

Petra Noeskoski

”TOIVONI AINOO: TUSKATON TUOKIO PIENI.”

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus ikääntyneiden
alkoholinkäytön syistä ja merkityksistä.

TIIVISTELMÄ

Petra Noeskoski: "Toivoni aino: tuskaton tuokio pieni." Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus ikääntyneiden alkoholinkäytön syistä ja merkityksistä.

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Elinikäinen oppiminen ja kasvatus

Toukokuu 2020

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia syitä ja merkityksiä ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyy. Ilmiönä ikääntyneiden alkoholinkäyttö on hyvin ajankohtainen, sillä samaan aikaan kun ikääntyneiden määrä kasvaa, raittiiden osuus heistä vähenee. Tutkimusta varten teemahaastattelin kuutta ikääntynyttä, jotka olivat syntyneet vuosien 1946 ja 1955 välillä.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön löytyi viisi teemaa, joita ovat: alkoholinkäytön sosiaalinen tilanteisuus ja kulttuuriset mallit, alkoholinkäytön suhde rutiineihin ja tapoihin, alkoholinkäyttö tunnesäätelyn mekanismina, alkoholinkäytön yhteys traumaattisiin kokemuksiin sekä alkoholinkäyttö lääkinnällisessä tarkoituksessa. Haastateltavista kolme oli lopettanut alkoholinkäytön kokonaan vuosia aiemmin. Raitistumiseen oli vaikuttanut oma terveydentila ja kokemus oman elämän rajallisuudesta.

Lisäksi tarkastelin, minkälaisia erontekoja ikääntyneet tuottivat puheessaan toisiin ikääntyneisiin. Erontekojen tasoja haastateltavien puheesta löytyi kolme. Ensimmäinen taso viittaa siihen, kuinka alkoholia käyttävät vertaavat omaa juomistaan toisiin alkoholinkäyttäjiin. Toisella tasolla raitistuneet tekevät eroa puheessaan alkoholia käyttäviin. Kolmannella tasolla sekä raitistuneet, että alkoholia käyttävät tekevät selkeän eron niihin, jotka käyttävät muita päihteitä kuin alkoholia. Näiden erontekojen tasojen pohjalta on havaittavissa, kuinka on olemassa idea hyvästä juoposta, joka hallitsee omaa juomistaan eri tavoin.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön vaikuttavat monet tekijät, ja siksi sitä tuleekin tarkastella ottamalla huomioon ihmisen elämänhistoria kokonaisuudessaan ja siihen vaikuttaneet kokemukset. Yllä mainittuja teemoja yhdisti kuitenkin ristiriita lyhytaikaisen hyödyn ja tavoiteltavan tilan välillä. Vaikka ikääntyneet tiedostivatkin, että alkoholinkäyttö saattoi pahentaa omaa olotilaa, sitä jatkettiin siitä huolimatta.

Avainsanat: Addiktio, alkoholi, alkoholinkäyttö, fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus, ikääntyneet, sukupolvi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	IKÄÄNTYNEET SUKUPOLVENSÄ EDUSTAJINA	7
2.1	Yhteiskunnallinen sukupolvi.....	7
2.2	Sukupolvet suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa	7
2.3	Ikääntyminen ja alkoholi	9
3	ALKOHOLI SUOMEN HISTORIASSA.....	11
3.1	Suomen raittiusjärjestäytyminen ja alkoholikysymys.....	11
3.2	Kohti kieltolakia	12
3.3	Ostajaintarkkailusta keskioluen vapautumiseen.....	13
3.4	Vuodesta 1990 kohti 2000-luvun normien purkua	15
3.5	Suomalainen viinapää	15
3.6	Alkoholin kulutus tilastoissa	16
4	ADDIKTION SELITYSMALLEJA	19
4.1	Addiktio käsitteenä.....	19
4.2	Alkoholinkäytön sosiaalinen merkitys	20
4.3	Alkoholismi yhteiskunnallis-kulttuurisena ilmiönä	21
4.4	Addiktio ja tunnesäätely.....	21
4.5	Addiktio valintakäyttäytymisen häiriönä ja oppimisen tuloksena	22
4.6	Alkoholiriippuvuus aivo-oireyhtymänä	23
4.7	Addiktio eri tieteiden rajat ylittävänä ilmiönä	24
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA LÄHTÖKOHDAT	26
5.1	Tutkimuskysymykset.....	26
5.2	Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus	26
5.3	Ihmiskäsitys tutkimuksen taustalla	28
5.4	Haastateltavien hankinta sensitiivistä aihetta tutkiessa	29
5.5	Haastateltavien kohtaaminen ja vuorovaikutus	31
5.6	Teemahaastattelu	33
5.7	Haastattelututkimuksen haasteet	34
5.8	Tutkimuksen eettisyys ihmistieteissä.....	36
5.9	Tutkijan suhde omiin tunteisiin kokemuksiin tutkiessa	37
5.10	Tutkimuksen luotettavuus	38
6	ALKOHOLINKÄYTÖN SYITÄ JA MERKITYKSIÄ ETSIMÄSSÄ	40
6.1	Alkoholinkäytön sosiaalinen tilanteisuus ja kulttuuriset mallit	41
6.2	Alkoholinkäytön suhde rutiineihin ja tapoihin.....	43
6.3	Alkoholinkäyttö tunnesäätelyn mekanismina.....	44
6.4	Alkoholinkäytön yhteys traumaattisiin kokemuksiin.....	46
6.5	Alkoholinkäyttö lääkinnällisessä tarkoituksessa	47
6.6	Raittius valintana ja pakkona	48
6.7	Huomioita ikääntyneiden elämän tarkasteluun.....	51
6.8	"Eihän kukaan viinaa juo maun vuoks."	54
7	IKÄÄNTYNEIDEN PUHEISSA TUOTETUT ERONTEKOJEN TASOT	56
7.1	Alkoholia käyttävien ja "niiden toisten" välinen eronteko	57
7.2	Raitistuneiden ja alkoholia käyttävien välinen eronteko	58
7.3	Eronteko huumausaineita käyttäviin	59

7.4	Hyvän juopon idea	60
8	TULOSTEN TARKASTELUA JA POHDINTAA.....	63
9	LOPUKSI.....	69
	LÄHTEET.....	71
	LIITTEET.....	80
	Liite 1: Haastattelupyyntö	80
	Liite 2: Suostumuslomake.....	81
	Liite 3: Teemahaastattelurunko	82

1 JOHDANTO

”Ymmärtäminen alkaa, kun jokin puhuttelee meitä” (Gadamer 2004, 38).

Antti Maunu (2014b, 194) on todennut, kuinka julkisissa keskusteluissa syyt alkoholinkäytön taustalla liittyvät pitkälti hinnan ja saatavuuden problematiikkaan. Vaikka keskustelulle onkin oma paikkansa, siitä jää uupumaan alkoholinkäytön sekä muiden päihteidenkäytön inhimilliset syyt. Kun ymmärryksemme laajenee niin inhimillisiin kuin emotionaalsiinkin syihin, voimme ymmärtää paremmin sekä ilmiötä, että päihteidenkäyttäjiä.

Tämän tutkimuksen taustalla on tahto ymmärtää. Tahto ymmärtää niitä syitä ja merkityksiä, joita ikääntyneen alkoholinkäyttöön liittyy, sekä tuoda esiin niitä kokemuksia ja tapahtumia, joita ikääntyneet ovat kohdanneet eri elämänvaiheissa. Jokaisella tähän tutkimukseen osallistuneella on oma ainutkertainen elämäntarinansa, omat syynsä ja merkityksensä. Alkoholismiin liittyy aina myös oma sisäinen, järjestäytynyt logiikkansa (Sulkunen 1987, 14), jota tämä tutkimus pyrkii tavoittamaan.

Oma kiinnostukseni aiheeseen syntyi hyvin arkisesta havainnosta, mutta myös henkilökohtaisesta kosketuksesta ilmiöön (ks. luku 5.9). Miksi ihminen juo, vaikka ikääntyessä fyysinen kunto on heikompi ja alttius onnettomuuksille on korkeampi? Mitkä tekijät saavat ihmisen juomaan niin, että se vaarantaa ihmisen oman terveyden? Lisäksi olin tutkinut aihetta jo aiemmin kandidaatintutkielmaa tehdessäni, jonka tuloksia esittelen luvussa 6.8.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttö ilmiönä on erittäin ajankohtainen, mutta ennen kaikkea äärimmäisen mielenkiintoinen. Tästäkin huolimatta aihetta on tutkittu suhteellisen vähän. Esimerkiksi vielä vuonna 2008 Juomatapatutkimuksesta oli rajattu pois yli 69-vuotiaat. (Tigerstedt ym. 2018, 179; ks. Haarni & Hautamäki 2008, 9–10.)

Kun vielä vuonna 2000 Suomessa 65–84-vuotta täyttäneiden osuus koko väestöstä oli 13,5 prosenttia, vuonna 2018 se oli noussut 19,2 prosenttiin (Suomi

lukuina 2019, 3). Ennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneiden osuus koko väestöstä kasvaa yli 30 prosenttiin vuoteen 2070 mennessä (Väestöennuste 2019–2070, SVT).

Samaan aikaan eläkeikäisten raittiiden osuus pienenee. Kun vuonna 1993 65–84-vuotiaista miehistä 31 % ilmoitti, ettei ollut käyttänyt lainkaan alkoholia kuluneen vuoden aikana, vuonna 2013 osuus oli enää 23 %. Vastaavasti naisten osuus oli samalla aikavälillä pudonnut 62 %:sta 40 %:iin. Sen lisäksi vähintään kerran viikossa juovien naisten sekä miesten määrä oli kasvanut vuosien 1993 ja 2013 välillä. (Helldán & Helakorpi 2014, 17.)

Vaikka tilastot tuottavatkin tärkeää tietoa niin yhteiskunnasta kuin siinä elävien ikääntyneiden juomatavoistakin, ne eivät kuitenkaan kerro meille ikääntyneiden arjesta, kokemuksista tai siitä sosiaalisesta todellisuudesta, jossa he elävät. Laajemman ymmärryksen kasvattamiseksi tarvitaan niin kvantitatiivista, mutta myös kvalitatiivista tutkimusta ihmisten arjesta ja elämästä.

Vaikka jokaisen ihmisen tilanne eli elämäntilanne on aina ainutlaatuinen, siinä on myös yhteisiä tekijöitä samaan aikaan eläneiden kanssa, kuten yhteiskunnalliset olot ja kulttuuri (Rauhala 2014, 33). Tähän tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet ovat kokeneet yhteiskunnan muutoksen ja se on väistämättä vaikuttanut heidän elämänsä monin eri tavoin. Tämän vuoksi tutkimukseni alkuun tarkastelen ikääntyneiden elämää yhteiskunnallisen sukupolven ja muutoksen kautta. Luvussa 3 käsittelen alkoholipolitiikan historiaa ja sen merkittävimpiä käännteitä raittiusliikkeen perustamisesta lähtien. Luvussa 4 esittelen yleisimpiä addiktion selitysmalleja, joihin kuuluu sekä yhteiskunnalliset, että yksilön toimintaan liittyvät näkemykset. Luvussa 5 esittelen tutkimukseni metodologiset valinnat sekä lähtökohdat. Luvuissa 6 ja 7 käyn läpi tutkimukseni tulokset. Ensin esittelen ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyviä syitä ja merkityksiä, jonka jälkeen tarkastelen ikääntyneiden puheissa tuotettuja erontekoja suhteessa toisiin ikääntyneisiin. Luvussa 8 esittelen aikaisempia laadullisia tutkimuksia ikääntyneiden alkoholinkäytöstä ja tarkastelen, kuinka alkoholinkäyttö tulee näkyväksi Rauhalan (2014) ihmiskäsityksen kolmessa olemisen perusmuodossa.

2 IKÄÄNTYNEET SUKUPOLVENSA EDUSTAJINA

2.1 Yhteiskunnallinen sukupolvi

Historiallista ajankulua ja tapahtumia mitataan sukupolvien avulla (Häkkinen 2013, 54), joka käsitteenä on kokemuksellinen, rakentuen emotionaalis-sosiaalisen tiedon varassa (Järvensivu 2014, 19, 24). Yhteiskunnallisella sukupolvella viitataan ihmisiin, jotka ovat syntyneet suunnilleen samaan aikaan ja jakavat yhteisiä, merkittäviä avainkokemuksia vaikka elämänkohtalot ovatkin voineet muodostua hyvin erilaisiksi (Järvensivu 2014, 27–28; ks. myös Rauhala 2014, 33).

Suomalaisen yhteiskunnan muutosta ja elämäntapojen eroja eri sukupolvien välillä voi tarkastella sen kautta, minkälaisia muutoksia on tapahtunut sosiaalisessa ja taloudellisessa turvallisuudessa, työssä, koulutuksessa, ihmissuhteille annetuissa merkityksissä sekä elämän kokemusten dramaattisuudessa (Roos 1987, 56–58). Vaikka sukupolvi on yhteiskunnan ja siinä tapahtuneiden muutoksien tuote, myös sukupolveen kuuluvat henkilöt ovat olleet vaikuttamassa yhteiskunnan rakennemuutokseen pelkällä olemassaolollaan. Suurten ikäluokkien vaikutus esimerkiksi koulujärjestelmään ja sosiaalitoimeen on ollut merkittävä. (Järvensivu 2014, 26; Haapala 2006, 121.)

2.2 Sukupolvet suomalaisen yhteiskunnan muutoksessa

Suomessa tapahtunut rakennemuutos oli yhteiskunnallisen muutoksen lisäksi todellinen, koettu elämänmuutos, jolla arkipuheessa 1960-luvulla tarkoitettiin niin maaltapakoa ja siirtolaisuutta kuin lähiöiden syntyäkin. Maatalousyhteiskunnasta oli siirrytty teolliseen yhteiskuntaan. Viranomaisten käyttämässä rakennemuutospuheessa yhteiskunnan modernisoituminen tarkoitti muutoksia

etenkin väestö- ja elinkeinorakenteessa, yhteiskuntaluokissa sekä aluerakenteessa. (Haapala 2006, 92–93.)

Teollistumisen myötä tapahtui muutoksia niin työtavoissa, -prosesseissa kuin työajan rytmityksessä. Koneita ja tuotantolinjoja käyttämään tarvittiin raittiita työläisiä, joiden työsuoritusta alkoholinkäyttö ei haitannut. (Apo 2001, 200.) Palkkatyöläistyminen on ollut muutos, joka on perusteellisesti vaikuttanut sekä elämäntapaan mutta myös kulutukseen (Sulkunen 1980, 153). Myös naisten lisääntyvä työssäkäynti vaikutti sekä ammattirakenteisiin, politiikkaan että ihmisten yksityiselämään (Beck 1995, 14).

J.P. Roos (1987, 55–56) on nimennyt sodan aikana tai sen jälkeen 1940-luvulla syntyneet kuuluvaksi suuren murroksen sukupolveen, joiden yhteisiin kokemuksiin kuuluvat niin maaltamuutto kuin työttömyyskin. ”Ei-kokemukset” nousevat tärkeiksi, sillä sukupolveen kuuluvilla ei ole enää samalla tavalla puutetta, äkillisiä muutoksia tai sotien kokemuksia, toisin kuin aiemmilla sukupolvilla.

1950-luvulla syntyneet kuuluvat Roosin (1987, 56) jaottelun mukaan lähiöiden sukupolveen, joiden tyypillinen asuinympäristö oli nimensä mukaisesti 1970-luvun lähiö. Usein lähiöiden ensimmäisiä palveluja olivat ravintolat, sillä niiden perustaminen oli halpaa ja kannattavaa. Vaikka ravintolalaitosten laajenemiselle loi edellytyksiä alkoholia koskevien mielipiteiden liberalisoituminen, sen lisäksi ravintoloille oli sosiaalista tilausta suurten ikäluokkien tullessa ravintolaikään. (Sulkunen ym. 1985, 31.) Lisäksi naisten vapautuminen loi edellytyksiä ravintoloiden päivätansseille. Ravintoloissa tapahtuvat päivätanssit yleistyivätkin 1960- ja 1970-lukujen vaihteessa, jolloin suomalainen yhteiskunta koki useita rakenteellisia, mutta myös normeihin liittyviä muutoksia. Suuren muuton seurauksena asutuskeskuksiin asettuneet ihmiset olivat usein yksinäisiä ja he tarvitsivat julkisia ja avoimia tilaisuuksia, joihin mennä tavataksaan muita ihmisiä. Tämä koski myös eläkeläisiä, joiden joukko oli kasvanut. (Haavio-Mannila & Snicker 1980, 276–277.)

Pekka Sulkunen (1980, 160) määrittää vuosien 1935–1955 välillä syntyneet henkilöt kuuluvaksi märkään sukupolveen, joiden elämänkaarta voi tarkastella alkoholin kokonaiskulutuksen kehityksen kautta. Tänä aikana syntyneet olivat 1970-luvun alussa elämänvaiheessa, jossa alettiin rakentaa vanhemmista riippumatonta, itsenäistä elämää ollen ”parhaassa juomaiässä” samaan aikaan,

kun alkoholipolitiikka mahdollisti kulutuksen kasvun muun muassa jakeluverkostoja laajentamalla.

2.3 Ikääntyminen ja alkoholi

Alkoholinkäytön suhde korkeaan ikään on monella tapaa ongelmallinen, sillä ikääntyneen tasapainoasti sekä kyky sietää alkoholia heikkenee (Tigerstedt ym. 2018, 178). Alkoholin ja psykoaktiivisten lääkkeiden kuten bentsodiatsepiinin, uni- ja kipulääkkeiden samanaikaisella käytöllä voi olla hyvin haitallisia seurauksia (Barry & Blow 2016, E3). Ihmisen ikääntyessä alkoholia ja muita lääkkeitä metaboloivat maksan entsyymit menettävät tehoaan ja alkoholin ja muiden päihteiden vaikutukset keskushermostoon voivat olla voimakkaampia. Lisäksi ikään liittyvä kehon massan ja solujen vesitilavuuden vähentyminen lisää alkoholin vaikutusta kehossa. (Barry & Blow 2016, E2.) Myös sisäelimet muuttuvat herkemiksi alkoholille (Tigerstedt ym. 2018, 178).

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyy niin onnettomuuksia ja itsensä laiminlyöntiä, masentuneisuutta kuin sekavuuttakin, jotka samalla liittyvät myös normaaliin ikääntymisprosessiin (Bakhshi & While 2014, 371). Terveystieteiden tutkimuksissa ikäryhmän alkoholiongelmia ei usein tunnisteta, ja jos niin tehdään, hoidon tarve saatetaan aliarvioida (Barry & Blow 2016, E1).

Ikääntyneiden alkoholiriippuvuus sekä väärinkäyttö liittyy vakaviin terveydellisiin ja sosiaalisiin, mutta myös taloudellisiin kysymyksiin niin yksilön, kuin koko yhteiskunnankin tasolla (Bakhshi & While 2014, 370). Vaikka humalahakuinen juominen on erityinen huolenaihe kaikissa ikäryhmissä, ikääntyneiden kohdalla siihen liittyy suuremmat riskit niin tapaturmiin kuin kuolleisuuteenkin (Barry & Blow 2016, E2). Vaikka Suomessa vuonna 2018 ikävakioitu kuolleisuus alkoholiperäisiin syihin kasvoi edelliseen vuoteen verrattuna, on se ollut viime vuosien aikana laskussa. Mutta samaan aikaan, kun nuorempien ikäryhmien alkoholikuolleisuus Suomessa on vähentynyt, on se lisääntynyt 65 vuotta täyttäneillä naisilla ja 75 vuotta täyttäneillä miehillä. (Kuolemansyyt 2018, SVT.)

Alankomaissa tehdyn tutkimuksen mukaan 55–70-vuotiailla riskitekijöitä runsaaseen alkoholinkäyttöön ovat eläminen ilman kumppania, tupakointi, fyysisen aktiivisuuden väheneminen sekä erilaiset ahdistuneisuushäiriöt. Lisäksi

tässä ikäryhmässä korkeampi koulutusaste oli riski runsaaseen alkoholinkäyttöön, kun taas 23–54-vuotiailla runsaaseen alkoholinkäyttö oli kytköksissä alempi koulutustausta. (Veerbeek ym. 2019, 20.)

3 ALKOHOLI SUOMEN HISTORIASSA

3.1 Suomen raittiusjärjestäytyminen ja alkoholikysymys

Vaikka Suomessa alkoholinkulutus oli 1900-luvun alkupuolella hyvin alhaisella tasolla, 1870-luvulla perustetusta raittiusliikkeestä muodostui yksi merkittävimmistä joukkoliikkeistä, jonka kannattajiin kuului etenkin kaupunkien työväestö (Peltonen 1997, 11; ks. Alasuutari 1992, 11). Liikkeen päämääränä oli ehdoton raittius sekä kieltolakivaatimus (Peltonen 1997, 45, 59, 65).

Suomessa valtakunnallisen raittiusliikkeen perustamisen syyt eivät liittyneet ainoastaan tavoitteeseen kansan raitistamisesta, vaan motiivit kietoutuivat poliittiseen ja yhteiskunnalliseen kokonaisuohjelmaan eli fennomaniaan, jolle suomenkielinen sivistyneistö toimi suunnannäyttäjänä. (Sulkunen 1981, 102.) Irma Sulkusen (1986, 260–261) mukaan raittiusliikettä on syytä tarkastella työväenluokan varhaisena muotona, jolla oli esipoliittinen rooli ja suhteellisen suora yhteys sosiaalidemokraattiseen puolue toimintaan.

Erityispiirteinä Suomessa alkoholikysymyksen synnyssä oli sen vahva agraarinen luonne verrattuna muihin Länsi-Euroopan maihin, joissa ongelma paikallistettiin lähinnä teollisuusväestöön sekä muuhun teollisuusproletariaattiin. Alkoholijuomia vastustava argumentointi kytkeytyi tilattoman väestön vaivaishoito-ongelmiin, joiden määrä oli lisääntynyt runsaasti. (Sulkunen 1986, 26.)

Sen lisäksi, että alkoholikysymys oli vahvasti luokkasidonnainen, se hahmottui myös sukupuolen kautta. Kun työmiehiin kohdistettiin juopon leima, työväenluokan naisista tehtiin uhreja, jotka kärsivät miestensä alkoholikäytöstä. Olihan miehen päävastuu kuitenkin pitää huolta perheen sosiaaliturvasta. Raittiusliikkeen perhekuvauksissa miehet joutuivat vankilaan tai muuten tuhon omaksi, naisten ja lasten joutuessa vaivaishoidon elätettäväksi. (Sulkunen 1986, 30, 33.)

Suomalaisen sosiaalipolitiikan synnyssä alkoholikysymyksellä on ollut merkittävä rooli, sillä alkoholipoliittiset ratkaisut olivat ensimmäisiä yrityksiä vähentää yhteiskunnallisia ongelmia lainsäädännön keinoin (Sulkunen 1986, 27). Suomessa alkoholipolitiikkaa koskevat ratkaisut ovatkin syntyneet historiallisten murrosvaiheiden yhteydessä, muodostuen ilmaisiksi niin valtiollisille, kuin poliittisillekin tavoitteille (Sulkunen ym. 1985, 32).

3.2 Kohti kieltolakia

Alkoholikulttuuria Suomessa vuoteen 1932 saakka leimasi pitkään turvautuminen kieltoihin. Ajatus siitä, että alkoholiongelmia voisi ratkaista yksinkertaisesti kieltämällä ne, huipentui täydelliseen kieltolakiin vuonna 1919. (Peltonen 2006, 7.) Kesäkuun 1. päivänä astui voimaan laki, joka kielsi alkoholipitoisten aineiden valmistuksen, maahantuonnin, kuljetuksen, varastoinnin sekä myynnin että anniskelun (Peltonen 1997, 65; Häikiö 2007, 62). Ajanjaksoa on kutsuttu myös kieltolakikokeiluksi, mikä on ollut siinä mielessä harhaanjohtavaa, että alkoholin pysyvällä poistolla oli laaja kannatus suomalaisten keskuudessa tuohon aikaan (Peltonen 2006, 7).

Kieltolain ajateltiin olevan monien yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisija. Lain kannattajat vakuuttivat rikollisuuden häviävän ja perheilläkin olisi täydellinen kotirauha, kun perheenisät eivät enää tuhlaisi talousrahoja viinaan. Alkoholiveroa enemmän valtio hyötyisi vankila- ja poliisimenojen vähennyksistä ja yleinen hyvinvointi kohenisi. (Pulkinen & Wist 2017, 17.)

Laista ei kuitenkaan seurannut suomalaisille alkoholitonta kulttuuria, päinvastoin (Rytkölä 2006, 111; Pulkinen & Wist 2017, 17). Kun kieltolaki täytti kymmenen vuotta, raittiustilanne oli entistä huonompi. Valvonta ei ollut kovin tehokasta, ja sadat poliisit jäivät kiinni kieltolakirikoksista. (Pulkinen & Wist 2017, 17.) Kieltolaki- ja juopumusrikosten lisäksi myös väkivaltarikokset olivat kasvaneet (Häikiö 2007, 73). Lain tarkoitus kääntyi itseään vastaan, ja esimerkiksi pirtun laitton salakuljetus oli monelle kieltolain aikana pääasiallinen tulonlähde (Rytkölä 2006, 111). Salakuljettajat välittivät alkoholia Virosta, Puolasta ja Saksasta, ja harmaasta taloudesta merkittävä osuus koostui juuri alkoholin salakaupasta. Salakuljetusverkostot, jotka syntyivät kieltolain aikana, olivat rikollisuuden järjestäytynein muoto. (Häkkinen 2015, 40.)

Vaikka hallitus oli huolissaan syntyneestä rikollisesta ammattikunnasta sekä yleisestä kansan oikeustajun hämärtymisestä, kieltolain kumoamisen taustalla oli valtion huonontunut taloudellinen tilanne (Häikiö 2007, 73). Kun kieltolaki kumottiin ja uusi väkijuomalaki säädettiin 30.1.1932, perustettiin myös Oy Alkoholiliike Ab, jonka ovet avautuivat 5. huhtikuuta 1932 klo 10. Tästä tulee Suomen historian kuuluisin lukusarja, 54321. (Häikiö 2007, 17, 24, 91.) Vaikka kieltolain kumoamisen seurauksena alkoholin juomisesta tuli jälleen sallittua, alkoholipolitiikan tavoitteena säilyi saatavuuden rajoittaminen mahdollisimman tehokkaasti (Taarnala 2006, 219).

