

**LÄHEISEN SUHDEURAPROSESSI
PÄIHDEONGELMAISEN
PERHEENJÄSENEEN RINNALLA**

OUTI HOLMA
Tampereen yliopisto
Yhteiskunta- ja
kulttuuritieteiden yksikkö (Pori)
Sosiaalityön Pro gradu-tutkielma
Toukokuu 2011

TAMPEREEN YLIOPISTO

Porin yksikkö, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

OUTI HOLMA: Läheisen suhdeura päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla.

Pro gradu -tutkielma, 86 s., 2 liites.

Sosiaalityö

Ohjaaja: Satu Ranta-Tyrkkö

Toukokuu 2011

Tutkimuksessani tarkastelen, millaisia selviytymiskeinoja, ajatuksia ja tunteita päihdeongelmaisen perheenjäsenen läheiset tuottavat elämästään. Lisäksi pohdin, millaisia muutoksia läheisen selviytymiskeinoissa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu ajan kuluessa. Tutkimus kiinnittyy käytännön työkenttään ja ensisijainen painotus on aiheen yhteiskunnallisessa merkityksessä sekä ajankohtaisuudessa. Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä on Vilma Hännisen tarinallisen kiertokulun teoria.

Tutkimukseni teoreettisessa osuudessa teen katsauksen alkoholinkäytön vaikutuksiin yhteiskunnallisella tasolla. Pääpaino on kuitenkin läheisen roolin tarkastelussa. Tätä roolia tarkastelen prosessinomaisten mallien eli suhdeura- ja kriisiteoria-ajattelun sekä CRAFT-valmennusohjelman kautta. Aineisto koostuu seitsemän läheisen teemahaastattelusta. Kaikki haastateltavat ovat naisia. Kolme haastateltavista on päihdeongelmaisen äitejä, neljä on puolisoita. Päihdeongelmaiset ovat pääsääntöisesti käyttäneet alkoholia, mutta muutama on käyttänyt alkoholin lisäksi myös lääkkeitä päihdyttävästi.

Läheisten elämästään tuottamien kertomusten analysoinnissa käytän narratiivista analysointia. Aineiston tarkastelussa hyödynnän narratiivien kokonaishahmon luentaa. Kokonaishahmon luennan kautta muodostan aineistosta ensin yhden tyyppitarinan. Tiivistän siihen kaikille haastateltaville yhteisiä, juonellisia käännekohtia heidän suhdeura-prosessistaan päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla. Aineiston käsittely kulminoituu ajalliselle jatkumolle ja siinä tapahtuville merkittäville käännekohtille. Nämä suhdeuraprosessin käännekohdat olen nimennyt reagoinniksi, havahtumiseksi, työstämisvaiheeksi ja luovuttamiseksi.

Tutkimukseni mukaan läheisten suhdeuraprosessissa selviytymiskeinot, tunteet ja ajatukset kohdistuvat aluksi päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen. Suhdeuraprosessin edetessä ja sen käännekohtien kautta läheinen alkaa vähitellen huomioida enemmän omaa kuin päihdeongelmaisen perheenjäsenensä selviytymistä. Lamaannuttavat tunteet muuttuvat voimaannuttaviksi ja kannattelevat keinot muuttuvat läheisen selviytymistä yllönnostaviksi. Tutkimustulosteni perusteella näen sosiaalityön roolin merkittävänä tunnistamaan läheisen suhdeuraprosessin käännekohtia. Oikealla tunnistamisella läheisten suhdeuraprosessia voidaan merkittävällä tavalla tukea.

Asiasanat: päihdeongelmaisen läheinen, suhdeuraprosessi, narratiivisuus

UNIVERSITY OF TAMPERE

Pori Unit, School of Social Sciences

OUTI HOLMA: The Relationship Career of a Person with a Substance-Abusing Family Member

Pro gradu thesis, 86 pages, 2 appendix pages

Social work

Supervisor: Satu Ranta-Tyrkkö

May 2011

In my study I examine the survival methods, thoughts and feelings of substance abusers' family members. I also look at the changes the survival methods, thoughts and feelings of the family member go through over time. The study is attached to the practical field of work and the primary focus is on the societal relevance and the topicality of the issue. The theoretical frame of reference for the study is Vilma Hänninen's theory of narrative flow.

In the theoretical part of my study I make a summary of the societal effects of alcohol use. The main emphasis, however, is laid on the role of the near relation. This role is examined through the process models, like the relationship career and crisis theory contexts as well as the CRAFT programme. The data consists of seven themed interviews of near relations. All interviewees are women. Three of the interviewees are mothers of substance abusers and four of them are spouses. Most cases deal with alcohol abuse, but some include both alcohol and drug abuse.

When analysing the life narratives produced by the near relations I use the narrative analysis. The data is examined by reading the overall shape of the narrative. From the overall shape reading, a type story is formed out of the data. In it I gather the turning points common to all of the interviewees' narratives on their relationship career processes alongside a substance-using family member. The data handling is culminated on a temporal continuum and the significant turning points on it. I have named these turning points within the relationship career process as reaction, awakening, working, and giving up.

According to my study, during the relationship career process the survival methods, feelings and thoughts first focus on the substance-abusing family member. As the relationship career furthers and reaches turning points, the near relation slowly begins to pay more attention to their own survival, as opposed to that of the family member. The stagnating feelings become empowering and the supporting measures turn into survival-promoting measures. Based on the results of my study I claim that the role of social work is significant in distinguishing the turning points in the relationship career process of a near relation. By accurate recognition significant support can be offered for the relationship career process of the near relation.

Key words: near relation of a substance abuser, relationship career process, narrativity

Sisältö

1 JOHDANTO.....	1
2 TAUSTAA	3
2.1 Alkoholinkäyttö yhteiskunnassamme.....	3
2.2 Suhdeura läheisen prosessina	6
2.3 Kriisiteoriamalli läheisen prosessina	10
2.3 CRAFT-valmennusohjelma.....	13
3 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA.....	18
3.1. Tarinallisen kiertokulun kokonaisuus.....	18
3.2 Sisäinen tarina, elämäntilanne ja tunteet	22
3.3 Haastattelu tiedonkeruun välineenä.....	24
3.4 Kertomuksen ja kokemuksen rakenne ja tutkiminen.....	27
3.5 Tarinallisen aineiston analyysi	29
4 AINEISTO JA SEN ANALYSOINTI.....	33
4.1 Aineisto ja sen keruu	33
4.2 Ajallinen tarkastelu.....	34
4.3 Eettisyys	37
5 LÄHEISEN SUHDEURAPROSESSI TYYPPITARINANA	40
5.1 Reagoimisesta kohti aktiivista työstämistä.....	40
5.2 Luovuttaminen - läheisen suhdeuraproessin tärkeä käänne	42
5.3 Selviytymiskeinojen luonne ja tunteiden sisältö.....	44
6 TYYPPITARINASTA KOHTI YKSILÖLLISTÄ TARINAA	46
6.1 Raju alkoholinkäyttö - läheisen raju suhdeuraproessi.....	46
6.2 Miehen alkoholiongelman vakavuus ja vastuuttomuus puolison kuormana	47
6.3 Henkinen romahdus vie suhdeuraproessia eteenpäin.....	50
6.4 Luovuttaminen tuo seesteisyyttä selviytymiseen ja tunteisiin.....	53

7 MOLEMMINPUOLINEN TUKI JA TUNTEET - MALTILLINEN SUHDEURAPROSESSI	57
7.1 Läheisen omat lähtökohdat ja reagoiminen ongelmaan.....	57
7.2 Vahva tunnesuhde ja molemminpuolinen huoli kumppanin selviämisestä.....	59
7.3 Luovuttamisen jälkeen muistot ja tunnesuhde kannattelevat	62
8 VANHEMMAN LÄHEISSUHDE - SYLLISYYTTÄ, LUOTTAMUSTA JA USKOA.....	67
8.1 Lapsen raju päihdeongelma pitää otteessaan.....	67
8.2 Paikallaan polkevasta työstämisvaiheesta kohti luovuttamista	70
8.3 Havahtuminen ja muutos lapsen päihteidenkäyttöön käsi kädessä	72
8.4 Toivo ja tietoisuus paremmasta kannattelevat.....	75
9 POHDINTAA.....	78
LÄHTEET	82
LIITTEET	87
LIITE 1: Teemahaastattelurunko	87

1 JOHDANTO

Tutkimukseni lähtökohta on käytännön työelämässä herännyt kysymys läheisen selviämisestä päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla. Suomessa on monipuolisesti tutkittu ja tarkasteltu päihteiden vaikutusta, mutta tutkimusten keskiössä on miltei poikkeuksetta päihdeongelmainen ihminen tai hoitojärjestelmä. Päihdeongelmaisen ihmisen lähipiiriä ei väheksytä eikä ohiteta, mutta läheisten roolin tarkastelu jää vähäiseksi. Tuorein kirjallisuus keskittyy edelleen päihteitä käyttävään ihmiseen, hänen rooliinsa, toimintaansa, toipumiseensa ja kokemuksiinsa. Lapsen asemaa päihteitä käyttävässä ympäristössä on huomioitu muita läheisiä enemmän. (Ks. Hyytinen 2010, 177-181; Havio & Inkinen & Partanen 2010; Tammi & Aalto & Koski-Jännes 2009; Mäkelä & Mustonen & Tigerstedt 2010; Raitasalo 2010; Huhtanen & Tigerstedt 2010, 227-232; Holmberg 2010, 76-88.) Katsaus tieteellisiin lehtiartikkeleihin osoitti, että suoraan läheisiä koskettavaa tuoretta tai tekeillä olevaa tutkimusta ei juurikaan ole. Tämä sai minut vakuuttumaan, että päihdeongelmaisen ihmisen läheisten tilannetta on saatava paremmin näkyväksi.

Selvitän tutkimuksessani, millaisia selviytymiskeinoja, ajatuksia ja tunteita läheiset tuottavat elämästään päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla ja millaisia muutoksia läheisten selviytymiskeinoissa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu. Holmila näkee, että tällä hetkellä yhteiskunta ei tarjoa läheisille apua. Hän toteaa, että läheisiä kannattaa kuunnella ja heidän kokemustensa erittely saattaa auttaa keinojen löytymisessä heidän auttamisekseen. Päihteiden käyttö perheessä saa läheisissä aikaan salailua ja häpeää (Holmila 2003, 97.) Haluan tutkimukseni kautta raottaa osaltani tätä vaikenemisen kulttuuria.

Olen haastatellut tutkimustani varten seitsemää päihdeongelmaisen perheenjäsenen läheistä. Kaikki haastateltavat ovat naisia, neljä heistä on päihdeongelmaisen puolisoita ja kolme on äitejä. Heidän perheenjäsenensä käyttävät tai ovat käyttäneet alkoholia tai alkoholia ja lääkkeitä sekaisin. Niin aineisto, sen tarkastelu kuin analysointikin ovat narratiivisia. Tutkimuksessani liikutaan hyvin henkilökohtaisella ja yksityisellä tasolla.

Tutkimukseni punainen lanka on ajallinen tarkastelu ja prosessinomaisuus, jota tavoitellaan niin teoreettisessa pohdiskelussa kuin aineistonkin tarkastelussa. Tutkimukseni on aineistolähtöinen ja koulutukseni sekä työkokemukseni kautta tuon aineiston tuottaman tiedon rinnalle yleisen ja yhteiskunnallisen tason tarkastelunäkökulmia. Lähdän tutkimuksessani liikkeelle tarkastelemalla alkoholinkäytön tilannetta yhteiskunnassamme, jotta ilmiön laajuus hahmottuisi lukijalle.

Koska tämäntyyppisessä tutkimuksessa helposti keskiöön nousee päihdeongelmainen ihminen, rajaan näkökulman tekstissä nopeasti läheisiin ja esittelen muutamia läheisten näkökulmaa korostavia ajattelumalleja, jotka soveltuvat ajalliseen ja prosessinomaiseen lähtökohtaani. Ensimmäinen teoreettinen ajattelumalli on suhdeura-ajattelu, jonka mukaan läheinen joutuu päihdeongelmaisen läheisensä rinnalla määrittelemään suhtautumistaan niin päihteiden käyttöön kuin päihdeongelmaiseen perheenjäsenensäkin yhä uudelleen. Tämä näkyy myös rooleissa, joita läheissuhteessa on.

Suhdeura-ajattelun rinnalla esittelen toisen ajattelumallin läheisen kriisireaktioista. Sen mukaan läheisen reagointi, toiminta, ajatukset ja tunteet kehittyvät ja muuttuvat ajan saatossa perheenjäsenen päihteenkäytön seurauksena. Kolmantena toiminnallisena mallina käsittelen läheisille kehitettyä GRAFT-valmennusohjelmaa. Sen tarkoituksena on erilaisin käytännön työvälinein tukea läheistä selviämään läheissuhteensa haasteissa.

Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä on Hännisen (2003, 19-23) tarinallisen kiertokulun teoria. Keskityn tutkimuksessani tarkemmin sen tiettyihin osatekijöihin, sisäiseen tarinaan, tilanteeseen sekä tunteisiin. Tutkimukseni empiirinen osuus keskittyy haastateltavien tarinasta luotuun tyyppitarinaan, joka pitää sisällään kaikkien tarinoiden keskeisimmät piirteet sekä läheisen suhdeuraprosessissa tapahtuvat keskeiset käännekohtat. Aineistoni pohjalta olen nimennyt nämä käännekohtat reagoinniksi, havahtumiseksi, työstämisvaiheeksi ja luovuttamiseksi. Yksilöllisen kosketuksen säilyttämiseksi käsittelen myös yksittäisiä tarinoita ja sitä, miten edellä mainitut läheisen suhdeuran käännekohtat toteutuvat haastateltavien tarinoissa. Tulosteni pohjalta suhdeuraprosessin aikana läheisen selviytymiskeinoissa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu muutoksia. Koikan pohdinnassa nämä muutokset ja yhdistän ne sosiaalityön rooliin läheisen tukemisessa.

2 TAUSTAA

Asemoin tutkimustani tässä kappaleessa käsittelemällä alkoholinkäytön yleistä tilannetta Suomessa. Rajaan tarkastelun alkoholinkäyttöön, koska kaikkien tutkittavien perheenjäsenet ovat käyttäneet pääsääntöisesti alkoholia. Esittelen myös kolme ajattelumallia, jotka mielestäni palvelevat tutkimukseni lähtökohtia. Esittelemäni suhdeuramalli, kriisireaktiomalli sekä läheisille kehitetty CRAFT-valmennusohjelma antavat hyvän peilauspinnan tutkimustehtäväni kautta esiin nouseville asioille. Mallit korostavat läheisen aktiivista roolia sekä läheisen elämän prosessinomaisuutta suhteessa päihdeongelmaiseen perheenjäseneen.

2.1 Alkoholinkäyttö yhteiskunnassamme

Alkoholinkäyttö on iso osa suomalaista arkea ja sen tilanteita. Alkoholinkulutuksessa on tapahtunut muutaman sukupolven aikana tuntuva kasvua, sillä kulutus on kolminkertaistunut 40 vuodessa. Alkoholinkäyttö on kulttuurisesti syvällä suomalaisuudessa ja suomalaisissa. Siksi se on hyvin vaikeasti muutettavissa oleva ilmiö. Vaikka yksittäisen alkoholinkäyttötilanteen tai yksittäisen alkoholinkäyttäjän näkökulmasta tarkasteltuna haitat saattavat olla pieniä, on juomisella suuri määrä sosiaalisia, terveydellisiä ja taloudellisia haittoja paitsi käyttäjille, myös heidän läheisilleen sekä koko yhteiskunnalle. Haitat ovat niin inhimillisinä kuin julkistaloudenkin kustannuksina kivunneet 2000-luvun alussa ennätystasolle. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010, 6-7, 9.)

Päihteidenkäyttö on nyky-yhteiskunnassa ja sen vaatimuksissa yksi tapa hakea ratkaisua johonkin ongelmaan. Tällöin päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä ilmiöistä tulee osa yhteiskunnallista kysymystä. Yksilöä ja yksilön etuja ajava ajattelumalli saa ajattelemaan, että päihteidenkäyttö on yksilöllinen oikeus. Yksilö on kuitenkin osa yhteisöä. On syytä miettiä, onko päihteidenkäyttö loppujen lopuksi enemmän yhteisöllinen vastuukysymys kuin yksilöllinen oikeus. Ovathan haitatkin paitsi yksilöllisiä, niin ennen kaikkea yhteisöllisiä kysymyksiä. (Holmberg 2010, 12-13.) Vaikka liikun tutkimuksessani yksilön tasolla, haluan ottaa kantaa myös yhteiskunnallisen tason pohdintaan.

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä alkoholipolitiikan linjauksista yhtenä tavoitteena on vähentää merkittävästi alkoholin aiheuttamia haittoja lasten ja perheiden hyvinvoinnille. Tavoite on keskeinen myös Alkoholiohjelmassa vuosille 2008-2011, missä Valtioneuvoston periaatepäätöksen linjaukset tuodaan ohjaamaan käytäntöä. Alkoholiohjelma 2008-2011 korostaa paikallisen toiminnan ja toimijuuden merkitystä. Yhtenä pyrkimyksenä on vähentää merkittävästi alkoholin aiheuttamia haittoja lapsille ja perheille. Kaiken kaikkiaan alkoholinkäytön haittojen katsotaan koskettavan koko väestöä ja yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen hyvinvointia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Haittoja halutaan paitsi vähentää, niin ennen kaikkea ennaltaehkäistä. (Valtioneuvoston periaatepäätös alkoholipolitiikan linjauksista 2003; Alkoholipoliittinen ohjelma 2008-2011.)

Alkoholinkäytön aiheuttamat välittömät kustannukset yhteiskunnalle olivat vuonna 2007 0,7 - 0,9 miljardia euroa ja välilliset kustannukset 3,2 - 6,0 miljardia euroa. Kasvua edelliseen vuoteen oli reilut kolme prosenttia. Sosiaalihuollon osuus kustannuksista oli yli viidennes ja terveydenhuollon osuus noin neljännes kaikista kustannuksista. Suomessa alkoholi on edelleen pääpaihde ja Päihdetilastollisen vuosikirjan 2009 mukaan Suomessa arvioidaan olevan 300 000 - 600 000 alkoholin suurkuluttajaa. Alkoholiperäinen sairaus tai alkoholimyrkytys on työikäisten yleisin kuolinsyy ja alkoholin perusteella myönnettävät eläkkeet ovat viime vuosina lisääntyneet nopeasti. Alkoholi on yksi suurimmista taustatekijöistä onnettomuuksissa ja tapaturmissa, ja liittyy usein myös rikoksiin. (Holmberg 2010, 20-21.)

Suomalaisten alkoholiongelmat ovat ensisijaisesti luonteeltaan enemmän sosiaalisia ja akuutteja kuin terveydellisiä ja kroonisia. Ongelmia on enemmän yleisessä järjestyksessä, turvallisuuden ylläpitämisessä ja kahnauksissa kuin pitkällisissä alkoholisairauksissa. Akuutit terveydelliset haitat, jotka liittyvät esimerkiksi runsaaseen kertakäyttöön, ovat yleisempiä kuin krooniset terveydelliset haitat. (Karlsson & Österberg 2010, 20-21.) Alkoholinkäytön vaikutukset ovat moninaisia ja kauaskantoisia paitsi yksilö- ja perhetasolla, niin myös yhteiskunnan tasolla (Oksanen 2006, 1.)

