen.

Näihin Tove Janssonin sanoihin päätän mielenkiintoisen ja antoisan matkan tutkielmani parissa.

Niiskuneiti oli löytänyt ensimmäisen rohkean krookuksen nenännipukan. ”Pannaan lasi sen päälle, siten se selviää kylmästä yöstä.” ”Älä pane”, sanoi Muumipeikko, ”se selviää paremmin, jos sillä on vähän vaikeuksia.” (Tove Jansson, Taikatalvi)

LÄHTEET

- Aalto, Mauri & Seppä, Kaija 2009. Alkoholien liikakäyttö. Mauri Aalto, Heli Bäckmand, Henna Haravuori, Jouko Lönnqvist, Mauri Marttunen, Tarja Melartin, Airi Partanen, Timo Partonen, Kaija Seppä, Laura Suomalainen, Jaana Suokas, Jaana Suvisaari, Satu Viertiö & Maria Vuorilehto. Mielenterveys -ja päihdeongelmainen varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. THL. Helsinki: Yliopistopaino, 11-21.
- Ahtiala, Päivi & Ruohonen, Kaisa 1998. "Se oli sitä koko elämä". Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Tampere: Kirjayhtymä.
- Alasuutari, Pertti 1999. Laadullinen tutkimus, 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Alcoholic Anonymous. Nimettömät alkoholistit. <http://www.aa.fi/index.php?type=0&id=34&pageid=34§ion=3>. Viitattu 25.10.2017.
- Alho, Hannu & Hyytiä, Petri. 2009. Alkoholiriippuvuuden farmakologinen hoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2009;125(8):912-8.
- Antonovsky Aaron 1982. Health, Stress, and Coping. New perspective on Mental and Physical Well-Being. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Apo, Satu 1995. Kertomuksen sisällön analyysi. Teoksessa Mäkelä, Klaus (toim.). Kvalitatiivisen aineiston analyysi. Saarijärvi: Gummerus, 62 -79.
- Babor, Thomas F, Stenius, Kerstin & Romelsjö, Anders 2009. Päihdehuollon järjestelmät kansanterveyden näkökulmasta. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes (toim.). Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 195–212.
- Center of Salutogenesis. The Resource Center on Salutogenesis at The University West. http://www.salutogenesis.hv.se/eng/SOC_questionnaire.19.html. Viitattu 26.10.2017
- Eettiset periaatteet 2017. Tampereen yliopiston verkkosivut. <https://www2.uta.fi/tutkimus/tutkimuksen-etiikka/eettiset-periaatteet> . Viitattu 30.3.2017
- Hallikainen, Tero 2009. Serotonine and Dopamine Gene Polymorphisms and Alcohol Consumption (Serotoniinin ja dopamiinin aiheenvaihduntaa koodaavien geenien vaikutus alkoholinkulutukseen). Kuopion yliopiston väitöstitiedote. <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2009/ISBN978-951-27-1365-3thallikainen.htm.html>. Viitattu 24.6.2017
- Heikkinen, Hannu L.T 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva: PS-kustannus.
- Hiltunen, Tarja, Kujala, Virpi & Mattila, Kati-Pupita 2005. Näkyvä piilo. Jyväskylä: Sininauhaliitto.
- Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus.
- Holmila, Marja, Bardy, Marjatta & Kouvonen, Petra 2008. Lapsuus päihdeperheessä ja kielteisen sosiaalisen perimän voittaminen. Yhteiskuntapolitiikka 73 (2008):4. <http://www.stakes.fi/yp/2008/4/holmila.pdf>. Viitattu 20.11.2017

Holmila, Marja, Raitasalo, Kirsimarja, Autti-Rämö, Ilona & Notkola, Irma-Leena 2013. Päihdeongelmaisten äitien lapset. Teoksessa Katariina Warpenius, Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. THL, 36–46.

Hokkanen, Liisa (2009) Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 315–337.

Huhtanen Petri, Mustonen Heli & Mäkelä Pia 2010. Miten Suomi juo? Alkoholinkäyttötapojen muutokset 1968-2008. Teoksessa Heli Mustonen, Pia Mäkelä & Christoffer Tigerstedt (toim.). Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Helsinki: THL, 39-53.

Huttunen, Matti, 2015. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196. Viitattu 22.11.2016

Hyttinen, Irja 1990. Kun nainen juo. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Hänninen, Vilma (1999). Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tamperensis 696. Vammalan kirjapaino.

Itäpuisto Maritta, 2005. Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopisto. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_951-27-0075-1/urn_isbn_951-27-0075-1.pdf. Viitattu 29.9.2017

Juhila Kirsi 2004. Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala. Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki: Gaudeamus, 20–32.

Juttula, Sanna 2006. Yhteisvastuukeräys 2004: ”Jotta äidinrakkaus toteutuisi” Teoksessa Nätkin, Ritva (toim.). Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelma. Jyväskylä: PS -kustannus, 55-75.

Järvikoski, Aila 1996. Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa Raitasalo Raimo (toim.). Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, sosiaali- ja terveysturvan julkaisuja, 35-47.

Järvinen, Minna-Kaisa 2015. Asiakas-työntekijäsuhde rikosseuraamusalalla. Dialoginen arviointi tiedontuotannon tapana. Tampere: Tampere University Press, Acta Universitatis Tamperensis 1502

Kananen, Jorma, 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Katvala, Satu 2011. Missä äiti on? Äitejä äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 186. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41045/978-951-39-5118-4_2001.pdf?sequence=1 .Viitattu 30.3.2017.