3.3 Ostajaintarkkailusta keskioluen vapautumiseen

Sota-ajan aiheuttaman säännöstelyn vuoksi vuonna 1943 Suomessa siirryttiin ainutlaatuisen alkoholikontrollijärjestelmään, ostajaintarkkailuun. Järjestelmässä oli käytössä myymälätodistus eli viinakortti, johon kaikki asiakkaan tekemät alkoholiostot merkittiin. Alle 21-vuotiaille, päihdeongelmaisille tai viinatrokareille myymälätodistusta ei kuitenkaan myönnetty. Vaikka suuretkin ostot olivat mahdollisia, ne usein johtivat huolto- ja poliisiviranomaisten lisätarkistuksiin, jotka tekivät kotikäyntejä, haastattelivat naapureita ja tapauksesta riippuen saattoivat antaa esimerkiksi puhuttelun, varoituksen tai takavarikoida myymälätodistuksen kokonaan. (Immonen 1979, 1; Immonen 1980, 7.)

Ostajaintarkkailun pyrkimyksenä oli Alkon asiakkaisiin suunnatun valistuksen lisäksi olla myös sosiaalista huoltotoimintaa. Suuri osa sen henkilökunnasta oli rekrytoitu poliisitoimesta, joilla ei kuitenkaan ollut huoltoalan koulutusta. Vaikka ostajaintarkkailu hyödynsi poliiseilta saatuja tietoja, myös poliisit käyttivät hyväkseen ostajaintarkkailun tietorekisteriä. (Immonen 1979, 2; Immonen 1980, 10.) Ostajaintarkkailu oli eräänlaista ennaltaehkäisevää esihuoltoa, jonka myyntikiellon ajateltiin toimivan moraalisenä pakotteena. Häpeä, jonka myyntikielto aiheuttaisi, saisi henkilön parantamaan tapansa. (Taarnala 2006, 222; ks. Apo 2001, 215.)

Vuonna 1971 myymälätodistuksista luovuttiin kokonaan, vaikkakin jo 1950-luvulta lähtien suuri osa alkoholijuomista ei enää kuulunut viinakortin piiriin. Vuodesta 1957 lähtien Alkossa ei ollut enää varsinaista henkilökuntaa

ostajaintarkkailuun. (Immonen 1980, 7; Häikiö 2007, 132–133.) Ostajaintarkkailun päätyttyä myyntikiellot eivät silti hävinneet. ”Sosiaalinen myynninvalvonta” oli niin kutsuttu ostajaintarkkailun kevytversio, jossa viinakorttia kysyttiin vain, jos oli aihetta epäillä väärinkäyttöä. (Taarnala 2006, 242.)

Suomen alkoholihistoriassa tapahtui merkittävä muutos tammikuun 1. päivänä vuonna 1969 uuden alkoholilainsäädännön tullessa voimaan. Kulutus nousi alkoholitarjonnan lisäyksen myötä voimakkaasti ja ensimmäisen vuoden aikana keskioluen kulutus kasvoi 125 prosenttia. Lisäksi vuosina 1969–1974 väkevien juomien kulutus kasvoi 90 prosenttia. (Häikiö 2007, 200–2001.) Laissa tosin oli mainittu tavoitteeksi laittoman liikenteen kasvun estämisen lisäksi ”väkijuomien käytön supistaminen mahdollisimman vähiin sekä juoppouden ja sen turmiollisten vaikutusten ehkäiseminen” (Pekkala 1970, 32).

”Kyllä mä sen muistan, kun keskiolut vapautu. Pois, pois huolet, nyt kaljahanat aukes! Ja kyllä mua, kyllä mua kiehto toi keskiolut valtavasti, mutta ei se nyt enää niin paljon. Se kyllä kiehto.” Haastateltava, s. 1948

”Ehkä se ruvettiin kokemaan jotenkin... Ihan luonnollinen asia, joku oluen juonti. Ku ei sitä mitenkään salaa tarvinnu enää mistään ostaa.” Haastateltava, s. 1951

Vaikka keskiolut edelleen luettiin kuuluvaksi alkoholijuomiin, siitä tehtiin oma keskiolutta koskeva erityislaki, johon ei sovellettu alkoholilain säännöksiä (Pekkala 1970, 20, 209). Uuden alkoholilainsäädännön myötä Suomen alkoholijärjestelmä muuttui olennaisesti. Esimerkiksi elintarvikekaupat saivat oikeuden myydä keskiolutta ja jatkossa maalaiskuntiinkin sai perustaa Alkon myymälöitä, mutta vain kunnallisvaltuuston suostumuksella. Lisäksi anniskelupaikkoja lisättiin ja Alkon myymälöiden aukioloa pidennettiin. Kaikkia alkoholijuomia sai jatkossa myydä 20 vuotta täyttäneelle, mietojen osalta ikärajaa pudotettiin 18 vuoteen. Uudessa alkoholilainsäädännössä ei myöskään ollut rajoitteita alkoholijuomien hallussapidolle tai kuljettamiselle. (Pekkala 1970; ks. Häikiö 2007, 201–204.)

Kun vielä 1960-luvun alussa Alko oli tärkein jakelukanava alkoholijuomille, keskioluen vapautumisen myötä päivittäistavarakauppojen osuus alkoholin kokonaiskulutuksesta nousi merkittävästi (Karlsson 2018, 18). Uuden alkoholilainsäädännön myötä raittiiden osuus väheni huomattavasti, mikä ei

kuitenkaan koskenut ennen sotia syntyneitä miehiä, sillä jo vuonna 1968 heidän osuutensa raittiista oli alhaisempi (Mäkelä 2018, 28).

3.4 Vuodesta 1990 kohti 2000-luvun normien purkua

1990-luvulla Alkon asemaan vaikuttivat Suomen talouden syvä lama, vanhojen taloudellisten instituutioiden häviäminen, uuden tekniikan läpimurto sekä talouden kansainvälistyminen. Lisäksi Suomessa harjoitettua kansallista alkoholipolitiikkaa lähdettiin sopeuttamaan EU:n kilpailupolitiikkaan. (Häikiö 2007, 307.)

1.3.2018 astui voimaan alkoholilain kokonaisuudistus, jonka uudistuksista osa tuli voimaan jo tammikuun 1. päivänä. Uudistuksen myötä esimerkiksi anniskelun lupaehtoja lievennettiin ja alkoholijuomien valmistustaparajoite poistui. Lisäksi kaikki vähittäismyyntiluvan omaavat myyntipaikat saavat myydä enintään 5,5-tilavuusprosenttia alkoholia sisältäviä juomia. (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL.)

Leena Warsell (2002, 474) on todennut, kuinka Suomi on muuttunut kurinpitoyhteiskunnasta hyvinvointiyhteiskunnaksi ja lopulta tietoyhteiskunnaksi, jossa ohjaus tapahtuu tiedon avulla eikä alkoholiin enää liity samalla tavalla moraalisia tai sosiaalisia intohimoja, kuten aiemmin. Alkoholikysymys sen sijaan on edelleen olemassa. Kun se aiemmin oli moraalispoliittisesti latautunut, nyt siihen on liitettävissä sellaiset käsitteet kuin tieto-ohjaus, paikallinen politiikka sekä kansalaisten omatoiminen osaaminen. (Warsell 2002, 480; vrt. Tigerstedt 2000.)

3.5 Suomalainen viinapää

Matti Peltosen (1997, 63–65) mukaan ajatus suomalaisesta viinapäästä, myötäsyyntisestä ominaisuudesta, vakiintui 1900-luvun alussa. ”Suomalainen viinapää” sisältää kolme elementtiä, joista ensimmäinen on käsitys juomatavan kansallisesta erityisyydestä. Suomalaiset ovat poikkeavia verrattuna esimerkiksi vanhemman kulttuurin omaavaan kansaan. Toiseksi nähtiin, että suomalaiset nauttivat alkoholia poikkeuksellisen vähän, mutta sitä nautitaan kerralla runsaasti eli juominen on hyvin humalahakuista. Kolmas erityispiirre liittyy käsitykseen

humalakäyttäytymisestä. Juodessaan suomalainen on käytökseltään sivistymätön, väkivaltainen ja joutuu kohtaamisiin viranomaisten kanssa tavanomaista enemmän.

Antti Maunu (2017, 23–25, 28, 30) on jakanut suomalaisten juomisen kolmeen eri lajityyppiin, joita ei erota alkoholin määrä, vaan käytöksen etäisyys arjen säännöistä. Pienjuomisella tarkoitetaan tilanteita, joissa arki ja sen säännöt ovat lähellä, rentoudutaan kotona, juodaan saunaoluet tai nautitaan viinilasillinen lounaalla. Pienjuominen näin ollen rikastaa ja keventää arkista olemista. Bilejuomisessa etäisyys arjesta on jo suurempi, sillä ne sijoittuvat viikonloppuihin, juhlapäiviin ja loma-aikoihin. Sosiaalisuus on vahvasti läsnä ja tilanteissa korostuu hauskanpito ja yhdessäolo. Tilanteet ovat kontrolloituja, ”hallittuja karnevaaleja”, eikä liiallista sekoilua nähdä hyväksyttävänä. Kolmannessa lajityypissä eli kannäämisessä ylitetään arjen säännöt ja kontrollin odotus poistuu. Vuorovaikutus on jäsentymättömämpää ja tilanteisiin voi sisältyä myös surun, kaunan tai aggression tunteita. Juomista ei silti automaattisesti voi pitää pahana, vaikka siihen saattaakin sisältyä ongelmia henkilön elämänhallinnassa tai juomistilanteen sosiaalisessa toimivuudessa. Kannäämisen voi nähdä olevan ylipitkää bilettämistä, joka tapahtuu esimerkiksi mökkiviikonlopun tai risteilyn merkeissä.

Lajityypit muodostavat jatkumon ja niiden rajat ovat liukuvia. Yhdenkin illan aikana voi toteutua kaikki kolme lajityyppiä, kun esimerkiksi hillityt syntymäpäiväjuhlat päättyvät kannäämiseen. Vaikka ratkaisevaa ei olekaan juotujen annosten määrä, usein määrä kasvaa, mitä kauemmas arjesta mennään. Toisin kuin yleisesti ajatellaan, suomalaisten juominen on joustavaa niin juomatapojen kuin juomistilanteidenkin suhteen. Huomionarvoista on myös se, ettei alkoholi vie vain pois arjesta, vaan tilanteiden etääntyminen arjesta tekee tilaa juomiselle. (Maunu 2017, 24–25, 33.)

3.6 Alkoholin kulutus tilastoissa

Alkoholin kokonaiskulutuksella tarkoitetaan alkoholijuomien tilastoitua vähittäis- ja anniskelukulutusta sekä tutkimukseen perustuvaa arviota tilastoimattomasta alkoholinkulutuksesta (Karlsson 2018, 16). Tilastoimattomalla kulutuksella viitataan niin matkustajatuontiin, ulkomailla nautittuun alkoholiin, mutta myös

lailliseen ja laittomaan kotivalmistukseen sekä salakuljetukseen ja korvikealkoholiin (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL). Matkustajatuonnin osuutta pystytään arvioimaan haastattelututkimuksin, joita toistetaan säännöllisesti (Hakkarainen 2015, 84).

Suomessa alkoholinkulutus oli hyvin alhaista vuosina 1866–1968. ”Suuri kuivuus” kesti siis lähes kolmen sukupolven ajan. (Apo 2001, 196.) Kun Suomessa vuonna 1968 kerättiin ensimmäistä kertaa Juomatapatutkimuksen aineistoa, suomalaisten alkoholinkulutus oli 4,9 litraa sataprosenttista alkoholia jokaista 15 vuotta täyttäneestä asukasta kohti (Karlsson 2018, 16).

Vuonna 1970 kulutus oli noussut jo 6,5 litraan ja viisi vuotta myöhemmin se oli noussut jo yhdeksään litraa jokaista 15 vuotta täyttäneestä kohti. Vuosien 1975–1980 välillä kulutuksessa ei tapahtunut kasvua. (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL.) Sulkusen (1980, 160) mukaan alkoholinkäytön kasvun pysähtymisen vuodesta 1974 alkaen voi nähdä johtuvan alkoholipolitiikan ja lama-ajan vaikutusten lisäksi myös ”märän sukupolven” elämänvaiheesta, jolloin siihen kuuluvien vapaa-aika oli rajoitetumpaa esimerkiksi perheen perustamisen takia.

Vaikka 1980-luvun ”kiihkeinä kasinovuosina” kulutus nousi jyrkästi kansalaisten tulojen kasvaessa, myös kulutuksen lasku oli voimakas, kun Suomeen iski lama 1990-luvulla (Häikiö 2007, 275, 306). Talouden laskusuhdanteella ja sen myötä tapahtuneella ostovoiman heikentymisellä oli vaikutuksensa myös alkoholinkulutukseen (Karlsson 2018, 16). Kun vuonna 1985 kulutus oli 9,4 litraa jokaista 15 vuotta täyttänyt kohti, vuonna 1990 se oli noussut 11 litraan. Kasvu pysähtyi ja viisi vuotta myöhemmin kulutus oli edelleen 11 litraa. (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL.) Samana vuonna Suomi liittyi Euroopan Unioniin ja kulutus nousi vuodessa 12 prosenttia (Karlsson 2018, 16). Vuoteen 2000 mennessä kulutus oli kuitenkin laskenut 10,7 litraan (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL).

Vuonna 2004 Virosta tuli Euroopan Unionin jäsen ja alkoholijuomien matkustajatuonti vapautui muista EU-maista. Samana vuonna Suomessa alennettiin alkoholiverotusta keskimäärin 33 prosenttia, ja alkoholinkulutus lähti noin 1–3 prosentin kasvuun. (Karlsson 2018, 16–17.) Vuonna 2005 kulutus oli noussut 12,7 litraan (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL), ollen 3,5-kertainen vuoteen 1960 verrattuna (Karlsson 2018, 17).

Vuoden 2008 jälkeen tapahtunut kulutuksen kääntyminen laskuun on johtunut muun muassa talouden laskusuhdanteesta, mutta myös viidestä alkoholiveron korotuksesta vuosien 2008–2014 välillä (Karlsson 2018, 18). Kun vuonna 2008 kulutus oli 12,5 litraa jokaista 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti, vuonna 2014 se oli enää 11,1 litraa. Vuonna 2017 kulutus väheni 10,3 litraan (Alkoholijuomien kulutus 2018, THL.)

Kokonaiskulutus nousi vuonna 2018 edelliseen vuoteen verrattuna 0,4 prosenttia eli 10,4 litraan, jonka on nähty johtuvan päivittäistavarakaupan myynnin ja tilastoimattoman kulutuksen kasvusta (Alkoholijuomien kulutus 2018). Vuonna 2019 alkoholinkulutus laski 3,9 prosenttia, ollen tasan 10 litraa jokaista 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti (Alkoholijuomien kulutus 2019, THL).

4 ADDIKTION SELITYSMALLEJA

Tässä luvussa tarkastelen, kuinka monella tapaa addiktion syntymekanismeja voi selittää. Jaotteluni kattaa yleisimpiä selityksiä niin yhteiskunnallisella kuin yksilöllisellä tasolla, mutta jo tieteenalastani johtuen, olen rajannut addiktion neurobiologiset mekanismit tutkimukseni ulkopuolelle.

Tutkimuksessani käytän käsitteitä addiktio ja riippuvuus rinnakkain, sillä arkikielessä ne nähdään usein toistensa synonyymeina. Lääketieteellinen diagnostiikka ei tosin käytä termiä addiktio, vaan riippuvuus (dependence) (Raento & Tammi 2013, 18).

4.1 *Addiktio käsitteenä*

Addiktiolla tarkoitetaan toistuvaa, voimakasta motivaatiota osallistua sellaiseen palkitsevaan toimintaan, josta suurella todennäköisyydellä kuitenkin seuraa tahatonta vahinkoa (West & Brown 2013, 4).

Tutkijoiden kiinnostus addiktioita kohtaan lisääntyi voimakkaasti 1800-luvun lopussa. Varhaiset pyrkimykset keskittyivät määrittelemään riippuvuuden lääketieteellisenä sairautena, ei moraalisenä tai henkisenä kysymyksenä. Määrittely palveli tarkoitusta, jossa yhteiskunta vakuutettiin hoitamaan addiktioita lääketieteellisenä ongelmana sen sijaan, että ne tuomittaisiin moraalisin epäonnistumisina. (West & Brown 2013, 11.)

Vaikka addiktioista puhuttaessa viitataan sairauteen ja lääketieteen merkitys addiktioiden historiassa on ollut merkittävä, addiktio käsitteenä on ennen kaikkea moraalinen (Ruuska & Sulkunen 2013, 29). Lisäksi addiktioihin kytkeytyy monia poliittisia, taloudellisia mutta myös kulttuurisia intressejä. Kun osa addiktioista nähdään olevan hyviä ja laillisesti hyväksytyjä, osa taas pahoina ja jopa pakkohoitoa vaativina. Addiktiot liittyvät niin lainsäädäntöön, yhteiskuntajärjestykseen, hyvinvointivaltion ihanteisiin, moraaliin sekä ihmisten oikeuksiin ja velvollisuuksiin, mikä tekee ilmiöstä poliittisen, juridisen mutta myös

kansanterveydellisen ilmiön. Addiktioiden poliittisesta ulottuvuudesta kertoo esimerkiksi se, kuinka ne liittyvät lähes kaikkien ministeriöiden toimialaan joko suorasti tai epäsuorasti. (Raento & Tammi 2013, 9.)

Addiktio on abstrakti käsite, joka on sosiaalisesti määritelty. Näkemykset eroavat perustellusti sen mukaan, mihin addiktion käsite halutaan liittää. (West & Brown 2013, 10–11.) Ajatukset addiktiokäsitysten merkityksistä ja vaikutuksista ovat myös historiallisesti muuttuvia (Ruuska & Sulkunen 2013, 31). Lisäksi yhteiskunnassa vallitsevat näkemykset yksilön pätevydestä tai epäpätevydestä ovat vaikuttamassa merkittävästi siihen, suhtaudutaanko addiktiin syyllistävästi vai empaattisesti (Hellman 2013, 75). Hellman (2013) huomauttaa, kuinka medially ja sen riskihakuisella kerronnalla on merkittävä vaikutus siihen, miten riippuvuudet ymmärretään ja miten niihin suhtaudutaan.

Vaikka tutkimusta addiktioista on tehty huomattavasti ja erilaisia teorioita on kehitetty, lääketieteen, psykologian ja neurotieteiden näkemykset addiktioiden syistä ja hoidoista eroavat toisistaan (Raento & Tammi 2013, 18). Kun jokainen tieteenala määrittelee addiktion vain omasta näkökulmastaan käsin, on ilmiöstä vaikea saada kokonaisvaltaista kuvaa (West & Brown 2013, 1).

4.2 Alkoholinkäytön sosiaalinen merkitys

Yhdessä juominen on ihmisiä yhdistävää toimintaa, joka voi luoda niin yhteenkuuluvuutta kuin tasaveroista sosiaalisuuttakin. Alkoholilla luodaan tunnelmaa sekä tehdään helpommaksi ihmisten kiinnittyminen yhteiseen aikaan ja kokemukseen. (Maunu 2014a, 134, 170.) Yhteinen päihtyminen mahdollistaa sosiaalisten ja moraalisten tunteiden jakamisen (Maunu 2014b, 196).

Sosiaalinen riippuvuus liittyy vahvasti psyykkiseen riippuvuuteen, jolla viitataan päihteestä saatavaan mielihyvään ja kokemukseen. Käyttäjät eivät tavoittele ainetta itsessään, vaan tunteita, joita sen käytöstä seuraa. Sosiaalisesta riippuvuudesta puhuttaessa taas tarkoitetaan tilanteita ja seuraa, joiden kanssa positiiviset tunteet on koettu. (Maunu 2014b, 199.)

4.3 Alkoholismi yhteiskunnallis-kulttuurisena ilmiönä

Alasuutarin (1992, 82) mukaan juomatavat ja alkoholismi tulisi selittää kulttuurisessa kontekstissaan, jossa ihminen elää (ks. myös Maunu 2014a, 171). Myös Raento ja Tammi (2013, 14) korostavat addiktioiden ja suhtautumisen niihin olevan sidottuja omaan aikaansa ja ympäristöönsä, mistä kertovat alueelliset erot niin sääntelyssä kuin asenteissakin addiktioita kohtaan. Teollistuneessa yhteiskunnassa alkoholinkäyttö liittyy myös elämäntapaan, sillä työn ja vapaa-ajan jaksot ovat erotettavissa helposti alkoholia käyttämällä (Apo 2001, 234).

Alexanderin (2012, 1476–1478) mukaan vapaisiin markkinoihin perustuva yhteiskunta tuottaa kulttuurista dislokaatiota osana sen normaalia toimintaa, ja kulttuurisesta dislokaatiosta kärsivät ihmiset takertuvat addiktioihinsa korvatakseen psykososiaalisen integraation puutetta, jonka avulla ihminen esimerkiksi kokee kuuluvansa johonkin. Sulkunen (1980, 154) esittää, että Suomessa muuttoliikkeen aiheuttama voimakas sosiaalisen ympäristön muutos on vaikuttanut suvun ja naapuruuden hajoamiseen, joita korvaamaan ovat tulleet erilaiset alkoholiin liittyvät instituutiot kuten korttelikapakat.

Riippuvuudet ja niiden lisääntyminen kertovat myös Giddensin (1995, 103) mukaan yhteiskunnan detraditionalisoitumisesta. Traditioiden täydellisestä purkautumisesta kertoo se, että voimme tulla riippuvaiseksi mistä tahansa elämäntyylimme puolesta, sillä ei ole olemassa moraalista autenttisuutta tai logiikkaa, joka käskisi toimia samalla tavalla kuin aiemmin. Näin ollen riippuvuudetkin ovat valintoja sen suhteen, miten tulla toimeen mahdollisuuksien moninaisuuksien keskellä, joita elämä tarjoaa (Giddens 1995, 107).

4.4 Addiktiot ja tunnesäätely

Alkoholinkäyttö voi olla keino selviytyä eli vähentää koettua dysforiaa sekä pyrkimys parantaa positiivisia tunnekokemuksia (Cooper ym. 1995, 990). Päihteitä käyttämällä pyritään manipuloimaan kokonaisvaltaisesti omaa fyysistä sekä psyykkistä tilaa, ja vaikka addiktioiden tavoitteena on säilyttää hallinnan tunne, seuraukset ovat päinvastaiset (Koski-Jännes 2006, 266). On todettu, että ihmiset, jotka käyttävät alkoholia sekä negatiivisiin, että positiivisiin tunteisiin, käyttävät sitä enemmän, mutta myös useammin. Lisäksi he, jotka käyttävät

alkoholia selviytymiskeinona, ovat luultavasti oppineet tekemään niin muiden, joustavampien selviytymiskeinojen puuttuessa. (Cooper ym. 1995, 990.)

Khantzianin (2014) mukaan ihmiset hakevat päihteistä ennen kaikkea lohtua ja turvaa, ei niinkään nautintoa, jolloin addiktioita tulisi tarkastella itsesäätelyn häiriönä. Addiktiot helpottavat ihmisen psykologista kärsimystä, luoden illuusion helpotuksesta, mutta vain hetkellisesti. Ihmiselle tapahtuneiden traumojen ja koetun kaltoinkohtelun on todettu heikentävän ihmisen itsesäätelykykyä, jolla taas on yhteys riippuvuuksien syntyyn.

Myös Peele (2004, 24–27) näkee addiktion olevan voimakasta takertumista johonkin, josta saada turvaa ja tyydytystä, kun sitä ei muilta elämänalueilta onnistuta saamaan. Addiktio syntyy, kun ihmisen elämä ei ole tasapainossa. Koska ihminen käyttää addiktiota selviytyäkseen elämästä, on ihmisen mahdollista vapautua addiktatiivisista käyttäytymismalleista, kun olosuhteet elämässä muuttuvat.

4.5 Addiktiot valintakäyttäytymisen häiriönä ja oppimisen tuloksena

Addiktion voi nähdä olevan häiriö, joka liittyy valintakäyttäytymiseen (disorder of choice model), jolloin riippuvuuden olennaista luonnetta kuvataan itsesäätelyn epäonnistumisena (Heather 2017, 120; Heyman 2009; vrt. Khantzian 2014). Heymanin (2009) mukaan riippuvuus on itsetuhoisuuden eräs muoto, eikä kukaan valitse olla päihderiippuvainen. Vaikka käyttäytyminen onkin itse valittavissa, ei se tarkoita, että tehdyt valinnat olisivat rationaalisia. Addiktion ymmärtämisessä oleellista onkin ymmärtää, kuinka ihmiset tekevät valintoja.

Ihmisillä on myös taipumus yliarvostaa välittömiä palkintoja, pitkän aikavälin saavutuksien sijasta (Lewis 2017, 11). Päihderiippuvuudessa välitön hyöty arvioidaan korkeammalle (delay discounting), ja henkilöiden valinnat ovat hyvin impulsiivisia. Päihderiippuvainen henkilö valitsee usein mieluummin heti saatavan palkkion, vaikka se olisikin pienempi verrattuna myöhemmin saatavaan palkkioon, jonka hyödyt olisivat suuremmat. (Bickel & Marsch 2001, 74.)

Toisaalta addiktioiden voi ajatella olevan täysin ihmisen oma valinta, joka perustuu hyötyjen ja kustannusten analyysiin, jolloin näkemykset hyvästä elämästä ja oikeasta tavasta elää ovat ulkopuolisten määrittelemiä ja addiktiossa keskeistä onkin se, kenen näkökulmasta asioita katsoo. Hyöty, joka aineesta

saadaan, on sen negatiivisista seurauksista huolimatta käyttämisen arvoista. (West & Brown 2013, 41, 43.) Ruckenstein (2013, 173) huomauttaa, kuinka ihminen ei välttämättä voi tai halua elää ”tavallista” elämää, jolloin riippuvuuksien maailmoissa häntä kannattelevat vastavuoroisuuksien verkostot. Ihminen on mieluummin osa päihteitä käyttävää ryhmää, kuin yhteiskunnasta syrjäytynyt.