Näiden lukujen jälkeen jäin miettimään, että jos päihteiden käytöllä on itse päihteenkäyttäjälle näin moninaisia vaikutuksia ja yhteiskunnallisella tasolla näin merkittäviä kustannuksia, tarkastelua ei voida päättää pelkästään päihteenkäyttäjään ja yhteiskuntaan. Myös läheiset ovat osa alkoholin mukanaan tuomia kustannusryppäitä. Läheisten roolia ei voi ohittaa puhumalla päihteiden käytön vaikutuksista yhteiskunnallisella tasolla, sillä läheiset elävät arkea päihdeongelmaisen perheenjäsenensä kanssa. Heidän kokemuksensa ja ajatuksensa eivät ole yhteiskunnallisia vaan yksityisiä. Siksi hyppäys päihteenkäyttäjän tasolta yhteiskunnan tasolle haittojen tarkastelussa ei riitä. Yhteiskunnallinen taso on läheisen näkökulmasta liian laaja konteksti. Alkoholinkäyttöä voidaan määritellä hyvinkin tarkasti käyttömäärien mukaisesti ja jaottelemalla päihteenkäyttäjiä satunnaiskäyttäjiin, tapakäyttäjiin, suurkuluttajiin ja riippuvuuskäyttäjiin. Tässä tutkimuksessa sellaisille arvioille ei ole tarvetta. Lähtökohtana on, että päihteiden käytöstä on läheisen näkökulmasta tullut pulmia hänen elämänsä ja hän kokee perheenjäsenensä päihteenkäytön ongelmalliseksi.

Tarjoan tutkimuksellani yhden näkökulman päihteenkäytön yhteisöllisestä luonteesta sen pienimmässä yksikössä, perheessä. Alkoholia käyttävät ihmiset ja heidän läheisensä ovat monenlaisin tunnesitein kiinnittyneitä toisiinsa ja muodostavat tiiviin lähiyhteisön. Kun läheiset kokevat, että perheenjäsenen alkoholinkäyttö on ongelmallista, he pääsääntöisesti alkavat haluta muutosta tilanteeseen. Usein läheinen haluaa ensisijaisesti apua ja tukea perheenjäsenensä alkoholinkäyttöön.

Holmbergin mukaan asenneilmapiiri päihteitä käyttävän ihmisen hoitamisen puolesta on kuitenkin ristiriitainen. Usein mietitään, onko päihteitä käyttävän ihmisen hoidosta todellista hyötyä, sillä ongelmallinen päihteidenkäyttö nähdään "itseaiheutettuna sairauteena". Jos asia nostetaan yksilön yläpuolelle, voidaan kuitenkin nähdä, että päihteiden riskikäytön hoitaminen on yksi yhteiskunnan etulinjan kysymyksiä niin kansantalouden kuin -terveydenkin kannalta. (Holmberg 2010, 17.) Tuon tutkimuksessani esiin myös ajatusta, että päihteenkäyttäjien hoitamisen puolesta puhuvat ja sitä vastaan kapinoivat ajatukset eivät kosketa vain päihteenkäyttäjiä vaan myös heidän läheisiään. Esimerkiksi päihdekuntoutuksen etuja ja hyötyjä voidaan miettiä myös läheisen näkökulmasta riippumatta siitä, miten näkyvästi hoito on palvellut päihteitä käyttävää perheenjäsentä.

Koski-Jännes ja Hänninen näkevät, että Suomessa on enenevässä määrin annettu tilaa tutkimuksissa myös päihteenkäyttäjän läheisille. Jokaisen ongelmallisesti päihteitä käyttävän ihmisen ympärillä on vähintään 1-2 läheistä, joiden elämään päihteet vaikuttavat. Vaikutukset voivat olla läheisille raskaita. Koski-Jänneksen ja Hännisen näkemys on, että vaikka päihteenkäyttäjää itseään ei aina voi auttaa, läheisten elämänlaatua voi parantaa. (Mt. 2004, 7-9). Tämä vaatii kuitenkin tietoa siitä, millä tavalla läheiset ovat parhaiten autettavissa. Läheiset antavat puheenvuoronsa tutkimukseeni tilanteessa, jossa heidän ajatuksensa, tunteensa ja keinonsa päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla ovat muuttuneet tai muuttumassa. Jokainen heistä on prosessoinut asiaa jo pitkään.

2.2 Suhdeura läheisen prosessina

Päihteitä käyttävän perheenjäsenen rinnalla eläminen on läheiselle useimmiten pitkäkestoinen, jopa koko elämän mittainen "ura". Käytänkin tässä tutkimuksessa aineiston tarkasteluun Holmilan (2003,17) näkemystä suhdeurasta ja Wisemanin (1991, 5, 7-9) ajattelua miehen alkoholinkäytön vaikutuksesta parisuhteeseen. Suhdeuralla Holmila tarkoittaa prosessia, jossa läheinen määrittelee uudelleen sitä sosiaalista suhdetta, joka sitoo hänet juojaan. Suhdeuran aikana ihmissuhde läheisen kanssa on saattanut muuttua paljon siitä, mitä se on alun alkaen ollut. Suhdeuraprosessiin kuuluu myös läheisen oman identiteetin muotoutumista. Päihteenkäytön ryöstäytyessä läheisen on pakko etsiä muutosta, koska tilanne käy hänelle kestävämmäksi. Läheisen on määriteltävä perheenjäsenensä päihdeongelma ja tehtävä se itselleen ymmärrettäväksi. Hänen on myös mietittävä, miten hän toimii asian kanssa. Holmilan mukaan tätä prosessia voi kuvata läheissuhteen uudelleenarvioimiseksi. (Holmila 2003, 79, 110.)

Suhdeura ja sen muutokset näkyvät rooleissa ja roolien muutoksissa. Kun joku käyttää perheessä päihteitä, läheiset muodostavat omat roolinsa ja yhdessä olemisen tapansa suhteessa päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen. Perinteiset roolit eivät aina toteudu tällaisessa tilanteessa. Lapsi ei esimerkiksi voi olla lapsen asemassa ellei vanhempi toimi vanhemman roolin mukaisesti. Tämän vuoksi läheisen on muodostettava rooleja uudelleen ja muokattava tapaa yhdessä olemiseen. Uraksi tätä voi kutsua siksi, että kyseessä

on aikaa vievä prosessi, joka muotoutuu yhdessä juojan juomisuran kanssa ja joka voi kestää jopa vuosikymmeniä. (Holmila 2003, 79-80, 110.)

Kun perheenjäsenellä on alkoholiongelma, läheiset joutuvat suuren urakan eteen. Urakka on pahimmillaan elämää hallitseva, tuskallinen ja kaikennielevä. Läheinen joutuu suurten moraalisten ja elämänfilosofisten kannanottojen äärelle. Hänen on määriteltävä ensin suhteensa itse ongelmaan ja sitten juovaan perheenjäsenensä sekä määriteltävä uudelleen sosiaalinen roolinsa, jonka kautta hän on sidoksissa juojaan. Erilaiset roolit perheessä aiheuttavat läheisille erilaisia suhteita. Puolison ura on erilainen kuin vanhemman tai lapsen ura, vaikka jokaisessa urassa on mylös yhtenäisiä piirteitä. Läheisen oma suhtautuminen ja tapa määrittää perheenjäsenen juomisongelmaa määrittää myös sitä, miten kuormittavalta tilanne tuntuu. (Holmila 2003, 94-95.) Kaiken kaikkiaan päihteet muovaavat läheissuhteita ratkaisevalla tavalla. Mielikuvissa ihannepuoliso on luotettava elämänkumppani ja tuki vaikeuksissa, mutta päihteitä käyttävä puoliso saattaa olla kaikkea muuta. Ihannelapsi kasvaa itsenäiseksi aikuiseksi ja antaa vanhemmilleen aihetta iloon ja ylpeyteen, mutta päihteitä käyttävä lapsi tuottaa aikuisenakin huolta vanhemmilleen. (Hänninen 2004, 104.)

Wisemanin mukaan läheinen on aktiivinen tilanteen tarkkailija, joka miettii, miten ja mihin suuntaan perheenjäsenen päihteenkäyttö on muotoutumassa. Päihteenkäyttö tuo eteen kiusallisia tilanteita, missä läheinen joutuu miettimään ja arvioimaan, millainen persoona hänen päihdeongelmainen perheenjäsenensä oikein on ja miten tämä voi toimia kuten toimii, mitä hänen itse läheisenä pitäisi tehdä asian suhteen ja mitä tämä kaikki tarkoittaa parisuhteelle. Tällainen pohdinta tapahtuu läheisen kohdalla pitkällä aikavälillä ja suhdeura koostuu monenlaisista läheisen tunteista, huolesta, sisintä riipivästä ahdistuksesta ja epäilyistä. Ristiriitaiseksi tilanteen tekee, jos päihteitä käyttävä perheenjäsen ei itse näe päihteenkäytössään mitään ongelmaa. (Wiseman 1991, 17, 25.)

Wiseman (1991) näkee, että alkoholinkäyttö vaikuttaa parisuhteen rooleihin niin näkyvässä toiminnassa kuin sisäisenä uudelleenmäärittelynä. Kipeimmältä vaimoista tuntuu olla suhteessa, missä mies alkoholinkäytön myötä irrottautuu parisuhteen sitoumuksesta ja vastuusta. Vaimo joutuu määrittämään omaa rooliaan ja vastuutaan parisuhteessa. Hän joutuu erilaisten tunteiden ja pohdintojen ristiriitaan tarkkaillessaan tilannetta ja

miehensä toimintaa. Päihdeoergelmaisen puolison pullojen piilottelu, juomisesta johtuvat taloudelliset vaikeudet, hänen irrottautumisensa vastuunkantajan roolista arjen toiminnoissa, muutokset persoonallisuudessa, mahdollinen väkivaltaisuus ja ongelmat työelämässä ovat Wisemanin mukaan esimerkkejä, joiden perusteella vaimot muodostavat ja määrittävät kuvaa miehensä alkoholiongelmasta. Vaimo voi Wisemanin mukaan kuitenkin ajan myötä valita suhtautumistapansa tilanteeseen. Hän voi jatkaa omaa itsenäistä ja miehestä riippumatonta elämäänsä parisuhteen sisällä tai hän voi vajota miehen alkoholinkäytön muutosten mukana yhä syvempään epätoivoon. (Wiseman 1991, 8-9, 25-30.)

Roolien kautta tapahtuvan tarkastelun lisäksi suhdeuraa voi tarkastella selviytymisen näkökulmasta. Itse näen, että suhdeuraprosessissa ensisijainen tarkoitus on selviytyminen. Holmila toteaa, että kun läheinen joutuu juomisongelman kanssa vastakkain, hän joutuu siihen usein kylmiltään. Hänellä ei ole tietoa tai kokemusta siitä, miten hänen pitäisi toimia tilanteessa. Läheisen voimavarat ovat edessä olevaan määrittelytehtävään nähden usein vähäiset. Juomisongelmaan liittyy sen luonteen vuoksi paljon sellaisia piirteitä, mitkä ovat myrkyä läheissuhteille. Suhdeuransa aikana läheiset käyvät läpi useita eri toimintatapoja etsiessään sopivaa tapaa suhtautua tilanteeseen ja päihteenkäytön tuomiin haasteisiin. Elämä päihdeoergelmaisen ihmisen rinnalla on niin vaihtelevaa ja tunnepitoista, että tilanteiden määrittely, ratkaisujen etsiminen ja toimintatapojen luominen ovat toistuvasti muutoksen kourissa. (Holmila 2003, 83, 103.)

Läheisen selviytymisessä voi olla kolmenlaista ulottuvuutta: ongelmalähtöistä, kognitiivista ja emotionaalista. Ongelmalähtöisessä selviytymisessä läheinen pyrkii vaikuttamaan stressaavaan tilanteeseen suoraan joko muuttamalla omaa käyttäytymistään tai ympäristötekijöitä. Läheinen pyrkii kontrolloimaan päihteitä käyttävän perheenjäsenen juomista tai yrittää itse suuntautua kodista pois päin esimerkiksi aloittamalla uuden harrastuksen. Nämä keinot otetaan käyttöön, jos koetaan, että niillä pystytään vaikuttamaan tilanteeseen. Kognitiivisessa selviytymiskeinossa painottuu, miten ongelma määritellään. Läheinen soveltaa omaan elämäänsä yhteiskunnallisia ja kulttuurisia ajattelutapoja asiasta. Hän etsii tietoa esimerkiksi kirjoista ja pyrkii muuttamaan itseään kognitiivisella tasolla niin, että hän selviäisi tilanteessa paremmin. Emotionaalisesti painottuneessa selviytymisessä tuki on olennaisessa roolissa. Tuen antajana on useimmiten su-

kulais- ja ystäväverkosto. Ammattilaisilta ei useinkaan haeta apua. Jos läheinen kokee, että lähiverkosto ei pysty vastaamaan hänen tarpeisiinsa vaan kokee ongelman liian hankalaksi, vaikeutuu läheisen oma selviäminen. (Holmila 2003, 98, 102.)

Päihdeongelmaisen perheenjäsenen läheisellä elämä on pitkään, jopa vuosikymmeniä jatkuva stressitila. Parempiakin aikoja varjostaa pelko päihteenkäytön alkamisesta. Kaikkien selviytymiskeinojen tarkoitus on toimia ongelman poistamiseksi tai tilanteen hallitsemiseksi. Käytännössä selviytymiskeinot näyttäytyvät moninaisissa muodoissa. Kun päihteenkäyttö on ajautunut siihen pisteeseen, että läheinen kokee sen todelliseksi riippuvuudeksi, läheisen selviytymiskeinona voi olla kontrollointi ja motkottaminen, jopa päihdeongelmaisen perheenjäsenen ohjaus hoitoon. Läheisille hyvin yleinen selviytymiskeino on esimerkiksi kulissien ylläpitäminen, koska sillä pyritään hallitsemaan päihteenkäytön tuottamaa häpeää. Usein läheinen joutuu kuitenkin luopumaan tästä selviytymiskeinostaan, koska se tarjoaa ratkaisua vain yhteen ongelman ulottuvuuteen. Kun päihteenkäyttö muuttuu itse päihdeongelmaiselle perheenjäsenelle kärsimykseksi, läheinen haluaa usein lievittää hänen kärsimystään ja on valmis luopumaan kulisseista avun saamiseksi. (Hänninen 2004, 106-108.)

Läheiset voivat valita suhdeuransa aikana myös erilaisia toimintatapoja selviytymisensä tueksi. Holmilan mukaan toimintatavoilla on kolme eri ulottuvuutta: vetäytyvä, huolehtiva ja normalisoiva toiminta. Vetäytyvän toimintamallin valitessaan läheinen pyrkii pysyttelemään pois päihteitä käyttävän perheenjäsenen tieltä. Hän keskittää huomion omista asioistaan huolehtimiseen. Huolehtivan toimintamallin valinnut läheinen kiinnittää huomion päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen neuvomalla, kontrolloimalla ja hoiuamalla tätä. Normalisoivan toimintamallin valitessaan läheinen alistuu tilanteeseen pyrkimättä muuttamaan sitä. Läheinen ylläpitää normaaliutta ja perheen kulisseja ulospäin. Siihen, minkä toimintamallin läheinen valitsee, vaikuttaa läheisen ja päihdeongelmaisen perheenjäsenen välinen suhde. Vanhemmalle ja puolisolle huolehtivan toimintamallin omaksuminen on tyypillistä, lapsi taas saattaa valita vetäytyvän toimintamallin. (Holmila 2003, 103.)

Jos perheessä on lapsi, joka on riippuvainen päihteistä, kehittyy perheeseen helposti toisenlainen riippuvuuskuvio, läheisriippuvuus. Läheisriippuvainen ihminen antaa toi-

sen ihmisen käytöksen vaikuttaa itseensä ja yrittää vastapainoksi hallita toisen käyttäytymistä pakonomaisesti. Tila on sairauden kaltainen, mutta toisaalta vanhemmuuteen kuuluukin voimakas tarve hoivata lastaan. Lapsi ei päihteitä käyttäessään kehity itenäisyyteen ja mitä syvemmmälle päihteenkäyttö menee, sitä tiukemmin vanhempi uppoaa omaan läheisriippuvuuteensa. Jos kyseessä olisi puoliso, saattaisi läheisen itesuojeluvaisto toimia herkemmin. Lapsesta irrottautuminen sen sijaan herättää syyllisyyttä. Usein läheisriippuvainen vanhempi on äiti. Läheisriippuvainen vanhempi elää pahimmillaan lapsen kautta ja haluaa määrätä myös lapsen elämästä. Pitkämielisyys ja huolehtiminen eivät kuitenkaan saa lasta lopettamaan päihteenkäyttöään vaan syntyy kehä, josta ei ole ulospääsyä, vaikka vanhempi saattaa sitä yrittää. Läheisriippuvuuden tilalla voi käyttää myös toista termiä, ylivastuullisuus, jolloin paremmin viitataan käyttäytymismalliin. Käyttäytymismalliin on mahdollista saada aikaan muutosta. (Leskinen 1999, 20-23.)

2.3 Kriisiteoriamalli läheisen prosessina

Kun perheessä on päihteenkäyttöä, käytön runsaus voi tulla läheiselle yllätyksenä. Voidaan sanoa, että perheessä eletään ennen tilanteen paljastumista aavistamattomuuden ja sokeuden aikaa, kunnes epäilykset jossain kohtaa heräävät ja käsitys liiallisesta päihteenkäytöstä varmistuu. (Leskinen 1999, 29-33.) Mielestäni tämä kuvaa tilannetta monessa päihdeperheessä ja monen päihdeongelmaisen perheenjäsenen läheisen kohdalla. Kun päihteenkäytön laajuus ja runsaus avautuu läheiselle, ollaan yleensä ennen pitkää tilanteessa, jossa päihteenkäyttö vaikuttaa läheisiin, heidän ajatteluunsa, tunteisiinsa ja toimintaansa.

Leskinen kuvaa läheisen tilannetta tyypillisenä kriisiin joutuneen ihmisen reaktioketjuna. Asian paljastuttua tai tultua läheisen tietoisuuteen, alkaa muutaman päivän sokkivaihe. Tämän jälkeen alkaa reagointi, jolloin päihteitä käyttävän perheenjäsenen tilanne nähdään uudessa valossa ja läheisen huoli alkaa purkautua toimintaan. Läheinen voi olla ylireipas ja tarttua asiaan kuin mihin tahansa ratkaistavissa olevaan ongelmaan. Näin hän jaksaa jonkun aikaa, kunnes hänen tunne-elämänsä alkaa vaatia käsittelyä. Läheis-

selle voi ilmaantua psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia, hänen ahdistuksensa kasvaa ja hän voi pyrkiä kieltämään ongelman olemassaolon. Hän alkaa etsiä syyllisiä perheen ulkopuolelta sekä ennen pitkää myös perheen sisältä. Ahdistavasta tilanteesta huolimatta läheinen voi kuitenkin kokea, että vaikka henkinen kuormitus kasvaa, tilanteessa on vielä toivoa, että asia voidaan hoitaa kuntoon. (Leskinen 1999, 52-54.)