Keltikangas-Järvinen, Liisa, 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Juva: WSOY.

Kinnunen Jussi, Sumupuu Piia & Virtanen Tommi E. 2015. Vapaa valitsemaan. Tositarinoita raitistumisesta. EU: Tammi.

Hänninen, Vilma 2004. Omaiskertomusten opettamaa. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Vilma Hänninen (toim.). Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy, 104-113.

Koski-Jännes, Anja, 1986. kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille. Keuruu: Otava.

Kulmala, Anna & Vanhala, Anni 2004. Vanhemmuus marginaalissa: kulttuurinen mallitarina osana henkilökohtaista vanhemmuutta. Teoksessa: Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala. Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Tampere: Gaudeamus, 98–114.

Kuusisto, Katja (2010a) Kolme reittiä alkoholista toipumiseen. Tampere: Tampere University Press, Acta Universitatis Tamperensis 1492.

Kuusisto, Katja (2010b). Kolme toipumisreittiä. Yhteiskuntapolitiikka 75 (2010):3.

Käypä hoito-suositus 2011; Alkoholiongelmaisen hoito.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028>. Viitattu 26.11.2016.

Lazarus, Richard S & Folkman Susan 1984. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Littlechild, Richard, 2014. Ethics in social work research. Teoksessa Anne-Mari Jaakola, Leena Leinonen & Marja Väänänen-Formin (toim.) Tutkiva sosiaalityö. Eettisyys ihmistyössä. Talentia-lehti. Sosiaalityön tutkimuksen seura 2014, 15-18.

http://www.sosiaalityontutkimussenseura.fi/data/_uploaded/tutkivasosiaalityo2014.pdf Viitattu 4.8.2017.

Martela Frank, 2014. Onnellisuuden psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 30-59.

Nätkin Ritva 2006. Kulttuurisista merkityksistä hoidon tutkimukseen. Teoksessa Ritva Nätkin (toim.). Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelma. Jyväskylä: PS -kustannus, 5-21.

Oinas-Kukkonen, Heikki 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Acta Universitatis Ouluensis 139. Oulu: Oulun yliopisto.

Pessi, Anne, 2014. Myötätunto onnen lähteenä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.). Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-195.

Raitasalo Kirsimarja, Holmila Marja & Jääskeläinen Marke 2016. Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle. Teoksessa Kirsimarja Raitasalo, Marja Holmila & Cristoffer Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot-vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: THL, 83-96.

Raitasalo, Raimo 1996. Aaron Antonovskyn ”salutogeeninen” malli ja elämänhallinta. Teoksessa Raimo Raitasalo (toim.). Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, sosiaali -ja terveysturvan julkaisuja, 57-69.

- Riihinen, Olavi 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raimo Raitasalo (toim.). Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos, sosiaali- ja terveysturvan julkaisuja, 16-30.
- Ruisniemi, Arja 2006. Vanhemmuus päihderiippuvuudesta toipumisen voimavarana. Teoksessa Ritva Nätkin (toim.). Pullo, pillerit ja perhe. Vanhemmuus ja päihdeongelma. Jyväskylä: PS - kustannus, 165–187.
- Roos, Jeja-Pekka 1987. Suomalaisten elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Hämeenlinna: Karisto.
- Rostila, Ilmari 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylän yliopisto.
- Saarnio, Pekka 2001. Mitkä tekijät vaikuttavat terapiasuhteen keskeyttämiseen avopäihdehoidossa? Yhteiskuntapolitiikka 66 (2001):3. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101327/013saarnio.pdf?sequence=1>. Viitattu 1.1.2018
- Snyder, C. R. 2000. Genesis: The Birth and Growth of Hope. There Is Hope. Teoksessa C. R. Snyder (toim.) Handbook of hope. Theory, Measures and Applications. San Diego: Academic Press 25–38.
- Snyder, C.R.2006. Approaching Hope. SGI Quarterly, A Buddhist Forum for Peace, Culture and Education, 43: 2 -4. <http://www.sgiquarterly.org/feature2006Jan-2.html> Viitattu 28.5.2017
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 570-585. <https://static1.squarespace.com/static/557062b2e4b0b65c351948df/t/579a682bd1758ed7db33c49a/1469737011581/The+Will+and+the+Ways+-+Development+and+Validation+of+and+>. Viitattu 27.5.2017
- Seppänen, Tuomo 2007. Nettiryhmä tukee ja kuuntelee mutta myös kyseenalaistaa. A-klinikkasäätiö. Tiimi 2/2007. <https://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/tiimi-pdf/tiimi207.pdf>. Viitattu 25.10.2017
- Tuomi, Jouni. & Sarajärvi, Anneli. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, Jouni. & Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tigerstedt, Cristoffer & Härkönen, Janne 2016. Juomisen kotiutuminen. Teoksessa Kirsimarja Raitasalo, Marja Holmila & Cristoffer Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot-vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: THL, 119-127.
- Tigersted, Christoffer & Warpenius, Katariina 2013. Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? Teoksessa Katariina Warpenius, Marja Holmila & Christoffer Tigerstedt (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. THL, 11–19.
- Väyrynen, Sanna 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa. Acta Universitatis Lapponiensis 118. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Woititz, Janet G 1983. Suomentanut Savolainen, Hannu 1989. Irti noidankehästä. Alkoholistien aikuiset lapset. Helsinki: Kirjapaja.