Lewisin (2017, 14–15) mukaan addiktiot ovat oppimisen tulos, jota on nopeuttanut ja vahvistanut toistuva houkuttelevien päämäärien tavoittelu. Addiktiin alkaessa tavoitella samaa palkkiota päivittäin, muutokset käyttäytymisessä ja kokemuksissa muokkaavat aivoissa synaptisia yhteyksiä niin toiminnallisesti kuin rakenteellisestikin. Näin ollen addiktio on tapa, joka pitää yllä itseään, kun tavoittelemme meitä puoleensa vetäviä asioita eli toisin sanoen, addiktiot ovat ”motivoitunutta toistoa, josta seuraa syväoppimista”.

4.6 Alkoholiriippuvuus aivo-oireyhtymänä

Käsitys, jonka mukaan addiktio on sairaus, syntyi jo 1800-luvulla perustuen aiheutta tutkineiden lääkäreiden tutkimuksiin (Ruuska & Sulkunen 2013, 29). Nykyään oireyhtymä on määritelty kansainvälisessä, epidemiologisessa standardiluokituksessa, ICD:ssä, jossa se kuuluu mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden ryhmään (ICD-10 tautiluokitus, 2011). Alkoholiriippuvuuden nähdään olevan asteittain kehittyvää ja itse aiheutettua (Kiiänmaa 2015, 36).

Leshnerin (1997, 45–46) mukaan aivosairauteen (chronic, relapsing disease of the brain) kuuluu pakonomainen päihteiden etsintä ja käyttö. Päihteidenkäyttö vaikuttaa aivoissa erityisesti mesolimbiseen dopamiinirataan, jonka aktivoituminen näyttää saavan ihmisen jatkamaan päihteidenkäyttöä. Pitkäaikainen käyttö aiheuttaa kokonaisvaltaisia muutoksia aivojen toimintaan, jotka ovat pitkään pysyviä, vaikka ihminen lopettaisikin käytön. Päihderiippuvaisen aivot ovat selkeästi erilaiset verrattuna raittiin ihmisen aivoihin; eroja on aineenvaihdunnan muutoksissa, geeniekspressioissa sekä ihmisen tavassa reagoida ympäristöönsä. Se, että riippuvuus on sidoksissa muutoksiin aivojen rakenteessa ja toiminnassa, tekee siitä aivosairauden.

Yksi alkoholiriippuvuuden oireista on fyysinen riippuvuus, joka johtuu elimistön pitkään jatkuneesta altistumisesta alkoholille. Alkoholiriippuvuuden

etiologiassa sillä ei ole kuitenkaan nähty olevan merkitystä. (Kiiänmaa 2015, 37; ks. Giddens 1995, 102; Leshner 1997, 46.) Myös Maunu (2014b, 199) huomauttaa, kuinka fyysinen riippuvuus ei ole addiktioita tarkasteltaessa tärkein riippuvuuden muoto, vaan usein fyysinen riippuvuus on seurausta sosiaalisesta ja psyykkisestä riippuvuudesta.

Perintötekijät, jotka altistavat alkoholiriippuvuudelle, lisäävät riskiä alkoholisoitua noin 50 prosenttia. Geenien takia kenellekään ei kuitenkaan kehity riippuvuutta, sillä ei ole olemassa niin sanottua riippuvuusgeeniä. (Kiiänmaa 2015, 39.) Lisäksi tietyn geenin osoittaminen addiktion aiheuttajaksi on hyvin vaikeaa jo ilmiön monimutkaisuudesta johtuen. Yhden geenin pieniä vaikutuksia on myös hyvin hankala mitata, sillä ne voivat vaikuttaa monin tavoin herkkyyteen tulla riippuvaiseksi. (Nestler 2000, 277–278; ks. Heyman 2009, 93.)

4.7 Addiktio eri tieteiden rajat ylittävänä ilmiönä

Monet tekijät ovat vaikuttamassa addiktion kehittymiseen ja siihen mitkä asiat sitä ylläpitävät. Yksilöön liittyviin tekijöihin kuuluvat fysiologisen alttiuden lisäksi persoonallisuuden piirteet, sekä ihmisen uskomukset ja arvot. Ihmisen toimintaan liittyvissä tekijöissä kyse on oppimismekanismeista, rangaistuksien vaikutuksista sekä palkitsevia vaikutuksia vahvistavista neuroadaptaatioista. Lisäksi kyse on siitä, missä määrin päihde tarjoaa iloa, nautintoa tai helpotusta ahdistukseen. Ympäristöön liittyvät tekijät viittaavat sosiaalisten normien lisäksi esimerkiksi tilanteisiin, jotka luovat tarpeen päihteidenkäytölle ja siitä saatavaan tyydytykseen. (West & Brown 2013, 149.)

Alasuutarin (1992, 158) mukaan halu juoda ei ole ihmisen synnynnäinen ominaisuus, eikä ole olemassa vain yhtä syytä miksi ihminen haluaa humaltua. Yksilöllisiä eroja juomisen suhteen tulee tarkastella suhteessa kulttuuriin, jolloin on tarkasteltava millaisia rooleja ja symboleita alkoholilla on arjessa tai millaisia ovat merkitysrakenteet, joiden kautta ihmiset oppivat mitä ylipäänsä juominen tarkoittaa tai tekevät eron normaalin ja epänormaalin juomisen välillä. Koski-Jännes (2006, 274) huomauttaa, kuinka lapset saattavat myös omaksua alkoholinkäytön tavat vanhemmiltaan ja kokea, että päihdeongelma on heidän kohtalonsa, jolloin siitä on myös vaikeampi irtautua.

West ja Brown (2013) yhdistävät psykologian ja neurobiologian synteettisessä addiktion teoriassa, jossa addiktioiden nähdään johtuvan motivaatiojärjestelmän pitkäkestoisesta häiriötilasta, jossa ihminen suosii kohtuuttomasti sellaista käyttäytymistä, joka palkitsee välittömästi, mutta on seurauksiltaan haitallista.

Sen lisäksi, että addiktioiden syistä ei ole yksimielisyyttä, laajasti hyväksyttyä sairausnäkemyistä on myös kyseenalaistettu (Lewis 2017; Hammer ym. 2013; Heather 2017; Heyman 2009). Lewis (2017, 9–10) huomauttaa, kuinka sairausnäkemysten mukaan addiktio muuttaa aivoja, mutta aivot kasvavat ja muotoutuvat itsestään itseorganisoitumisen prosessissa. Se, miten koemme asiat, muuttaa aivojen synapsien rakenteita ja nämä muutokset taas muuttavat tapaa, miten koemme asiat myöhemmin. Mieli ja aivot muuttavat siis toisiaan. Kun kokemuksemme maailmasta tuottavat voimakkaita tunteita kuten himoa, uhkaa, nautintoa tai helpotusta, muutokset aivoissa kiihtyvät. Addiktioissa keskeistä on, että tunne halusta jotakin kohtaan muokkaa synapsien rakenteita, jotka taas tulevat herkemmäksi vihjeille, jotka ovat kytköksissä siihen, mitä halutaan. (Lewis 2017, 9–10.)

Ruuska ja Sulkunen (2013, 33, 35) esittävät, että alkoholismin näkeminen sairautena on yritys määrittää haitallinen päihtymys moraalisesti neutraalina, teknisesti haltuun otettavana tilana, jonka tarkoituksena on muun muassa poistaa häpeää, sillä omaan käyttöön liittyvä häpeä vaikeuttaa avun hakemista ja sitä kautta myös paranemista. Vaikka sairausnäkemysten mukaan addiktin on mahdollista saada apua ongelmalliseen päihteidenkäyttöön, se myös sallii halujen tyydyttämisen niille, jotka pystyvät hallitsemaan omaa juomistaan.

Lisäksi Lewis (2017, 7–8) huomauttaa, kuinka sairauskäsitys on ristiriidassa monien entisten addiktien ja heidän kokemustensa kanssa, sillä osa heistä kokee, etteivät ole koskaan olleet sairaita tai parantuneet mistään. Sairauskäsityksen vahvimpiin kannattajiin kuuluu lisäksi kuntoutusta tarjoavat tahot sekä lääketeollisuus, jotka molemmat hyötyvät ajatuksesta, jonka mukaan addiktit tarvitsevat pitkäaikaista lääketieteellistä hoitoa (ks. myös Peele 2004, 7–8). Lisäksi tutkijat, jotka lähestyvät addiktiota sairauskäsityksen näkökulmasta, saavat todennäköisemmin tutkimukselleen rahoituksen (Lewis 2017, 8; ks. Raento & Tammi 2013, 20–21).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA LÄHTÖKOHDAT

5.1 Tutkimuskysymykset

Alkuperäiseen haastattelupyyntöni olin kirjoittanut, kuinka ”mielenkiintoni on erityisesti syissä ja merkityksissä, joita ikääntyneet itse alkoholinkäytölleen antavat. Lisäksi tarkastelen yhteiskunnan tasolla tapahtuneita muutoksia suhteessa alkoholinkäyttöön.” Tarkoitukseni oli tämän lisäksi tarkastella miesten ja naisten eroja alkoholinkäytön suhteen. Näistä toteutui vain ensiksi mainittu.

Kuten tutkimusprosessin aikana usein käy, alkuperäistä suunnitelmaa joutuu muokkaamaan ja suuntamaan uudelleen. Näin ollen tutkimuskysymykseni ovat:

1. Minkälaisia syitä ja merkityksiä ikääntyneen alkoholinkäytölle on löydettävissä?
2. Minkälaisia erontekoja ikääntyneet tuottavat puheessaan suhteessa toisiin ikääntyneisiin koskien alkoholinkäyttöä sekä muita päihteitä?

Koska kolme haastateltavistani oli raitistunut vuosia aiemmin, kolmanneksi tutkimuskysymykseksi muodostui:

3. Minkälaiset tekijät ovat vaikuttaneet ihmisen päätökseen raitistua?

5.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus

Fenomenologista tutkimusta tehdessä kiinnostus kohdistuu ihmisten arkielämään ja siihen, millaisista kokemuksista rakentuu se todellisuus, jossa ihmiset elävät (Perttula 2000, 429). Fenomenologisessa erityistieteessä kokemuksen nähdään olevan suhde, joka pitää sisällään tajuavan subjektin sekä

hänen tajunnallisen toimintansa, mutta myös kohteen, johon tuo toiminta on suuntautunut. Kokemus on merkityssuhde, jonka rakenne on se suhde, joka liittää subjektin ja objektin kokonaisuudeksi. (Perttula 2008, 116–117.) Merkityssuhteet organisoituvat, kun olemassa olevaan kokemusperustaan suhteutuu uusia mielen ilmentymiä (Rauhala 2014, 36–37).

Heideggerille (2000, 50) fenomenologia on ennen kaikkea metodikäsite, joka ei kuvaa tutkimuksen kohteen materiaalista sisältöä vaan kyse on mitenluonteesta. Aidoimmillaan fenomenologia vetäytyy tekniseksi otteeksi kutsutusta asenteesta ja on yhteydessä ”asioihin itseensä”. Se vastustaa satunnaisia havaintoja, sellaisten käsitteiden ja kysymysten omaksumista, jotka on näennäisesti todistettu. Tutkimustyyppi, jota voi kutsua fenomenologiseksi, ilmaisee periaatteen ”asioihin itseensä!”, tarkoittaen: ”saattaa nähtäväksi itsestään lähtien se, mikä näyttäytyy niin kuin se itse itsessään näyttäytyy” (Heidegger 2000, 58).

Tulkinnalla tarkoitetaan merkityssuhteiden avaamista, jotka ovat empiirisesti tavoitettu, jota seuraa ymmärtäminen (Varto 1992, 64). Tulkitseminen on myös Heideggerille (2000, 191) ymmärtämisen kehittymistä ja ymmärtäminen ”itsensä luonnostamista kulloiseenkin maailmassa-olemisen mahdollisuuteen” (Heidegger 2000, 460). Tulkitsijan tehtävänä onkin etsiä itsestään ennakkotaksumia, joita ei kuitenkaan tarvitse kokonaan hylätä. Hermeneuttisesti kouliintunut tietoisuus on kuitenkin vastaanottavainen tekstin toiseudelle sekä osaa erottaa omat ennakkonäkemyksensä tekstin näkemyksistä. (Gadamer 2004, 33–34.)

Vaikka hermeneutiikka tarkastelutapana pyrkii tulkitsemaan ja ymmärtämään, toisen ihmisen täydellinen ymmärtäminen on mahdotonta (Varto 1992, 59). Erityispiirteensä ihmisten merkityskokemuksia tutkittaessa onkin, että tutkimukseen osallistuva on oman kokemuksensa paras asiantuntija. Kokemus on siis otettava totena riippumatta siitä, mikä sen sisältö on, sillä tajunnalliset merkityskokemukset muodostavat sen psykologisen todellisuuden, jossa ihminen elää. (Perttula 1996, 93.)

5.3 Ihmiskäsitys tutkimuksen taustalla

Lähtökohtana luotettavuuden tarkasteluun ihmistieteissä on se, kuinka tutkimusmenetelmä ja tutkittavan ilmiön perusrakenne vastaavat toisiaan. On analysoitava filosofisluonteisesti omat käsityksensä siitä, mikä on ihmisen perusluonne. Tämä ihmiskäsitys on tuotava esiin ennen empiirisen tutkimuksen aloittamista ja sen avulla on nähtävissä millainen merkitys tutkijalla on ollut tiedonmuodostajana eri vaiheissa. (Perttula 1995, 39–40.)

Lauri Rauhala (2014, 14) kutsuu tätä kannanottoa tutkimuskohteen perusluonteesta ontologiseksi ratkaisuksi. Kysymys siitä, mikä tekee kokemuksesta kokemuksen, on luonteeltaan ontologinen ja kysyy näin ollen kokemuksen olemassaolon tapaa (Perttula 2008, 116). Tutkijan asettaessa ontologisen kysymyksen, on hän kiinnostunut selkiyttämään omaa ihmiskäsitystään eli käsitystään ihmisenä olemisen tavoista (Perttula 2000, 429), ja se on ohjaamassa tutkimusta sen alkuvaiheista lähtien (Varto 1992, 31). Mikäli tutkijalla ei ole käsitystä tutkimansa ilmiön perusrakenteesta, on mahdotonta valita ilmiön tutkimiseksi soveltuvat tutkimusmenetelmät (Perttula 1995, 40).

Rauhalan (2014) holistisessa ihmiskäsityksessä ihmisen olemassaolo reaalistuu tajunnallisuuden (psykkis-henkinen olemassaolo), kehollisuuden (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena) sekä situationaalisuuden (olemassaolo suhteina todellisuuteen) kautta. Se, mitä kutsumme ihmiseksi, todellistuu näissä kolmessa olemisen perusmuodossa.

Tajunta on inhimillisen kokemisen kokonaisuus, jonka fundamentaalinen struktuuri on mielellisyyttä. Mieli eli noema antaa asioille merkityksen ilmeten aina jossakin tajunnan tilassa eli elämyksessä. (Rauhala 2014, 34–35.) Heidegger (2000, 195) kuvaa mielen olevan ”se, missä jonkin ymmärrettävyys pysyttelee.– – Mielen käsite sulkee piiriinsä sen muodollisen tukirakenteen, joka välttämättä kuuluu siihen, mitä ymmärtävä tulkinta artikuloi.” Merkityssuhde syntyy, kun mieli asettuu suhteeseen ilmiön tai asian kanssa tajunnassamme, ja ne organisoituvat, kun jo olemassa olevaan kokemusperustaan suhteutuu uusia mielen ilmentymiä. (Rauhala 2014, 35, 37).

Kehollisuus olemassaolon muotona viittaa konkreettisiin, orgaanisiin tapahtumiin, joissa itsessään ei ole mitään symbolista. Ihmisen elimet eivät siis toimi käsitteellisesti. Ihmiset toteuttavat itseään olemassaolonsa aikana

uudistavassa ja rakentavassa tapahtumisessaan yhteistä periaatetta, jota sanomme elämäksi. Mielellisyyden ollessa tajunnallisuuden perusolemus, elämä on orgaanisen olemassaolon olemus. (Rauhala 2014, 38–41.)

Situationaalisuus tarkoittaa sitä, kuinka ihminen kietoutuu todellisuuteen oman elämänsä kautta ja mukaisesti. Osa situaation komponenteista rakentuu kohtalonomaisesti, eli niihin ei voi itse vaikuttaa. Sellaisia ovat esimerkiksi geenit, kansallisuus, yhteiskunta tai kulttuuripiiri, johon syntyy. Omaa situationaalisuuttaan voi myös muunnella, sillä ihminen voi valita muun muassa ystävänsä, puolionsa, ammattinsa jne. Lisäksi situaation rakenteen komponentit jaetaan konkreettisiin (virukset ja bakteerit, maantieteelliset ja ilmastolliset olot, kotien ulkoiset puitteet jne.) ja ideaalisiin (arvot ja normit, taide, uskonnolliset ja aatteelliset virtaukset jne.) komponentteihin. (Rauhala 2014, 41–43.)

5.4 Haastateltavien hankinta sensitiivistä aihetta tutkiessa

Haastateltavia ei aina ole kovin helppo löytää tutkiessa marginaalissa olevia ilmiöitä (ks. Salasuo 2015, 172–175). Ensimmäiset haastateltavani löysin Pirkanmaalla toimivasta yhdistyksestä, joka tuottaa muun muassa asumispalveluja päihdekuntoutujille. Olin yhteydessä eri asumisyksiköiden ohjaajiin puhelimitse, jonka jälkeen lähetin haastattelupyynnön sähköpostitse niihin yksiköihin, joissa ohjaajien mukaan saattaisi olla tutkimukseeni soveltuvia, jo 65 vuotta täyttäneitä henkilöitä. Tästä kriteeristäni iän suhteen jouduin kuitenkin joustamaan, sillä haastateltavien saaminen mukaan oli muutenkin haastavaa. Tätä kautta sain vain kolme haastateltavaa.

Tämän jälkeen olin yhteydessä puhelimitse neljään pääkaupunkiseudulla toimivaan, ikääntyneille suunnattuun ammatilliseen ryhmään, jotka kokoontuivat kerran viikossa. Ajattelin, että tätä kautta saisin haastattelupyyntöni laajemmalle kohdejoukolle, mutta luuloni osoittautui vääräksi. Neljästä ryhmästä vain yhden ohjaaja otti minuun uudestaan yhteyttä ja sain sovittua yhden haastattelun lisää.

Seuraavaksi otin yhteyttä vielä kolmanteen tahoon, Pirkanmaalla toimivaan päihtyneiden toimintakeskukseen. Sovin puhelimitse, että tulisin itse kertomaan tutkimuksestani asiakkaiden yhteisökokoukseen. Ajattelin, että haastateltavien saaminen mukaan voisi olla jopa helpompaa, kun kertoisin itse mistä tutkimuksessani on oikein kyse. Tämäkin luulo osoittautui vääräksi, sillä vain yksi

ikänsä puolesta sopiva henkilö halusi osallistua tutkimukseen. Muut, joilla olisi ollut halua osallistua, olivat liian nuoria omaan tutkimukseeni. Siitäkin huolimatta, että itselleni haasteita tuotti haastateltavien mukaan saaminen, koin kuitenkin, että ihmisillä on tarve puhua, mutta myös halu tulla kuulluksi ja nähdyksi, kunhan joku vain joku pysähtyy ja kuuntelee. Mieleeni on erityisesti jäänyt erään miehen lausahdus, joka valitettavasti jäi ikänsä puolesta tutkimukseni ulkopuolelle; ”Miksi et voi haastatella mua, mulla on kuule aikamoinen päihdehistoria.”

Viimeisen haastateltavan sain ottamalla uudestaan yhteyttä pääkaupunkiseudun ammatillisiin ryhmiin, jolloin haastateltavia oli yhteensä kuusi, joista naisia oli kolme. Puolet haastateltavista oli raitistunut vuosia aiemmin, puolet käyttivät alkoholia vielä haastatteluhetkellä. Haastateltavat ovat syntyneet vuosien 1946–1955 välillä, kuuluen Sulkusen (1980) määritelmän mukaisesti ”märkään sukupolveen”.

Se, kuinka montaa ihmisistä tutkimukseen tulisi haastatella, riippuu tutkimuksen tarkoituksesta (Kvale 1996, 102; Hirsjärvi & Hurme 2011, 58). Vaikka haastateltavia oli vähän, se vapautti minut menemään syvemmälle yhden ihmisen tarinaan, joka olikin tutkimukseni alkuperäinen tarkoitus, pyrkimys ymmärtää toisen ihmisen elämää kokonaisuudessaan.

Haastateltavien hankinnassa eri tahojen ohjaajilla on ollut suuri merkitys tutkimukseni kannalta (ks. Kallinen ym. 2015, 41). Ilman heitä haastateltavien mukaan saaminen olisi ollut todella paljon vaikeampaa. Olenkin kiitollinen heille jokaiselle saamastani avusta. Toisaalta, ohjaajien ollessa valitsemassa henkilöitä tutkimukseeni, on se väistämättä vaikuttanut myös tutkimukseni tuloksiin.

Huomasin hyvin nopeasti haastatteluita sopiessani, että ohjaajalla saattoi olla valmiina näkemys siitä, kuka olisi niin sanotusti sopiva haastateltava. Näkemykset olivat myös osittain ristiriitaisia, sillä haastateltavan suhde ohjaajaan verrattuna haastattelijaan on hyvin erilainen. Heidän yhteinen historiansa saattoi olla hyvinkin pitkä, minut he tapasivat ensimmäistä kertaa.

Joskus ohjaaja saattoi kertoa haastateltavasta ennakkoon tietoja, jotka olen jättänyt tutkimuksen ulkopuolelle, sillä haastateltava ei nostanut asioita itse esiin, enkä myöskään halunnut johdatella keskustelua väkisin. Kuinka olisinkaan voinut ottaa ulkopuolisen kertomia yksityiskohtia huomioon, kun tarkoituksena on tutkia ihmisten omaa kokemusmaailmaa?

Vaikka suullinen sopimus tutkimukseen osallistumisesta yleensä on pätevä, halusin tehdä sen aiheen sensitiivisyydestä johtuenkin kirjallisena. Sopimuksesta kävi ilmi esimerkiksi haastatteluiden nauhoitukseen ja aineiston säilyttämiseen liittyviä asioita. Kirjallisella sopimuksella siis varmistin myös sen, että haastateltavat saivat tarpeelliset tiedot tutkimusta koskien. Tämän lisäksi kerroin vielä suullisesti tutkimuksen kulusta ja haastateltavat saivat mahdollisuuden kysyä tutkimuksesta, mikäli niin halusivat.

5.5 Haastateltavien kohtaaminen ja vuorovaikutus

Kuten edellä totesin, ohjaajan ja tutkijan asema suhteessa ikääntyneeseen on hyvin erilainen. Mietin, kuinka esimerkiksi oma ikäni tai sukupuoleni vaikuttaisi siihen, millaiseksi vuorovaikutus muodostuisi. Vaikka koin, ettei se lopulta muodostunut ongelmaksi haastattelutilanteissa, se on varmasti ollut vaikuttamassa dynamiikkaan haastateltavien ja itseni välillä. Sukupolvien välisen eron huomasi esimerkiksi tilanteissa, joissa haastateltava kysyi tiedänpö, mitä jokin sana tarkoittaa tai mitä tietyllä esineellä tehdään.

Monet asiat voivat vaikuttaa siihen, millaiseksi vuorovaikutustilanne muodostuu ja millaisena sen kokee. Vaikka itse kokisi tilanteen luonnollisena, ei se välttämättä ole sellainen haastateltavan mielestä. Lehtomaa (2008, 180) huomauttaakin, kuinka jokainen haastattelutilanne on erilainen. Haastattelijan ”inhimillinen olemus” ei ole huomiota herättämätön, eikä ihmisten väliset suhteet täysin neutraaleja. Vaikka haastattelija pyrki luomaan keskustelutilanteesta luonnollisen, haastateltava ei välttämättä koe tilannetta sellaisena. Haastatelllessani erästä ikääntynyttä hänen kodissaan, sinne mennessämme hän osoitti minulle paikan, jossa istua, samalla ottaen itselleen istumapaikan paljon kauempaa, määrittäen näin välillämme olevan etäisyyden. Ehkä kyse oli käytännöllisyydestä tai parhaasta mahdollisesta istumapaikasta? Itse koin kuitenkin tilanteen hankalana, sillä samaan aikaan kun koin etäisyyden vaikuttavan vuorovaikutustilanteeseen, olin huolissani siitä, äänittäisikö puhelimeni kaiken tarpeeksi tarkasti.

Osa haastatteluista tapahtui tiloissa, jotka asumisyksikön tai toimintakeskuksen ohjaaja oli meille järjestänyt, osa taas haastateltavien kotona. Kotona tapahtuneiden haastatteluiden päätteeksi haastateltavat tarjosivat

minulle kahvia ja pullaa, jota Sirpa Andersson (2007, 36–37) vanhoja pariskuntia koskevassa tutkimuksessaan kuvasi mielestäni osuvasti ”kohteen aseman hylkäämiseksi” perinteisen vieraanvaraisuuden lisäksi. Vieras oli päästetty omaan kotiin, mutta ohjaket haluttiin pitää silti omissa käsissä. Koin kahvihetket haastateltavien kanssa äärimmäisen hienoina hetkinä. Se oli mielestäni myös hyvä tapa lopettaa haastattelu, sillä näin ”pääsimme pois” haastattelutilanteesta luonnollisesti.