Kun tilanne pitkittyy ja läheiselle kertyy useita pettymyksen kokemuksia, alkaa surutyö. Surutyö pitää sisällään myös vihaa, joka kumpuaa voimattomuuden tunteesta. Suru saattaa säilyä päälimmäisenä tunteena pitkään ja läheinen huomaa, mitä perheenjäsenen päihdeongelma on kaikessa realistisuudessaan. Läheinen pyrkii pakenemaan vaikeita tunteita arkeen. Prosessi voi jatkuessaan johtaa yksinäisyyteen, jolloin läheinen saattaa alkaa eristäytyä. Läheisellä voi olla halua puhua perheen tilanteesta, mutta hän saattaa kokea, että ymmärtäjiä on vähän. Kun läheinen kokee, että häntä ei ymmärretä, hän voi turhautuneena vaieta. Ennen pitkää tilanne johtaa siihen, että läheisen itsetunto rapistuu. Hän on kuin maahan lyöty eikä hän usko itseensä eikä ihmisarvoonsa. Pahimmillaan omalla elämällä ei tunnu olevan enää mitään merkitystä eikä arvoa. (Leskinen 1999, 53-59.)

Läheisen on mahdollista saavuttaa prosessissaan sen lohduttomuudesta huolimatta tilanne, jossa hän oppii hyväksymään, että perheenjäsenen päihdeongelma on osa hänen elämäänsä. Oman voimattomuuden myöntäminen suhteessa ongelmaan ja omien tunteiden läpikäyminen mahdollistavat ongelman asettumisen jonkinlaisiin mittasuhteisiin. Tämä vaatii aikaa, tilaa ja rauhaa, sillä kriisiin liittyvien osien, tunteiden ja tosiasioiden, on loksahdettava paikoilleen läheisen mielessä. Hänen on tunnistettava oma läheisriippuvuutensa ja ylivastuullisuutensa sekä myönnettävä perheenjäsenensä päihderiippuvuus, jotta hän voi saavuttaa tasapainon. Läheinen voi siis toipua prosessinsa myötä ja ymmärtää omat mahdollisuutensa ja rajansa. (Leskinen 1999, 60-62.)

Leskisen kuvaaman prosessin "päätepiste" on mielestäni läheisen realismiin perustuvaa asettumista suhteessa perheenjäsenen päihdeongelmaan ja itse päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen. Läheinen on käsitellyt tilanteen aiheuttamat moninaiset tunteet ja pysyy jälleen suunnittelemaan omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan (Leskinen 1999, 61). Hänninen kuvaa tätä samaa prosessin päätepistettä yhtenä läheisen selviytymiskeinona.

Läheisen huomio omasta voimattomuudesta suhteessa päihteenkäyttöön voi johtaa irrottautumiseen. Irrottautumista on eri asteista. Se voi rajautua pelkästään päihteenkäyttötilanteisiin, jolloin päihteitä käyttävän perheenjäsenen kanssa ei haluta olla tekemisissä silloin, kun hän käyttää päihteitä. Konkreettisinta irrottautumisen muotoa kuvastaa avioero. Fyysisen irrottautumisen lisäksi irrottautuminen voi olla henkistä. Silloin läheinen pyrkii rajaamaan päihdeongelman päihteitä käyttävän perheenjäsenensä ongelmaksi ja rajaa omaa ja muiden läheisten kietoutumista osaksi päihdeongelmaisen perheenjäsenen ongelmaa. Suhde päihdeongelmaiseen läheiseen säilyy, mutta suhde ongelmaan katkaistaan irrottautumalla. Tämä selviytymisen malli on tyypillinen myös 12 askeleen itsehoitoryhmässä Al-Anonissa¹. Usein läheinen lähtee tässä irrottautumisen vaiheessa etsimään sosiaalista tukea hanakammin. Läheinen kokee hyväksi jakaa asiaa muiden saman kokeneiden ihmisten kanssa, vaikka muuten läheisen voi olla vaikea löytää sellaista kuuntelijaa, jolta kokee saavansa tukea. Myös luottamus Jumalaan on joillekin selviytymisen perusta. (Hänninen 2004, 108-109.)

Niin suhdeura-ajattelu kuin ajatus kriisiin ajautuneen ihmisen reaktioketjusta tukee mielestäni ajatusta läheisten prosessinomaisesta toiminnasta selviytymisensä tueksi. Nämä ajattelumallit ovat aktiivisia prosesseja, missä läheinen määrittää omaa suhtautumistaan paitsi ongelmaan, myös päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen. Läheiset näyttävät aluksi ajautuvan tilanteeseen, jossa pääroolista ja käsikirjoituksesta vastaa päihdeongelmainen perheenjäsen. Niin suhdeura kuin kriisiin joutuneen ihmisen reaktioketju-ajattelu kuvaavat hyvin tätä läheisen prosessia. Jos läheisen luisuminen päihdeongelmaisen perheenjäsenen asettamaan marssijärjestykseen tapahtuu prosessinomaisesti, lähdin miettimään, onko läheisen myös mahdollista irrottautua tästä kuviosta prosessinomaisesti. Suhdeura-ajattelu ja kriisiin joutuneen ihmisen reaktioketju puhuvat sen puolesta, että tämä on mahdollista.

¹ Al-Anon-ryhmät tarjoavat alkoholiongelmaisten läheisille vertaistukea. Ryhmätapaamisissa läheiset jakavat kokemuksensa, toivonsa ja voimansa. Jäsenyyden ainoa edellytys on perheenjäsenen tai ystävän alkoholiongelma, joten ryhmissä käy puolisoita, vanhempia, lapsia, sisarusia ja muita läheisiä. Al-Anon ei rekisteröi jäseniään eikä ole sitoutunut mihinkään oppisuuntaan eikä uskonnolliseen eikä poliittiseen järjestöön. Toiminta kustannetaan jäsenten vapaaehtoisen tuen turvin. Jäsenmaksuja ei ole. (Al-Anon. Vertaistukea alkoholistien läheisille.)

Aktiivinen uudelleenmäärittely ei näytä olevan ainoastaan läheisen prosessi. Tutkimuksella on osoitettu, että myös päihdeongelmainen perheenjäsen määrittelee omaa suhtautumistaan suhteessa muihin. Alkoholin suurkuluttajat kokevat oman hyvinvointinsa muuta väestöä huonommaksi. Erityisesti tämä näkyy tyytyväisyydessä elämään. Vaikka yhteys ei aivan yksioikoinen olekaan, hyvinvointi laskee yleisesti siirryttäessä raittiista kohti suurkuluttajaa. Suurkuluttajista moni katsoo alkoholinkäyttönsä aiheuttaneen ongelmia sosiaalisessa elämässä, erityisesti kotona ja parisuhteessa. Alkoholinkäyttö saattaa lisääntyä, kun koetaan ongelmia hyvinvoinnissa, mutta myös alkoholinkäytön lisääntyminen vaikuttaa hyvinvointiin kielteisesti. (Kauppinen 2010, 215, 217.) Kauppinen esiintuoma näkemys päihteitä käyttävän perheenjäsenen uudelleenmäärittelystä kertoo mielestäni siitä, että läheisen prosessin rinnalla myös päihteitä käyttävä perheenjäsen pohtii päihteenkäyttönsä vaikutusta läheisiinsä.

2.3 CRAFT-valmennusohjelma

Päihteitä käyttävä perheenjäsen kieltää usein ongelman olemassaolon, vaikka se läheisen mielessä on jo muodostunut ongelmaksi. Läheisen tunneskaala tämän ongelman äärellä on hyvin moninainen. Häpeä, pelko, inho, vastenmielisyys, rakkaus, kiintymys ja viha ovat yleisiä läheisen kokemia tunteita. Tunteet ovat läheisen mielessä yhtä isoa mylläkkää ja monesti tunteet ovat ristiriidassa keskenään. Vihan tunne kehottaa läheistä toimimaan eri tavalla kuin rakkaus. Ahdistus kuvaa tätä tunnemylläkkää kokonaisuudessaan. Läheiset voivat ponnistella sen eteen, että päihdeongelmainen ymmärtäisi tilanteensa ja lähtisi selvittämään asiaa. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 8-9; Hänninen 2004, 105-106.)

Perheessä ilmenevään päihdeongelmaan on olemassa apua, mutta pääsääntöisesti avun kohteena on päihteitä käyttävä ihminen. Joissakin kuntouttavissa ohjelmissa ja hoitomuodoissa tarjotaan tukea ja apua myös päihteitä käyttävän ihmisen läheisille. Läheisille voidaan tarjota esimerkiksi mahdollisuus vierailuihin tai osallistumiseen läheiskursseille. On kuitenkin paljon tilanteita, jolloin päihteitä käyttävä ihminen ei hakeudu hoitoon eikä näe itsellään olevan ongelmaa. Perheenjäsenet sen sijaan useasti huomaavat,

tunnistavat ja kokevat haittoja päihteiden käytöstä elämässään. Perheen vastuunkantajana toimivan läheisen jaksaminen ja hyvinvointi jäävät usein huomiotta. (Matilainen 2008, 20-21.) Läheiset alkavat ongelman tiedostettuaan nopeasti unohtaa ja siirtää si-
vuun omia asioitaan ja tunteitaan. Heidän ajatuksensa kiinnittyvät päihdeongelman
perheenjäsenen tekemisiin tai tekemättä jättämisiin. Vuorovaikutus päihdeongelman
perheenjäsenen kanssa alkaa kärsiä, se saattaa katketa tai kaikki vuorovaikutus peilau-
tuu päihdeongelman ihmisen kautta. (Holmberg 2010, 55-56.) Läheinen ei useinkaan
huomioi itseään tai omaa rooliaan vuorovaikutuksessa.

Läheissuhteen tunnepitoinen ja vuorovaikutteinen luonne näkyy aineistossani vahvana
ja siksi esittelen suhdeuramallin ja kriisiteoriamallin rinnalla käytännön tason ohjelman
läheisen suhdeuraprosessin tukemiseksi. CRAFT-valmennusohjelma (Community
Reinforcement and Family Training) näkee läheisen roolin aktiivisena ja läheissuhteen
vuorovaikutteisena. Valmennusohjelma on vaikutuksiltaan hyväksi havaittu tapa auttaa
ja tukea läheisiä saavuttamaan tasapainoa omaan elämäänsä keskittymällä läheisen
omaan toimintaan ja muutokseen siinä. Se on kehitetty nimenomaan läheisen tarpeista
käsien. CRAFT-valmennusohjelma tarjoaa tukea, jota läheinen on oman näkemykseni
mukaan valmis vastaanottamaan missä tahansa vaiheessa omaa suhdeuraansa tai kriisi-
reaktiotaan. Näen, että erityisesti myöhemmin kuvaamani luovuttamisen vaihe suh-
deuraprosessissa on ajankohta, missä läheinen tarvitsee vankkaa tukea pystyäkseen jat-
kamaan elämäänsä tyytyväisempänä päihdeongelman perheenjäsenensä kanssa, tai
äärimmäisessä tapauksessa ilman häntä.

CRAFT-valmennusohjelma perustuu päihdeongelmallisille suunnattuun tieteellisesti tut-
kittuun behavioraaliseen hoitomuotoon. Päihdeongelmallisille kehitetyn CRA-
yhteisövahvistusohjelman (Community Reinforcement Approach) kehittäjät Hunt ja
Azrin olivat havainneet jo 1970-luvulla, että läheiset ovat usein motivoituneita tuke-
maan kaikkea myönteistä muutosta paitsi omassa elämässään, myös päihteitä käyttävän
perheenjäsenensä elämässä. Tästä kiinnostuneina tutkijat Azrin, Sisson, Meyers ja God-
ley halusivat nostaa läheisten roolia esiin. Tutkijat huomasivat vuonna 1982 tehdyssä
tutkimuksessaan, että parhaiten päihdeongelmallisille suunnatussa CRA-
yhteisövahvistusohjelmassa pärjäsivät ne päihteenkäyttäjät, joiden läheiset toimivat

heidän tukijoinaan ja lääkkeiden (Antabus) annostelijoina sekä motivoivat ja tukivat heidän päihteettömyyttään. (CRAFT-menetelmästä apua läheisille.)

Läheisten merkittävän roolin innoittamana samaiset tutkijat tekivät uuden tutkimuksen vuonna 1986. Tämän tutkimuksen pohjalta muodostui CRAFT-valennusohjelman ensimmäinen versio. Huomattiin, että kuusi seitsemästä päihdeongelmaisesta hakeutui hoitoon, kun heidän läheisensä olivat läpikäyneet CRAFT-valmennusohjelman. Myös huomattava osa päihdeongelmaisista perheenjäsenistä vähensi päihteenkäyttöään hakeuduttuaan hoitoon. Vertailuryhmänä oli Al-Anon ryhmässä käyneet läheiset ja heidän päihkeitä käyttävät perheenjäsenensä. Yksikään tähän perinteiseen toipumisohjelmaan osallistuvien läheisten päihdeongelmaisista perheenjäsenistä ei hakeutunut hoitoon. (CRAFT-menetelmästä apua läheisille.)

Nykymuotoisen CRAFT-valmennusohjelman kehittäjänä pidetään yhdysvaltalaista professori Robert J. Meyersia, joka yhdessä Millerin ja Toniganin kanssa teki laajan valmennusohjelmaa koskevan tutkimuksen vuonna 1999. He käyttivät edelleen CRAFT-valmennusohjelman vertailukohtana sekä Al-Anon ryhmässä käyviä läheisryhmää että läheisryhmää, joka teki intervention päihdeongelmaisen perheenjäsenensä hoitoon lähemiseksi. Tutkimuksen mukaan 64% päihdeongelmaisista, joiden läheinen osallistui CRAFT-valmennusohjelmaan, hakeutui hoitoon. Myös läheissuhteen sisällä tapahtui myönteisiä muutoksia. Tutkimus osoitti, että läheisten on mahdollista omalla toiminnallaan vaikuttaa päihkeitä käyttävän läheisen hoitoon hakeutumiseen. Myöhemmin on tehty tutkimuksia myös niistä läheisistä, joiden perheenjäsen käyttää huumeita. Tutkimus osoitti, että 74 % huumeita käyttävistä perheenjäsenistä hakeutui hoitoon, kun heidän läheisensä oli osallistunut CRAFT-valmennusohjelmaan. Myös näissä tutkimuksissa esiintyi muitakin positiivisia muutoksia perheen sisällä silloinkin, kun päihkeitä käyttävä perheenjäsen ei hakeutunut hoitoon. (CRAFT-menetelmästä apua läheisille.)

CRAFT-valmennusohjelma on siis empiirisesti tutkittu ja tuloksiltaan menestyksekkäs valmennusohjelma, jolla on kolme tärkeää tavoitetta. Kaksi niistä suuntautuu päihteenkäyttäjään ja kolmas läheiseen itseensä. Yksi perimmäinen tavoite on, että läheisen tuella päihdeongelmainen perheenjäsen saadaan motivoitumaan hoitoon. Ennen sitä tavoitteena on saada päihteenkäyttäjä vähentämään päihteenkäyttöään. Kolmas tavoite on

tukea läheistä saamaan aikaan elämässään muutoksia, jotka ovat hänen omaa henkistä hyvinvointiaan parantavia riippumatta siitä, suostuuko hänen perheenjäsenensä hoitoon. (Smith & Meyers 2004, 12-13, 60, 63.) Näen, että vaikka kaksi ensimmäistä tavoitetta läheisen valmennusohjelmassa suuntautuu suoraan päihdeongelmaiseen perheenjäseneen, on keskiössä kuitenkin läheinen. Läheinen kamppailee pääsääntöisesti aina suhdeuransa aikana tunnepitoisessa läheissuhteessa perheenjäsenensä auttamiseksi. Siksi uusien keinojen tarjoaminen tämän tavoitteen saavuttamiseksi on tärkeää, eikä sitä ole läheisen prosessissa hyvä sivuuttaa.

On osoitettu selvästi, että läheisten elämänlaatu kärsii päihdeongelmaisen perheenjäsenen kanssa eläessä. Tämä johtuu päihteenkäytön mukanaan tuomista kroonisista stressitekijöistä, joita ovat mm. väkivalta, sanalliset hyökkäykset, perheriidat, taloudelliset huolet, sosiaalinen häpeä ja sosiaalisten suhteiden katkeaminen läheisverkostoon. Moni läheinen viettää aina vain vähemmän aikaa sukulaistensa ja ystäviensä parissa. Nolohtuminen, häpeä ja pelko ovat esteenä kodin ulkopuoliseen elämään. Ihmissuhteeseen päihdeongelmaisen perheenjäsenen kanssa liittyy säännönmukaisesti kommunikaatio-ongelmia. Stressitekijät aiheuttavat läheisessä reaktioita, kuten masennusta, ahdistusta, huonoa itsetuntoa ja fyysisiä vaivoja. Tilanne ajautuu helposti kielteiseen vuorovaikutuksen kehään, minkä vuoksi kaikki voivat perheessä huonosti. CRAFT-valmennusohjelma auttaa läheistä silloinkin, kun päihdeongelmainen on itse motivoitumaton hoitoon. Lähtökohtana on ollut kehittää läheiselle yhdessä hänen kanssaan uudenlainen tapa järjestellä päihdeongelmaisen perheenjäsenen ympäristöä ja olosuhteita. Muutosta rakennetaan siis läheisen toiminnan kautta. Nämä läheisen uudet taidot voivat vaikuttaa päihdeongelmaisen halun hakeutua hoitoon. Yksin ja ilman asiantuntevaa apua ja ohjausta läheinen on saattanut lyödä päätään seinään yrittäessään ratkaista perheenjäsenensä päihdeongelmaa. (Smith & Meyers 2004, 13-14, 16, 35, 63, 166; Matilainen 2008, 21.)

Koska päihdeongelmainen perheenjäsen ei itse osallistu ohjelmaan, voidaan puhua yksipuolisesta perheterapiasta, joka suunnataan läheiseen. Perusajatuksena on, että läheinen ei ole vastuussa päihteenkäytöstä, mutta hän voi olla aktiivinen hoidon käynnistymisessä. Valmennusohjelmassa läheisiä kehoitetaan huolehtimaan itsestään ja vetäytymään tilanteista, joissa päihdeongelmainen perheenjäsen on päihtynyt. Onnistunut oh-

ohjelman läpikäyminen lisää läheisen omaa tyytyväisyyttä ja auttaa häntä parempaan kommunikaatioon. Se mahdollistaa parhaimmillaan rohkeamman tavan viettää sosiaalista elämää sekä hakea ja löytää itselleen tukiverkko. Myös Suomessa on alustavissa kokeiluissa saatu rohkaisevia tuloksia ohjelman käytöstä ja tulokset ovat samansuuntaisia kuin Yhdysvalloissa. CRAFT-valmennusohjelman on Suomeen tuonut Myllyhoitoyhdistys ry:n Läheismyllyhanke. Läheiset ovat kertoneet olonsa parantuneen psykisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti valmennusohjelman myötä. He ovat kokeneet muutosta juuri niillä osa-alueilla elämässään, joihin valmennusohjelmalla pyritään vaikuttamaan. (Smith & Meyers, 50, 60, 63, 167, 295, Matilainen 2008, 20-21, 27.) Näen, että valmennusohjelman kautta läheisillä on mahdollisuus saada suhdeuraansa ja kriisireaktioetjuunsa käytännön toimintavälineitä.