Haastattelut aloitin aina haastateltavan tämän hetkisestä tilanteesta ja aiheen arkuudesta johtuen pyrin aina haastattelun loppuun johdattamaan keskustelun nykypäivään tai tulevaisuuteen, jotta haastateltavalle ei jäisi ikävä tunne haastattelusta. Haastattelun aikana kerrotut asiat saattoivat monesti nostaa tunteita pintaan, sillä haastateltavat kertoivat hyvin traumaattisistakin elämäntapahtumista, joita olivat kokeneet. Pidin myös haastattelujen välissä päiväkirjaa siitä, kuinka haastattelut olivat mielestäni sujuneet ja millaisia ensimmäisiä havaintoja olin tehnyt. Koin päiväkirjan pitämisen hyödyllisenä, sillä se oli avuksi seuraavissa haastatteluissa ja koin sen myös eräänlaisena analyysin ensivaiheena.

Lopullinen analyysi on ollut monivaiheinen prosessi. Olen lukenut litteroidut aineistot useaan kertaan, ensin vain saadakseni yleisen kuvan ikääntyneen elämästä, sitten keskittymällä enemmän yksityiskohtiin. Jokaisella lukukerralla nousi esiin uusia havaintoja ja välillä saatoin kuunnella tiettyjä kohtia haastatteluista uudestaan, jotta pääsisin paremmin tilanteeseen ”sisälle”. Alkuun listasin ikääntyneiden puheissa esiin tulleita syitä ja jaottelin ne hyvin karkeasti; ”tietyt tilanteet, sosiaalisuus”, ”tunteet eli alkoholinkäyttö ikävien asioiden poistamiseksi ja hyvän tunteen saavuttamiseksi”, ”elämäkulkuun vaikuttavat tapahtumat” jne. Hahmottaakseni kokonaisuuden paremmin, kokosin ikääntyneistä myös taulukon, johon kirjasin ylös kaikkien haastateltavien kohdalta muun muassa lapsuuteen, käytön aloittamiseen, terveyteen sekä alkoholinkäyttöön liittyvät asiat. Välillä lukiessani aineistoja pyrin myös suhtautumaan niihin siten, kuin lukisin niitä ensimmäistä kertaa. Tällä pyrin siihen, etten lukittautuisi liikaa siihen, millaisena asiat olin tekstissä jo nähnyt tai tulkinnut. Sitä voisi kutsua jossain mielessä oman tulkinnan testaamiseksi. Olen pyrkinyt etenemään analyysissäni samankaltaisesti kuin hermeneuttisessa säännössä, jota Gadamer (2004, 29) kuvaa. Säännön mukaan kokonaisuus tulee

ymmärtää yksittäisestä ja yksittäinen kokonaisuudesta, mikä on kriteerinä oikealla ymmärtämiselle. Tämän vuoksi pyrin hahmottamaan jokaisen haastateltavan elämäntarinan tarkasti, huomioimalla kokonaisuuden ja yksityiskohdat kokonaisuuden sisällä.

5.6 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan keskitytään tiettyihin teemoihin, jotka ovat kaikille haastateltaville samat (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48). Tästä huolimatta eri teemojen käsittely vaihteli haastateltavien mukaan, riippuen siitä, mitkä teemat haastateltavien puheessa nousivat esiin. Tähän saattoivat vaikuttaa niin lähipäivien tapahtumat kuin haastateltavan sen hetkinen mieliala. Haastattelurunko pohjautui teoreettisen viitekehyksen lisäksi omaan esiyymmärrykseeni aiheesta. Tutkimukseni koskiessa alkoholinkäytön syitä, oli mielestäni luonnollista, että teemat kulkivat lapsuudesta vanhuuteen. Kuten Rauhala (2014, 105) on todennut, ihmisen kokonaisuus on historiallinen prosessi, joka valintojensa kautta yksilöllistää olemassaoloaan koko elinaikansa. Jotta ymmärtäisimme tätä jatkuvasti etenevää ja muuttuvaa prosessia, on paljastettava sen yksilöllisiä vaiheita.

Tutkimusaineistoa hankittaessa eli haastattelutilanteessa fenomenologia tarkoittaa sellaisen kontekstin luomista, jossa osallistujat pystyvät ilmaisemaan kokemuksiaan samalla tuntien olevansa rehellisiä itselleen (Perttula 2000, 440–441). Fenomenologinen näkökulma sisältää fokusoitumisen elämismailmaan, avoimuuden haastateltavien kokemuksia kohtaan, tarkkojen kuvausten ensisijaisuuden sekä kuvausten invarianttien ja olennaisten merkitysten etsimisen (Kvale 1996, 38–39).

Haastattelu on strukturoitua keskustelua, jonka tavoitteet haastattelija määrittelee (Kvale 2007, 7). Tieto rakentuu kuitenkin haastateltavan ja haastattelijan vuorovaikutuksen tuloksena. Jonkun toisen haastattelijan kanssa, erilaisessa vuorovaikutuksessa, olisi syntynyt toisenlaista tietoa. (Kvale 2007, 1, 13–14.) Tällöin on kyse rakennevalidiudesta, jolloin tutkijan on pystyttävä dokumentoimaan ja perustelemaan tutkimusta koskevat ratkaisunsa eli kuinka on päätyttyä luokittamaan ja kuvaamaan haastateltavien elämää juuri tietyllä tavalla. Vaikka toinen tutkija päätyisikin erilaiseen tulokseen, se ei tarkoita, että valitut

tutkimusmenetelmät tai tutkimus kokonaisuudessaan olisi heikko. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189.)

Haastattelutilanteeseen tuleminen ”tyhjänä tauluna” on mahdotonta, sillä kummankin osapuolen aiemmat kokemukset ovat vaikuttamassa siihen, kuinka haastattelua tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 41). Lisäksi haastattelut kuvaavat kertojan lisäksi aina myös silloista yhteiskuntaa, arvoja, ihanteita ja odotuksia, sillä ne sijoittuvat aina tiettyyn sosiaaliseen ja historialliseen aikaan ja paikkaan (Salasuo 2015, 187–188).

Kvale (2007, 60) on todennut, kuinka tutkimushaastattelija on oman itsensä työkalu tutkimuksessa. Ratkaisevassa osassa on haastattelijan kyky aistia vastausten välittömiä merkityksiä sekä mahdollisten merkitysten horisonttia, joita ne avaavat. Pyrinkin olemaan haastattelutilanteissa mahdollisimman läsnä ja avoin, jotta osaisin tarvittaessa myös viedä haastattelua ”oikeaan” suuntaan, mikäli sellaista voi tutkimuksessa olla.

Neljä ensimmäistä haastattelua tein vuoden 2018 toukokuussa, viidennen vuoden 2018 elokuussa ja viimeisen vuoden 2019 tammikuussa. Haastattelujen kestot vaihtelivat yhdestä tunnista noin kahteen tuntiin. Aineistoa litteroidessa jätin pois sellaiset tapahtumien kulut, jotka koin epäoleellisiksi koko tutkimusta ajatellen. Tällaisia saattoivat olla esimerkiksi kuvaukset lääkärikäynneistä tai toistot puheessa. Litteroitua tekstiä kertyi 87 sivua, fonttina Times New Roman 12, rivivälillä 1,5.

5.7 Haastattelututkimuksen haasteet

J. P. Roos (1978, 9; 1987, 213–215) huomauttaa, kuinka haastateltavat saattavat suojata itseään pystyttämällä onnellisuuden muurin (a barrier of happiness) esimerkiksi sivuuttamalla ongelmat omassa elämässä kevyinä huomautuksina, sivulauseenomaisesti. Myös Matti Kortteinen (1982, 113) kuvaa, kuinka haastateltavat tietoisesti ja tarkoituksella pystyttävät onnellisuusmuurin, jolloin haastattelijalle kerrotaan vain se mitä halutaan. Vaikka tämä on ymmärrettävää, se väistämättä tuottaa vaikeuksia tutkimukselle, jossa juuri haastattelun keinoin pyritään saamaan tietoa ihmisten elämästä. Myös itselleni tuli vastaan tilanteita, joissa haastateltava saattoi kertoa traumaattisestakin kokemuksesta hyvin

nopeasti ja vaihtaa tämän jälkeen puheenaihetta. Toisinaan tilanteisiin ja puheenaiheisiin oli hyvin vaikea palata jälkikäteen.

Oman alkoholinkäytön unohtaminen, kaunistelu tai salailu on myös tavallista kysely- tai haastattelututkimuksiin osallistuville ja tutkijan on hyvä tiedostaa sen vaikutus tutkimustuloksiin (Hakkarainen 2015, 84–85). Haastatteluun osallistuva saattoi esimerkiksi ensin kieltää juomisen, mutta juominen kävi ilmi usein kuin vahingossa, myöhemmin haastattelun edetessä. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi alkoholinkäytön vaikutukset työelämään. Huomasin muutaman haastateltavan kohdalla, kuinka kysyttäessä alkoholinkäytöstä työaikana, se saatettiin ensin kieltää, mutta myöhemmin kuitenkin todeta, että töihin saatettiin joskus mennä myös alkoholin vaikutuksen alaisena.

Haastateltava saattoi myös keskittyä kertomaan pääasiassa muiden ihmisten juomisesta, jolloin omasta itsestä kerrottiin pikemminkin viinasta kieltäytyjänä (ks. Tolvanen & Jylhä 2005). Vaikka tiedostin ilmiöön liittyvän häpeän, tilanteet aiheuttivat minulle myös turhautumisen tunteita, etenkin kun tarkoitukseni oli tutkia henkilön omia kokemuksia. Koin haastavana erään tilanteen, jossa haastateltava kertoi hyvin pitkästikin tarinoita muiden ihmisten juomatavoista. Keskustelun kääntäminen haastateltavan omiin juomatapoihin oli vaikeaa, vaikka olin antanut haastateltavalle tiedot tutkimuksen tarkoituksesta ja kertonut, mistä tutkimuksessani on kyse.

Jäin miettimään, millaisia tarinoita ihmiset olisivat kertoneet, jos olisin haastatellut heitä uudestaan. Olisivatko keskustelut syventyneet joidenkin haastateltavien kohdalla ja olisiko minulle ollut helpompi kertoa vaikeistakin asioista tavattaessa toisen kerran? Se olisi mahdollistanut tarkentavien kysymyksien esittämisen myöskin niissä tilanteissa, joissa haastateltavan puhe oli ollut epäselvää tai olisin halunnut tietää haastateltavan mainitsemista asioista enemmän.

Haastattelutilanteen onnistumisen kannalta oleellista on myös se, missä haastattelu pidetään (Hirsjärvi & Hurme 2011, 74, 127). Eräs haastattelu tapahtui toimintakeskuksen tiloissa pienessä huoneessa, jonka vieressä oli myös työntekijän toimisto. Huoneeseen kuului selvästi sekä työntekijän puhe, että päällä oleva radio. Tilanne jäi harmittamaan, sillä mietin, uskalsiko haastateltava puhua avoimesti toisen ihmisen ollessa viereisessä huoneessa ja jättikö hän

jotain oleellista kertomatta ajatellen, että myös ulkopuoliset kuulevat, mitä hän haastattelussa kertoo.

5.8 Tutkimuksen eettisyys ihmistieteissä

Eettisyyttä koskevat kysymykset tulee ottaa huomioon tutkimuksen alusta loppuun saakka (Kvale 2007, 24). Tehdessä tutkimusta ihmisistä ja aiheista, jotka saattavat olla tabuja haastateltaville itselleenkin, eettisyyttä ei voi irrottaa erilliseksi osaksi tutkimusta. Tutustuminen tieteellisiin käytäntöihin onkin osa tutkimukseen valmistautumista (Kallinen ym. 2015, 20).

Olin jo ennen haastatteluiden aloittamista tutustunut aineiston säilyttämistä koskeviin kysymyksiin sekä miettinyt jo etukäteen, kuinka pidän huolen haastateltavien anonymiteetista koko tutkimusprosessin ajan. Suostumuslomakkeeseen en esimerkiksi pyytänyt haastateltavilta nimenselvennystä, sillä usean haastateltavan kohdalla olin paikalla, kun suostumus allekirjoitettiin. Heini Kainulainen (2015, 71) on todennut, että harvoin haastateltavien nimien paljastaminen on tarpeen. Nimenselvennyksen puuttuminen lomakkeesta oli siis tietoinen valinta, jotta haastateltavien anonymiteetti varmasti säilyisi.

Ihmisiä tutkittaessa tiedonmuodostuksen eettisyyttä arvioidaan erityisesti juuri anonymiteetin säilyminen kautta (Perttula 1996, 84). Vaikeita aiheita tutkittaessa haastateltavien anonymiteetin säilyminen on erityisen tärkeää haastattelutilanteessa, mutta ennen kaikkea sen jälkeisissä vaiheissa (Salasuo 2015, 180). Anonymiteettiä ja raportointia koskevat kysymykset nousivat erityisen tärkeiksi myös siksi, että osa haastatteluun osallistuvista tunsi toisensa. Tämän lisäksi ohjaajat ja haastateltavat saattoivat tuntea toisensa useiden vuosien ajalta. Erityisen tärkeäksi haastateltavien tunnistamiseen liittyvät kysymykset nousivat analyysivaiheessa. Tästä syystä päädyin jättämään sitaateista kaikki tunnisteet pois, jotta analyysia lukiessa ei voisi yhdistää sitaatteja, tapahtumia ja kertomuksia toisiinsa. Poikkeuksena tästä on kuitenkin keskiohjeen vapautumista koskevat kaksi kommenttia, joihin olen kirjannut henkilön syntymävuoden, mutta en henkilön sukupuolta.

Yksi isoimmista kysymyksistä itselleni oli se, etten tutkimusta tehdessäni aiheuttaisi vahinkoa haastateltaville omalla toiminnallani. Tiedostin, että

alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa käyttäjälleen suurtakin häpeää. Haastateltavien ohittaessa tietyt elämäntapahtumat- tai tilanteet hyvin lyhyesti, jouduin haastattelutilanteessa pohtimaan, voiko tilanteessa kysyä tarkentavia kysymyksiä, ja mikäli voi, niin millaisia. Tutkijana on kuitenkin oltava valmis sietämään tilanteita, joissa haastateltava ei halua kertoa ja kunnioitettava haastateltavan päätöstä. Haastatteluissa vastaan tuli myös tilanteita, joissa haastateltava osoitti hyvin selvästi, ettei halunnut enää jatkaa keskustelua sen hetkisestä aiheesta toteamalla lyhyesti; ”joo, en mä kerrokaan enempää.” Perttulan (2008, 141–142) mukaan fenomenologisen haastattelun tarkoitus ei olekaan viedä haastattelutilannetta yhtään sen pidemmälle kuin haastateltava itse haluaa, tai on niistä valmis kertomaan. Tutkija on tilanteessa vain johdattelemassa elävien kokemusten suuntaan.

Fenomenologiaan kuuluu myös pyrkimys ennakkoluulottomaan havainnoimiseen, jolloin ilmiö pääsisi itse antautumaan tutkijalle moninkertaisuudessaan ilman, että sitä on teoreettisesti ohennettu (Varto 1992, 86). Näen myös tämän eräänlaisena eettisyyden mittarina, jota olen joutunut pohtimaan läpi tutkimuksen. Kuten Varto (1992, 67) huomauttaa, tutkijalla on jo olemassa ”valmis” maailma, joka ohjaa esimerkiksi toisen ihmisen ymmärtämistä. Tutkimukseni teoreettinen viitekehys, omat aikaisemmat kokemukseni sekä haastateltavien tarinat ovat kaikki olleet luomassa uutta ymmärrystä, mutta niiden kaikkien erottaminen toisistaan on ollut tärkeä osa eettisyyden prosessissa tutkimukseni aikana.

5.9 Tutkijan suhde omiin tunteisiin kokemuksiä tutkiessa

Usein on niin, että tutkija päätyy tutkimaan kokemuksia, joista itse tietää jotain jo etukäteen (Perttula 2008, 155). Maritta Itäpuiston (2001, 12–13) tutkimusaihe aikuisista, joiden nuoruutta vanhempien alkoholinkäyttö varjosti, kosketti myös Itäpuistoa itseään. Hän tiesi ongelman olevan todellinen. Vaikka omasta kokemuksesta oli myös hyötyä siinä, että hän ymmärsi haastateltavien elämää, hän joutui pohtimaan esimerkiksi sitä, jaksaisiko kuunnella ja lukea haastateltavien vaikeitakin tarinoita. Lisäksi omat kokemukset voivat johtaa myös virheellisiin tulkintoihin.

Jouduin itsekin pohtimaan samankaltaisia kysymyksiä, sillä ilmiönä ikääntyneen päihdeongelma on itselleni todellinen. En samalla tavalla voi ymmärtää omien haastateltavieni elämää, kuten Itäpuisto kuvaa, mutta olen pitkään seurannut sivusta ikääntyneen lähiomaisen päihdeongelmaa, joka on vaikuttanut myös omaan elämäni.

Hetkinä, joina haastateltavien tarinat ja kokemukset ovat saaneet aikaan voimakkaitakin surun tunteita, olen tietoisesti pyrkinyt jäljittämään alkuperää omille tunteilleni. Vaikka objektiivisen asenteen omaksuminen ei ole ollut itsestään selvää tai helppoa, se on ollut hyvin tietoista tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimusmatkan aikana vastaan tulevia tunteita on hyvin vaikea ennakoida etukäteen, ja juuri sen vuoksi reflektointi objektiivisuuden ja subjektiivisuuden välillä on ollut läsnä tutkimuksen alusta loppuun saakka.

5.10 Tutkimuksen luotettavuus

Perttula (1995, 42–43) esittää tajunnallisiin merkityssuhteisiin kohdistuvan tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun eri kriteereitä, joista yksi koskee tutkimuksen aineistolähteisyyttä. Tämän suhteen olen kunnioittanut keräämääni haastatteluaineistoa ja pyrkinyt kuuntelemaan sitä avoimesti ja ennakkoluulottomasti. En löytänytkään kaikkea sitä, mitä lähdin etsimään, vaan paljon enemmän. Tämän vuoksi muutamat haastattelulomakkeeseen kirjatut tutkimuskysymykset eivät toteutunutkaan. Sen sijaan, että olisin väkisin lähtenyt hakemaan aineistosta sitä, mitä siellä ei selvästikään ollut, päätin muuttaa alkuperäistä suunnitelmaani.

Olen myös pyrkinyt vahvaan rakennevalidiuteen (ks. luku 5.5). Siihen on liittynyt myös oman henkilökohtaisen kokemuksen esille tuonti suhteessa tutkittavaan ilmiöön. Oma tajunnallisuuteni on ollut kuitenkin tutkimustyön edellytys, joka tekee tutkimuksesta subjektiivista (Perttula 1995, 43). Subjektiivisena olentona objektiivisten havaintojen tekeminen ei ole itsestäänselvyys tai helppo tehtävä. Olen pyrkinyt sulkeistamiseen, jolla tarkoitetaan omaa tajunnan sisäistä toimintaa, jossa olen tietoisesti reflektoinut merkityssuhteita, joita olen tutkimaan ilmiöön etukäteen liittänyt. Tämän jälkeen olen pyrkinyt laittamaan ne syrjään tutkimusmatkani ajaksi (Perttula 1995, 44.)

Lehtomaa (2008, 166) huomauttaa sulkeistamisen olevan ennen kaikkea tutkimusasenne, joka koskee tutkimusta sen alusta loppuun saakka.

Myös Varto (1992, 113) korostaa esitulkkuituneisuuden eli tutkijan oman tosiasiallisuuden esille tuomista. Tutkimukseen on väistämättä vaikuttamassa se, millaisessa ympäristössä tutkija itse on kasvanut ja millainen hänen taustansa on. Koska tutkija ei voi olla varma siitä, kuinka ne ovat vaikuttamassa merkitysten muodostumiseen, tämä faktisiteetti on kuvattava tarkasti yhdessä lähtökohtaoletusten kanssa. Tämän vuoksi olenkin tuonut esille sen, että ikääntyneen päihdeongelma ei ole minulle täysin vieras ilmiö, josta en tietäisi etukäteen mitään.

Empiirisessä tutkimuksessa se, kuinka asetamme hypoteesit ja millaisia metodeita käytämme, kietoutuu aina johonkin tiettyyn ennakko-oletukseen, jonka olemme tutkimuskohteestamme muodostaneet (Rauhala 2014, 12; Salasuo 2015, 169). Oma ennakko-oletukseni päihdeongelmasta oli se, että kukaan ei synny alkoholistiksi. Ajattelin, että toiminnan taustalla olevien syntymekanismien on oltava monimutkaisempia, eikä niitä voi palauttaa vain ja ainoastaan biologiaan tai perustella pelkästään geneettisillä ominaisuuksilla. Lisäksi ennakko-oletuksiini ja esiyymmärrykseeni vaikutti muutama vuosi sitten tekemäni kandidaatintutkielma, joka käsitteli samaa aihetta.

Toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, kvalitatiivinen tutkimus ei pyri yleistämään tutkimuksesta saatua tietoa, eikä tutkimukseen osallistuvien määrä siihen antaisi mahdollisuuttakaan. Sen sijaan, että tutkimukseen osallistuvat edustaisivat tiettyä ryhmää, he edustavat lähinnä itseään. (Perttula 1996, 88–89.) Haastateltavien pienestä määrästä johtuen en tässä tutkimuksessa huomionnut esimerkiksi ikääntyneiden koulutusta, ammattia tai sukupuolta. Vaikka miehillä ja naisilla alkoholinkäytön syissä ja merkityksissä oli eroavaisuuksiakin, näin pienen otoksen perusteella ei tiettyä juomatapaa voi tarkastella tiettyyn sukupuoleen liittyvänä erityispiirteenä. Se, että en ole huomionnut sitaateissa ihmisten sukupuolta tai ikää, ei ole näkemykseni mukaan vaikuttanut luotettavuuteen tässä tutkimuksessa. Pikemminkin se on vahvistanut haastateltavien anonymiteetin säilymistä, joka on äärimmäisen tärkeää tutkittaessa aihetta, joka saattaa aiheuttaa haastateltaville myös häpeää.

6 ALKOHOLINKÄYTÖN SYITÄ JA MERKITYKSIÄ ETSIMÄSSÄ

Erittelemällä sekä alkoholinkäytön syitä että alkoholin merkityksiä, päästään tarkastelemaan lähemmin alkoholin ja elämäntavan yhteyttä toisiinsa. Alkoholinkäytölle on olemassa tietty tehtävä ikääntyneiden elämässä, jota ei voi ajatella vain alkoholikulutuksena. (Haarni & Hautamäki 2008, 84–85.)

Olipa ihmisen toiminnan taustalla mikä syy tahansa, ihminen ei toimi tyhjiössä tai ilman tajunnallisuutta, vaan syy sisältää aina suuremman merkityksen, jota tutkimukseni pyrkii avaamaan. Syyn taustalla olevan merkityksen näkeminen auttaa ymmärtämään paremmin ihmisen toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön on löydettävissä viisi eri teemaa, joita ovat alkoholinkäytön sosiaalinen tilanteisuus ja kulttuuriset mallit, alkoholinkäytön suhde rutiineihin ja tapoihin, alkoholinkäyttö tunnesäätelyn mekanismina, alkoholinkäytön yhteys traumaattisiin kokemuksiin sekä alkoholinkäyttö lääkinnällisessä tarkoituksessa.

Huomionarvoista on, että edellä mainitut teemat ja tekemäni jaottelu eivät ole selkeästi erotettavissa toisistaan, vaan ne ovat toistensa suhteen osittain päällekkäisiä ja alkoholinkäyttö voikin olla yhteydessä useampaan teemaan samaan aikaan. Toiminnan taustalla olevat syyt eivät ole yksiselitteisiä, ja selkeitä rajoja eri teemojen välille on lähes mahdoton vetää.

Sitaateissa kaksi ajatusviivaa – – tarkoittaa, että olen poistanut haastateltavan puheesta katkelmia. Hakasulkeet [xxx] tekstissä tarkoittavat, että olen korvannut haastateltavan puheessa käytetyn sanan tai katkelman jollakin toisella. Tällä olen varmistanut haastateltavieni anonymiteetin säilymisen. Itseeni viittaan kirjaimilla PN.

6.1 Alkoholinkäytön sosiaalinen tilanteisuus ja kulttuuriset mallit

Vaikka ihmiset ovat sosiaalista toimintaa tekevinä subjekteina luomassa kulttuuria, samalla myös kulttuuri on määrittelemässä sosiaalisen toiminnan muotoja. Näin ollen sosiaalisia merkityksiä ei voi irrottaa kulttuurisesta kontekstistaan. Tähän liittyvät myös käsitykset vapaa-ajasta ja eri tilanteista, joihin alkoholi kuuluu ilman, että sen käyttöä tilanteessa tarvitsee erikseen perustella. Tällainen on esimerkiksi perjantai-iltaisain nautittu saunakalja.

”Tää on jännää mennä saunaan perjantaina, kato ei oo kaljaa. Pitää juoda vettä. – –. Kyllähän se on selvää, että tota ku käy saunassa ni kyllähän kalja aina maittais jälkeinpäin.”

Sitaatista käy ilmi, kuinka sauna ja sen jälkeen nautittu olut nähdään kuuluvan yhteen. Suomalaiseen kulttuuriin liittyvä saunassa käynti itsessään on perustelu alkoholin nauttimiselle.

Alkoholin nähdään kuuluvan erityisesti viikonloppuihin ja erilaisiin juhlapyyhiin sekä sosiaalisiin tapahtumiin kuten pikkujouluihin ja syntymäpäivien juhlintaan. Alla haastateltava kertoo syntymäpäivistään, joihin oli kutsuvieraiden määrään nähden varattu alkoholia varsin runsaasti. Tästä kertoo myös varautuminen alkoholinkäytön seurauksiin.

”Mä muistan, kun oli viime vuonna mun syntymäpäivät niin tota, siel oli 250 euron edestä viinaa, niin tota, mä sammuin ensimmäisenä. Ei se oo hyvä, että... [naisystävä] joi loppuun asti, mutta mä sammuin ensimmäisenä.”

– –

”Mä olin ostanu neljä sankoo, ämpäriä, sitä varten että jos joku oksentaa, mutta ei kukaan oksentanu. Ei kukaan oksentanu, vaikka me syötiin. Mä aattelin vaan, että pitää ostaa ämpäreitä, jos joku oksentaa.”