3 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA

Tässä luvussa esittelen käyttämäni teoreettista viitekehystä. Viitekehýkseni on johdettu Hännisen (2003, 21) tarinallisen kiertokulun teoriasta. Käsittelen tätä teoriaa melko laajasti, mutta koen sen tarpeelliseksi, jotta pystyn parhaalla mahdollisella tavalla asemoimaan lukijan omaan lähestymistapaani. Esittelen tässä kappaleessa myös käyttämäni aineistonkeruumenetelmän ja tutkimustehtäväni.

3.1. Tarinallisen kiertokulun kokonaisuus

Käytännönläheisyys on tässä tutkimuksessa kaiken lähtökohta. Päihdetyön ammattilaisena olen toistuvasti huomannut miettiväni, missä ovat päihdeongelmaisten läheiset ja miten he selviävät. Päihdeongelman luonteeseen kuuluu, että se pysyy usein pitkään perheen salaisuutena. Mietin, miten läheiset osaavat, pystyvät ja jaksavat selviytyä ja saada tukea tilanteessa, jossa ei yleensä enää puhuta ennaltaehkäisystä vaan haittojen vähentämisestä. Näen, että vaikka yhteiskunnallisella tasolla panostetaan perustellusti ennaltaehkäisyyn, todellisuus käytännön tasolla on usein toista. Valtava joukko suomalaisia elää päihdeongelmaisen perheenjäsenensä kanssa arkea, missä ei enää voida puhua ennaltaehkäisystä ja sen keinoista.

Totesin, että saan parhaiten tietoa läheisten selviytymisestä heiltä itseltään. Ajatus johdatti minua etsimään omiin lähtökohtiini parhaiten soveltuvaa lähestymis- ja aineistonkeruutapaa sekä sopivia työkaluja, joiden avulla tarkastella saamaani aineistoa. Koska halusin tietoa tutkittavilta itseltään, tiesin aineistoni tulevan olemaan jollain tavalla koottuja kertomuksia. Päädyin teemahaastatteluun, sillä huomasin tutkittavia tavoitellessani haastattelun olevan varmin tapa saada kontakti läheisiin ja saada heidät kertomaan tarinaa, joka palvelisi omaa tutkimustani. Tämän jälkeen siirryin perehtymään

siihen, millä tavoin tämäntyyppistä aineistoa voi tarkalleen ottaen kerätä ja mikä on paras mahdollinen tapa saada aineistosta irti tarvittavat asiat.

Narratiivisuus eli tarinallisuus on lähestymistapa, joka tavalla tai toisella liittyy moniin ihmisiä koskeviin tai ihmisyyttä sivuaviin tutkimuksiin. Narratiivinen lähestymistapa sopi hyvin haasteeseen ja näkemykseen, jonka mukaan ihminen nähdään aktiivisena toimijana. Narratiivisessa lähestymistavassa nähdään ihmiselämän ilmiöt prosessinomaisina, kielellisesti tulkittavina sekä aikaan ja paikkaan sidottuina. Siitä, onko ihmisen tuottama tarina suora ja vääristymätön kertomus todellisuudesta, voidaan olla montaa mieltä. Yksi tapa mieltää narratiivisuus on käsittää ihmiselämä monipuoliseksi kudokseksi, jossa eletyt ja kerrotut, todelliset ja kuvitellut, menneet ja ennakoitut, omat ja muiden tarinat jäljittelevät ja muotoilevat toisiaan. Ehdotonta totuutta ei vaadita eikä myöskään etsitä. Lähtökohta on, että ihminen elää elämäänsä laatien siitä yhtä suurta sekä lukuisia pienempiä tarinoita. Tarinat ovat peräkkäisiä, rinnakkaisia, hierarkkisia ja sisäkkäisiä. Hänninen on luonut tästä narratiivisuuden monimuotoisesta kudelma- kädästä tarinallisesta kiertokulusta. (Hänninen 2003, 125, 127-129.)

Hyvärinen käyttää kertomuksellista tai kerronnallista termiä samanlaisessa merkityksessä kuin Hänninen termiä tarinallisuus. Hyvärinen näkee Hännisen tavoin, että ihmisten kertomukset ovat ajallisia ja kertomuksien kautta voidaan ymmärtää ja hallita menneisyyttä sekä suuntautua tulevaisuuteen. Kertomus ikään kuin tavoittelee nykyhetkestä käsin menneisyydestä jotain, mitä ei enää ole, ja aavistelee samalla tulevaa. Kertomus on myös vuorovaikutuksen väline, jolla tehdään kokemuksia ymmärrettäväksi. Kertomus onkin kokonaisuus, jossa välitetään kokemuksia, muutosta ja toisiinsa yhteyksissä olevia tapahtumia. Mikä tahansa puhe ei ole siis kertomus, vaan kertomus muodostuu edellä mainituista elementeistä. (Hyvärinen 2006, 3-4,10)

Hännisen mukaan tarinallisuus on synonyymi sanalle narratiivisuus ja molemmat termit viittaavat kaikkeen sellaiseen tutkimukseen, jossa tarinan, narratiivin ja kertomuksen käsitettä käytetään ymmärrysvälineenä johonkin ilmiöön. Tarinallisuuden voima ja hankaluus on sen monimuotoisuus. Sillä voidaan viitata hyvin monentyyppisiin tarinallisiin aineistoihin aina kerrotuista elämäntarinoista fiktiiviseen kaunokirjallisuuteen. (Hänninen 2003, 15, 19.)

Tutkimukseni lähtökohtana on Hännisen käsitys narratiivisuudesta eli tarinallisuudesta sekä hänen ajatuksensa *tarinallisesta kiertokulusta*. Monimuotoisuudessaan tarinallisen kiertokulun käsite ei voi toteutua tämän tasoisessa tutkimuksessa, mutta tietyt elementit siitä sopivat näkökulmiksi ja tukipilareiksi tutkimukseni aineiston analysoinnissa ja raportoinnissa. Tämän vuoksi koin, että minun on tärkeää määritellä tarkasti paitsi itseäni, myös lukijaa varten, mitä tarinallisuuden ilmenemismuodon osia käytän tässä tutkimuksessa. Hänninen erottelee näitä ilmenemismuotoja käsitteillä tarina, kertomus, sisäinen tarina ja draama. Nämä käsitteet muodostavat hänen mukaansa keskinäisessä suhteessa toimivan kokonaisuuden, jota hän kutsuu tarinallisen kiertokulun kokonaisuudeksi. (Hänninen 2003, 19-20.)

Tarina on juonellinen kokonaisuus, missä on alku, keskikohta ja loppu. Tarinan ydin on sen juoni, ja kerrottu tarina ilmentää juuri tätä juonta. *Kertomus* viittaa tarinan esitykseen. Tyypillisimmillään se tarkoittaa kielellistä kertomusta, mutta kerrontaa voivat olla myös kuvat, elokuvat tai näytelmät. Yksi kertomus voi sisältää useita tarinoita. Hännisen mukaan kertomus viittaa ihmisen itsestään toisille kertomaan tarinaan. Tyypillisesti tarina kertoo jo toteutuneista tapahtumista ja kertoessaan ihminen tuottaa tapahtumista uutta tulkintaa. *Sisäinen tarina* kertoo nimensä mukaisesti ihmisen sisäisestä prosessista, jossa hän tulkitsee elämäänsä. Osa sisäisestä tarinasta jää aina piiloon, vaikka ihminen ilmaisisi sitä kerronnassaan. *Draama* on toiminnallinen prosessi, jossa ihminen pyrkii toteuttamaan sisäisessä tarinassa muotoilemiaan tarinallisia projekteja. (Hänninen 2003, 19-22.)

Kaikki nämä tarinan eri ilmenemismuodot asettuvat keskinäiseen *vuorovaikutukseen tarinallisen kiertokulun* kautta. Tarinallisessa kiertokulussa Hännisen esittämien tarinallisten ilmenemismuotojen lisäksi yksi vaikuttava tekijä on *situaatio*. Situaatio tarkoittaa ihmisen elämän kokonaistilannetta, sen asettamia rajoja sekä mahdollisuuksia. Tällaisia elämän kokonaistilanteeseen kuuluvia tekijöitä ovat esimerkiksi asumispaikka, perhetilanne, terveydentila tai yksilön toimintaa säätelevät säännöt, lait ja normit. Situaatión lisäksi tarinalliseen kiertokulkuun kuuluu olennaisena osana *sosiaalinen tarinavaranto*, joka sisältää ne tarinat, jotka ihminen kohtaa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalinen tarinavaranto on yksilölle elämän jäsentämisen apu-

väline. Sen avulla ihminen voi ennakoida eri tilanteita sekä tapahtumien että kokemusten tasolla ja ne voivat toimia malleina tai varoituksina. Oman elämän tulkintaan tukeaa antavia tarinoita ovat usein ne, jotka muodostuvat samanlaisia kokemuksia omaavien ihmisten ryhmissä. Erilaiset oma-apuryhmät ovat esimerkki yhteistä mallitarinaa tuottavasta ryhmästä, missä tarinan kautta saadaan mallia siihen, miten ongelmaa tulisi ymmärtää ja miten siitä voi selvitä. (Hänninen 2003, 20-22, 50, 52, 151.) Löyttyniemi kuvaa tätä samaa käsitettä siten, että kulttuuriset ja jaetut tarinat ovat jokaisen ihmisen "henkilökohtaisen kerronnan kude ja loimi". Koska sanamme ja tarinamme ovat osa yhteistä perintöämme, tarinamme eivät synny tyhjästä eikä meidän tarvitse selittää tarinamme juurta jaksaen toiselle tullaksemme ymmärretyksi. (Löyttyniemi 2003, 53.)

Sisäinen tarina on Hännisen mukaan se tarinallisuuden ilmenemismuoto, missä ihminen tulkitsee elämäänsä, sen tapahtumia, tilanteita tarjoamia mahdollisuuksia ja rajoitteita niillä tarinallisilla malleilla, jotka hän on omaksunut sosiaalisesta tarinavarannosta. Monista osatarinoista muodostuva sisäinen tarina ohjaa ihmistä elävän elämän draamassa, joka toteutuu tässä ja nyt. Hän valikoi aktiivisesti tarinamalleja, jotka kokee omikseen ja muokkaa niitä itselleen sopivaksi. Yksilöllä on tarinoissaan itselleen ominainen "narratiivinen sävy", joka juontuu lapsuudesta. Draamassa ihmisen tarinaan sekoittuvat myös muiden toimijoiden teot, sattumukset ja vastoinkäymiset. Draama on aktiivinen prosessi, jossa yksi useista mahdollisuuksista toteutuu. Se toimii sisäisen tarinan näkyvänä toteutuksena. Elävä elämä käänteineen ja tapahtumineen nähdään siis ihmisen intentionaalisenä toimintana, jota ohjaa sisäinen tarina. Ihminen ei kuitenkaan voi yksin muotoilla elämäänsä, sen tapahtumia ja käänteitä. Odottamattomat, yksilön omasta tahdosta riippumattomat asiat haastavat ihmisen sisäistä tarinaa ja sen kautta myös elävää elämää ja toimintaa muotoutumaan uudelleen. Sisäisessä tarinassaan ihminen voi luoda useita erilaisia tarinallisia vaihtoehtoja, mutta draamassa vain yksi vaihtoehto kerrallaan toteutuu. (Hänninen 2003, 20-22, 52-54.)

Sisäinen tarina luo ihmisen tulevaisuuteen visioita, suunnitelmia ja unelmia. Ihminen luo myös kuvan siitä polusta, mitä kautta hän kulkee visioimaansa tulevaisuuteen. Hän on osa tilannettaan eli kontekstiaan, mikä kiinnittää hänet tietynlaiselle näyttämölle, missä hänen elämänsä toteutuu. Tälle näyttämölle tulevat mukaan myös ulkopuoliset ja ihmisestä itsestään osittain riippumattomat tekijät, jotka joko asettavat rajoja tai mah-

dollistavat hänen toimintaansa oman sisäisen tarinansa suuntaisesti. Ihmisen sisäinen tarina on vuorovaikutuksessa tämän kontekstin kanssa ja luo, etsii ja löytää ne toimintamahdollisuudet, joita hänellä kontekstissaan on. Jokaisella kontekstin toimijalla on paikkansa ja roolinsa. (Hänninen 2003, 58-60.)

Sisäisen tarinan yksi olennainen osa-alue ovat tunteet eli *emootiot*. Emootioiden kautta jokin koetaan jonakin. Tunteet eivät ole olemassa yksinään, vaan ne perustuvat aina johonkin ja ovat sidoksissa sisäisen tarinan kokonaisuuteen. Tunteet ovat siis päätelmiä kokonaisuudesta ja niiden pohjana on ihmisen oma tulkinta. Tunteet voivat liittyä kaikkiin sisäisen tarinan ajallisiin tekijöihin, menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Tietyt tunteet, esimerkiksi katumus ja syyllisyys, kuvastavat juuri menneisyyttä. Tulevaisuuteen viittaavia tunteita taas voivat olla toivo, epätoivo tai pelko. Tunteet voivat myös ruokkia toisia tunteita. Suru voi tuottaa itsesääliä, surun puuttuminen syyllisyyttä. Tunteita ihminen ei voi tahdonalaisesti säädellä, mutta ne juontuvat ihmisen omasta tarinallisesta tulkinnasta erilaisissa elämäntilanteissa ja tapahtumissa. Tarinankerronnan kautta ihminen voi tietoisesti rakentaa ja muovata hyvinkin vaikeissa elämäntilanteissa ja hankalien tunteiden keskellä uutta tarinaa vanhan tarinan tilalle. Näin ihminen voi tavallaan muovata tunteitaan samalla tavoin, kuin tunteet muovaavat sisäistä tarinaa. (Hänninen 2003, 69-70.)

3.2 Sisäinen tarina, elämäntilanne ja tunteet

Omassa tutkimuksessani olen soveltanut tiettyjä Hännisen kuvaaman tarinallisen kiertokulun osatekijöitä. Nämä osatekijät ovat antaneet minulle näkökulman paitsi tarvitsemaani aineistoon, myös sen tarkasteluun. Tutkimuksessani tärkein osatekijä on sisäinen tarina. Näen, että haastattelemiini ihmiset kuvaavat omia mielensisäisiä prosessejaan kertoessaan elämästään päihteitä käyttävän perheenjäsenensä rinnalla. Kyse on prosessista, missä haastateltavat tuottavat teemahaastatteluni kautta tulkintaa omasta elämästään, menneisyydestään, nykyhetkestään sekä tulevaisuudestaan ja tuovat näkyväksi mielensä sisäisiä prosesseja.

Sovellan myös Hännisen ajatusta ihmisen situaatiosta. Näen tilanteen läheisen elämäntilanteen kokonaisuutena, jota hän elää yhdessä päihdeongelmaisen perheenjäsenensä kanssa. Näen tilanteen myös sinä suhteena, jota haastateltava kuvaa hänen ja päihdeongelmaisen perheenjäsenensä vuorovaikutteisena kanssakäymisenä ja yhdessä elämisinä. Siinä kohtaa Hännisen kuvaama tilanne ja prosessimainen suhdeura-ajattelu kohtaavat.

Tarkoituksena ei siis ole tarkastella kaikkia tarinallisen kiertokulun osatekijöitä haastateltavien tarinoissa, vaan keskittää tarkastelu näihin muutamaan tekijään, sisäiseen tarinaan ja tilanteeseen. Näiden kahden tekijän lähestymistä ei voi mielestäni tehdä jos jättää emotionit huomioimatta. Kun haastateltavat kertovat tarinaansa, he samalla tuottavat tietoa tarinansa eri vaiheissa esiintyvistä emotioneista.

Vaikka tarina tulkittuu ihmisen kertomuksessa tilanteessa, jossa hän tarinansa kertoo, nähdään tarinoiden lähtökohdan olevan aina realistinen ja totuudenmukainen. Vaikka tarinat voivat eri tilanteissa muuntua erilaisiksi tulkinnoiksi, ne eivät ole kertojansa mielivaltaisia tulkintoja. Se, missä tilanteessa tarina kerrotaan, vaikuttaa tulkintaan, mutta se ei kuitenkaan muuta tarinan realistisia lähtökohtia. (Hänninen 2003, 25.) Ihminen luo kokemuksilleen kuitenkin eheää ja jäsenettyä muotoa (Perttula 2005, 142). Tämän tutkimuksen haastateltavat kertovat minulle teemahaastattelun kysymysten kautta tulkinnan sisäisestä tarinastaan koskien elämää päihteitä käyttävän ihmisen rinnalla. Läheisilleen, vertaisilleen tai auttaville tahoille he kertovat saman tarinan varmasti eri tavalla. Se ei kuitenkaan muuta tarinaa mielivaltaiseksi tai mielikuvituksen tuotteeksi. Konteksti, jossa haastateltava sisäistä tarinaansa kertomuksen kautta tuottaa, vaikuttaa hänen kulloiseenkin tulkintaansa. Myös minä tutkijana vaikutin tarinan muotoon teemahaastattelun rungon kautta.

Hännisen (2003, 72) tapaan näen, että muutokset elämässä ovat mielenkiintoinen tutkimuskohde kahdessakin mielessä. Sopeutuminen tai sopeutumattomuus elämän kriiseihin on tärkeä käytännön kysymys paitsi yksilölle itselleen, myös sosiaalityön ammattilaisille, koska elämässä tapahtuvat muutokset uhkaavat ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Hänninen käsittelee tutkimuksissaan melko äkkinäisiä elämänmuutostilanteita, kuten työttömyyttä ja sairastumista, mutta en näe, etteikö näkökulma ole

soveltuva myös hitaammin tapahtuvien muutosten tarkasteluun. Minua kiinnostaa ajatus elämänmuutoksista käytännön kysymyksenä. Jos ihminen tulee sosiaalityön asiakkaaksi, on usein kysymys jonkinlaisesta joko äkillisestä tai pidempään jatkuneesta muutosprosessista hänen elämänsä elämänsä. Käytännön tiedon saaminen päihteitä käyttävän ihmisen läheisen elämänmuutoksista hänen itsensä tuottamana antaa mielestäni tärkeää tietoa, joka on huomioitava paitsi käytännön sosiaalityössä, myös poliittisissa linjauksissa, joilla käytännön työtä ohjeistetaan.

Lähestyn tutkimuksessani haastateltavien tarinaa edellä esiteltyjen käsitteiden kautta. Olen jäsentänyt heidän tarinansa rajallisiksi juonellisiksi tarinoiksi, joissa on alku, keskikohta ja loppu. Näillä jäsenyksillä olen pyrkinyt nostamaan esiin tarinoiden juonenkulun kannalta olennaiset seikat, joita tarkastelen tarinallisen kiertokulun tietyistä osatekijöistä, sisäisestä tarinasta, tiluatiosta sekä emootioista käsin. Häninen kuvaa tällaista tarkastelutapaa niin, että tarinoita voidaan pitää elämänmuutoksen hallinnan välineinä. Tarinat ovat keino hahmottaa elämänmuutokset osaksi menneen ja tulevaisuuden yhdistävää juonta. (Häninen 2003, 95.)