Jo syntymäpäiviä suunniteltaessa on ollut ajatus, että juominen saattaa olla niin hallitsematonta ja runsasta, että ämpäreitä oksentamista varten tarvitaan. Vaikka alkoholin runsas käyttö ja humaltila on ollut siten myös tavoite, haastateltava tuo esille, ettei olisi halunnut olla ensimmäinen joka sammuu. Lisäksi haastateltava ihmettelee, kuinka kukaan ei oksentanutkaan, mikä kertoo siitä, kuinka hyväksytyä kovakin humala on tietyissä tilanteissa. Vaikka lähtökohta syntymäpäiville on ollut Maunun (2017) esittämässä ”ylipitkässä bilettämisessä” ja kannämisessä, eikä keneltäkään ole välttämättä odotettukaan hillittyä

humalaa, on mukana silti tietynlainen hallinta, joka näkyy siinä, kuinka mahdollisiin seurauksiin on varauduttu, ja miten omasta sammumisesta puhutaan. Humalutila on hyväksyttyä, mutta ensimmäisenä sammuminen ei.

Vaikka usein alkoholinkäytössä on mukana niin sosiaalinen kuin psyykkinenkin ulottuvuus, haastateltavat kuvasivat, kuinka muiden seurassa juominen saattoi olla epämiellyttävää. Ei ole siis samantekevää, kenen seurassa alkoholia nauttii.

”Mä oon ollu semmonen yksin ottaja, että... tai lähipiirin. Että ei niinkun vieraita hirveesti, outoja. Ku oon nähny mihin se menee, että se tulee se tappelu sitten ja... jossakin vaiheessa. Kun se menee yli se ottaminen.”

Sen sijaan, että tärkeää olisi olla suuren joukon keskellä, haastateltava haluaa mieluummin juoda joko yksin tai pienemmässä ryhmässä, jossa juominen on tuttua sekä turvallisempaa, eikä ikäviä yllätyksiä tule yhtä helposti kuin vieraiden kanssa juodessa. Haastateltava ei myöskään halua joutua tappeluun, joka väistämättä seuraisi, kun joku seurueesta ei osaisi hallita omaa juomistaan.

”– – hyvin vähän käytiin [ravintoloissa]. Kyllä se kotona otettiin se, mitä otettiin. Et ei me viittitty lähtee tonne mihinkään kuppiloihin istumaan, ei. Joskus aikanaan käytiin, silloin kun mä olin viel töissä ni joskus viikonloppuna käytiin, mutta ei enää sen jälkeen sit kun määkin näitten jalkojen kanssa, ei viitti lähtee koheltaan tonne mihkä kapakoihin viä kaiken lisäksi. Kun tietää, et sitte menee kuitenkin jalat alta. Parempi olla kotona. Se oli kotona ottamista joo.”

– –

”Me oltiin vaan siellä sit niinku kotona. Ei me käyty niinku ravintoloissa eikä missään, että kotona sitte otettiin. – – Mä olin kotona sitte ja no enhän mä silloin ottanu kyllä, etten mä... yhdessä sitten otettiin.”

Yllä olevissa sitaateissa haastateltava korostaa, ettei käyttänyt alkoholia yksin ollessaan, vaan vasta aviopuolison saapuessa takaisin pariskunnan yhteiseen kotiin. Alkoholinkäytössä säilyy näin ollen edelleen sosiaalinen ulottuvuus, vaikka juominen tapahtuu yksityisellä alueella, kodin seinien sisäpuolella. Myös haastateltavan terveydentila on vaikuttanut siihen, että alkoholia ei olla lähdetty nauttimaan kodin ulkopuolelle.

Alla haastateltava kuvaa alkoholinkäytön tilanteisuuden muutosta verrattuna aikaisempaan. Sitaatista päätellen hän on pettynyt siihen, millaiseksi alkoholinkäyttö on muuttunut muiden ihmisten seurassa ja juo mieluummin yksin.

”No on se nyt siinä mielessä muuttunu, että joskus meni niinkun enemmän toisten ihmisten seurassa vähän niinkun seurustelujuomana, mutta nykyään tullu mitta täyteen kaiken maailman diagnosoivia lausuntoja omasta terveydestä, omasta alkoholinkäytöstä. Minä olen ruvennu vähän niinkun yksinäni kotona.”

Vaikka alkoholia usein käytetäänkin sosiaalisissa tilanteissa muiden ihmisten kanssa, kääntöpuolena on myös alkoholinkäytön yhteys yksinäisyyden tunteeseen, joka tuli esiin yhden haastateltavan puheessa (ks. luku 6.3).

6.2 Alkoholinkäytön suhde rutiineihin ja tapoihin

Alkoholinkäyttö saattoi lisääntyä myös ihmisen joutuessa työttömäksi. Ihmisen arki ja ajankäyttö muuttui olennaisesti, kun työ ei enää rytmittänyt päivää samalla tavalla kuin aiemmin.

”Sittenhän se meni, kun mä työttömäksi jäin, niin sit meni tota se viinahomma, meni ihan överiks.”

--

”Sitten kun täällä joutu laiskaks välillä, niin sitä rupes, mitä sitä tekeen... Otappas pullo sitten ja vähän vaan vedä sitä.”

Ihmisen joutuessa työttömäksi arjesta poistuu moni rutiininomainen asia. Näkemykseni mukaan työttömyys ei itsessään ole alkoholinkäytön syy, vaan se, mitä ihminen tuntee ja miten reagoi muuttuneeseen elämäntilanteeseen sekä rutiinien poistumiseen. Myös ihmisen jäädessä eläkkeelle vapautuu aikaa, jolloin alkoholille on enemmän tilaa arjessa.

”Nyt sitte kato ku jäi [eläkkeelle], niin se tuli sitten pikkuhiljaa tietysti kato siihen mukaan. Vähän enempi. Enempi ja vähempi, että tota...”

Kun addiktioita tarkastelee käytänteoreettisesta näkökulmasta, ne ovat osa ihmisen päivittäistä tekemistä ja arkisia valintoja. Ihmisten ja erilaisten käytäntöjen suhteet luovat otollisen maaperän riippuvuuksille. Arkinen tekeminen siis kannattelee addiktiota, alkoholismikin tulee todeksi vasta toistuvassa tekemisessä, kokemuksellisten ääritilojen pakonomaisessa hakemisessa sekä siinä, kuinka arki kapeutuu juomisen ympärille. (Ruckenstein 2013, 170.)

Ihmisen raitistuessa on nähtävissä samankaltaisia mekanismeja, mutta vain toisin päin. Lopettaessaan alkoholinkäytön ihmiset alkavat keksiä itselleen

toisenlaista tekemistä ja uusia rutiineja, jotta ajatukset pysyisivät poissa alkoholista. Ihminen siis luo itselleen uudenlaisia tapoja toimia, jolla raittiutta pidetään yllä.

Alkoholinkäytön suhde rutiineihin ja tapoihin voi näkyä siinä, minkälaisiin tilanteisiin yksilö itse liittyy alkoholinkäytön. Alla haastateltava kuvaa, kuinka on ottanut tavaksi yhdistää lukemisen oluen juontiin.

”No, mulla nyt on sellanen, että ostan esim pari kolme pientä olutta, kun mä luen kotona. Ni sitte mä luen niin kauan kun jaksan ja – – kaks pientä tölkkiä olutta. Ei sen kummallisempaa. Eikä se minun mielestä mitään hirveetä alkoholinkäyttöä ole.”

”No mahdollisesti tulee vähän niinkun niistä tavoistakin juoda, voi se sitäkin olla, kun on 20–vuotiaasta lähtien juonu. Eikö se ole vähän siitäkin, ei se nyt minun mielestä pahanmakustakaan ole. Se tulee vähän siitäkin.”

Haastateltavalle on tullut tavaksi juoda olutta lukemisen ohella, jota ei oikeastaan edes mielletä alkoholinkäytöksi. Kuten Ruckenstein (2013, 170) huomauttaa, ”ihminen on kotonaan riippuvuutta aiheuttavassa käyttäytymisessä, koska hän on tottunut siihen ja on siinä omalla mukavuusalueellaan.”

6.3 Alkoholinkäyttö tunnesäätelyn mekanismina

Alkoholin suhde tunteisiin on ambivalentti, sillä vaikka alkoholia käytetään turruttamaan ikäviä kokemuksia tai hetkellistä ärsyyntymisen tai kiukun tunnetta, samaan aikaan alkoholinkäytöllä tavoitellaan positiivista tunnetilaa. Alla eräs haastateltava kuvaa, kuinka alkoholinkäytön taustalla on euforisen olotilan tavoittelu, humalassa oleminen on yksinkertaisesti kivaa.

”Eihän sitä maun vuoks, eihän maun vuoks viinaa juoda. Vaan sitä rakastetaan sitä euforiaa, sitä olotilaa kun on kännissä. Sitä rakastetaan ja sitä himoitaan.”

”Kyllä mun täytyy myöntää, että ihan sen takia vaan, että kännissä on kiva olla. Sen takia mä ryyppään. Kännissä on kiva olla, mutta ei se oo hauskaa se kankkunen, ei oo hauskaa. Sitten ku on lääkkeitä vielä ni, joskus tulee otettua lääkkeitä niin siitä tulee karsee olo. Tässä iässä vielä. Eikä tässä iässä kestä viinaa.”

”Kyl mä vähän odotan et mä pääsen kotia. Poltan ketjuna ja, joo. Se tarkoittaa, siitä ei voi syyttää niinku kipua eikä, vaan se on sitä riippuvaisuutta. Et on semmonen mielikuva tullu aivoihin, että joo tosta tulee hyvä olo. Voi

olla, että tuleekin, mut sit menee kaikki vaan entistä huonompaan. Siitä pitäis päästä eroon.”

Se, miksi alkoholia käytetään, on siitä saatava hyvänolon tunne, joka kuitenkin jää lyhytaikaiseksi. Vaikka sekä fyysinen, että psyykkinen olotila saattaa jopa huonontua alkoholinkäytön seurauksena, hetkellinen hyvänolon tunne saa ihmisen juomaan. Myös ikääntyminen itsessään vaikuttaa siihen, että alkoholin fyysiset vaikutukset ovat voimakkaampia.

Alla oleva sitaatti kuvaa, kuinka alkoholia käytetään myös negatiivisten tunteiden karkottamiseksi. Haastateltava tiedostaa itsekin oman alkoholinkäyttönsä liittyvän tietynlaiseen tunteiden tukahduttamiseen.

”Jotenkin se ryyppääminen on avuttomuuden ilmaus. Siinä yrittää karkottaa jotain, vähän mieliharmia. Kyllä se sitten karkottuu juu, kun on päissään, mutta ei se kauaa kestä. Se hylkää.”

Vaikka haastateltava tiedostaa, ettei alkoholi poista elämässä tapahtuneita ikäviä asioita, silti hetkellinenkin helpotus saa haastateltavan juomaan. Alkoholista saatava helpotus ei kuitenkaan niin sanotusti lunastakaan lupaustaan, vaan ”hylkää”. Haastateltava kuvaa alla, kuinka pitkän avioliiton päättyminen on ollut kova isku.

”Kyllähän mua painaa sellasetkin asiat, kun että mä olin [yli 20] vuotta naimisissa. – –. Kyllä sekin asia vielä painaa, se ero.”

Avioero ei selvästikään ole ollut haastateltavalle helppo elämäntapahtuma, vaan siitä syntyneet tunteet painavat haastateltavaa vieläkin, monien vuosien jälkeen.

Eräs haastateltava mainitsi alkoholinkäytön syyksi kokemukset yksinäisyydestä. Se, ettei arjessa ole mukana toista ihmistä ja sen tuomaa läheisyyttä, vaikuttaa suuresti haastateltavan mielialaan.

”Ongelmani on tota kipu ja niinkun multa on kysytty minkä takia juot; ”Toivoni ainoo: tuskaton tuokio pieni” sanoi Eino Leino. Ja tota, se on kipu ja yksinäisyys, joka tietysti pahenee niin tuolla tavalla.”

– –

”Mun mielestä mikään ei oo minkään arvosta. Ja peruste sille on, että elämä ei oo minkään arvosta kun siinä ei oo hellyyttä. Aikanaan mä kyllä, vaikka mä en koskaan naimisissa, mä pidin kyllä huolta siitä, että hellyyttä riitti. No oli semmosia niinkun, mites mä nyt sanosin, että ystävä ja rakastaja. Tavattiin aina sillan tällön. No, nytten ei oo sitten ollu enää.”

Haastateltava kuvaa, kuinka elämän merkityksellisyyden kokemukseen vaikuttaa suuresti läheiset ihmissuhteet tai niiden puute. Haastateltavalla ei ole ollut vuosiin sellaisia ihmissuhteita, joita yllä kuvaa. Tällä on selvästikin vaikutus koettuun hyvinvointiin ja siihen, millaisena oma elämän nähdään.

6.4 Alkoholinkäytön yhteys traumaattisiin kokemuksiin

Eräs haastateltavista sairastui alle 30-vuotiaana vakavasti, eikä kuntoutuksesta huolimatta koskaan palautunut tästä täysin ennalleen fyysisesti. Alla oleva sitaatti kuvaa, kuinka musertava tapahtuma on ollut.

”Sillon ei oikeestaan sen jälkeen nii, millään väliä mitään.”

Elämä sellaisenaan kuin se oli aikaisemmin ollut, muuttui perustavalla tavalla ja ottaen huomioon haastateltavan iän, se on vaikuttanut elämäntapaan radikaalisti. Arki, jota haastateltava oli elänyt siihen asti, muuttui täysin. Sairastumista seurasi kuntoutusjakso ja pitkä toipuminen, josta huolimatta elämä ei enää palannut entiselleen. Sairastumisen jälkeen alkoholinkäyttö vain lisääntyi, vaikka sitä edeltävä juominen oli ollut myös yksi sairastumiseen vaikuttava syy. Lisäksi sairastumista oli edeltänyt avioero.

”Oli se semmosta seikkailua vähän. Sittenhän tuli ero – –. Sit [sairastuminen] se lisäs sitä sitten, että ryypäs vielä rajummin.”

– –

”Si kun mä [sairastuin], nii sillon kun lähdin sairaalasta pois – –. Sit mä tota, kapakka oli ensimmäinen kun menin. Kun sieltä sairaalasta pääsin.”

Myös toinen haastateltava kertoo, kuinka kohdalle osunut tapaturma vaikutti elämään monella tapaa. Tämänkään haastateltavan kohdalla elämä ei enää ollut entisellään. Tapaturman seurauksena haastateltavan työkyky heikkeni, mikä johti siihen, että hänet irtisanottiin pitkäaikaisesta työsuhteesta. Kiputilat, jotka tapaturmasta seurasivat, vaikuttavat henkilön toimintakykyyn päivittäin. Alla olevassa sitaatissa haastateltava pohtii ensin omien sukulaistensa alkoholinkäyttöä.

”Ja äidin [sukulainen] oli alkoholisti, [sisaruksen] perheessä on tota, [sukulaiset]... molemmat kuollu alkoholiin minun ikäsenä. Että siinä se sitten menee, minkä takia minä olisin poikkeus? En tiedä.”

PN: ”Ajatteletko sä, että se periytyy, jotenkin? Tuntuuko susta siltä?”

”Ei. Ei. Se on sitten vaan tässä, ku ei ollu mitään, mm, että, olin [keski-ikäinen] kun mut irtisanottiin, mukamas taloudellisista ja tuotannollisista syistä, mut se johtu siitä, että toi [tapaturma], ni mä en ollu enää niin nopea ja jaksanu ylitöitä kaikkee tällasta ni...”

--

”Eliikkä tota, siis se, mikä siinä oli todella, todella kamalaa, että mä tein niinku... mä tein töitä ja paljon ja hyvin. Että voidakseni auttaa [tapaturman] uhreja. Musta tuli itsestäni [tapaturman] uhri, mutta auttaja ei saa joutua autettujen puolelle.”

Tapaturma vaikutti suorasti haastateltavan terveydentilaan, mutta sen lisäksi sillä on ollut epäsuoria vaikutuksia yleiseen hyvinvointiin. Tapaturmasta seurasi se, että pienetkin vihjeet tapahtumasta, kuten kovat äänet, saavat haastateltavan tietynlaiseen valmiustilaan. Lisäksi haastateltavan pääsy eläkkeelle kesti vuosia, joka oli myös henkisesti raskas ajanjakso.

”-- sen tarkoitus oli päästä eläkkeelle. Ja tota kyllähän mä sitten pääsinki, mutta siinä meni viisi vuotta. Mä olin työkyvytön työnhakija, se oli aivan kamalaa. --. Masennus oli silloin hirveen paha kun ei, ei ollu eläkkeellä eikä töissä.”

Alla haastateltava kuvaa kokemusta työelämän merkityksellisyydestä ja siitä, kuinka tärkeää on kokea tekevänsä asioita, joissa tuntee olevansa hyvä. Toisen ihmisen arvostus on merkityksellistä ja tuo tunteen siitä, että on tärkeä.

”Se merkitsi mulle aivan hirveesti, että tota, aattele kuule, ku [ihmiset] haluaa mua, ottaa kaulasta kiinni ja sanoo kiitos. --. Ja sehän se siinä oli just se mikä se hyvä työ sitten on. Mutta mä sain käyttää siellä mun taitoja.”

Tapaturma sekä siitä seurannut työttömyys, eläkkeelle jäänti sekä fyysiset ja psyykkiset vaikeudet ovat vaikuttaneet kokonaisvaltaisesti henkilön elämänsäntakuun.

6.5 Alkoholinkäyttö lääkinällisessä tarkoituksessa

Kaksi haastateltavaa mainitsi alkoholinkäytön liittyvän lääkinällisiin tarkoituksiin, jolloin alkoholinkäyttö oli keino lievittää kipua ja parantaa fyysistä olotilaa.

”Mullaki ku särki näitä jalkoja, no enhän mä tietenkään lääkäriiltä mitään semmosia lääkkeitä saanu. No sehän ois ollu viimene. – –. Se oli sitte ku sitä alkoholia, sitä joi sitte vähän väkevämpää ja sitte sahdit ja kaikki tämmöset. Sehän, mä otin sitten siihen särkyyn! Että mää ittelleni sen iskostin, että otanpahan nyt sitte oikeen kunnon kännit kato niin se turruttaa. Mähän olin vaikka tanssiin menossa koko ajan kato sitte, että ei mitään särkyä. Auta armias kun siitä selvisit. Kauheemmat särythän ne oli tietenkään. Mutta kun laittaa sen tänne näin kato tietysti päähän kato, pöljä pää kato kun on, nii sitä rupee, että noniin otanpahan taas uudestaan kato heti aamusta sitte taas jee jee tosta noin. Mää otan vaan yhden... Eihän se jää siihen yhteen.”

Haastateltava huomauttaa, kuinka alkoholinkäyttö kipuihin ja särkyihin aloitettiin heti aamulla herätessä ja kipujen alkaessa. Mikäli alkoholia ei sillä hetkellä kotona ollut, turvaututtiin kaverin apuun.

”Heräsit aamulla niin kauheet [kivut] ja säryt, niin tota sitä aatteli et aaah, taas soitetaan kaverille, että toisiksää... Toimitus pelas! Ja sitte kirjoitit vaan kato laskun. Voi hyvää päivää. Ku aattelee sitä aikaa. Siihen se raha sit menikin.”

Lisäksi kumpikin haastateltava totesi, kuinka kipu oli vain pahentunut alkoholinkäytön seurauksena, vaikka sen ensisijainen tarkoitus oli kiputilojen poistaminen. Immonen ym. (2011, 635) havaitsivat tutkimuksessaan alkoholin lääkinnällisestä käytöstä, että se oli yleisempää vanhemmissa ikäryhmissä sekä henkilöillä, joilla oli jokin pitkäaikaissairaus. Lisäksi he, jotka käyttivät alkoholia lääkkeenä, käyttivät sitä myös useammin. Myös omaan tutkimukseeni osallistuneet kuvasivat, kuinka alkoholia käytettiin kipuihin suhteellisen säännöllisesti.

6.6 Raittius valintana ja pakkona

Haastateltavista kolme oli päättänyt lopettaa juomisen kokonaan. Päätös alkoholinkäytön lopettamisesta oli tapahtunut yhden haastateltavan kohdalla noin kymmenen vuotta sitten, kaksi haastateltavaa oli pysynyt raittiina yli viisi vuotta.

”Nokun mulla ei ollu, olin työttömänä – –. Niin tuota, se meni siihen, että melkein joka päivä piti jotakin saada suuhun kastiketta, että... se tahto mennä liikaa sitten aivan. Se oli semmosta, aivan yli, liikaa, että... kun rupes jo terveys pettään sitte. Se oli pakko tehdä semmonen radikaali ratkasu.”

”Alkoholi on jäänyt pois, se saatana, piru. – –. Mulla rupes haima sitten jo renkkaan. Muutaman kerran olin sit siitä sairaalassa ja sit oli niinku pakko keksiä jotain. Että ei voi, ku eihän me sit käyty missään, muuta ku se oli se alkoholi sitte vaan niinku siinä. Päälle päsmärinä sitte, että... Kyllä meillä ruokaa oli ja tollain ettei muuten, mutta... se oli... Se rupes terveys kyllä

sitten reistaan. Se oli pakko sitte niinku tehdä täyskäännös elämässä. Tai olis sitte voinu olla tua jo, multaa päällä.”

Elämänmuutosta on edeltänyt terveydelliset ongelmat, jotka ovat vaikuttaneet päätökseen raitistua. Haastateltavat kuvaavat, kuinka muutos on ollut välttämätön asia. Tilanteessa on ollut läsnä niin pakko kuin valintakin sen suhteen, miten omaa elämää halutaan elää. Halu elää on ollut vahvempi kuin päihteestä saatava joskus lyhytaikaiseksikin jäävä hyöty. Vaikka perustarpeet (kuten ravinto) ovat olleet kunnossa, se ei ole riittänyt hyvän elämän määritelmäksi. Vaikka alkoholinkäytön lopettaminen on ollut haastateltavan oma päätös, alkoholinkäyttöä kuvataan kuitenkin kohtalonomaisesti (ks. Tolvanen & Jylhä 2005), itse ”saatanaksi” ja ”piruksi”.

Myös alla olevasta sitaatista on nähtävissä, kuinka halua elää on ollut suurempi. Oman elämän rajallisuuden tajuaaminen on ollut tekijä, joka on saanut haastateltavan raitistumaan.

”Ei oikeestaan muuta syytä ollu sitten, että, halusin kai elää. Ajattelin, että mä en oo enää sitten kovin pitkäikänen kun... Tunsin jotenkin, se vaan... Lopetin kertaheitosta. Sanoin vaan ittelleni, että ei enää tippaakaan. Kyllä se pitkän aikaa koville otti, kun näki tuolla kalja-autojen kulkevan. Ajattelin että jos lähtis. Mut sit keksin jotain muuta puuhaa. Saan pidettyä itteni poissa. Halusin, kun tuntu ku kaupassaki ku kävi, että ei voinu mennä kaljahyllyjen likelle, että tekee mieli. Kyllä se nykyään pystyy kulkeen kaupassa kuinka vaan. Baareissa ja muualla pystyy nykyään.”

--

”Että joskus oli oikein mukavaakin ja joskus ei ollu oikein mukavaa. Kun sitä tuli lähdettyä mitään ilman päämäärää ja muuta. Se oli sellasta levotonta aikaa. Ja eläkkeellä olit niin tota, ei sitä pitänyt millään väliä eikä mitään. Nokun eli vaan ja ei ollu päämäärää. Että sitten vaan yhtäkkiä tuli [vuosia] sitten, että ei enää yhtään. Mä oon... oonko hengissä enää sitten jos otan.”

--

”Just ku teki mieli lähtee kaljalle ni tota menin puuvajaan ja... rupes tekeen puita. Sinne meni sitte, ku väsyksiin teki töitä.”

Vaikka alkoholin pois jättäminen ei ole ollut helppoa, motivaatio lopettamiseen on ollut niin suuri, että päätöksen jälkeen alkoholia ei enää otettu. Oma toimintaa on säädelty hyvinkin tietoisilla ratkaisuilla, esimerkiksi tekemällä jotain sellaista, mikä on saanut huomion ja ajatukset pois alkoholista. Haastateltavan sitaatista on nähtävissä, kuinka voimakas tahtotila lopettamiseen on ollut. Aikaisempi

elämäntyyli ei enää tuottanutkaan sellaista tyydytystä, jotta sitä olisi haluttu jatkaa. Ennen raitistumistaan haastateltava oli esimerkiksi menettänyt alkoholinkäytön vuoksi myös asuntonsa, kun ”pistää kurkusta alas kaiken mitä näkee”.

Haastateltavat kuvasivat, kuinka moni asia on muuttunut raitistumisen jälkeen. Kun alkoholiin ei enää mennyt niin paljon rahaa kuin aiemmin, pystyi tekemään enemmän itseä miellyttäviä asioita, jonka lisäksi aikaakin oli vapautunut alkoholin jäädessä pois. Myös näkemykset nykyhetkestä sekä tulevaisuudesta olivat hyvin positiivisia.

”Mulla on niin hyvä tilanne, että mä just tässä, että on elämäni parasta aikaa tämä. – –. Ku alkoholi jäi pois, ja kaikki. Rahatilanne on hyvä ja, ei mitään. Rakkaus on hyvä ja... Kyllä se elämäni parasta aikaa. Ei oo niin kiirettäkään enää.”

Raitistuneet haastateltavat kokivat elämänlaadun parantuneen sen jälkeen, kun alkoholi oli jäänyt pois. Moni asia oli muuttunut parempaan suuntaan. Sen lisäksi, että aikaa ja rahaa oli aiempaa enemmän, myös terveydentila oli kohentunut.

Peelen (2004) mukaan alkoholinkäytön lopettamiseen vaikuttavat ihmisen arvot, motivaatio, lopettamisesta seuraavat palkkiot, voimavarat eli omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, muiden ihmisten tuki, kypsä identiteetti eli vastuun ottaminen sekä itsestään ja muista sekä korkeammat tavoitteet elämässä. Tähän tutkimukseen osallistuneilla nousee esiin erityisesti motivaatio, korkeammat tavoitteet elämässä sekä lopettamisesta seuraava palkkio. Kaikki kolme raitistunutta mainitsivat terveydellisten syiden olleen merkittävä tekijä raitistumisessa. Palkkio, jonka lopettamisesta on saanut, on ollut elämä itsessään. Myös Haarnin ja Hautamäen (2008, 111) haastattelemat ikääntyneet toivat esiin, kuinka raittiutta oli edeltänyt jokin kriisi tai pysähdyttävä kokemus kuten sairaus.

Haastateltavista kaksi, jotka eivät olleet tällä hetkellä raittiita, puhuivat toiveesta raitistua tai olivat yleisesti huolissaan omasta terveydentilastaan.

”Oon oikeestaan aika ärtynyt ja pettynyt ja sitten nämä [kivut] ni vaivaa kovasti ja sitten tota, mä oon laihtunu jotain 10 kiloo puolessa vuodessa, ei oo löytyny syytä ja tosiaan nii. Mä pelkään, että onko mulla joku muukin tauti vielä. Joku lihastensurkastumistauti tai jotain tällasta. Mutta, että joo. On sekä alkoholiongelma, että nikotiiniongelma. Ja kummastakin huomaa haittoja jo nyt. Tai ehkä pidemmänkin aikaa.”

--

"Siis mä tarvitsen ehdottomasti katkon. Koska tota sitä on ollu niin pitkään ja ja näin että... Se mun toive niin, se ei sitten toteudu, et käy niinkun alkoholisteille yleensä, että juo lasillisen, ei se erityisen hyvälle maistu, sitten toinen, sitten tulee tilanne et joo että se olikin kivaa olla humalassa ja aamulla sitten kun herää niin miettii ekaks, että onko tupakkaa ja viiniä tarpeeks ja seuraavaks miettii, et kumpi tulee ensin maksasyöpä vai kurkunpään syöpä. Ja enhän minä tietenkään silloin itsestäni pidä. Että tota, ruokailu ja vedenjuonti jää vähemmälle, kun juo viiniä ettei tunne sitten sitä janoa joka..."

Haastateltava tuo esiin halunsa päästä katkaisuhuoltoon ja haastatteluhetkelläkin kertoo, kuinka "haluisin vaan polttaa tupakkaa ja juoda viiniä". Kun raitistuneet suhtautuivat tulevaisuuteen positiivisesti, alkoholia käyttävien puheissa tulevaisuus saattoi näyttäytyä hyvinkin synkkänä.

"Tulevaisuus! Joo, et kun eihän tää voi loppua muuta ku huonosti."

PN: "Miks susta sillä tavalla tuntuu, että ei voi loppua kun huonosti?"

"No tuota. Ehkä on niitä, joilla on tahto ja voima."

6.7 Huomioita ikääntyneiden elämän tarkasteluun

Yllä mainittujen teemojen lisäksi huomioni kiinnittyi siihen, kuinka ikääntyneiden lapsuuden ympäristö saattoi olla emotionaalisesti turvatonta monella tapaa. Esimerkiksi suhteet omiin vanhempiin saattoivat olla vaikeita. Alla eräs haastateltava kertoo koulussa tapahtuneesta kiusaamisesta ja sen seurauksista.

"Mutta pahinta oli sitten se, että... no mä olin [teini-ikäinen], ja mä yritin itsemurhaa unilääkkeillä. Johtu siitä, kun öö, koulussa piirrettiin pilakuvia mun nenästä ja vanhemmat niinkun jotenkin, niin ei ollu mitään läheisyyttä. Ne vaan niinkun katteli. Että että. No oli kuulemma 20 prosentin mahdollisuus selvitä."

Kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta ei ole toteutunut, vaikka haastateltava olisi kaivannut vanhemmiltaan enemmän huomiota ja läheisyyttä. Teini-iän koulukiusaaminen on ollut kokemus, jossa tukea ja turvaa olisi kaivannut.

Alla eräs toinen haastateltava kuvaa, kuinka hänet oli lapsena viety useaksi vuodeksi sukulaisille asumaan, kun äiti oli ollut ottamassa avioeroa puolisostaan, mikä siihen aikaan on ollut paljon vaikeampi prosessi verrattuna nykyaikaan.

”Mutta mä jouduin sitten tota, äiti vei mut tonne [toiselle paikkakunnalle], sen takia, että äiti suunnitteli avioeroo isästä ja se pisti mut tieltä pois kun mä olin isän lempilapsi. Viedään toi poika pois tosta. Mä olin [monta vuotta] siellä. Jotenkin must on tullu semmonen, kun mä siä [paikkakunnalla] olin sen [monta vuotta], ni mä en täältä [syntymäkaupungista] haluis lähtee mihinkään. Kai se siitä johtuu.”

--

PN: ”Sä sanoit siitä, että sun äiti ajatteli, että sä oot isän lempilapsi, nii...”

”Nii et pistä pois joo. Nii että mä huudan isän perään, jos tulee ero, mä jään huutaan isän perään. Sitä se aatteli. Mutta mun äiti oli kunnan ihminen --. Ja piti lapsista huolta.”

Sitaatissa haastateltava kuvaa, kuinka hänet oli laitettu ”pois tieltä”, ja loppujen lopuksi päätyi olemaan sukulaisten luona yli viisi vuotta. Vaikka haastateltava korostaa äidin pitäneen lapsista huolta, huomioni kiinnittyi tapaan, millä tapahtumaa kuvataan, ”pois pistämisenä”.

Eräs haastateltava oli menettänyt kouluikäisenä toisen vanhemmistaan, jota kuvaa alla. Tapahtuma aiheutti sen, että itsekkin pelkäsi menehtyvänsä samalla tavalla, samassa iässä. Lisäksi kaipuu toisen vanhemman läsnäolosta on vielä ikääntyneenäkin läsnä.

”Mä olin pitkään, että mä en antanu anteeks, että tota hän kuoli [vakavan sairauden takia nuorena]. Meni ihan yhtäkkiä, mä olin [kouluikäinen]. Niin niin, siinä ja sit sitä ajatteli sillon kun tuli samaan ikään, että kuolee samalla... sillai samaan aikaan. Et kun on samanikänen. Se lähenty se, ne vuodet lähenty sitä [ikää], niin tuli semmosia pelkoja, että ite kuolee. --. Jotkut mua sitten ärsyttää, semmoset ihmiset, jotka... joilla molemmat vanhemmat ja ne ei tahdo tulla toimeen niitten kanssa. Niin se mua niinkun... Joo kun mä en tykkää äitistäni, ku se on semmonen ja se on tämmönen. Voi ei, oispa mullakin äiti. No, varmaan oisin ite samanlainen, että ei tulis, tai sitte en tiedä. Joskus oon vähän kateellinen tietysti ollu, että ku toisilla on, että ku äiti on ja... Hyvin harvoin kylläkin. Mutta elämä antaa, elämä ottaa. Näinhän se menee.”

Lisäksi haastateltavien sodasta palanneet isät saattoivat olla käytökseltään joskus arvaamattomia. Tapahtumat, jotka sodassa koettiin, saattoivat tulla vanhemman uniin tai vaikuttaa muuten käyttäytymiseen.

” -- se vaan, että silläkin tuli semmosia sotatraumoja, että se useampi yö hakkas nyrkillä seiniä ja tappeli unissaan.”

”Ja onhan se kun aina niitä joskus tulee mieleen ku niitä, isävainaa niin se sekos päästään välillä ja... oli tappamassa koko porukkaa ja... Sillä oli sodassa, sai niitä kranaatinsirpaleita päänsä täyteen ja... Niin sillä vaihtu

jatkuvasti toi elämäntyyli ja tapa ja joskus tuli kirves kädessä ja sano, että nyt on kaikkien aika lähtee. Niin ei siinä muuta kerinny silloin penskana ku ikkunasta ulos vaan. Oli se elämää sekin. Että sitten siinä taas saatto vaihtua yhtäkkiä vaan se mielenala.”

”Ja mä kuuntelin, – – siä maalla nii, mähän kuuntelin 50-luvulla niitten juttuja niin kyllä ne oli karseita juttuja. Ei ne yhtään sitä ajatellu, että tosson pieni poika kuuntelemassa. Mä olin alle 10. Mä kuuntelin niitten juttuja, ne oli karseita juttuja.”

Haastateltavat kuvaavat, kuinka sota on jättänyt jälkensä sieltä palanneeseen isään. Ville Kivimäki (2013) kuvaa väitöskirjaansa perustuvassa teoksessaan Murtuneet mielet sotilaiden hermojärkytystä, josta puhekielessä käytettiin sanaa ”tärähtäminen”. Sodan tapahtumat aiheuttivat monia psyykkisiä oireita, kuten selittämättömiä vapinakohtauksia. Kun päivisin sodasta palanneet miehet olivat jatkuvasti varpaillaan ja reagoivat erilaisiin ääniin tai yllättäviin liikkeisiin, öisin unta varjostivat painajaiset juoksuhautoineen ja tykistökeskityksineen. Myös Pulkkinen ja Wist (2017, 238–239) huomauttavat, kuinka esimerkiksi jatkosodalla on ollut vaikutuksensa suomalaiseen alkoholikulttuuriin. Sotilaat turvautuivat äärimmäisiin keinoihin sodan kauhuista selvitäkseen eikä tislattua bensiiniä tai konekiväärinesteen juominen ole ollut mitenkään tavatonta.

Haastateltavista puolet kertoivat myös haasteista mielenterveyden suhteen. Alla eräs haastateltava kuvaa kokemuksiaan sairastumisestaan.

”Nuorena menestyin hyvin koulussa ja urheilussa ja sellaisessa. – – Mutta sitten [aikuisena sairastuin]. Sitten alko hirveet puheet ja sitten varmaankin sen takia mä oon juonut niin hirveesti ja sen sellasta. Että sitten kuitenkin korkeasti koulutettu psykiatrian erikoislääkäri oli ihan eri mieltä, että ei se siitä johdu vaan esim hänellä nyt on vähän ahdistusta elämässä. Hän ei meinaa saada töitä sun muita. – – Hän rupes kokemaan itsensä hirveen huonoksi ihmiseksi. Hänen itsetuntonsa petti. Ja sen takia [sairastui], että kuinka huono ihminen hän oikein onkaan. – – Minulla ei ole milloinkaan ollu mitään sellasta työpaikkaa, jossa voisin kuvitella olevani koko elämäni. Että minä en kovasta hakemisesta huolimatta oikein saanu mitään järjellistä työpaikkaa.”

– –

”Niinkun mä oon itse sanonu, että toisen ihmisen läheisyys, vähän niinkun turvallisuuden tunne, se on parantanut minut.”

Haastateltava on kokenut elämässään haasteita ja vaikeuksia, jotka ovat vaikuttaneet siihen, millaisena on oman itsensä kokenut. Tämä on taas

vaikuttanut sairastumiseen aikuisiällä. Sitaatista käy myös ilmi, kuinka tärkeää ihmiselle on kokemus niin läheisyydestä kuin turvallisuudestakin.

Vaikka pääasiallinen tarkoitukseni oli löytää haastateltavien puheista alkoholinkäytön syntymekanismeja sekä siihen liittyviä tapahtumia ikääntyneiden elämässä, väistämättä esiin nousi myös alkoholinkäyttöä ehkäiseviä tekijöitä. Tällaisia ovat arjen rutiinit, työ ja työelämän kokeminen merkityksellisenä, läheiset ihmissuhteet ja parisuhde, kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta, traumaattisten kokemusten työstäminen sekä lapsuuden emotionaalisesti turvallinen ympäristö.

6.8 ”Eihän kukaan viinaa juo maun vuoks.”

Kandidaatintutkielmassani (Noeskoski 2016) tutkin, minkälaisia syitä ja merkityksiä ikääntyneiden alkoholinkäyttöön oli löydettävissä, minkälaiset tekijät sitä ehkäisivät sekä miten alkoholinkäytön syyt vaihtelivat eri elämänvaiheissa. Tutkimustani varten teemahaastattelin neljää 60–70 vuotiasta ikääntynyttä, joista vain yksi oli naispuolinen.

Ikääntyneillä alkoholinkäyttöön liittyi kolme eri teemaa, joita olivat vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet, traumaattiset kokemukset sekä elämänhallintaan ja tunne-elämään liittyvät kysymykset.

Alkoholinkäyttö liittyi usein sosiaalisiin suhteisiin ja vapaa-aikaan, jolloin erilaisten juhlien ja syntymäpäivien yhteydessä alkoholia saatettiin käyttää runsaastikin.

”...vanhat ystävät koolla, tottakai silloin pitää ottaa!”

”Niin tota, et kyl mä mielellään hyvän ruuan kans esim, jos mä oon ravintolassa syömässä, niin kyllä mä juon viiniä. Mun mielestä se niinkun kuuluu...”

Alkoholin nähtiin kuuluvan erilaisiin tilanteisiin, kuten ravintolassa vietettyyn iltaan tai ystäviä ja sukulaisia tavatessa. Lisäksi alkoholia käytettiin keinona rentoutua.

Traumaattisissa elämäkokemuksissa alkoholia käytettiin selviytymiskeinona ja pyrkimyksenä unohtaa itselle tapahtuneet asiat kuten lapsuuden kokemukset hylätyksi tulemisesta tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä.

”Siinä oli yks hyvä tekijä, että mun tarvi ryypätä. Unohtaakseni.”

Elämänhallintaan ja tunne-elämään liittyvissä kysymyksissä alkoholinkäytön saattoi laukaista se, kun asiat eivät menneetkään siten, kuin oli toivottu. Päihtymys nähtiin ratkaisuksi vallitsevaan tilanteeseen, vaikka juomisen todettiin olevan ennemminkin ”kostamista itselleen”.

”Sitte mää riepaannuin niin paljon, että mää kävelin tonne Alkoon ja ostin lasisen koskenkorvapullon.”

Tutkimukseen osallistuneilla Ikääntyneillä alkoholinkäyttöä ehkäisi taloudellinen tilanne, fyysinen kunto ja sairaudet sekä motivaation puute ja juomisen hallinta. Esimerkiksi pieni eläke saattoi vaikuttaa alkoholinkäyttöön.

”Niin tota, mulla on niin vähän rahaa, että sitä täytyy jättää ruokaan. – –. Ei tässä mitään ryypätä.”

Ikääntyessä erilaiset sairaudet ja fyysisen kunnan heikkeneminen vaikuttivat alkoholinkäyttöön.

”Siis tota tissutteluun olis varmaan mahdollisuus, mutta ei ole, koska mulla on esimerkiks noi terveydelliset rajoitteet.”

”Ei sitä uskalla ottaakaan, kun rupee jalat ja kädet pettään jo...”

Ikääntyneet myös pyrkivät pitämään juomattomuutta yllä tietoisilla ratkaisuilla ja hallitsemaan erilaisin keinoin. Omaa päihtymystilaa seurattiin tarkasti ja se saatettiin lopettaa vaikka väkisin.

”Emmää ottanu paljoo, mä otin aina sellasia suullisia, etten mää antanu viinahissin liikkua edestakasi...”

Eräs haastateltava pyrki myös välttämään tilanteita, joihin tiesi alkoholin kuuluvan.

”Mutta kun sitä viitti tonne lähtee, kun siellä kumminkin on niin paljon tuttua porukkaa, että lähtee pian kaljaileen ja muuta ni...”

Ikääntyneet kuvasivat, kuinka nuorempana alkoholinkäyttöön liittyi vahva sosiaalinen ulottuvuus ja ensimmäiset kokeilut olivatkin tapahtuneet joko ystävän kanssa tai isommassa ryhmässä. Ikääntyneenä seuran merkitys korostui, eikä alkoholia nautittu kenen kanssa tahansa.

”Mää tota mielummin yksin, kun huonon kaverin kanssa.”

7 IKÄÄNTYNEIDEN PUHEISSA TUOTETUT ERONTEKOJEN TASOT

Vaikka tutkimuksessani ei alkujaan ollut tarkoitus lähteä etsimään alkoholinkäyttöön liittyviä diskursseja, hyvin nopeasti kuitenkin huomasin, kuinka haastateltavat vertasivat itseään suhteessa muihin; jo raitistuneet tuottivat puheissaan eroa vielä alkoholia käyttäviin ja tällä hetkellä alkoholia käyttävät tuottivat etäisyyttä muihin alkoholia käyttäviin. Lisäksi sekä raitistuneet, että alkoholia vielä käyttävät tekivät selvän eron muita huumausaineita käyttäviin. Ikääntyneiden puhetapa suhteessa muihin ikääntyneisiin on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. Haighton ym. 2016; Haarni & Hautamäki 2008; Tolvanen & Jylhä 2005).

Myös Seppo Toiviainen (1997, 46–48) huomasi ollessaan itse päihdehuoltolaitoksessa asiakkaana, kuinka ihmiset jaettiin juoppouden tyyppeihin. Tässä juoppouden hierarkiassa oli viisi erilaista tyyppiä, jotka eivät perustuneet esimerkiksi työhön tai perheeseen, vaan siihen millainen juoppo olit tyypiltäsi. Hierarkian ylimpänä olivat ”kunnon juopot”, jotka retkahtamisistaan huolimatta olivat tehneet siviilissä töitä tai vähintään urakoineet monta vuotta. Tästä alempana olivat ”korvikkeiden käyttäjät”, ”sosiaalipummit”, ”hurut” sekä ”huumeveikot”, jotka torjuttiin täysin. Suurin osa asiakkaista näki itsensä ”kunnon juoppona”, jonka alapuolella oli aina huonompi kategoria. Puheesta tulee normatiivista silloin, kun ihmiset jaetaan niihin, joille puhutaan ja joista puhutaan (Hellman 2013, 87).

Haastateltavien puheissa tuotetut eronteot olen jakanut kolmeen eri tasoon. Tasot viittaavat siihen, minkälainen välimatka puheessa tuotetaan toiseen subjektiin. Ensimmäisellä tasolla erontekoa tehdään alkoholia käyttävien kesken ja omaa alkoholinkäyttöä suhteutetaan toisten alkoholinkäyttöön. Toisella tasolla eroa tuotetaan raitistuneiden ja vielä alkoholia käyttävien kesken. Kolmas taso

viittaa siihen, kuinka sekä raittiit, että vielä alkoholia käyttävät tekevät selvän eron niihin, jotka käyttävät alkoholin lisäksi tai sen sijaan huumausaineita.

7.1 Alkoholia käyttävien ja ”niiden toisten” välinen eronteko

Haastateltavat, jotka vielä tällä hetkellä käyttivät alkoholia, vertasivat omaa juomistaan toisiin alkoholinkäyttäjiin. Ikääntyneet suhteuttivat itseään toisiin ensinnäkin sitä kautta, etteivät alkoholia käyttäessään olleet riidanhaluisia.

”Mutta ei mulla itellä oo tikkusta viinaa koskaan, että mä tarkotan sitä, että en mä riitaa haasta, jos mä oon hönössä. Mä oon aika rauhallinen. En mä haasta riitaa.”

Haastateltava kertoo tilanteesta, jossa toinen henkilö on lyönyt häneltä silmän mustaksi, vaikka ei itse tilannetta oikein kunnolla muistakaan. Vaikka hän ei itse tilanteessa käyttäytyneenkään aggressiivisesti, haastateltava kuitenkin huomauttaa, kuinka ”se kuuluu vähän niinkun oheisena tohon juopotteluun, et jollain palaa pinna”. Vaikka alkoholinkäytön ja aggressiivisen käytöksen nähdään siis liittyvän toisiinsa, riidan haastamisen nähdään kuitenkin olevan ei-toivottavaa käytöstä ja haastateltava puheessaan tuottaa eroa itsensä, eli rauhallisen juopon ja riitaa haastavan juopon välillä.

Klaus Mäkelä on todennut ollessaan Tigerstedin (2000, 466) haastateltavana, kuinka ”juopotkin osaavat kontrolloida itseään, ei Suomessa koskaan ole saanut käyttäytyä täsmälleen niin kuin itse haluaa. – – Vain säällittävät surkimukset kuljeskelevat ympäriinsä mölisten ja väkivaltaa kylväen. Taitava, pätevä alkoholin käyttäjä on toki valmis olemaan aggressiivinen, mutta hän ei vastaa sitä entisaikojen juopon stereotypiaa, joka on ylittänyt säädylisyyden rajan eikä pysy enää koossa”.

Itäpuiston (2001, 52) tutkimuksessa nousi esiin, kuinka myös alkoholiongelmisten vanhempien lapset tekivät eroa meihin ja muihin omien vanhempiensa suhteen. Eräs Itäpuiston haastattelema nainen kuvasi, kuinka ei pidä omaa isäänsä ”sellasena juoppona”, jolla hän viittasi pahoihin tapauksiin, joita kaupungilla näkee.

Lisäksi haastateltavat toivat esiin, kuinka osasivat alkoholinkäytöstä huolimatta hoitaa omat raha-asiansa.

”En mä oo sellanen juoppo, että jos mää ryyppään, niin sitte menee tietokoneet ja televisiot ja pesukoneet ja tommoset. Ja tulee velkaa. Ei mulle oo koskaan... en oo koskaan ryyppänny velaks. En mää ryyppää velaks. Jos rahaa ei oo, niin sitten mää oon selvin päin. Mutta jos rahaa on, niin kyllä sitten tulee melkein tuolla Alkossa käytyä.”

”En mää rupee mistään kinuaan, että mistäs viinarahaa, en mää semmonen oo. Kyllä mä semmosiakin kyllä tiedän, että tekee mitä tahansa saadakseen viinaa, mutta en mä oo semmonen. Joskus nuorempana oli kauhee kaljahinku, mä muistan sen. Mut ei enää.”

Raha-asioiden hoidon suhteen on siis olemassa niitä, jotka juovat niin sanotusti koko omaisuutensa ja niitä, jotka pystyvät hallitsemaan omaa juomistaan niin, ettei velkaa pääse syntymään.

7.2 Raitistuneiden ja alkoholia käyttävien välinen eronteko

Haastateltavat, jotka olivat päättäneet lopettaa alkoholinkäytön, tuottivat erontekoa puheessaan suhteessa heihin, jotka vielä käyttivät alkoholia. Ensimmäisessä sitaatissa haastateltava korostaa, kuinka itse osasi lopettaa ajoissa ”niiden toisten” juodessa niin, että terveyskin on vaarassa. Myös asumismukavuus on parantunut, alkoholistien asuessa jossain muualla, missä heihin ei enää törmää.

”– – ne on niin surkeassa kunnossa, ettei viitti enää käydä kattomassakaan. Ei jalat pidä ollenkaan ja tästäkin kun... [Elintarvikkeita] kun jaetaan, niin mä sanon, niin neljälle viidelle semmoselle, jotka ei pääse liikkuun, niin leipää ja ruokaa. Ne on surkeassa asemassa. Se viina on tärkeämpi kun ruoka. Sitten on terveys menny sen viinan takia. Onneks ite huomasi ajoissa, että nyt on se mitta täys.”

”Täällä kun on niin hieno asua, et ku ei oo enää noita alkoholistejakaan, niin tämä on paljon parempi ku [aiemmin, toisessa paikassa] asua. Rauhallinen.”

”Kyllä se viina on semmonen et... en minä, ne jotka ottaa alkoholia saavat ottaa, kunhan eivät tuu höpöttään. Se on oma asiansa, jos panee elämänsä pilalle. En minä moiti ketään, se on oma asia.”

Vaikka haastateltavat ovat itsekin käyttäneet aikaisemmin alkoholia, puheissa korostuu, kuinka itse on osannut tehdä oikean ratkaisun aikanaan, niiden toisten vielä kärsiessä alkoholin haitoista.

”Ei tee mieli [alkoholia], et mää nyt tosta ottasin kaljaa tai jotain, ei hyvänen aika. Sitte ku näkee jonkun känniläisen vaikka tossa... ja ku itte ollu samassa jamassa. Mutta ku ei sitä enää, sen on niinkun jättäny tonne, unohtanu sen

niinkun tavallaan, että... Kyllä tietysti on, ku aattelee et sillai, rupee miettiin, että oonks mä tommonen sika ollu kans, että... lhan varmasti oon ollu. – – Kamala sentään. Hävettää. No, mutta ne on menneitä.”

Yllä oleva sitaatti kuvaa, kuinka haastateltavaa hävettää vieläkin se, millainen oma käytös on aikaisemmin ollut. Onko siis tuon kaiken eronteon takana tunne häpeästä? Ehkä eroa ei tehdäkään toisiin ihmisiin, vaan siihen, millainen on itse joskus aikaisemmin ollut. Ehkä alkoholia käyttävät muistuttavat raitistunutta jostain sellaisesta, joka halutaan unohtaa ja jättää taakse.

7.3 Eronteko huumausaineita käyttäviin

Vaikka tutkimukseni ei koskenut muita päihteitä kuin alkoholia, haastateltavat nostivat itse esiin oman suhtautumisensa huumeisiin. Sekä raitistuneet, että alkoholia käyttävät suhtautuivat puheessaan hyvin jyrkästi heitä kohtaan, jotka käyttivät muita päihteitä kuin alkoholia.

”Huumeitahan minä en oo ikinä käyttäny, kun mä vihaan niitä.”

”Että joskus, joskus jotkut, jotka käyttää pillereitä, ne sekoilee joskus täällä. On ollu sellasia. Sekakäyttäjiä, jotka ei sovi, nuoria, tänne ollenkaan. Tääl on vähän vanhempaa porukkaa. Mutta nyt on rauhallista.”

”Oon välttäny huumeilta. Täällähän on huumeitten käyttäjiä, mutta oon välttäny huumeilta. En oo päättäny, että alan kokeilee huumeita, ei oo mitään mielenkiintoo kokeilla huumeita.”

”Mentiin sinne ni, ne veti lsd:tä siellä. Sillon mä sanoin ittelleni, että kuule sä oot viinalla sotkenu pääs, älä vaan ota tota lsd:tä. Ja mä lähin lätkiin sieltä. Mä juoksin oikein pois sieltä.”