3.3 Haastattelu tiedonkeruun välineenä

Jos käytännön sosiaalityössä halutaan päästä lähelle ydintä, asiakas on nähtävä subjektiina, joka tuottaa itse ne asiat, joiden kanssa työskennellään. Tämä on ollut myös oman tutkimuksen lähtökohta. Kun tutkitaan kokemusta, on tutkittavan oman äänen kuuluttava. Haastattelu on hyvä tapa mahdollistaa tutkittavan subjektiivisuus ja aktiivisuus sekä antaa hänen luoda omat merkityksensä tutkittavalle asialle. Haastattelulla on hyvä tutkia myös arkoja ja vaikeita asioita joustavalla ja lisäkysymykset mahdollistavalla tavalla. Tutkijan tehtäväksi jää välittää haastateltavan kuvaamat ajatukset käsitykset, kokemukset ja tunteet. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34-35, 41.)

Arkikielessä käytetty sana haastattelu eroaa sisällöltään tutkimushaastattelusta siinä, että tutkimusta varten tehdyn haastattelun tarkoitus on tietyn informaation kerääminen ja haastattelu on ennalta suunniteltua ja päämäärähakuista. Haastattelijalla on vastuullinen toimija, joka on ennalta suunnitellut haastattelun, laittaa sen alulle ja ohjaa haastattelu-

tilannetta niin, että se herättää haastateltavan luottamuksen ja motivaation. Tutkijan tehtävä on myös varmistaa, että oikeat teemat tulevat käsitellyiksi. Haastattelussa haastateltavalle on mahdollista jättää tilaa tai häntä voidaan johdatella kysymys-vastaus-tyyppisesti. Se, minkä tavan haastattelija valitsee, vaikuttaa siihen, onko kyse vapaa-muotoisesta kerronnasta vai onko kerronnallisuus havaittavissa muusta kuin haastateltavan pitkistä minämuotoisista kertovista jaksoista. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 42-43; Eskola & Vastamäki 2001, 24; Ruusuvoori & Tiittula 2009, 23; Aaltonen & Leimumäki 2010, 119).

Käytin teemahaastattelua, jossa kysymysten tarkka muoto ja järjestys vaihtelivat haastatteluiden aikana. Muokkasin kysymyksiä haastatteluiden aikana haastateltavan tuotetaman tiedon mukaan hänen tarinaansa sopivammaksi. Kävin teemat läpi kaikkien kanssa, mutta käsiteltävien aihealueiden laajuus ja järjestys vaihtelivat. Jossain kohdin haastattelu sai myös avoimen haastattelujen piirrettä, sillä kaikkia teemoja ei ollut mahdollista käydä läpi kaikkien haastateltavien kanssa (Eskola & Vastamäki 2001, 26-27.) Sovelsin kysymyksiä muun muassa koskien päihdekuntoutusta. Koska kaikkien haastateltavien päihdeongelmainen perheenjäsen ei ollut ollut päihdekuntoutuksessa, keskustelin näiden haastateltavien kanssa muista haastateltavan esiin nostamista elämän käännekohdista, joissa muutoksia oli läheisen näkemyksen mukaan tapahtunut.

Kun haastatellaan arkaluonteisesta asiasta, on hyvä antaa tietoa tutkittaville aineiston käsittelystä. Heille kerrotaan, että tutkimusraportissa ei esiinny tietoja, joista heidät voitaisiin yksilöidä, että esiin tulevat henkilöiden, paikkakuntien ja paikkojen nimet pidetään salassa myös tekstimuotoisessa tallenteessa, että haastattelun äänitallenne hävitetään, kun se on kirjattu tekstitiedostoksi, ja että tekstitiedosto arkistoidaan pysyvästi aihetta koskevan tieteellisen tutkimuksen ja opetuksen käyttöön. Anonymiteetin tarkoituksena on suojata tutkittavia ja tutkijan on osattava arvioida, milloin ja miksi se on tarpeen. Tutkijalla on vastuu tutkittavien yksityisyyden suojasta (Kuula 2006a, 129, 201, 204.) Jokaisen haastateltavan kanssa keskustelin hetken puhelun aluksi ja sen päätteeksi. Kerroin heille kuka olen, mitä opiskelen ja miksi teen tällaista tutkimusta. Kerrasin sen, että nauhoitan haastattelun ja kerroin, miten aineistoa käsitelen. Puhelun päätteeksi kerroin haastateltaville, missä aikataulussa tutkimus etenee ja miten se on mahdollista saada luettavaksi. Jokaiselta tutkittavalta pyysin myös allekirjoitetun luvan

aineiston käyttöön joko tätä tutkimusta varten tai talletettavaksi myöhempää tutkimuskäyttöä varten Tampereen yliopiston Yhteiskuntatieteelliseen tietokantoon.

Kun tehdään laadullista tutkimusta, voidaan puhua prosessista, jossa tutkija ja hänen inhimillisyytensä ovat keskeisessä roolissa. Laadullisen tutkimuksen tekoon kuuluvat tulkinnat aineistosta, vaikeus luoda ehdotonta ja tarkkaa jäsenystä tutkimuksen etenemisestä ja vaiheista sekä tutkimusongelman tarkka muotoutuminen vasta tutkimuksen edetessä. Alkuvaiheessa voi tuntua siltä, että aineistoon on asettanut edeltäkäs liikaa odotuksia ja yllättyä, kun aineisto poikkeaa odotetusta. Aineistoa tulee kuitenkin lukea ja siihen tutustua avarakatseisesti ja tavalla, joka sallii uudenlaiset kysymykset ja näkökulmat. Tutkija etsii aineistostaan johtolankoja tutkimustehtävän ratkaisemiseksi, mutta voi joutua muokkaamaan tutkimustehtäväänsä aineistosta löytyvien seikkojen nojalla uudelleen. Aineisto ei itsessään tuota mitään, vaan tutkimustehtävä ja tutkija tuovat aineiston annin esiin. Tutkijan valitsema näkökulma ratkaisee, millainen todellisuus aineistosta välittyy. Toisaalta myös kerätty aineisto asettaa omat reunaehdotonsa tarkastelulle. Tutkimus muodostuu tutkijan ja aineiston välisessä vuorovaikutuksessa. (Kiviniemi 2007, 70-71, 73-74; Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 14-15.)

Nämä asiat ovat nousseet myös minun eteeni tutkimusta tehdessäni. Alkuperäinen tutkimussuunnitelma ja tutkimustehtävät ovat muokkautuneet matkan varrella niin omasta toimestani kuin saadusta aineistosta käsin. Merkittävin muutos alkuperäiseen suunnitelmaan oli, että päihdekuntoutuksessa olleiden ihmisten läheisten lisäksi olen haastatellut myös läheisiä, joiden päihdeongelmainen perheenjäsen ei ole ollut päihdekuntoutuksessa. Siksi myös tutkimustehtävät ovat muokkautuneet tässä tutkimuksessa seuraavanlaisiksi:

1) Millaisia selviytymiskeinoja, ajatuksia ja tunteita läheiset tuottavat elämästään päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla?

2) Millaisia muutoksia läheisen selviytymiskeinoissa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu?

3.4 Kertomuksen ja kokemuksen rakenne ja tutkiminen

Tarinallisen aineiston tutkimiseen on olemassa suuri joukko mahdollisia lähestymismenetelmiä. Aineistoa voi myös tulkita monesta näkökulmasta. Kaikille tarinallisuuden ulottuvuuksille on yhteistä tarinallinen merkitysrakenne, oli sitten kyse sisäisestä tarinasta, elävän elämän draamasta tai kertomuksesta. Kaikille on yhteistä myös se, että analyysia tehdessä analysoidaan tapahtumaketjuihin liittyviä merkityksiä. Eroja on näkökulmissa ja taustaoletuksissa. Jos keskitytään kertomukseen, ei kiinnitetä huomiota niinkään kertomuksen taustalla olevaan sisäiseen tarinaan. Kun taas tutkitaan sisäistä tarinaa, tarinoita tulkitaan ikkunoina mielen maailmaan. Olettamuksena on, että tämän ikkunan kautta päästään käsiksi ihmisen tunteisiin, pyrkimyksiin ja tavoitteisiin. (Hänninen 2003, 30-31.)

Tutkittava aihe ja näkökulma vaikuttavat siihen, millaista tutkimusaineiston tulisi olla. Sisäistä tarinaa tutkittaessa se voi olla esimerkiksi temaattinen haastattelu tai kyselyaineisto. Pääasia on, että tutkittavat ilmaisevat aineistossa elämäntilanteelleen antamia merkityksiä. Tällöin ollaan kosketuksissa myös aineiston validiuden kanssa. Sisäistä tarinaa tutkittaessa olisi tärkeää, että aineisto on mahdollisimman aitoa ja ohjaamatonta. Silloin sisäinen tarina pystytään tavoittamaan mahdollisimman pyyteettömästi. Omaelämäkerralliset kirjoitukset ja narratiiviset tutkimushaastattelut ovat esimerkkejä mahdollisimman ohjaamattomasta sisäisen tarinan tavoittamisesta. (Hänninen 2003, 31-32.)

Käyttämäni teemahaastattelu ei ole paras keino tuoda esiin ihmisten kokemuksia, sillä parhaiten kokemukset tulevat esiin avoimessa ja keskustelunomaisessa tilanteessa, jossa haastateltavalla on mahdollisimman paljon tilaa. Muussa tapauksessa haastateltava ei tuotakaan enää kokemuksia, vaan enemmän käsityksiään asioista. Ongelmalliseksi tilanteen tekee se, että käsitykset eivät ole yksilön omia kokemuksia vaan enemmän yhteisöstä kumpuavia käsityksiä, joita yksilö tuottaa haastattelussa. Kokemus on omakohtainen, käsitys ei välttämättä ole. (Laine 2007, 37-38.) Tätä taustaa vasten käyttämäni teemahaastattelu ei ole sinällään paras mahdollinen tavoittamaan haastateltavan sisäistä tarinaa. Teemahaastattelu on tutkijalähtöistä, sillä tutkija määrittelee tutkimuksensa kannalta olennaiset asiat ja ohjaa haastattelua niiden mukaisesti. Haastattelutilanteessa

jouduinkin tilanteisiin, missä kysymyksilläni tavallaan keskeytin haastateltavan luonnollisen tarinankerronnan kulun.

Kun tarina irrotetaan kontekstistaan, sillä on lukematon määrä yhtä oikeita tulkintoja. Kertomuksen tulkinta syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kertojan ja kuulijan molemminpuolisessa neuvottelussa. Tutkijan on pidettävä tarkasti huoli siitä, että kertoja on tilanteen auktoriteetti. Vaikka tutkija on osapuoli tarinan tulkinnassa, hänen tehtävään on huolehtia siitä, että hän muodostaa tulkintansa niin, että kertoja eli tarinan "omistaja" pystyy allekirjoittamaan tulkinnan omaksi tarinakseen. (Hänninen 2003, 32.) Tämä tutkijan roolin ottaminen ja sen ylläpitäminen ei ole helppoa. Aihealue on minulle, päihdeongelmaisten kanssa työskentelevälle läheinen, mutta kokemus tutkijana vähäinen. Tämä näkyy haastatteluissa ajoittaisena päihdetyöntekijän esiinmarssina kommentteissa tai kysymyksissä. Aineistosta on lisäksi mahdoton saavuttaa kaikkea sen rikkaudesta huolimatta. Keskityinkin siksi asioihin, jotka ovat tarinoissa ääneen kerrottuja ja suoraan ilmaistuja, enkä pyri etsimään haastateltavien tarinoista piileviä merkityksiä.

Olen joutunut miettimään, mitä on kokemus ja miten sitä voi tutkia. Kokemuksen tutkimisessa tutkijan rooli ja vastuu on merkittävä. Tutkimustehtävä asettaa tutkijalle reunaehdot siitä, miten hyvin tutkittavana oleva asia tavoitetaan ja miten sen tavoittaa sellaisena kuin se tutkimustehtävän kannalta on todellisuudessa olemassa. Tieteellisyys tulee esiin tutkijan ajattelemisen taidossa ja kyvyssä toteuttaa tutkimus johdonmukaisesti sekä niin, että tutkija hahmottelee sen, miten kokemus voidaan tuoda empiirisesti tutkittavaksi. Tutkijan on löydettävä ne ihmiset, joiden elämäntilanne sisältää tutkittavaan aiheeseen liittyvää kokemusta tutkimuksen tavoitteen ja tutkimustehtävän vaatimalla tavalla. (Perttula 2005, 136.) Itse näen, että sosiaalityön ammattilaisen tulee nimenomaan olla kiinnostunut kokemuksista. Käytännön työssä kokemukset ja tarinat ovat työkalujamme ja niiden kautta rakennamme toimivan ja ammatillisen suhteen ihmisen kanssa.

Narratiivisen tutkimuksen keskeinen tutkimuskohde ovat juuri kokemukset. Kokemuksia ei voi tutkia empiirisesti elleivät tutkimukseen osallistuvat kuvaa kokemuksiaan jollain tavalla. Tutkija ei voi saavuttaa kokemuksia niiden elämyksellisessä muodossa, vaan niihin pääsee käsiksi tutkimuksellisesti vain, kun ne ilmaistaan jollakin tavalla.

Juuri tämä onkin kokemuksen tutkimisen haaste ja hankaluus. Tutkimuskohde ei olekaan suoraan kokemus vaan tutkijalle ilmaistu kuvaus siitä. Narratiivisessa tutkimuksessa tutkittavien kokemukset ulottuvat pitkälle sekä ajallisesti että sisällöltään. Kokemukset ovat narratiivisen ajattelun mukaisesti rakentuneet jo useaan kertaan ja ne rakentuvat edelleen tutkimustilanteessa. Kokemuksen tulkinta voi vaihdella myös sen mukaan, millaisessa muodossa ne kerätään. On eri asia saada kuvaus kokemuksesta suullisesti haastattelussa kuin kirjallisesti elämäkerrassa. (Perttula 2005, 139, 142-143.)

Kiinnostukseni kohteena on Erkkilän (2005, 196) tapaan yksilön omat kokemukset tutkittavasta ilmiöstä ja hänen omat jäsennyksensä siitä, sekä se, millaista juonta tai tarinaa hän kokemuksistaan kertoo. Narratiivisessa tutkimuksessa yksittäinen ihminen nähdään sosiaalisten suhteidensa ja kokemustensa yhdistäjänä, ja painotetaan persoonallisen kokemusmaailman ymmärtämistä ja kuvaamista. Vaikka näkökulmana on kertojan näkökulma, Erkkilä korostaa, että haastatteleamalla saadussa aineistossa myös tutkija vaikuttaa saatuun aineistoon. Tutkija ei ole neutraali osapuoli vaan on osaltaan vaikuttamassa tarinaan ja siitä välittyviin kokemuksiin. Tämän vuoksi kokemuksen tavoittamiseksi on tärkeää luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde haastateltavan ja haastattelijan välille. (Erkkilä 2005, 196, 198-199.)

Narratiivinen lähestymistapa voidaan siis nähdä kokonaisvaltaisena ajatuksena ihmisen maailmassa olemisesta kokemuksiinsa kietoutuneena. Kerrotut tarinat ilmentävät yksilön kokemusmaailmaa. Kokemuksia kuvataan paitsi itselle, niin myös toisille tarinan muodossa. (Erkkilä 2005, 201.)

3.5 Tarinallisen aineiston analyysi

Haastatteleamalla saadaan hyvin laaja ja monipuolinen aineisto, joka antaa mahdollisuuden monenlaisille lähestymistavoille. Tämä tekee myös valmiin aineiston analyysiin ryhtymisestä haasteellista. Analysoimiseen käsiksi pääsemiseksi on aineistoon tutustuttava, sitä on järjestettävä ja rajattava. Myös aineiston luokittelu luopuu pohjaa ana-

lysoinnille. Nämä toimenpiteet eivät kuitenkaan erotu puhtaasti toisistaan, vaan ne tapahtuvat pitkälti limittäin. (Ruusuvuori & Nikander & Hyvärinen 2010, 11-12.)

Tutkimukseni analysoinnin lähtökohtana on ajatus, jonka Löyttyniemi (2004,26) on kirjannut hyvin väitöskirjaansa. Löyttyniemi viehättyi narratiivisuudesta, koska se on hänen mukaansa syvästi inhimillistä ja inhimillisuus on kykyä kertoa omaa tarinaa. Hänen mukaansa niin kokemusta kuin yksilöllistä identiteettiäkin voi ymmärtää tarinoina ja kertomuksina. Hän näkee narratiivisuuden monipuolisuuden, sen mahdollisuudet toimia lähestymistapana ja viitekehyksenä, aineistonkeruumenetelmänä ja aineiston muotona. Narratiivisuus ei kuitenkaan hänen mukaansa ole yksi ja yhtenäinen analyysimenetelmä. (Löyttyniemi 2004, 26.) Tämä analysoinnin monimuotoisuuden mahdollistava näkemys tukee omaa ajatteluani. Mielestäni analysointi ei voi olla tarkasti rajattua ja ulkoapäin annettujen mallien mukaista vaan narratiivisen analysoinnin on pohjauduttava ennen kaikkea tutkimustehtävän asettamiin ehtoihin.

Löyttyniemi nostaa esiin elämänmuutokset ja niiden ilmenemisen eri tavoin ihmisen elämässä. Muutokset voivat olla elämään itsestään kuuluvia siirtymiä tai jonkin tapahtuman, esimerkiksi sairauden, aikaansaamia yllättäviä käännteitä. Muutos voi olla Löyttyniemen mukaan myös hiljaista ja vähittäistä eikä se edellytä mullistusta elämän ulkoisissa puitteissa. Vain ihminen itse on näistä muutoksista tietoinen (Löyttyniemi 2004, 48). Tarkastelen Löyttyniemen ja Hännisen kuvaamia muutoskohtia. Näen, että perheenjäsenen alkoholinkäyttö on haastattemilleni läheisille heistä itsestään riippumaton käänne elämässä ihmisen päihdeongelman olevan haastatelluille itsestä riippumaton käänne elämässä. Oikeastaan se ei ole varsinainen käänne alkoholia käyttävän perheenjäsenen toiminnassa vaan käänne läheisen ajattelussa ja suhtautumistavassa perheenjäsenen alkoholinkäyttöön. Vaikka se ei ole Löyttyniemen kuvaamalla tavalla yllättävä käänne, niin sellainen käänne kuitenkin, mihin läheinen joutuu tahtomattaan ja mihin hänen on reagoitava.

Perheenjäsenen alkoholin käyttö näyttelee haastateltujen tarinassa muutokseen vaikuttavaa tekijää, jonka vaikutus näkyy läheisen elämässä ulospäin hänen kuvaamanaan toimintana ja selviytymiskeinojen käyttämisenä. Haastateltavissa itsessään, heidän ajattelussaan ja tunteissaan tapahtunut muutos sen sijaan edustaa hiljaista ja vähittäistä

muutosta, joka on edennyt omalla yksilöllisellä tavallaan kunkin haastateltavan elämässä. Suhdeura-ajattelun mukaan läheisen suhdeura elää juovan ihmisen juomisuran mukana ja tutkimukseni lähtöoletuksena on, että myös haastateltavien suhdeurassa tapahtuu muutoksia perheenjäsenen juomisuran rinnalla. Etsin tarinoista tapahtumia ja käännteitä, jotka ovat mahdollisesti vaikuttaneet haastateltavien suhdeuraan merkittävällä tavalla. Tarkastelen päihdekuntoutusta ja muita haastateltavien esiin nostamia käännteentekeviä elämäntapahtumia tästä lähtökohdasta käsin.