Haastateltavat tuovat esiin, kuinka huumeita ei yksinkertaisesti ole koskaan käytetty. Puheissa saattoi korostua esimerkiksi se, että tilaisuus kokeiluun olisi kuitenkin ollut, jos olisi ollut halua. Näin ollen huumeidenkäyttäjä ei sovi samaan kategoriaan alkoholia käyttävän kanssa, vaikka kummassakin tapauksessa tavoitteena on päihtynyt olotila. Kovasta humalatilasta ja humalassa tapahtuneista tilanteista saatettiin kertoa hyvinkin humoristiseen sävyyn, naureskellen omalle itselleen ja tapahtuneelle. Huumausaineisiin ja sekakäyttöön sen sijaan asennoiduttiin hyvin kielteisesti.

”Mutta uskovaisten parissa juopottelu on kauhee synti. Miks ei tupakka... ja tupakointi on helluntailaisille kauhee synti.”

PN: "Koeksä, että se on kauhee synti?"

"No en mä tiä, on se terveyden vastanen, semmonen synti se on, terveyden vastanen. Mutta mä oon kuullu semmosen väittämän, että tupakasta on vaikeempi päästä ku heroiinista. Ja kyllä mä melkeen uskon sen. Mä sanoin sen yhdelle kaverille, niin se sano, että vaihda heroiniin."

PN: "Et sitten kuitenkaan..."

"Emmää heroiniin, emmää. Mä en tiedä onko noilla jätkillä heroiniä. Aika surkeita. Tossa näki ku katto noita narkkareita ni näkee varottavia esimerkkejä."

7.4 Hyvän juopon idea

Haastateltavien puheessa oli nähtävissä, kuinka omaa alkoholinkäyttöä määriteltiin suhteessa muiden ihmisten alkoholinkäyttöön ja oma käyttö rakentui erontekojen kautta. Ihmisten puheista käy kyllä ilmi, millainen juoppous ei ole hyväksyttävää tai suotavaa. Mikäli on löydettävissä "huonon juopon" malli, voiko silloin olettaa, että on olemassa myös idea hyvästä juoposta ja hyvästä tavasta olla humalassa? Kuten alla olevasta sitaatista käy ilmi, "hyvä juoppo" ostaa itse omat keskioluensa, eikä missään tilanteessa turvaudu viinatrokareiden apuun.

"En mä, vaikka se asukin samassa [rapussa], koskaan en oo yhtä ainutta pulloa siltä ottanu. Vaikka sieltä – – suorastaan soittais minun ovikelloa, että etkö nyt ostaisi tästä sitä ja tätä. Mä sanon, että minä en teidän viinoja osta. Minä en yleensä juokaan mitään muuta kun keskioluen litkuja. Enkä mä sitäkään halua miltään trokareilta ostaa, kyllä minulla on varaa kaupastakin ostaa."

Haastateltava korostaa, kuinka trokariin turvautuminen ei olisi edes vaihtoehto, mitä voisi harkita, vaikka mahdollisuus sellaiseen selvästi on, trokarin asuessa samassa rappukäytävässä. Huomionarvoista sitaatissa on myös se, mitä juodaan. "Keskioluen litkut" ovat tulkintani mukaan selvästi parempi vaihtoehto verrattuna muihin alkoholijuomiin.

Lisäksi haastateltavat korostivat, kuinka alkoholin takia ei ole syntynyt velkaa ja se tuntui olevan monelle tärkeää.

"Me ei niinkun ikinä oltu velkaa viinasta kellekään."

"En minä oo koskaan vipannu keltään tuskin kymppiäkään. Jos ei rahaa ole, niin en minä sitä viinaa sitten tarvitsekaan. Enkä hirveesti tupakkaakaan. Kyllä minä pystyn olemaan. En minä oo millonkaan kaikkia rahojani juonu."

Lisäksi moni haastateltavista korosti, kuinka alkoholia ei käytetty työaikana tai sillä ei ollut vaikutusta työelämään. Tästä huolimatta haastateltavien tarinoissa tuli esiin, kuinka alkoholi oli saattanut olla syynä töiden päättymiseen, joskus useampaankin kertaan. Kuitenkin alla olevasta sitaatista käy ilmi, kuinka alkoholinkäyttöön liittyy tietynlainen vastuullisuus työnteon suhteen, riippuen työtehtävän vaarallisuudesta.

”Mut sekin päätty siihen, että et mut potkastiin juopottelun takia pois. Mut en mää koskaan [tiettyjä työtehtäviä] tehny juovuksissa, kyllä mulla on sellanen vastuuntunto, etten mä juovuksissa tehny – –. Se on aika vaarallista.”

”Et viikot töissä käytiin ja... sitte viikonloppuna. Kyllä ne lapsetkin sen sai kyllä nähdä. Sitä alkoholinkäyttöä. Et niinkun lauantaina, perjantaina... Olikohan se nyt perjantaina ku otettiin sitte että... tai lauantaina. Mut ei niinkun viikolla, et ku töissä oli.”

Se, että alkoholinkäyttöä työelämässä kaunistellaan (ks. luku 5.7; Hakkarainen 2015), kertoo mielestäni siitä, että ilmiöön liittyy häpeää. Vaikka kyse on siitä, millaisena alkoholinkäyttö halutaan esittää toiselle ihmiselle, onko kyse osittain myös siitä, millaisena oma alkoholinkäyttö halutaan itselleen esittää ja millaisena se kenties halutaan muistaa?

Alla haastateltava kuvaa juomiseen liittyvää hallintaa, johon liittyy ajatus siitä, että pystyy kontrolloimaan ensinnäkin juomisen määrää. Sen lisäksi juomiseen näyttäisi liittyvän tietynlainen etiketti, miten esimerkiksi isossa seurueessa alkoholia käytetään. Ei ole hyväksyttyä olla niin sanotusti liian innokas juomaan toisten alkoholijuomia, vaikka se olisi toiselle tarjottukin.

”Kyllä mulla ennenkin on säilyny pullot jääkaapissa, vaan päättäny etten mä ota. – –. Mä päätän joo. Eihän niin heikko saa olla – –. Mä tunnen semmosiakin jätkiä, et kun niille tarjoo pullon, ne on heti ottamassa. Mitään aattelematta. Emmää siitä pidä.”

Hyvän juopon ideassa tiivistyy ajatus siitä, että ihminen pystyy hallitsemaan omaa humalaansa. Vaikka toiminta saattaa ulkopuolisen silmin ylittää normaalina pidetyt rajat, on toiminnassa silti mukana tietty logiikka. Kunnollisen, hyvän juopon ideaan kuuluu näin ollen oman käytöksen suhteellisen kokonaisvaltainen kontrollointi, johon liittyy muun muassa aggressiivisen käyttäytymisen välttäminen sekä omien raha-asioiden hoitaminen niin, ettei velkaa pääse syntymään. Lisäksi eräs haastateltava kertoo monien tuttujensa jo kuolleen viinan takia, ja pohtii alla olevassa sitaatissa, mikä hänet on pelastanut.

”Ehkä justiin toi, että mä en oo koskaan velaks ryypänny ja jos ei oo ollu rahaa ni oon ollu selvin päin. Sillain mä oon pelastunu. Että en mä oo niin paljoo juonu niinku ne, jotka kuoli. Niillä on menny maksa.”

Haarnin ja Hautamäenkin (2008, 59) haastattelemien ikääntyneiden puheissa alkoholinkäyttö ja juomisen tavat jakaantuivat hallittuun ja hallitsemattomaan. Hallitsemattomaan juomiseen kuuluu juopottelu, reaktiivinen alkoholinkulutus eli tilanteen synnyttämä juominen esimerkiksi avioeron yhteydessä sekä satunnaisesti liian puolelle lipsahtaminen. Hallittua juomista puolestaan on hedonistinen suurkulutus joka ei ole humalahakuista, vakiintunut tai tavanmukainen kulutus sekä vähäinen kulutus, joka rajoittuu esimerkiksi erityisiin juhliin. Hallitsemattoman ja hallitun juomisen välinen raja on kuitenkin häilyvä.

Myös Klaus Mäkelä on huomauttanut, kuinka oma humalansa tulee osata hallita, sillä kukaan ei pidä sellaisista, jotka eivät ole onnistuneet kantamaan omaa humalaansa. Mäkelän toteamus siitä, kuinka vanha humalahakuinen juomistraditio pitää sisällään itsekontrollia sekä epävirallista kontrollia, näyttäisi edelleen pitävän paikkaansa, ainakin tähän tutkimukseen osallistuneiden kohdalla. (ks. Tigerstedt 2000, 466.)

8 TULOSTEN TARKASTELUA JA POHDINTAA

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyy monia monimutkaisia prosesseja, ja yhtä ainoaa syytä tietyn ihmisen toiminnalle on lähes mahdoton nimetä. Analyysissa tuli esiin, kuinka ihmisten alkoholinkäyttöä tulee kuitenkin tarkastella ottamalla huomioon ihmisen historiallisuus kokonaisuudessaan, sillä kaikki ihmisen kokemat tapahtumat ja kokemukset muokkaavat ihmistä sellaiseksi kuin hän on. Lisäksi eri ihmiset reagoivat hyvin eri tavalla samankaltaisiin tapahtumiin ja jokaisella ihmisellä on omat syynsä ja historiallisesti rakentuneet merkityksensä toimia tietyssä tilanteessa. Tässä tutkimuksessa esimerkiksi työttömyyttä on tarkasteltu sekä traumaattisena kokemuksena, että rutiinien ja ajankäytön muutoksen kautta.

Tämän lisäksi yllä mainittuja teemoja tulee tarkastella suhteessa toisiinsa. Monella haastateltavalla alkoholinkäyttö ei ollut kytköksissä vain yhteen teemaan. Kaikissa teemoissa alkoholinkäyttöön kuitenkin liittyi ristiriita lyhytaikaisen hyödyn ja tavoiteltavan tilan välillä. Se, mitä alkoholilta niin sanotusti toivottiin, ei täysin toteutunut. Vaikka usein haastateltavat sen tiedostivatkin, alkoholin juomista jatkettiin siitä huolimatta. Tämä tuli esiin etenkin silloin, kun alkoholia käytettiin tunteiden säätelyyn. Alkoholista toivottiin jonkinlaista apua vallitsevaan tilanteeseen, joka kuitenkin jäi lyhytaikaiseksi. Kun alkoholia käytettiin fyysisen kipuun, oli lopputulos samankaltainen. Kivut palasivat yleensä vain pahempina.

Laadullista tutkimusta ikääntyneiden alkoholinkäytöstä on tehty suhteellisen vähän. Johannessen ym. (2016) tutkivat ikääntyneiden alkoholinkäyttöä sekä psykotrooppisten aineiden käyttöä narratiivisen haastattelun keinoin. Tutkimus oli luonteeltaan fenomenologis-hermeneuttinen, sillä tarkoitus oli tutkia ihmisten omia kokemuksia. Tutkimusta varten haastateltiin yhteensä 16 ikääntynyttä, jotka olivat iältään 65–92-vuotiaita. Haastatteluissa käytettiin vain avoimia kysymyksiä,

jonka avulla varmistettiin, että haastateltava ohjaa haastattelua mahdollisimman vähän. Tutkijat huomasivat, kuinka ikääntyneet ottivat hyvin harvoin kantaa omaan alkoholinkäyttöön, mutta totesivat kuitenkin, kuinka alkoholinkäyttö oli kasvanut ikääntyneiden keskuudessa. Haastateltavien alkoholinkäyttö oli vähentynyt iästä johtuen, mutta osa kertoi kasvaneen kulutuksen johtuvan esimerkiksi kulttuurisesta tai asenteellisesta muutoksesta. Alkoholinkäytöstä oli tullut yleisempää ja hyväksytympää, ikääntyneiden taloudellinen asema oli parantunut ja lisäksi matkustamisen nähtiin vaikuttaneen ikääntyneiden asenteisiin. Tutkimukseen osallistuneet eivät maininneet, että alkoholia olisi käytetty ahdistukseen tai muihin mielenterveyden ongelmiin, sen sijaan ikäviä tunteita turruttamaan käytettiin unilääkkeitä ja rauhoittavia. Kukaan ei myöskään ilmaissut itse käyttävänsä alkoholia yksinäisyyden tunteeseen, mutta huomauttivat toisten ikääntyneiden ehkä tekevän niin. Alkoholinkäytön vähentyessä unilääkkeiden ja rauhoittavien käyttö oli kasvanut, joita käytettiin muun muassa ahdistukseen, yksinäisyyteen ja stressiin.

Johannessen ym. (2016) haastattelemat ikääntyneet toivat esiin etenkin unilääkkeiden kasvavan, säännöllisen käytön. Heillä oli negatiivisia kokemuksia alkoholin ja lääkkeiden yhdistämisestä, mistä johtuen alkoholinkäyttöä oli vähennetty. Tutkimus nostaa mielestäni esiin tärkeän kysymyksen siitä, missä määrin muita päihteitä ja lääkkeitä käytetään alkoholin sijasta tai sen lisäksi. Vaikka oma tutkimukseni rajasikin muut päihteet ja lääkkeet pois, eräs haastateltava toi esiin sen, kuinka erilaiset lääkkeet saatetaan pikemminkin jättää ottamatta, mikäli alkoholia halutaan nauttia. Alla haastateltava kuvaa alkoholinkäyttöön vaikuttavan ensinnäkin oman ikänsä, mutta myös lääkkeiden vaikutuksen, joita joutuu käyttämään. Sen sijaan, että alkoholia ei käytettäisi, haastateltava on päättänyt tällä kertaa jättää lääkkeet ottamatta.

”No tottakai, tässä iässä rupee rapistuun. On se, rupee rapistuun. Joutuu käyttää vahvoja lääkkeitä, – –. Jos mä oon päättänyt et mä ryyppään, niin silloin mä jätän lääkkeet pois ja... Ja sitten kun kotihoito tulee ja ne näkee, että mä oon hönössä, niin ei nekään mulle lääkkeitä suosittele, vaan totee, että ei anneta. Se on vähän vaarallista ottaa lääkkeitä ja viinaa.”

Ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyy siis omia erityispiirteitään ja ikääntyneen alkoholinkäyttö on monella tapaa erilaista kuin nuoremmilla ikäluokilla. Myös tässä tutkimuksessa tuli esille, kuinka alkoholinkäytön tavat ovat muuttuvia. Eräs

haasteltava toi esiin, kuinka juomisen sosiaalinen puoli oli menettänyt merkitystään ja alkoholia nautittiin nykyään mieluummin yksin. Jotta ikääntyneen juomatapoja voi ymmärtää, on tunnettava siihen liittyviä tekijöitä, jotka tekevät siitä erityislaatuista verrattuna esimerkiksi työikäisen alkoholinkäyttöön.

Haarnin ja Hautamäen (2008) tutkimuksessa ikääntyneiden alkoholinkäyttöä tarkasteltiin kulttuurisesta näkökulmasta. Tutkimusta varten haastateltiin 31 ikääntynyttä, jotka olivat iältään 60–75-vuotiaita. Alkoholinkäyttö liittyi sosiaalisiin tilanteisiin tai juhliin, rentoutumiseen sekä itsensä palkitsemiseen esimerkiksi fyysisen suorituksen, kuten halonhakkuun tai lauantaisiivouksen jälkeen. Juhlissa tapahtunut juominen oli yhteydessä ruokaan, ja esimerkiksi viinin nähtiin erityisesti kuuluvan muun muassa juhla-aterioihin ystävien kanssa tai jouluaterian yhteyteen. Seura olikin vahvasti alkoholinkäyttöön liittyvä tekijä, jolloin alkoholia nautittiin ystävien luona vieraillessa tai ravintoloissa. Toisaalta esiin nousi myös alkoholinkäyttö yksinäisyyden lievittäjänä. Lisäksi ikääntyneet kuvasivat, kuinka elämässä vastaan tulevat vastoinkäymiset olivat syynä alkoholinkäyttöön, selvin päin elämää oli vaikeampi sietää. Yksin juominen ei kuitenkaan välttämättä liittynyt alakulon lääkitsemiseen, vaan osa haastateltavista koki yksin juomisen olevan myös nautinnollista. Osalla alkoholinkäytön lopettamiseen oli vaikuttanut esimerkiksi jokin kriisi.

Myös omassa tutkimuksessani raitistuneet kuvasivat, kuinka alkoholinkäyttö ei yksinkertaisesti ollut enää kivaa, eikä se tuonut elämään kaivattua sisältöä. Raitistumiseen vaikutti suuresti alkoholinkäytön vaikutukset terveyteen ja kokemus oman elämän rajallisuudesta. Vaikka Haarnin ja Hautamäen (2008) haastateltavista moni oli retkahtanut, eikä raittius onnistunut heti ensimmäisellä kerralla, omaan tutkimukseeni osallistuneet kertoivat, kuinka alkoholi oli jätetty heti kokonaan pois, sillä motivaatio lopettamiseen oli ollut niin vahva.

Haighton ym. (2016) havaitsivat haastatteluina toteutetussa tutkimuksessaan, kuinka iällä on merkitystä siihen, missä ja kuinka paljon alkoholia nautitaan. Kun 50–69-vuotiaat nauttivat useimmin alkoholia muualla kuin kotiympäristössä, yli 70-vuotiailla paikan valintaan vaikuttivat liikkumiskyvyn lisäksi esimerkiksi hoivakodissa asuminen. Lisäksi kotona yksin juominen oli lisääntynyt vanhemmaksi tullessa. Naiset näkivät tämän johtuvan yleisesti

lisääntyneestä kotona vietetystä ajasta, kun taas miehet olivat alkaneet käyttää alkoholia selviytymisstrategiana tai he kokivat, että muiden ihmisten seurassa juominen hillitsi heidän omaa juomistaan. Osa kuitenkin koki yksin juomisen olevan tylsää. Alkoholinkäytön tapahtuessa pääasiassa yksin kotona, sitä pyrittiin vähentämään tai välttämään kotoa poistumalla. Raskasta juomista pyrittiin säätelemään myös tiukoilla rutiineilla, kuten tapaamalla ystäviä tietyinä päivinä, tietyssä paikassa. Rutiineihin liittyi myös alkoholinkäyttö vain tietyissä tilanteissa, kuten lounaan yhteydessä tai ”yömyssynä”. Huoli alkoholinkäytön vaikutuksista ikääntyneenä oli todennäköisesti yhteydessä juomisen vähentämiseen ja yli 70-vuotiailla huolenaiheet liittyivätkin pelkoon kaatumisesta tai painonnoususta. Tosin osa haastateltavista toi esiin, kuinka alkoholinkäytön lopettamisella voisi olla negatiivisia seurauksia, etenkin silloin, jos alkoholi oli ainoa asia elämässä, josta enää saatiin nautintoa. Juomiskäyttäytymiseen vaikuttivat näin ollen fyysisten tekijöiden lisäksi sosiaaliset ja ajalliset tekijät.

län vaikutus alkoholinkäyttöön tuli esiin myös omassa tutkimuksessani. Lisäksi kandidaatintutkielmaani osallistuneet ikääntyneet kuvasivat, kuinka fyysisen kunnon heikkeneminen ehkäisi alkoholinkäyttöä ja ikääntyneet saattoivat olla huolissaan esimerkiksi oman tasapainon heikkenemisestä. Toisaalta, omassa tutkimuksessani kukaan ei maininnut, että alkoholinkäytön lopettamisella voisi olla negatiivisia seurauksia. Päinvastoin, tutkimukseeni osallistuneet ikääntyneet toivat esiin huolensa omasta terveydestään. Poikkeuksena oli vain yksi haastateltava, joka huomautti, kuinka ”monet alkoholiakin käyttäneet ovat eläneet suorastaan yli 100-vuotiaiksi.”

Tolvasen ja Jylhän (2005, 423–433) tutkimuksessa eroteltiin yli 90 vuotta täyttäneiltä neljä erilaista tapaa puhua alkoholinkäytöstään. Ensimmäisessä alkoholinkäyttö oli vahvasti moraalinen asia ja erontekoa toisiin rakennettiin esimerkiksi tuomalla esiin oma kohtuullinen käyttö verrattuna toisten juomiseen. Kohtalonomaisessa, uhkiin keskittyvässä puhettavassa alkoholi on vahvempi kuin yksilö, ”viina vie”, eikä asialla ole tehtävissä mitään. Lisäksi puheissa korostui alkoholin olevan uhka kotien onnelle. Kolmanneksi alkoholinkäytön nähtiin olevan luonnollinen osa sivistynyttä sosiaalista vuorovaikutusta. Viimeisessä puhettavassa korostettiin, kuinka heidän pitkäikäisyytensä johtui juuri terveellisistä elämäntavoista. Vastuullisina henkilöinä he eivät olleet pilanneet terveyttään käyttämällä alkoholia.

Tolvasen ja Jylhän (2005) esittämä ensimmäinen puhetapa, alkoholinkäyttö moraalisenä asiana, tuli esiin myös omassa tutkimuksessani. Edellä esittämissäni ikääntyneiden puheissa tuotetuissa eronteon tasoissa (ks. luku 7), alkoholinkäyttäjät eivät olleet ”sellaisia juoppoja”, ettei omaa juomistaan osattaisi hallita. Raitistuneet olivat onneksi tajunneet lopettaa ajoissa, ”niiden alkoholistien” vielä juodessa. Kuten Toiviaisinkin (1997) esittelemissä juoppouden tyypeissä, ”huumeveikot” torjuttiin täysin.

Kuten omassa tutkimuksessanikin, edellä esitetyissä laadullisissa tutkimuksissa esiin nousee etenkin se, kuinka ikääntyneet eivät ole yksi yhtenäinen joukko, eikä myöskään heidän alkoholinkäyttöään tule sellaisena tarkastella. Monet alkoholinkäyttöön liittyvät tekijät ovat myös yhteneväisiä oman tutkimukseni kanssa. Tällaisia ovat esimerkiksi fyysisen kunnon vaikutus alkoholinkäyttöön ikääntyneenä, alkoholinkäytön yhteys sekä negatiivisiin, että positiivisiin tunteisiin sekä alkoholin kuuluminen vahvasti tiettyihin tilanteisiin, kuten erilaisiin juhliin. Myös omassa tutkimuksessani tuli esiin alkoholinkäytön vahva sosiaalinen ulottuvuus, mutta myös sen yhteys yksinäisyyden tunteeseen. (ks. Haighton ym. 2016; Haarni & Hautamäki 2008.)

Vaikka aikaisemmat tutkimukset eivät kerrokaan nykyajan ikääntyneistä tai heidän moraalisuhteesta alkoholinkäytön suhteen ja ikääntyneiden välillä on eroja siinä, kuinka alkoholia käytetään ja miksi, tutkimustieto auttaa kehittämään sellaisia palveluja, jotka ovat suunniteltu ikääntyneiden tarpeiden mukaisesti (Haarni & Hautamäki 2008, 14; Johannessen 2016, 587). Eri aikoina tehtyjen tutkimusten tarkastelu ja vertailu auttaa näkemään ikääntyneiden alkoholinkäyttöön liittyviä kehityskulkuja ja erityispiirteitä, jotka taas liittyvät siihen historialliseen aikaan sekä kulttuuriin, jossa ikääntyneet elävät. Jotta voimme ymmärtää tällä hetkellä eläviä tai tulevaisuuden ikääntyneitä ja heidän syitänsä omalle alkoholinkäytölleen, tulee meidän ymmärtää myös aikaisemmin eläneiden ikääntyneiden alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä tekijöitä, kuten sillä hetkellä toteutettua alkoholipolitiikkaa, joka on osaltaan vaikuttamassa juomatapoihin. Juomatapoja ei siten voi tarkastella muusta elämästä irrallisena, muuttumattomana ilmiönä, sillä sellaisia ne eivät suinkaan ole. Vuoden 1969 alkoholilainsäädännöllä oli esimerkiksi vaikutuksensa siihen, mitä, miten ja missä alkoholia nautittiin. Tätä kirjoittaessani uuden alkoholilainsäädännön voimaan astumisesta on kulunut noin kaksi vuotta. Vaikka ensin kulutus nousi hieman,

vuonna 2019 se laski lähes 4 prosenttia. Kenen ehdoilla ja mihin suuntaan alkoholipolitiikkaa tulisi siis edelleen kehittää, etenkin kun alkoholinkulutuksen kehittymistä ja juomatapoja on hyvin vaikea ennustaa? Onko alkoholinkäyttöä tulleet korvaamaan muut päihteet tai lääkkeet?

Jotta tutkimus olisi mahdollisimman johdonmukainen, tulee sen kaikkien vaiheiden (aineiston hankintatapa, sen analysointi sekä tutkittavan ilmiön ymmärtäminen kokonaisuutena) noudattaa tutkijan ihmiskäsitystä (Lehtomaa 2008, 164). Tutkimukseen osallistuneiden ikääntyneiden alkoholinkäyttö tulee näkyväksi myös tämän tutkimuksen taustalla olevassa Rauhalan (2014) ihmiskäsityksessä ja sen kolmessa olemisen perusmuodossa, situationaalisuudessa, orgaanisuudessa sekä tajunnallisuudessa. Seuraavaksi tarkastelen näiden olemisen perusmuotojen ja alkoholinkäytön yhteyttä toisiinsa.

Alkoholinkäytön yhteys situationaalisuuteen tulee näkyväksi siinä, että jokainen haastateltava on syntynyt tiettyyn historialliseen aikaan ja paikkaan, jolloin ihmiseen on ollut vaikuttamassa ympäröivä yhteiskunta ja kulttuuri sekä niihin sidotut tavat. Alkoholiin liitetyt merkitykset ja näkemykset siitä, millaisiin tilanteisiin alkoholi kuuluu vaikuttavat ikääntyneen juomatapoihin, sillä alkoholinkäytölle on olemassa tiettyjä merkityksiä, jotka ovat sidoksissa siihen kulttuuriin johon ihminen syntyy (ks. Alasuutari 1992).