Ei riitä, että tietää, mitä aineistosta etsii. Täytyy tietää myös keino löytää etsimänsä. Kun aineisto oli edessäni litteroituna yli satasivuiseksi tekstiaineistoksi, olin hämilläni. Koin tietäväni, mitä haen, mutta en tiennyt, miten saisin kaivettua tiedon esiin. Tarinalisuus on laaja tutkimusorientaatio paitsi aineistona ja tarkastelunäkökulmana, niin myös analysointimenetelmien mahdollisuuksina. Tarkoitukseni oli selvittää päihteitä käyttävän ihmisen läheisen prosessia ja hänen tunteitaan ja selviytymiskeinojaan tämän prosessin aikana sisäisen tarinan, tilanteen ja emootioiden kautta. Tämä lähtökohta alkoi viedä analyysiä tiettyyn suuntaan. Tarvitsin menetelmän, jolla tuoda esiin tarinan ajallisuutta ja tarinan ajallisuudessa tapahtuvia käännteitä. Halusin löytää läheisen tarinasta punaisen langan, juonen, joka kulkee tarinan läpi.

Narratiivinen analyysi voidaan jakaa kahteen kategoriaan. Voidaan puhua narratiivien analyysistä tai narratiivisesta analyysistä. Nämä tavat eroavat toisistaan merkittävästi. Kun puhutaan narratiivien analyysistä, puhutaan kertomusten luokittelusta erillisiin luokkiin. Luokittelun perusteena voivat olla esimerkiksi tapaustyytit, kategoriat tai metaforat. Narratiivisessa analyysissä tuotetaan aineiston kertomusten perusteella uutta ehjää, juonellista ja ajassa etenevää kertomusta siten, että uusi kertomus tuo esiin aineiston kannalta keskeisiä teemoja. (Heikkinen 2007, 148-149.) Narratiivisessa analyysissä pyrkimyksenä on tavoittaa tarinan juoni, kuulla ja säilyttää kertojan ääni, analysoida kertojan ja tutkijan välistä yhteistyötä tarinan tuottamisessa, sekä analysoida erilaisia kerronnan tapoja ja kontekstia (Erkkilä 2005, 200). Analysointi voidaan karkeasti jakaa myös sen mukaan, analysoidaanko kerrottuja tapahtumia vai analysoidaanko itse kerrontaa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 162).

Tarkastelen haastatteluita edellä mainitun narratiivisen analyysin keinoin. Jokaisen haastateltavan tarinassa on ajallinen juoni, johon koko tutkimuksen ydin tiivistyy. Käsittelem aineistoa kertomuksina, joissa haastateltujen ajatuksia, tunteita ja selviytymiskeinoja tarkastellaan aikajanalla. Juonellisten kertomusten kautta pyrin luomaan uutta kertomusta, joka tuo esiin edellä mainittuja asioita haastateltavien tarinoissa. Analysoinnissa tarkastelen kertomuksien tapahtumia, en itse kerrontaa. Hyvärisen (2010, 93) mukaan kyseessä on tällöin kertomuksen tapahtumien ajallisen etenemisen taso. Sosiaalitieteissä ei olla niinkään kiinnostuneita siitä, miten kerrotaan ja millainen kertomus jostain kokemuksesta syntyy, vaan pikemminkin siitä, mitä kerrotaan eli sisällön erittelystä. (Aaltonen & Leimumäki 2010, 121.)

Hyvärisen (2006, 18) mukaan kokonaishahmon luenta kertomuksesta on yksi tapa lähteä analysoimaan sitä. Tarinaa hahmotetaan siis jonkinlaisena kokonaisuutena ja sille annetaan analysoinnin kautta erilaisia tyyppikertomuksen nimiä. Kertomusta voidaan analysoida esimerkiksi romanssin, komedian, tragedian tai ironian käsitteillä. Pelkistetyimmillään kokonaishahmon luennassa pyritään yhteen ja toistuvaan tarinamalliin, johon kaikki tutkitut kertomukset sopivat. Toisaalta Hyvärinen näkee kokonaishahmon luennan olevan parhaimmillaan juuri silloin, kun analyysi perustuu nimenomaan kyseiseen aineistoon ja siitä nouseviin jäsennyksiin. Pisimmilleen vietyinä tällainen analysointimalli johtaa koko aineistosta muodostetun tyyppitarinan, jonka sisälle kaikki kerrotut tarinat sopivat. (Mt. 2006, 18-19.) Sovellan analyysissäni Hyvärisen esittämää kokonaishahmon luentaa ja luon aineistosta yhden tyyppitarinan, joka sisältää kaikkien haastattelemieni läheisten tarinoiden juonen.

4 AINEISTO JA SEN ANALYSOINTI

Tässä luvussa kerron tarkemmin tutkimusta varten kokoamastani aineistosta. Kuvaan tarkemmin myös, miten olen toteuttanut aineistoni analysointia käytännössä. Lisäksi pohdin eettisiä kysymyksiä, joita kohtasin ja kävin läpi tutkimusta tehdessäni.

4.1 Aineisto ja sen keruu

Tutkimukseni aineistona on seitsemän päihdeongelmaisen ihmisen läheisen haastattelua. Kaikki haastateltavat ovat naisia ja he asuvat eri puolilla Suomea. Tavoitin haastateltavat yhtä lukuun ottamatta kahden päihdekuntoutuslaitoksen kautta. Toisessa päihdekuntoutuslaitoksessa yhteyshenkilönäni oli läheiskursseista vastaava työntekijä. Toisen päihdekuntoutuslaitoksen kohdalla yhteyshenkilöni tekee työtä kyseisen päihdekuntoutuslaitoksen alaisuudessa toimivalla A-klinikalla.

Haastattelujen pituus vaihteli vajaasta tunnista puoleentoista tuntiin. Haastattelin naiset yhtä lukuun ottamatta puhelimitse. Osa haastateltavista halusi etukäteen tietää, millaisia asioita heiltä haastattelussa kysellään. Yhteyshenkilönä toiminut työntekijä antoi heille teemahaastattelun rungon nähtäväksi, jotta haastateltavat voisivat ratkaista, haluavatko olla mukana tutkimuksessani. Ymmärrän tämän hyvin, sillä naisilla oli elämän varrelta huonoja kokemuksia keskusteluista sellaisten ihmisten kanssa, joiden he eivät olleet kokeneet ymmärtävän heidän tilannettaan. Yhden haastateltavan sain aihealueestani kiinnostuneen ihmisen ystäväpiiristä. Hänet haastattelin kasvokkain. En tunne ketään haastateltavia henkilökohtaisesti. Neljän haastateltavan naisen alkoholia käyttänyt perheenjäsen oli heidän puolisonsa, kolmen haastateltavan kohdalla heidän lapsensa.

Puhelinhaastattelut tein työpaikallani lankapuhelimella niin, että nauhoitin puhelut kaiuttimen kautta. Puhelinhaastattelu sopi haastateltaville hyvin ja kerroin heille haastattelun tapahtuvan paikassa ja tilassa, missä ulkopuolisten ei ole mahdollista kuulla haastattelua. Puhelinhaastattelu oli kätevä tapa toteuttaa haastattelu myös omalta kannaltani, sillä haastateltavat olivat maantieteellisesti etäällä sekä toisistaan että tutkijasta (Hirs-

järvi & Hurme 2009, 65). Haastateltavat saivat myös vaikuttaa haastatteluajankohtaan, jotta heidän olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta osallistua. Haastateltavat olivat haastattelun aikana kotonaan. Tilan ollessa haastateltavalle tuttu ja turvallinen, on haastattelun onnistumiselle paremmat mahdollisuudet, joskin myös häiriötekijät ovat mahdollisia (Eskola & Vastamäki 2001, 28). Haastateltavat olivat kuitenkin itse järjestäneet haastattelutilanteen sellaiseksi, että he saivat puhua rauhassa.

4.2 Ajallinen tarkastelu

Kun halutaan tehdä päätelmiä tutkittavien sisäisestä tarinasta, voi aineistona olla teematai syvähaastattelun vastaukset. Tällöin sisäinen tarina kootaan aineiston antamien vihjeiden perusteella. Tärkeää olisi, että tutkittavan henkilön tarina olisi mahdollisimman pitkälle se, mitä hän kertoisi itselleenkin. Tarinaa voi lähestyä esimerkiksi pehmeästi ja intuitiivisesti. Silloin tutkijan subjektiivinen panos aineiston käsittelyssä korostuu. Kuitenkin lähestymistapa aineistoon on ratkaistava ensisijaisesti tutkimusongelmasta käsin. Analysointitapa on siis sinällään suhteellisen vapaamuotoinen ja sen pitäisi sopia tutkimusongelman luonteeseen. Lähestyminen vaatii tutkijalta intuitiota ja eläytymistä sekä salapoliisitaitoja. Usein oikea tapa analysoida kirkastuu vasta tutkimuksen edetessä. Analysointi vaatii tutkijalta myös hyvää kykyä kuvata avoimesti analysointiprosessiaan. Näin myös lukija tavoittaa analysointiprosessin kulun ja sen kautta tehdyt johtopäätelmät niin, että hän tavoittaa tutkittavan äänen eikä tutkijan ääntä. (Hänninen 2003, 136-137.)

Tutkimuksessani on tarkoituksena tavoittaa haastateltavien kertomukset juonellisena kokonaisuutena. Tavoittelen haastateltavien kertomia sisäisiä tarinoita, joissa he tulkitsevat elämäänsä päihteitä käyttävän perheenjäsenen rinnalla oman elämäntilanteensa kokonaisuudessa eli situaatiossa. Tarkoitus on myös tarkastella, millaisia selviytymiskeinoja läheiset tuottavat haastatteluissa ja millaiset tunteet värittävät heidän kertomuksiaan menneestä elämästä tähän päivään ja tulevaisuuteen. Analysoinnin ajallinen näkökulma edellytti tarinoiden asettamista jonkinlaiselle aikajanelle, sillä itse haastatteluissa kertomukset kulkivat ajallisesti edestakaisin menneen, nykyhetken ja tulevaisuuden välillä. Koska halusin saada haastateltavien esiin tuomat tapahtumat näkyviksi niin heidän

omalta kohdaltaan kuin päihdeongelmaisen perheenjäsenienkin kohdalta, asetin nämä tapahtumat aikajanelle. Halusin päihdeongelmaisen perheenjäsenenkin toiminnan näkyväksi, jotta voin nähdä läheisen keinot, ajatukset ja tunteet suhteessa hänen toimintaansa.

Aineisto koostui kahden eri läheisryhmän, puolisoitten ja äitien tarinoista. Analysoitava aineisto oli litteroidussa muodossa. Seitsemästä, noin tunnin kestävästä haastattelusta tuli litteroitua aineistoa yli sata sivua. Litteroin haastattelut kutakuinkin sanasta sanaan. Jätin litteroidusta aineistosta pois murteen ja muutin kaikkien haastateltavien puheenvuorot yleiseksi puhekieleksi, koska halusin kuitenkin säilyttää puheen luonnollisuuden. Jätin litteroidusta aineistosta pois myös puheessa varsin paljon esiintyviä täytesanoja, joilla ei ole sisällön kanssa mitään tekemistä eikä niiden poisjättäminen muuttanut aineiston luonnetta vaan lisäsi ainoastaan sen luettavuutta. Aineiston analysoinnin kanssa käsi kädessä vein eteenpäin tulkintaa ja etsin oikeanlaista tapaa lähestyä aineistoa saadakseni vastauksen tutkimustehtävääni.

Luin litteroitua aineistoa useampaan kertaan läpi saadakseni kokonaiskuvan siitä, millainen vaikutelma minulle haastateltavien kertomuksista syntyy. Huomasin aineiston palvelevan ajallista ja prosessinomaista lähtökohtaani. Teemahaastattelurunkoni oli kohtuullisen onnistunut, koska olin rakentanut sen tietynlaisen ajallisen perspektiivin varaan. Suurin osa haastateltavista oli läheisiä, joiden päihdeongelmainen perheenjäsen on ollut päihdekuntoutuksessa. Alkuperäinen suunnitelmani oli haastatella läheisen prosessia ajallisesti juuri päihdekuntoutusprosessin rinnalla. Teemahaastattelurunko oli rakennettu tämän ajatuksen pohjalta. Laajensin kuitenkin näkökulmaani niin, että en edellyttänyt, että päihdeongelmaise perheenjäsenen olisi pitänyt käydä päihdekuntoutuksessa. Varmuuteni haastattelijana lisääntyi haastattelujen myötä, minkä huomasin, kun haastattelin niitä läheisiä, joiden perheenjäsen ei ollut käynyt päihdekuntoutuksessa. Pystyin soveltamaan heidän kohdallaan jo olemassa olevaa teemahaastattelurunkoa niin, että haastateltavan tarjoamista asioista löysin yhdessä heidän kanssaan tapahtumia, joilla oli merkitystä heidän prosessissaan.

Lähtökohtani oli, että läheisen elämässä on erilaisia kohtia, jolloin hänelle itselleen tapahtuu merkittäviä muutoksia päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla. En kui-

tenkaan lähtenyt rakentamaan analyysiani sen varaan. En halunnut, että itse tutkijana nostaisin erityisesti tiettyjä asioita merkittäviksi läheisen tarinan muutoskohtina. Pysin olemaan uskollinen haastateltavien omille painotuksille. En halunnut antaa ensisijaista valtaa omille teemoilleni vaan ennen kaikkea kuulla haastateltavien oman merkityksenannon heidän kertomuksissaan. Kun aloin käydä aikajanelle kokoamiani asioita läpi jokaisen haastateltavan kohdalla, käytin analysointini tukena Hännisen (2003, 19-22, 68-71) määritelmää tarinallisesta kiertokulusta ja erityisesti sen elementtejä sisäisestä tarinasta, situaatiosta ja emootioista.

Analysoinnin liikkeelle saamiseksi sovelsin muodostamissani aikajanoissa kehityskulun tarkastelua, joka on tapa etsiä aineistosta muutosta. Kehityskulun tarkastelussa huomioidaan, että haastateltavien kertomukset polveilevat ajassa taaksepäin eikä haastattelusta voida tarkastella vain yhtä hetkeä vaan on tarkasteltava haastattelussa käsiteltyä ajallista kokonaisuutta. Kehityskulkua voidaan tarkastella konkreettisesti muodostamalla taulukko esimerkiksi aikajaksotuksella ennen - aikana - jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 177.) Ihan sellaisenaan en kehityskulun tarkastelua toteuttanut, mutta se auttoi jäsentämään aineistoa ajallisessa perspektiivissä.

Tämä ensimmäinen aikaan perustuva kehityskulun tarkastelu oli vasta pelkkää aineiston kuvailua ja aineisto vaati tarkempaa analysointia. Kuvailulla on kuitenkin mahdollista luoda jo jonkinlainen ajatus siitä, miltä kehitys näyttää. Jatkoanalysointia varten on mahdollista luoda uudenlainen taulukko, missä tutkittavan ilmiön analysointia ja tulkin-taa viedään pidemmälle. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 178.) Näin tein tutkimuksessani. Halusin löytää ajalliset kehityskulut ja alkaa niiden perusteella myös luoda kuvaa siitä, löytyykö haastateltavien välillä yhteneväisyyksiä tai eroja kehityskulkujen suhteen. Koin, että kehityskulun tarkastelua soveltamalla sain käsiteltyä aineistoa hyvin analysoinnin viemiseksi hyvällä tavalla narratiivisen analyysin suuntaan ja kohti juonellisia kokonai-suuksia.

Pysin aineistolähtöiseen lähestymiseen analysoinnissa ja koko tutkimuksessa. Myös teoria on tutkimuksessani aineistolähtöistä ja tuon esiin näkökulmia, jotka rakentuvat aineistosta käsin. Koen, että tutkimusta ei voi tehdä ilman jonkinlaisia ennakkooletuksia. Mielestäni jokaisen tutkimuksen taustalla ja käynnistäjänä on jonkinlainen

oletus tutkittavasta ilmiöstä. Pysin kuitenkin lieventämään ja pyöristämään ennakkooletuksiani. Yksi ennakkooletukseni oli, että päihteitä käyttävän ihmisen rinnalla eläminen vaikuttaa läheisen elämään ja läheisen elämässä tapahtuu muutoksia yhteiselämän aikana. Näkökulmiksi valitsin näihin muutoksiin läheisen esiin tuomat ajatukset ja tunteet sekä keinot, joita hän on selviytymisensä tueksi käyttänyt. Toinen ennakkooletukseni oli, että läheisen elämä on tietyllä tavalla selviytymistä ja että päihteitä käyttävä perheenjäsen vaikuttaa läheisen elämään omalla erityisellä tavallaan verrattuna muihin läheissuhteisiin.

Viedessäni analysointiani pidemmälle luin rinnakkain sekä litteroitua aineistoa että niistä muodostamiani ajallisia kehityskulkuja. Useiden lukukertojen jälkeen jokaisen tarinan yksilöllisten piirteiden rinnalle alkoi muodostua mielessäni tutkimukseni kantavana ajatuksena oleva ajallinen profiili. Lähdin sen pohjalta luomaan Hyvärisen kuvaamaa kokonaishahmoa. Lähestyin aineistoa paitsi ajallisuuden niin myös prosessinomaisuuden ja muutoksen kautta. Aineistosta muodostui omien näkökulmieni kautta yksi yhteinen ajallinen jatkumo, johon pystyin asettamaan haastateltavien kertomat tarinat ja niiden kehityskulun. Näin, että tämän tarkastelutavan kautta pystyin tiivistämään tutkimustehtäväni kannalta olennaisia asioita. Seuraavassa tuloksia käsittelevässä osiossa esittelen tarkemmin tuloksia ja perusteluja lähestymistapaani.

4.3 Eettisyys

Tekemäni tutkimus menee syvälle haastateltavien yksityisyyteen. Tämä herätti minussa paljon ajatuksia tutkimukseni empiirisen osan suunnittelussa aina aineiston keruusta raportointiin saakka. Kuulan (2006b, 124) mukaan ihmisten yksityisyyden kunnioittaminen on yksi tärkeimpiä tutkimuseettisiä normeja. Kun ihmisen ajatuksia, mielipiteitä, asenteita tai elämänhistoriaa tutkitaan, ei mahdollisia haittoja voida arvioida samalla tavoin kuin tutkimuksissa, missä puututaan ihmisen fyysisyyteen. Tutkittavien yksityisyyden suojaaminen on muutakin kuin anonymiteetin turvaamista. Tärkeää on myös tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen tietosuojakäytäntöjä noudattaen niin, etteivät tiedot ja tutkittavien henkilötiedot joudu vääriin käsiin. (Mt. 2006b, 124, 127-128.)

En missään kohtaa tallentanut tai litteroinut haastateltavieni nimiä tai yhteystietoja. Sanelimelle tallentamani haastattelut poistin siirrettyäni ne yksityisessä käytössäni olevalle tietokoneelle. Litteroituani aineiston ja tarkistettuani sen paikkansapitävyyden, poistin haastattelut koneeltani. Litteroituissa aineistoissa käytin haastateltavistani itse keksimiäni nimiä.