Alkoholinkäytön yhteys orgaanisuuteen tulee näkyväksi kahdella tavalla. Ensinnäkin alkoholinkäytöllä on suoria vaikutuksia ihmisen orgaaniseen tapahtumiseen. Ikääntyneenä alkoholin vaikutukset fyysisesti voivat olla voimakkaampia, kuten haastateltavat itsekin totesivat. Toiseksi huoli omasta terveydestä ja kehosta sai ikääntyneet myös luopumaan alkoholista ja oli vahvasti vaikuttamassa päätökseen raitistua.

Näen, että alkoholinkäytön yhteys tajunnallisuuteen oli kuitenkin kaikista vahvin ja monella tapaa kehämäinen. Ikääntyneiden elämässä eri tapahtumat ja kokemukset vaikuttivat alkoholinkäyttöön, jolla taas oli vaikutuksensa tajunnallisuuteen. Osa ikääntyneistä käytti alkoholia sekä saavuttaakseen jonkun tietyn tunnetilan, mutta myös karkottaakseen toisia, itselle epämiellyttäviä tunteita.

9 LOPUKSI

Tutkimuksessani olen tarkastellut ikääntyneiden alkoholinkäytön syitä ja merkityksiä sekä ikääntyneiden omassa puheessaan tuottamaa erontekoa toisiin. Tutkittaessa päihdeongelmaa, tutkitaan väistämättä monia muita ilmiöitä, joihin on ollut mahdotonta tarttua ottaen huomioon tutkimukseni kysymyksenasettelu sekä pro gradu -tutkielman laajuus. Esimerkiksi ikääntyneiden kokema yksinäisyys ja merkityksellisten ihmissuhteiden puute nostivat itsessäni pintaan välillä hyvinkin voimakkaita tunteita. Toisaalta sain myös kuulla hyvistä hetkistä, onnistumisen kokemuksista ja tulevaisuuden suunnitelmista, joita ikääntyneillä oli.

Tutkimusta tehdessä nouseekin väistämättä uusia kysymyksiä ja tutkimuksen aiheita. Jäin esimerkiksi miettimään, minkälaisia tuloksia saataisiin, jos Sulkusen ym. (1985) tekemä Lähiöravintola-tutkimus toteutettaisiin uudestaan yli 30 vuoden jälkeen. Minkälaisia syitä lähiökapakan kanta-asiakkailla on omalle juomiselleen vuonna 2020 verrattuna vuoteen 1985? Minkälaisia sosiaalisia suhteita asiakkaiden välille on syntynyt ja korvaavatko ne esimerkiksi perheen sosiaalisia suhteita vai ovatko ne tulleet niiden lisäksi? Minkälaisia vaikutuksia vuoden 1990–vuoden lamalla on ollut alkoholinkäyttöön? Entä onko vuoden 2018 uudella alkoholilainsäädännöllä ollut vaikutusta ikääntyneiden juomatapoihin? Minkälaisia muutoksia naisten alkoholinkäytössä on tapahtunut ja miten siihen suhtaudutaan vuonna 2020 verrattuna vuoteen 1985?

Vaikka tutkimukseni ei käsitellyt palvelujärjestelmää eikä sen tarkastelu olisi tutkimuskysymys huomioon ottaen ollut relevanttia, jäin usein pohtimaan haastateltavien elämäntarinoita kuunnellessani, saavatko ihmiset parhaan mahdollisen avun isoja kriisejä kohdatessa. Miten ihmisiä kohdataan erilaisissa kriiseissä? Kohtaavatko sosiaalipalvelut ja ihmisten tarpeet? Mitä silloin lähdetään hoitamaan, kun hoidetaan päihdeongelmaa? Seurauksia ja oireita vai alkuperäisiä syitä?

Koen, että addiktioiden luonteesta tulee keskustella laajemmin ja vaihtoehtoisia, uudenlaisia näkökulmia tarvitaan. Tarkastelemalla addiktiota vain yhdestä näkökulmasta, jää piiloon hyvin paljon tärkeää informaatiota ihmisen toiminnasta ja sen syistä. Myös se, että alkoholinkäyttö tulee näkyväksi ja sillä on vaikutuksensa Rauhalan (2014) esittämissä ihmisen olemisen kolmessa perusmuodossa, kertoo siitä, että ilmiötä tulee tarkastella laaja-alaisesti, ottamalla huomioon ihmisen kokonaisuus.

Lisäksi, ikääntyneiden määrän kasvaessa tulevaisuudessa, kasvaa myös tarve kvalitatiiviselle sekä kvantitatiiviselle tutkimukselle koskien ikääntyneiden alkoholinkäyttöä. Ilmiön ymmärtämiseksi näen erityisen tärkeänä näiden kahden tutkimuksen yhdistämisen sekä niiden vuoropuhelun.

Myös kaikki se, mikä jäi analyysini ulkopuolelle, on jollain tavalla rikastanut omaa ajatteluani ja ymmärrystä ihmisten elämästä tiettynä aikana, tietyissä paikassa. Olenkin haastateltavilleni kiitollinen tästä matkasta, jonka aikana olen saanut oppia äärimmäisen paljon sekä muista, mutta ehkä hieman myös itsestäni. Kvale (1996, 4) huomauttaakin, kuinka haastattelut eivät ainoastaan johda uuden tiedon rakentumiseen, vaan myös haastattelijä voi muuttua matkan aikana. Tutkimusmatka voi käynnistää reflektoinnin prosessin, joka johtaa uudenlaiseen ymmärrykseen omasta itsestä, mutta myös paljastaa esimerkiksi aikaisempia, itsestään selvinä pidettyjä arvoja. Kuten Perttula (2000, 440–441) toteaa, ymmärtääksemme millaista on elää ihmisenä, meidän tulee tutkia kokemuksellista todellisuutta, vaikka se ei helppoa olekaan. Kokemuksellisen yhteyden saaminen toiseen henkilöön on mahdollista vain siten, että nostamme esiin toisen ihmisen kokemuksellisen vierauden.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (1992). *Desire and Craving. A Cultural Theory of Alcoholism*. New York: State University of New York Press.
- Alexander, B. K. (2012). Addiction: The Urgent Need for a Paradigm Shift. *Substance Use & Misuse*, 47(13/14), 1475–1482.
<https://doi.org/10.3109/10826084.2012.705681> (Viitattu 14.9.2019.)
- Alkoholijuomien kulutus 2018. Tilastoraportti 17/2019, 27.5.2019. Suomen virallinen tilasto, Alkoholijuomien kulutus. THL. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019052717118> (Viitattu 26.3.2020.)
- Alkoholijuomien kulutus 2019. Tilastoraportti 6/2020, 7.4.2020. Suomen virallinen tilasto, Alkoholijuomien kulutus. THL. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020040610541> (Viitattu 14.4.2020.)
- Andersson, S. (2007). *Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista*. Tutkimuksia 169. Helsinki: Stakes.
- Apo, S. (2001). *Viinan voima. Näkökulmia suomalaisten kansanomaiseen alkoholiajatteluun ja –kulttuuriin*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Bakhshi, S. & While, A. E. (2014). Older people and alcohol use. *British journal of community nursing*, 19(8), 370–374.
<https://doi.org/10.12968/bjcn.2014.19.8.370> (Viitattu 7.12.2019.)
- Barry, K. L. & Blow, F. C. (2016). Drinking across the lifespan: Focus on older adults. *Alcohol Research*, 38(1), E1–E6.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872606/> (Viitattu 15.12.2019.)
- Beck, U. (1995). Poliitiikan uudelleen keksiminen: kohti refleksiivisen modernisaation teoriaa. Teoksessa Ulrich, B., Anthony, G. & Scott, L. (toim.) *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Suomentanut L. Lehto. Englanninkielinen alkuteos 1994. Tampere: Vastapaino, 11–82.

- Bickel, W. K. & Marsch, L. A. (2001). Toward a behavioral economic understanding of drug dependence: Delay discounting processes. *Addiction*, 96(1), 73–86. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2001.961736.x> (Viitattu 9.1.2020.)
- Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M. & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 990–1005. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.990> (Viitattu 3.12.2019.)
- Gadamer, H-G. (2004). *Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa*. Suom. I. Nikander. Tampere: Vastapaino.
- Giddens, A. (1995). Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Ulrich, B., Anthony, G. & Scott, L. (toim.) *Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio*. Suom. L. Lehto. Englanninkielinen alkuteos 1994. Tampere: Vastapaino, 83–152.
- Haapala, P. (2006). Suomalainen rakennemuutos. Teoksessa Juho, S. (toim.) *Historiallinen käänne. Johdatus pitkän aikavälin historian tutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus, 91–124.
- Haarni, I. & Hautamäki, L. (2008). *Ikääntyvät juomatavat. Elämäkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin*. Helsinki: Gaudeamus.
- Haavio-Mannila, E. & Snicker, R. (1980). *Päivätanssit*. Porvoo: WSOY.
- Haighton, C., Wilson, G., Ling, J., McCabe, K., Crosland A. & Kaner, E. (2016). A Qualitative Study of Service Provision for Alcohol Related Health Issues in Mid to Later Life. *PLoS ONE*, 11(2), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148601> (Viitattu 16.5.2020.)
- Hakkarainen, P. (2015). Miten tutkia huumetrenejä? Teoksessa Antti, H. & Mikko, S. (toim.) *Salattu, hävetty, vaiettu*. Tampere: Vastapaino, 81–118.
- Hammer, R., Dingel, M., Ostergren, J., Partridge, B., McCormick & Koenig, B. A. (2013). Addiction: Current Criticism of the Brain Disease Paradigm. *AJOB Neuroscience*, 4(3), 27–32. <https://doi.org/10.1080/21507740.2013.796328> (Viitattu 4.8.2019.)
- Heather, N. (2017). Q: Is Addiction a Brain Disease or a Moral Failing? A: Neither. *Neuroethics*, 10(1), 115–124. <https://doi.org/10.1007/s12152-016-9289-0> (Viitattu 3.4.2019.)

- Heidegger, M. (2000). *Oleminen ja aika*. Suom. R. Kupiainen. Tampere: Vastapaino.
- Helldán, A. & Helakorpi, S. (2014). *Eläkeikäisen väestön terveystäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993–2013*. Raportti 15. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-188-4> (Viitattu 7.12.2019.)
- Hellman, M. (2013). Hassu tapa vai vaikea kohtalo? Riippuvuus ja kompetenssi suomalaisessa mediassa. Teoksessa Tuukka, T. & Pauliina, R. (toim.) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 73–89.
- Heyman, G. M. (2009). *Addiction: A disorder of choice*. Cambridge: Harvard University Press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2011). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Häikiö, M. (2007). *Alkon historia. Valtion alkoholiliike kieltolain kumoamisesta Euroopan unionin kilpailupolitiikkaan 1932–2006*. Helsinki: Otava.
- Häkkinen, A. (2013). Suomalaiset sukupolvet, elämäntavot ja historia – Sukupolvesta sukupolveen. Teoksessa Antti, H., Anne, P., Mikko, S. & Anni, O. (toim.) *Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksissa*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 139. 21–56.
- Häkkinen, A. (2015). Kaupungin reunoilla. Helsinkiläistä alamaailmaa etsimässä. Teoksessa Antti, H. & Mikko, S. (toim.) *Salattu, hävetty, vaiettu*. Tampere: Vastapaino, 21–50.
- Immonen, E. J. (1979). *Ostajaintarkkailun aika*. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusraportti n:o 132. Helsinki.
- Immonen, E. J. (1980). Viinakortin aika. *Alkoholipolitiikka* 45, 7–13.
- Immonen, S., Valvanne, J. & Pitkälä, K. (2011). Alcohol use of older adults: drinking alcohol for medical purposes. *Age and ageing*, 40(5), 633–637. <https://doi.org/10.1093/ageing/afr089> (Viitattu 10.5.2020.)
- Itäpuisto, M. (2001). *Pullon varjosta valoon. Vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita*. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 22. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

- Johannessen, A., Helvik, A., Engedal, K., & Sørli, V. (2016). Older peoples' narratives of use and misuse of alcohol and psychotropic drugs. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 30(3), 586–593.
<https://doi.org/10.1111/scs.12282> (Viitattu 19.5.2020.)
- Järvensivu, A. (2014). Sukupolvet ja avainkokemukset. Teoksessa Anu, J., Risto, N. & Sannu, S. (toim.) *Työelämän sukupolvet ja muutoksissa pärjäämisen strategiat*. Tampere: Tampere University Press, 19–34.
- Kainulainen, H. (2015). Poliisit ja rosvot. Salaisen tiedon jäljillä. Teoksessa Antti, H. & Mikko, S. (toim.) *Salattu, hävetty, vaiettu*. Tampere: Vastapaino, 51–80.
- Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. (2015). *Sensitiivinen tutkimuksessa*.
Tallinna: United Press Global.
- Karlsson, T. (2018). Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä ja sen haitoista? Teoksessa Pia, M., Janne, H., Tomi, L., Christoffer, T. & Katarina, W. (toim.) *Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 15–25.
- Khantzian, E. J. (2014). The Self-Medication Hypothesis and attachment theory: pathways for understanding and ameliorating addictive suffering. The twentieth John Bowlby Memorial Lecture. Teoksessa Gill, R. (toim.) *Addictions from an attachment perspective: do broken bonds and early trauma lead to addictive behaviours?* London, England: Karnac Books Ltd, 33–56.
- Kiianmaa, K. (2015). Alkoholiriippuvuuden kehittyminen ja perinnöllisyys. Teoksessa Mauri, A., Hannu, A., Kalervo, K. & Lolan, L. (toim.) *Alkoholiriippuvuus*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 34–42.
- Kivimäki, V. (2013) *Murtuneet mielet. Taistelu suomalaissotilaiden hermoista 1939–1945*. Helsinki: WSOY.
- Kortteinen, M. (1982). *Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta*. Helsinki: Otava.
- Koski-Jännes, A. (2006). Viettelyksiä ja yleisiä uskomuksia – addiktioit kasvuympäristön riskitekijöinä. Teoksessa Irmeli, J., Miia, L. & Juulia, P. (toim.) *Lapsuus ja kasvuympäristöt – tutkimuksen kuvia*. Helsinki: Helsinki University Press, 260–276.

- Kvale, S. (1996). *Interviews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. London: Sage.
- Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. Thousand Oaks: Sage.
- Lehtomaa, M. (2008). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Juha, P. & Timo, L. (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.
- Leshner, A. I. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, 278(5335), 45–47. <https://doi.org/10.1126/science.278.5335.45> (Viitattu 13.11.2019.)
- Lewis, M. (2017). Addiction and the Brain: Development, not Disease. *Neuroethics*, 10(1), 7–18. <https://doi.org/10.1007/s12152-016-9293-4> (Viitattu 12.10.2019.)
- Maunu, A. (2014a). *Yöllä yhdessä: Yökerhot, biletyt ja suomalainen sosiaalisuus*. Helsinki: Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-9099-8> (Viitattu 7.10.2019.)
- Maunu, A. (2014b). Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt. *Janus*, 22(2), 194–206. <https://journal.fi/janus/article/view/51202> (Viitattu 23.4.2020.)
- Maunu, A. (2017). *Humalan tällä puolella. Alkoholikeskustelun uudet suunnat*. Helsinki: ELO – Suomalaisen ruokakulttuurin edistämissäätiö.
- Mäkelä, P. (2018). Miten käyttötavat ovat muuttuneet? Teoksessa Pia, M., Janne, H., Tomi, L., Christoffer, T. & Katarina, W. (toim.) *Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, 26–38.
- Noeskoski, P. (2016). *"Eihän kukaan viinaa juo maun vuoks."* Ikääntyneiden alkoholinkäytön syitä ja merkityksiä etsimässä. Kandidaatintutkielma, Tampereen yliopisto.
- Pekkala, J. (1970). *Uusi alkoholilainsäädäntö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kansanvalta.
- Nestler, E.J. (2000). Genes and addiction. *Nature Genetics*, 26(3), 277–281. <https://doi.org/10.1038/81570> (Viitattu 13.3.2020.)

- Peele, S. (2004). *Miten voitat riippuvuudet. 7 vallankumouksellista keinoa riippuvuuksista vapautumiseksi*. Suom. R. Hellsten. Helsinki: Rasalas kustannus.
- Peltonen, M. (1997). *Kerta kiellon päälle. Suomalainen kieltolakimentaliteetti. Vuoden 1733 juopumusasetuksesta kieltolain kumoamiseen 1932*. Helsinki: Hanki ja Jää.
- Peltonen, M. (2006). Alkoholi ja suomalaiset 1900-luvulla. Teoksessa Matti, P., Kaarina, K. & Hanna, K. (toim.) *Alkoholien vuosisata. Suomalaisten alkoholiolojen käännteitä 1900-luvulla*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 7–16.
- Perttula, J. (1995). Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus*, 1, 39–46. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-531338> (Viitattu 9.2.2018.)
- Perttula, J. (1996). Ihmistieteiden tiedonmuodostus ja tutkimusetiikka. Teoksessa Aino, P. & Ismo, N. (toim.) *Alttiiksi asettumisen etiikka: laadullisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä*. Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan julkaisuja 38. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 83–110.
- Perttula, J. (2008). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Juha, P. & Timo, L. (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Perttula, J. (2000). Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus*, 31(5), 428–442. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1372755> (Viitattu 28.4.2019.)
- Pulkkinen, J. & Wist, M. (2017). *Viinalla terästetty sota. Alkoholi sotavuosina 1939–1944*. Jyväskylä: Atena.
- Raento, P. & Tammi, T. (2013). Addiktio – ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tuukka, T. & Pauliina, R. (toim.) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 7–27.
- Rauhala, L. (2014). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Roos, J. P. (1978). *Subjective and Objective Welfare. A critique of Erik Allardt*. Research Group for Comparative Sociology. University of Helsinki. Research Reports No. 18.
- Roos, J. P. (1987). *Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

- Ruckenstein, M. (2013). Raha ja addiktiot ajan syklisessä taloudessa. Teoksessa Tuukka, T. & Pauliina, R. (toim.) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 165–180.
- Ruuska, A. & Sulkunen, P. (2013). Addiktiosairaus ja moraali: Lääketieteellisen alkoholiajattelun kehitys. Teoksessa Tuukka, T. & Pauliina, R. (toim.) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Gaudeamus, 28–50.
- Rytkölä, P. (2006). Saaristokalastajat pirtun salakuljettajina. Teoksessa Matti, P., Kaarina, K. & Hanna, K. (toim.) *Alkoholin vuosisata. Suomalaisten alkoholiolojen käännteitä 1900–luvulla*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 86–118.
- Salasuo, M. (2015). Tutkijat vastentahtoisten informanttien jäljillä. Teoksessa Antti, H. & Mikko, S. (toim.) *Salattu, hävetty, vaiettu*. Tampere: Vastapaino, 163–194.
- Sulkunen, I. (1981). Miksi Suomen työväenliike omaksui kieltolakiohjelman? Teoksessa Risto, J., Antti, K. & Jeja-Pekka, R. (toim.) *Sosiaalipolitiikka, historiallinen kehitys ja yhteiskunnan muutos. Juhlakirja Heikki Wariksen täyttäessä 80 vuotta 25.10.1981*. Espoo: Weiling+Göös, 98–116.
- Sulkunen, I. (1986). *Raittius kansalaisuskontona. Raittiusliike ja järjestäytyminen 1870–luvulta suurlakon jälkeisiin vuosiin*. Historiallisia tutkimuksia 134. Helsinki: Suomen Historiallinen seura.
- Sulkunen, P. (1980). *Alkoholin kulutus ja elinolojen muutos toisen maailmansodan jälkeen*. Helsinki.
- Sulkunen, P., Alasuutari, P., Nätkin, M. & Kinnunen, M. (1985). *Lähiöravintola*. Helsinki: Otava
- Sulkunen, P. (1987). Conference on cultural studies on drinking and drinking problems: Introduction. Teoksessa Pirjo, P. & Pekka, S. (toim.) *Cultural studies on drinking and drinking problems. Report on a Conference*. Helsinki: The Social Research Institute of Alcohol Studies, 11–28.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkajulkaisu].
ISSN=1799-5051. Helsinki: Tilastokeskus
Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/ksyyt/tup.html> (viitattu: 3.4.2020).
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkajulkaisu].
ISSN=1798-5137. 2019. Helsinki: Tilastokeskus.

- Saantitapa: http://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019_2019-09-30_tie_001_fi.html (Viitattu 2.4.2020.)
- Suomi lukuina 2019. Helsinki: Tilastokeskus.
http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_sul_201900_2019_21459_net.pdf (Viitattu 3.10.2019.)
- Taarnala, E. (2006). Kuinka alkoholismista tuli sairaus 1950-luvulla. Teoksessa Matti, P., Kaarina, K. & Hanna, K. (toim.) *Alkoholien vuosisata. Suomalaisten alkoholiolojen käännteitä 1900-luvulla*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 218–256.
- Tautiluokitus ICD-10. 2011. 3. painos. Mikkeli: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085423> (Viitattu 13.4.2020.)
- Tigerstedt, C. (2000). Suurta alkoholikysymystä ei enää ole: Klaus Mäkelän haastattelu. *Yhteiskuntapolitiikka*, 65(5), 464–467.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209116642> (Viitattu 18.4.2020.)
- Tigerstedt, C., Mäkelä, P., Viikko, A. & Pentala-Nikulainen, O. (2018). Miten eläkeläiset juovat? Teoksessa Pia, M., Janne, H., Tomi, L., Christoffer, T. & Katarina, W. (toim.) *Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholikäyttötavat*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 178–188.
- Toiviainen, S. (1997). *Kantapöydän imu. Juoppokulttuuri valintana ja pakkona*. Helsinki: Tammi.
- Tolvanen, E. & Jylhä, M. (2005). Alcohol in life story interviews with Finnish people aged 90 or over: Stories of gendered morality. *Journal of Aging Studies*, 19(4), 419–435. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2004.11.001> (Viitattu 3.4.2019.)
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Veerbeek, M., Ten Have, M., van Dorsselaer, S., Oude Voshaar, R., Rhebergen, D. & Willemse, B. (2019). Differences in alcohol use between younger and older people: Results from a general population study. *Drug and Alcohol Dependence* 202, 18–23.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.04.023> (Viitattu 6.3.2020.)
- Warsell, L. (2002). Ostajantarkkailusta Nasse-sedän kautta tieto-ohjaukseen. *Yhteiskuntapolitiikka*, 67(5), 474–482. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209116842> (Viitattu 19.4.2020.)

West, R. & Brown, J. (2013). *Theory of addiction*. Second edition. Chichester:
Wiley Blackwell.

LIITTEET

Liite 1: Haastattelupyyntö

Hei,

nimeni on Petra Noeskoski ja opiskelen kasvatustieteitä Tampereen yliopistossa. Olen tällä hetkellä tekemässä pro gradu -tutkielmaa ikääntyneiden alkoholinkäytöstä, ja mielenkiintoni on erityisesti syissä ja merkityksissä, joita ikääntyneet itse alkoholinkäytölleen antavat. Lisäksi tarkastelen yhteiskunnan tasolla tapahtuneita muutoksia suhteessa alkoholinkäyttöön. Muut päihteet olen rajannut tutkimuksen ulkopuolelle.

Tutkimustani varten tarvitsenkin nyt 6–8 henkilöä, jotka olisivat jo täyttäneet 65 vuotta. Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluina. Koska tarkoitukseni on tutkia myös naisten ja miesten välisiä eroja alkoholinkäytön suhteen, toivon osallistujiksi sekä naisia että miehiä.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi milloin tahansa halutessaan myös keskeyttää. Minulla on vaitiolovelvollisuus kaikesta sanomastanne ja kertomanne asiat jäävät vain ja ainoastaan minun tietooni. Kenenkään henkilöllisyys ei myöskään tule tutkimuksessani ilmi. Haastattelut nauhoitetaan, jonka jälkeen kirjoitan ne tekstimuotoon.

Koen aiheen tutkimisen tärkeäksi, sillä usein keskustelut alkoholinkäytöstä rajoittuvat tilastoihin, jolloin ihmisten omat kokemukset ja kertomukset jäävät sivuun. Toivoisinkin, että voisitte ottaa osaa tutkimukseni tekoon. Mikäli teillä on kysyttävää tutkimukseen liittyen, vastaan mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Petra Noeskoski

Sähköposti

Puhelinnumero

Liite 2: Suostumuslomake

Suostumuslomake pro gradu -tutkielmaan

Tekijä: Petra Noeskoski

Tutkimuksen tavoitteena on saada selville ikääntyneiden alkoholinkäytön syitä ja merkityksiä heidän itsensä kertomana. Tutkimus toteutetaan yksilöhaastatteluna, joka nauhoitetaan. Tämän jälkeen haastattelut litteroidaan eli muutetaan tekstimuotoon. Litteroinnin jälkeen ääninauhat hävitetään. Tekstiaineistot säilytetään mahdollista jatkokäyttöä varten.

Tutkimuksessa esille tulleet asiat jäävät vain tutkijan tietoon, eikä haastateltavien henkilötiedot tule ilmi tutkimuksen missään vaiheessa.

Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Sen voi myös halutessaan keskeyttää koska tahansa.

Suostun osallistumaan tutkimukseen.

Allekirjoitus

Päivämäärä

Liite 3: Teemahaastattelurunko

Taustatiedot

Syntymävuosi

Nykyhetki

Haastateltavan tämänhetkinen tilanne yleisesti

Asuintilanne

Alkoholinkäyttö tällä hetkellä

Lapsuus ja nuoruus

Syntymäpaikka, missä viettänyt nuoruutensa

Ensimmäiset alkoholikokeilut

Perhesuhteet

Vanhempien alkoholinkäyttö, millaisena näkyi kotona

Aikuisuus ja työelämä

Ammatit, joissa toiminut

Alkoholin vaikutukset työelämään

Parisuhteet ja avioliitot

Keskioluen vapautuminen, yhteiskunnalliset muutokset, kaupungistuminen

Ikääntyminen

Alkoholinkäyttöön vaikuttavat tekijät ikääntyneenä

Alkoholinkäytön tilanteisuus

Alkoholinkäyttöön liittyvät tilanteet

Sosiaaliset suhteet

Juomatavat

Tulevaisuus

Millaisena haastateltava näkee tulevaisuuden

Suunnitelmat tulevaisuudessa