Vaikka monet eettiset kysymykset ovat yhteisiä sekä kaikelle laadulliselle tutkimukselle että tutkimukselle yleensä, narratiivista aineistoa koskee omanlaisensa eettinen pohdinta. Yksi pohdintaa aiheuttava kysymys on, mitä tutkija kirjoittaa ja mitä jättää pois ja miten tutkimus muuttuu kehittyessään, kun tutkijan teoreettinen tietämys lisääntyy. Narratiivisessa tutkimuksessa liikutaan usein ihmisten henkilökohtaisten ja arkojen kysymysten alueella. Narratiivisen tutkimuksen voi ajatella olevan käytännön toimintaa ihmissuhteiden tasolla ja silloin etiikan sijaan voidaan puhua myös moraalista. Voidaan käyttää myös nimitystä välittämisen etiikka. Vaikka tutkittavia informoidaan tutkimuseettisesti tärkeistä asioista, kuten esimerkiksi mihin ja miten he antavat aineistoa käyttää sekä miten anonymiteetti suojataan, tutkimusta tehdessä se voi tuntua ohuelta. Narratiivisen tutkimuksen etiikka tai moraalit eivät ole vain ohjeita vaan tutkimuskäytännön kuvausta. (Syrjälä, Estola, Uitto & Kaunisto 2006, 181-185.)

Narratiivisessa tutkimuksessa eettiset kysymykset koskettavat paitsi tutkijaa itseään, myös hänen ja tutkittavien välistä suhdetta. Tutkijan on mietittävä, millaiset intressit ohjaavat hänen tutkimustaan, ohjaavatko tutkimusta itsekkäät pyrkimykset ja miksi hän käyttää valitsemaansa viitekehystä ja tarkastelutapaa. Tutkimuksessa saatetaan käsitellä voimakkaita tunteita aiheuttavia asioita. Välittävän etiikan näkökulmasta lähtökohtana on välittävä suhtautuminen tutkittaviin ja vastuun kantaminen siitä, miten tutkimus raportoidaan. Tutkija ei ole luomassa tutkimusta yksin, vaan narratiivisessa tutkimuksessa puhutaan jopa kansatutkijuudesta, koska tarinat rakentuvat yhteistyössä tutkittavan kanssa. Tutkija ei ainoastaan tallenna tarinaa, vaan luo ja rakentaa sitä aktiivisesti: hän rakentaa yhdessä tutkittavan kanssa tarinan tämän elämästä ja kertoo sen uudestaan. Yksi ydinkysymys on, kuka omistaa tutkimuksessa rakentuvan elämäntarinan. (Syrjälä ym. 2006, 185-189, 191, 193.)

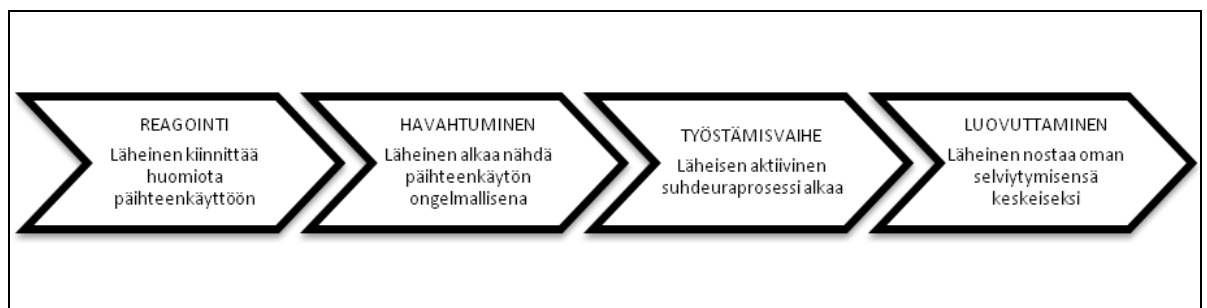
Kun olin saanut aineiston litteroitua ja oli aika lähestyä sitä tutkimustehtävieni näkökulmasta, koin monesti vaikeita hetkiä. Aineistoni oli monipuolinen ja koin tutkimustehtävieni rajaavan monia arvokkaita ja tutkittaville tärkeitä asioita ja tapahtumia raporttini ulkopuolelle. Mietin, tunnistavatko haastattelemanani ihmiset enää omaa tarinaansa ja voivatko he allekirjoittaa tulkinnan, jonka heidän elämästään tutkimustehtävieni valossa tein. Minua huolesti myös anonymiteetin suojaaminen. Tutkimustehtäväni edellytti minulta tarinoiden yksilöllisyyden esiintuomista ja pohdin, kuinka paljon esiintuomani asiat antavat mahdollisuuden tunnistaa haastateltavani. Toivon, että näin ei kuitenkaan tapahdu, vaan aineiston pienuudesta huolimatta pystyn näiden yksilöllisten tarinoiden kautta tavoittamaan laajemman läheisjoukon kokemuksia.

5 LÄHEISEN SUHDEURAPROSESSI TYYPPIKARINANA

Tässä kappaleessa lähdän liikkeelle aineiston pohjalta muodostamastani tyyppitarinasta. Tyyppitarina on ajallisesti etenevä prosessi, jossa on koottuna kaikkien haastateltavien tarinoista nousevat suhdeuran käännekohtat. Esittelen myös ne termit, joilla kuvaan aineistosta esiin nousseita suhdeuraprosessin käännekohtia.

5.1 Reagoimisesta kohti aktiivista työstämistä

Aluksi esitän seuraavassa haastateltavien tarinoiden pohjalta muodostamani kuvion, joka kuvastaa läheisen ajassa tapahtuvaa suhdeuraprosessia. Prosessikuvio antaa raamit läheisen suhdeuralle. Lisäksi se esittelee termit, joilla kuvaan läheisen suhdeurassa esiintyviä tärkeitä käännekohtia.



KUVIO 1. Läheisen suhdeuraprosessin keskeiset käännekohtat

Kun joku käyttää perheessä päihteitä enenevässä määrin, ollaan ajan myötä tilanteessa, missä päihteidenkäyttö herättää läheisessä reaktioita. Tarinoiden perusteella tämä *reagoiminen* päihteiden käyttöön ei ole läheiselle yhtä kuin ongelman alku. Reagoiminen on ensimmäinen muistikuva, jossa läheinen kiinnittää huomiota perheenjäsenensä päihteidenkäytön lisääntymiseen. Se ei tarkoita, ettei läheinen olisi tiennyt päihteidenkäytöstä, vaan reagoiminen asiaan on tapahtuma, jolloin läheinen kiinnittää syystä tai toisesta

perheenjäsenen päihteenkäyttöön huomiota eri tavalla kuin ennen. Reagointi on jäänyt läheisen mieleen havaintona, jolla on myöhempien tapahtumien myötä merkitystä hänelle. Se on kohta tarinassa, johon läheinen voi palata ajatuksella "se oli ensimmäinen kerta, kun...".

Kun perheenjäsenen päihteenkäytöstä alkaa tulla läheiselle yhä uusia signaaleja, hän ei reagointinsa jälkeen enää jätäkään niitä huomaamatta. Perheenjäsenen päihteenkäyttö muodostuu läheisen mielessä ongelmaluonteiseksi. Käytän tästä vaiheesta termiä *havahtuminen*. Tällä tarkoitan elämäntilannetta, jossa läheinen ei voi enää siirtää ajatuksiaan pois perheenjäsenen päihteenkäytöstä, vaan hänen on suhdeuramallin esittelemällä tavalla otettava siihen jonkinlainen kanta. Hän alkaa miettiä suhtautumistaan sekä perheenjäsenensä päihteenkäyttöön että itse päihteitä käyttävään perheenjäsenensä. Tässä ajattelussa hänellä on eväinään koko siihenastinen elämänsä ja hänen aikaisemmat kokemuksensa päihteiden käytöstä lähipiirissä aina lapsuudesta asti.

Kun läheinen havahtuu perheenjäsenensä päihteenkäyttöön ja alkaa kokea sen ongelmallisena, hän alkaa etsiä keinoja selviytyäkseen tilanteesta. Perheenjäsenen päihteenkäyttö alkaa tuntua läheisestä kuormittavalta ja koko läheissuhde joutuu läheisen mielessä uudelleenarvioitavaksi suhdeura-ajattelun ja läheisen kriisiteoriamallin mukaisesti. Havahtuminen vaatii asioita, tapahtumia ja tekoja käynnistyäkseen. Havahtumisen jälkeistä aikaa kutsun *työstämisvaiheeksi*, sillä se kuvaa mielestäni suhdeuran ja kriisiteorian tavoin läheisen prosessin aktiivista luonnetta. Työstämisvaihe käynnistyy vasta havahtumisesta. Kun läheinen siirtyy havahduttuaan työstämisvaiheeseen, hänellä on jo paljon esimerkkejä tilanteista ja tapahtumista, joihin perheenjäsenen päihteenkäyttö on johtanut. Esimerkeistä läheinen alkaa koota omaa suhtautumistaan ja kantaansa asiaan.

Näen, että sekä suhdeura- ja kriisiteoriamalli että CRAFT-valmennusohjelma auttavat kuvaamaan läheisen roolia aktiivisena toimijana. Tyypitarinassani aktiivinen toimijuus toteutuu työstämisvaiheessa. Työstämisvaihe kuvaa läheisen aktiivista toimintaa ja se sisältää eri tekijöistä koostuvia elementtejä. Elementit ovat läheisen omiin tunteisiin, ajatuksiin ja keinoihin liittyviä asioita. Työstämisvaiheessa läheinen tuntee, kokee ja miettii asioita, jotka havahtuminen nostaa työstettäväksi.

Kaikki kolme elementtiä, läheisen tunteet, ajatukset ja keinot, ovat muutoksessa koko suhdeuraprosessin ajan, mutta ne saavat yksilöllisiä painotuksia ja sävyjä. Tyypillinen suhdeuraprosessin kulku haastattelemillani läheisillä korostaa alkuvaiheessa päihteitä käyttävän perheenjäsenen roolia läheisen ajattelun keskipisteenä. Tunteet ja elämän tapahtumat saattavat näyttäytyä negatiivissävytteisinä ja kuluttavina. Läheisen energia ja voimavarat ovat sidottuja paitsi päihteenkäyttöön niin myös itse päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen, vaikka läheinen suhdeuraprosessinsa alussa hakisi itselleen ensimmäisiä kertoja apua. Läheisen suhdeuraprosessin kulkuun vaikuttaa väistämättä myös päihteitä käyttävän perheenjäsenen toiminta ja hänen suhtautumisensa läheisen läpikäymiin ajatuksiin, tunteisiin ja keinoihin.

5.2 Luovuttaminen - läheisen suhdeuraprosessin tärkeä käänne

Työstämisvaihe antaa jo sanana vaikutelman, että sillä on alku ja loppu ja että sen aikana tavoitellaan jotain. Se onkin tutkimuksessani aktiivista toimintaa kuvaava käsite ja läheinen on aktiivinen toimija, joka hakee tilanteeseensa ratkaisua. En kuitenkaan hae tutkimuksessani läheisen työstämisvaiheelle päättymispistettä tai loppua, sillä haastateltavien tarinat puhuvat vahvasti sen puolesta, että heidän työstämisvaiheessaan sellaista ei ole, vaan se jatkuu edelleen. Haastattelemini läheisten työstämisvaiheissa on kuitenkin löydettävissä ja asemoitavissa tutkimuksen ja tutkimustehtävän kannalta merkittävä lakipiste, jossa läheinen kokee parhaimmaksi vaihtoehdokseen *luovuttamisen*. Luovuttamisen vaihe on prosessin käänteentekevä kohta, missä läheisen ajatuksissa, tunteissa ja keinoissa tapahtuu sisällöllistä muutosta. Tämä on suhdeuran ja kriisiteoriamallin pohjalta ajatellen merkittävin käänne läheisen tyypitarinassa. Siinä läheinen alkaa nostaa niin tunteiden, ajatusten kuin selviytymiskeinojensakin keskiöön oman jaksamisensa ja selviytymisensä. Läheinen nostaa itsensä näyttämölle, jossa päihteitä käyttänyt läheinen on aikaisemmin ollut yksin pääroolissa.

Luovuttaminen ei ole passiivinen tapahtuma eikä niin negatiivinen kuin sanan luonteesta voisi päätellä. Luovuttaminen on tilanne, johon läheinen ajautuu monien tapahtumien, tunteiden ja ajatusten jälkeen. Siihen vaikuttaa vahvasti päihteitä käyttävän perheenjä-

senen toiminta ja hänen toimintansa läheisessä herättämät tunteet ja ajatukset. Usein syys luovuttamisen vaiheeseen tulee jostain yksittäisestä tapahtumasta tai monien asioiden kasautumisesta, joista tulee jonkinlainen vedenjakaja suhdeuraprosessin sisällä. Läheisen oma toimijuus on yhtä tärkeällä sijalla luovuttamisessa kuin päihdeongelman perheenjäsenenkin toiminta. Läheinen ei ole ainoastaan ulkoa ohjautuva, vaikka päihdeongelman perheenjäsenen toiminta häneen vaikuttaakin. Läheinen on ajassa etenevän työstämisvaiheensa aikana monesti etsinyt ja löytänytkin keinoja omalle selviytymiselle ja nämä keinot saattavat kannatella läheistä tämän vaiheen aikana.

Luovuttaminen ei tarkoita haastateltavien tarinoissa luopumista päihdeongelman perheenjäsenestä. Luopuminen on suhdeuraprosessin osa, jossa läheinen on asemoinut itseään, suhtautumistaan ja ajatuksiaan jo useita kertoja perheenjäsenensä suhdemaalilla kuvaamalla tavalla. Luovuttaminen on tila, jossa läheinen ikään kuin laittaa elämänsä palikoita uuteen järjestykseen. Hänelle ei ole yhdentekevää, mitä päihdeongelman perheenjäsen tekee, miten tämä käyttää päihteitä tai on käyttämättä niitä, mutta päihdeongelman ei enää pysty vaikuttamaan läheisen selviytymiseen yhtä vahvasti kuin aikaisemmin. Luovuttaminen edellyttää läheiseltä jonkinlaista irrottautumista ja henkisen etäisyyden ottamista. Tekemieni haastattelujen pohjalta läheisen luovuttaminen tapahtuu yleensä jonkun ulkopuolisen tekijän avulla, joka antaa luonnollisen mahdollisuuden etäisyyden ottamiseen. Kuvaan näitä etäisyyttä mahdollistavia tekijöitä, päihdekuntoutusjaksoa, vankilaan joutumista ja kuoleman mahdollisuuden kohtaamista, tarkemmin tulevissa luvuissa.

Haastatteluista käy selvästi ilmi, että läheinen on työstämisvaiheensa aikana ratkaisujen ja keinojen etsijä. Ensin hän hakee niitä päihdeongelmalle perheenjäsenelleen, luovuttamisen jälkeen enenevässä määrin itselleen. Siihen, millaisiin ratkaisuihin läheinen ryhtyy selviytyäkseen, vaikuttaa luonnollisesti myös päihdeongelman omalla toiminnallaan sekä se, millainen läheissuhde heillä on. Päihdeongelman perheenjäsenen toiminta näyttää vaikuttavan läheisen kohdalla myös rajuihin suhdeuraprosessin vaiheisiin. Nämä rajut vaiheet eivät kuitenkaan tarkoita sitä, että työstämisvaihe olisi ajallisesti nopeampi. Sisällöllisiä eroja se siihen kuitenkin aiheuttaa ja päihdeongelman perheenjäsenen toiminta voi joko hidastaa tai nopeuttaa läheisen suhdeuraprosessia.

Selviytymiskeinot ja niiden sisältö vaihtelevat myös läheissuhteen laadun sekä sisällön mukaan. Suhdeura- ja kriisiteoriamallin näkökulmista haastateltavien tarinoissa huomaa eroja sen mukaan, millaisesta läheissuhteesta on kyse. Tietyissä asioissa, kuten tunnesuhteessa, on eri asia olla läheinen puolisolleen kuin lapselleen. Yhteneväistä kaikille läheisille on selviytymiskeinojen lisääntyminen, niiden aktiivisempi hakeminen ja niihin tukeutuminen työstämisvaiheen ja luovuttamisen aikana. Läheiset käyttävät selviytymiskeinoja enenevästi oman jaksamisensa tukemiseen sen sijaan, että he tukisivat ainoastaan päihdeongelmaista perheenjäsentään. Olen kuvannut tätä tilannetta läheisen luovuttamisena suhteessa perheenjäsenensä päihteenkäyttöön ja jossain määrin myös luovuttamisena suhteessa itse päihteenkäyttäjään.

Luovuttamiselle ei ole olemassa ajallista rajaa. Jossain kohtaa näyttää siltä, että vaikka tietyillä ajatusten, tunteiden ja selviytymiskeinojen osa-alueilla tapahtuu edistystä, voi päihdeongelmainen perheenjäsen saada läheisen ikään kuin jumittamaan suhdeuraprosessissaan. Läheisellä saattaa olla keinoja käytössä, mutta varsinaista selviytymistä ei tapahdu kyseisellä hetkellä. Läheisen oma aktiivisuus on näissäkin asioissa keskeinen eteenpäin vievä voima. Läheissuhde on kuitenkin kaiken kaikkiaan niin tiivis ihmissuhde, että on ymmärrettävää, että työstämisvaihe on enemmän syklimäinen kuin suoraviivaisesti etenevä.

5.3 Selviytymiskeinojen luonne ja tunteiden sisältö

Näen, että läheisen selviytymiskeinoja voi tarkastella kahdesta eri näkökulmasta prosessin aikana. Ne voivat olla joko *kannattelevia* tai *ylösnostavia*. Kannattelevilla selviytymiskeinoilla tarkoitan keinoja, jotka auttavat läheistä ylipäättään selviämään kulloisessakin tilanteessa. Ne auttavat ja tukevat läheistä niin, että hän jaksaa elää elämäänsä ja arkeaan niin, että hänen oma aktiivinen toimijuutensa säilyy. Käytän näistä keinoista termiä kannatteleva, koska haluan näidenkin keinojen näyttäytyvän positiivisina ja tärkeinä läheisen selviytymiselle. Ylösnostavaksi keinot muuttuvat silloin, kuin ne tukevat läheistä hänen työstämisvaiheessaan kohti luovuttamista, ja sitä kautta voimaantumista aikaisempaan elämäntilanteeseen nähden. Sama läheisen käyttämä selviytymiskeino,

esimerkiksi terapeutilla käynti, saattaa jossain kohtaa työstämisvaihetta olla kannatteleva keino, koska se auttaa selviytymään senhetkisestä arjen kuormittavuudesta. Toisessa vaiheessa se näyttäytyykin ylösnostavana keinona, koska terapeutilla käyminen tukee läheistä luovuttamaan päihdeongelmaisesta ja huomiomaan itseään sekä omaa jaksamistaan.

Myös tunteet kulkevat tiiviisti mukana läheisen työstämisvaiheessa. Olen jakanut tunteet niiden luonteen mukaisesti *lamauttaviin* ja *voimaannuttaviin* tunteisiin. Näen, että läheisten ilmaisemat tunteet tulevat esiin niin suorissa tunteenilmauksissa kuin heidän kuvaaminaan ajatuksina elämänsä eri vaiheista. Kuten selviytymiskeinoissa, myös tunteissa on havaittavissa työstämisvaiheen edetessä lamauttavien tunteiden väistymistä voimaannuttavien tunteiden tieltä. Tämä on kuitenkin suoraviivainen ilmaisu asioista. Todellisuudessa niin selviytymiskeinot kuin tunteetkin etenevät ja muuttuvat välillä nopeammin, välillä hitaammin. Ne limittyvät työstämisvaiheen aikana vahvasti läheisen omiin voimavaroihin ja läheissuhteen tapahtumiin päihdeongelmaisen perheenjäsenen kanssa.

Samoin kuin selviytymiskeinoissa, myös tunteissa tapahtuu työstämisvaiheen aikana sisällöllistä muutosta. Sama tunne, esimerkiksi suru, saattaa jossain kohtaa työstämisvaihetta olla lamauttava tunne, mutta muuttuu luovuttamisen jälkeen voimaannuttavaksi, koska se auttaa läheistä muodostamaan uudenlaisen suhteen päihteenkäyttäjään sekä tämän päihteenkäyttöön. Läheinen ikään kuin kanavoi surun rakentavaksi tunteeksi, jonka kautta luovuttaminen mahdollistuu ja hän hyväksyy tilanteen osaksi elämäänsä ja suuntaa voimiaan oman selviytymisensä tukemiseen.

Vaikka esittelen tarinat eräänlaisella aikajanalla ja suhdeuraprosessina, en kuitenkaan väitä, että prosessi etenee jokaisen läheisen kohdalla vääjäämättä johonkin suuntaan. Aikajana ja suhdeuraprosessin vaiheet ovat vain paikantajia, eivät ennusteita. Lähdän seuraavaksi käsittelemään tarkemmin haastattelemieni läheisten suhdeuraprosessia päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla. Tuon esiin eri tarinoiden yksilöllisyyttä, sillä prosesseja on yhtä monta kuin on tarinoita, vaikka niissä on yhteneviä piirteitä.

6 TYYPPISTARINASTA KOHTI YKSILÖLLISTÄ TARINAA

Yleisellä juonellisen tyyppitarinan esittelyllä tarkoitukseni oli etäännyttää läheisten yksilöllisyyttä ja antaa lukijalle raamit ymmärtää tarkempaa ja yksilöllisempää kuvausta läheisen suhdeuraprosessista. Tulevissa luvuissa 6-8 käyn läpi haastateltavien yksittäisiä tarinoita ja havainnollistan heidän kertomuksiaan jokaisen tarinan tiivistelmällä sekä otteilla litteroidusta aineistosta. Tähän asti olen käyttänyt yleisen tason termejä läheinen ja päihdeongelmainen perheenjäsen. Jatkossa käytän haastateltavista heille antamiani erisnimiä ja heidän läheissuhdettaan kuvaavia termejä (puoliso, äiti). Päihdeongelmaisista perheenjäsenistä käytän heidän läheissuhdettaan kuvaavia termejä (mies, tytär, poika).

Näen tyyppitarinassa esittelemäni läheisen suhdeuraprosessin käännekohtat (reagointi, havahtuminen, työstämisvaihe ja luovuttaminen) Holmilan ja Wisemanin suhdeuraajattelun ilmentymiksi omassa aineistossani. Rakennan tarinoiden tarkastelun näiden käännekohtien varaan. Käsittelen ensin puolisoitten tarinat kahdessa kappaleessa ja kolmannessa kappaleessa käyn läpi äitien tarinat.

6.1 Raju alkoholinkäyttö - läheisen raju suhdeuraprosessi

JOANNAN TARINA: Joanna on ollut miehensä kanssa naimisissa noin kaksikymmentä vuotta. Heillä on yhteisiä alaikäisiä lapsia. Miehen alkoholinkäyttö on niin rajua, että Joanna reagoi siihen jo suhteen alkuvaiheessa. Mies menettää juomisen vuoksi työpaikkansa useaan otteeseen ja vastuu perheen selviytymisestä niin henkisesti kuin taloudellisesti jää Joannalle. Elämä on taloudellisesti tiukkaa ja tilanteen toivottomuus ajaa Joannan lähtemään kotoa. Hän palaa kuitenkin miehensä luo takaisin. Tilanne jatkuu kuitenkin ennallaan. Joanna etsii itselleen keinoja selviytyä. Kuormittavien elämäntilanteiden kasaantuessa Joanna kuitenkin lopulta romahtaa henkisesti. Mies lähtee Joannan romahdettua päihdekuntoutukseen. Joanna itse osallistuu päihdeongelmaisten läheisille tarkoitettulle läheiskurssille. Hän jatkaa yhteistä elämäänsä miehensä kanssa, mutta haastatteluhetkellä tulevaisuus on parisuhteen jatkumisen osalta auki.

EIJAN TARINA: Eija on ollut naimisissa miehensä kanssa yli 25 vuotta. Mies on työssä vuoksi viettänyt paljon aikaa pois kotoa. Heillä on yhteisiä lapsia. Miehen alkoholinkäytön ongelmallisuus valkenee Eijalle jo suhteen alkuvaiheessa ja alkoholinkäytön ra-

juus aiheuttaa hänelle suurta huolta. Vuosien aikana raittiit jaksot vähentyvät ja juominen yltyy. Eija vastaa perheen ja lasten arjesta pitkälti yksin. Mies kokeilee tuloksetta eri keinoja, lääkkeitä, terapiaa sekä katkaisu- ja päihdekuntoutushoitoa muuttaakseen alkoholinkäyttöään. Eija joutuu myös pakenemaan lasten kanssa kotoa miehen uhkaavan käyttäytymisen takia. Paheneva tilanne ajaa Eijan henkiseen romahdukseen. Mies lähtee uudelleen päihdekuntoutukseen psykiatrisen hoidon kautta. Eija käy Joannan tavoin läheisille suunnatun läheiskurssin. Parisuhteen osalta miehen päihdekuntoutusjakso tulee liian myöhään. Haastatteluhetkellä Eija on jo laittanut eron vireille miehensä.

6.2 Miehen alkoholiongelman vakavuus ja vastuuttomuus puolison kuormana

Lähtökohta Joannan ja Eijan tarinoissa on, että he ovat eläneet jo pitkään päihdeongelmaisten miestensä rinnalla. Molemmat *reagoivat* miestensä runsaaseen alkoholinkäyttöön jo varhain. Joannan ja Eijan kohdalla on nähtävissä, että heidän miestensä toiminta vaikuttaa paljon siihen, millaiseksi heidän suhdeuraprosessinsa muodostuu ja millaisia selviytymiskeinoja he käyttävät sen aikana. Myös tunnesuhteen laatu on ratkaisevassa roolissa Joannan ja Eijan suhdeuraprosessin eri vaiheissa ja heidän ratkaisuisaan. Heidän tarinoissaan myös *havahtuminen* ja sitä kautta aktiivinen *työstämisvaihe* tapahtuvat varhain.

"Se oli vähän vaikeaa, kun joskus piti palauttaa kaljapullot kauppaan, että sai Tuttelia... Ja se jatkoi ja jatkoi ja sitten kun hänelle sattui kriisi, niin olutta tai konjakkii tai jotain. Silloin, kun hänen isä kuoli, hän joi kolme kuukautta putkeen. Tämä oli ensimmäinen juttu, että mä huomasin, että hänellä menee liian lujaa nyt. Että hän juo konjakkia joka päivä ja makaa siinä sohvalla." -Joanna-

"Sen mä muistan hirveen hyvin, että silloin kesällä meidän kuopus syntyi ja se oli semmonen paha kesä. Se oli paha kesä." -Eija-

Joannan ja Eijan kohdalla näkyy selvästi, että mitä pidempi suhdeuraprosessi puolisoilla on ollut miehensä rinnalla haastatteluhetkeen mennessä, ja mitä rajumpana ja ongelmallisempana puoliso näkee miehensä alkoholinkäytön, sitä vähemmän hän kuvaa aikaa ja elämänvaiheita ennen havahtumistaan. Joanna ja Eija lähtevät liikkeelle tarinassaan vaiheesta, jossa miehen alkoholinkäyttö on jo runsasta ikään kuin aika ennen havahtumista ei olisi heidän tarinassaan enää tärkeässä osassa. Rajun alkoholinkäytön takia Joanna ja Eija näkevät miestensä toiminnan olevan erityisen laiminlyövää niin puolisona kuin perheen toisena vastuullisena aikuisenakin.

Miehen alkoholin käytön runsaus vaikuttaa Joannan ja Eijan näkökulmasta vahvasti perheen arkeen. Tämä näkyy esimerkiksi taloudellisina ongelmina sekä miesten henkisenä ja fyysisenä poissaolevuutena. Joanna ja Eija joutuvat tilanteeseen, missä he joutuvat suhdeuramallin näkökulmasta määrittämään omaa ja miehensä roolia heidän parisuhteessaan. Heidän tarinansa sopii Holmilan (2003, 79, 98, 102) kuvaukseen läheisestä aktiivisena toimijana ja tarkkailijana, joka joutuu pohtimaan ja määrittelemään parisuhteen tilannetta miesten irrottauduttua parisuhteen perinteisistä rooleista. Oltuaan suhteen alkuaajoista asti olleet kasvokkain sen kokemuksen kanssa, että miehen alkoholinkäyttö on runsasta, Joannan ja Eija ovat Wisemanin (1991, 17) kuvaamalla tavalla tarkkailijoita, jotka miettivät aktiivisesti, mihin suuntaan tilanne on kehittymässä. Lamauttavat tunteet, ennen kaikkea ahdistus ja pelko tulevasta, nousevat esiin. Wisemanin (1991, 17) kuvaama ajatustyöskentely näkyy omien voimavarojen rajallisuuden tunnistamisena ja tunnustamisena.

"Sitte mä muistan jotenki hirveen hyvin, että mä lykkäsin lapsia tuolla. Toinen oli sisaristuimessa ja toinen oli vaunuissa ja sit niinku mietin, että voi helvetti, että mistä tästä tulee." -Eija-

"Tietysti mä olin miettiny jo ennen sitä, että mitä tästä oikein tulee. Oli niitä viikonlopun poissaolemisia ja semmosta juomista." -Eija-

"Ja sitten me erottiin. Menin asumaan sisko luo. Kun mä sanoin, että nyt pitää loppua. Pitää valita alkoholi tai perhe." -Joanna-

Työstämisvaiheen alussa Joannalla ja Eijalla on vielä toivoa paremmasta, sillä heidän miehillään on myös ajoittaisia raittiita kausia tai ainakin yrityksiä niihin. Juominen kuitenkin jatkuu aina uudelleen. Tämä saa elämän näyttäytymään niin vaihtelevana ja tunnepitoisena, että Joanna ja Eija joutuvat jatkuvasti määrittämään suhdettaan mieheensä uudelleen. Miesten pienikin yritys tai panos oman vastuullisuutensa kasvattamiseen lisää Joannan ja Eijan hetkittäistä uskoa paremmasta.

Koska miesten alkoholinkäyttö näyttäytyy alusta asti rajuna, Joanna ja Eija lähtevät hakemaan selviytymiselleen tukea myös kodin ulkopuolelta. Heidän tarinoissaan ei nouse esiin vahvana kulissien ylläpitäminen, vaikka kulissien ylläpitäminen on tyypillistä suhdeuralle. Niin ikään ongelman raju luonne ei jätä tarinoissa tilaa kontrolloinnille ja mot-

kottamiselle eikä tarinoissa tule esiin myöskään sitä, että Joanna ja Eija olisivat itse vahvasti pyrkineet vaikuttamaan miestensä hoitoon hakeutumiseen. He kääntyvät ammattilaisten puoleen saadakseen itselleen tai perheen tilanteeseen apua ja puhuvat tilanteen vakavuudesta luotettaviksi kokemilleen ihmisille. Joanna on taloudellisen tilanteen kanssa erityisen ahtaalla ja molemmat kantavat vastuun kodista ja lapsista. Tämä saa aikaan tunteiden vaihtelua. Joannan ja Eijan tunneskaala on tässä työstämisvaiheessa ennen kaikkea lamauttava. He kuvaavat tunteidensa olevan kiukkua, ihmetystä, epätoivoa, pettymystä ja ahdistusta.

"Hän joi viiniä joka päivä. Sai taas toisen työpaikan ja kaks viikkoo ja sai taas lopputilin. Sitte kolmas työpaikka ja taas lopputili... Ja mä olin ihan epätoivoinen, että mitä mä voin tehdä. Mä soitin lastensuojeluun, että nyt mä tarvin apua, että nyt toi mies pois täältä kotoa. Että meiltä menee kohta koko asunto, kun meni rahaa ulosottoon ja meillä oli rahapula." -Joanna-

"Siis sehän (elämäntilanne) oli ihan toivoton. Ihan toivoton, että... että se mies on yleensäkin näinä juoppokausinaan maannu tuolla varastossa ja sit se alko olla semmosta tavallaan niinku hengiltä juomista." -Eija-

"Olin mä käyny psykiatrisella sairaanhoitajalla kyllä, mutta en muista missä vaiheessa sinne menin. Siitä on aika kauan aikaa. Mä kävi siellä, mut sitte mä ihan niinku uuvahdin ite ja menin tonne lääkäriin ja sain mielialalääkkeet ja aloitin terapian terveyskeskuksessa." -Eija-

Joannan ja Eijan selviytymiskeinot ovat tarinoiden tässä vaiheessa vielä kannattelevia eli auttavat heitä ylipäättään selviämään senhetkisessä elämäntilanteessaan. He säilyttävät aktiivisen toimijuutensa, vaikka tunne-elämä koostuu pääsääntöisesti lamauttavista tunteista. Joannan ja Eijan mielissä alkaa kuitenkin tässä vaiheessa kasvaa tietoisuus siitä, että jonkin on muututtava. Kannattelevat selviytymiskeinot eivät enää riitä, vaan Joanna ja Eija ilmaisevat tarvetta vahvempaan tukeen. Vaikka molemmat hakevat apua kodin ulkopuolelta, avun pyytäminen ei näyttäyty tarinoissa vielä keskeisenä selviytymiskeinona. Perheiden tilanteesta on tieto vain harvoilla ja valituilla lähipiiriin kuuluvilla ihmisillä. Opiskelu- tai työyhteisön jäsenille Joanna ja Eija eivät kerro, koska miehen suojeleminen ja asian salaaminen tuntuvat heistä mielekkäämmiltä vaihtoehdoilta.

"Että koska ei kuitenkaan niinku halua taas sitte, että joka puolella riepotellaan, koska silloin mun mielestä muuttuu se juttu semmoseks että.... jos sä sanot niinku tuntemattomille ihmisille tai puolitutuille ihmisille, että mies on alkoholisti ja että hitto, kun ukko

oli kännis viikonloppuna ja kusi kaikki paikat ja plää plää plää, niin ei ne saa mitään käsitystä siitä." -Eija-

Joannan ja Eijan tarinoissa esiintyy jo hyvin alkuvaiheessa elementtejä, tunteita ja ajatuksia, joita esimerkiksi CRAFT-valmennusohjelman toimintamalleilla työstetään. Molemmat kertovat Smithin ja Meyersin (2004, 13-14) sekä Matilaisen (2008, 21) kuvaamista, läheiselle rankoista tilanteista, missä he "lyövät päätänsä seinään" ja kärsivät stressitekijöistä, kuten ahdistuksesta, alavireisestä mielestä sekä erilaisista vaivoista. Joannan ja Eijan miehet eivät näe itsellään olevan ongelmaa, mutta näen, että Joanna ja Eija ovat suhdeuransa alkuvaiheesta saakka otollisessa vaiheessa ottamaan vastaan johdonmukaista, läheisen problematiikkaan räätälöityä tukea ja apua.

6.3 Henkinen romahdus vie suhdeuraprosessia eteenpäin

Ennen pitkää tilanteen kuormittavuus johtaa sekä Joannan että Eijan kohdalla romahdukseen. Romahduksen näen kuormittavuuden lopputulemana, jossa kannattelevat selviytymiskeinot eivät asioiden kasaantuessa enää riitä. Selviytymiskeinot, ajatukset ja tunteet ovat umpikujassa. Romahdus ei ole vielä luovuttamista, mutta se on tapahtuma, joka johtaa Joannan ja Eijan luovuttamista kohti. Luovuttamisen tapaan myös romahdus on tietynlainen vedenjakaja heidän tarinoissaan. Romahduksen aikana Joannan ja Eijan toimintaa ohjaa vielä alkoholia käyttävän miehen toiminta.

Romahdus näyttäytyy Joannan ja Eijan tarinoissa synkkänä elämänvaiheena. Romahdus edellyttää toteutuakseen ulkopuolisten tapahtumien tihentymää ja niissä alkoholia käyttävän miehen osuus on suuri. Joannan romahdus tapahtuu tilanteessa, missä hänen miehensä saa viidennen lopputilinsä ja purkaa pahaa oloaan Joannaan haukkumalla tätä. Samaan aikaan heidän lapsensa joutuu sairastumisen vuoksi sairaalahoitoon. Kun Joannan pitäisi kyetä olemaan sairaalassa, opiskella ja hoitaa kodin asiat, hän kokee, että hän ei enää jaksa.

"Se oli eka kerta, kun mä sain paniikkihäiriökohtauksen. Enkä mä tiennyt, mitä se on. Mä en saanut unta enkä mitään. Mä kaaduin eteiseen ja silloin soitettiin ambulanssi ja mä luulin, että mulle tuli sydänkohtaus. Se oli varmaan sokki mun lapsille, että äiti oli semmonen. Ja mä itse ajattelin, että nyt mä kuolen." -Joanna-

Joannan romahdus vaikuttaa hänen mieheensä niin, että hän hakeutuu katkaisuhuoltoon ja jatkaa päihdekuntoutukseen. Tämä ei kuitenkaan tässä kohtaa kannattele Joannaa, vaan hän kokee keinottomuutta, voimattomuutta sekä lamauttavia tunteita kuten kiukua, väsymystä ja huolta. Joannan selviytymiskeinot ovat ulkoisten ratkaisujen hakemista, kuten ajatusta avioeropapereiden hakemisesta ja asuntohakemusten teosta. Sisko on hänen tärkein tukensa vaikeina aikoina. Näen, että Joannan selviytymiskeinoissa korostuu tässä vaiheessa Holmilan (2003, 98) kuvaama emotionaalinen ulottuvuus, sillä Joanna saa erityisen tärkeäksi kokemaansa tukea sukulaisverkostolta. Holmilan näkemyksestä poiketen Joanna tukeutuu myös ammattilaisiin. Joannan hakee apua terveyskeskuksesta oman jaksamisensa tueksi ja hän käy juttelemassa psykologin kanssa.

Joannan tilanne on niin kaoottinen, että vaikka Joannan selviytymiskeinot voisivat sinällään olla ylösnostavia ja eteenpäin vieviä, ne eivät ole sitä vielä. Tarkoitan tällä sitä, että Joannan käyttämät selviytymiskeinot eivät vielä tässä vaiheessa tue hänen työstämistä kohti luovuttamista. Parhaiten Joannan selviytymistä kuvaa Holmilan (2003, 103) kuvaama normalisoiva toimintamalli, sillä Joannan pyrkimyksensä on ylläpitää perheen normaaliutta kaoottisesta tilanteesta huolimatta. Joannan käyttämät keinot auttavat häntä ainoastaan selviytymään arjesta, joka näyttäytyy sekasortoisena. Miehen päihdekuntoutukseen ei tuonut valoa tunnelin päähän, sillä kuntoutukseen lähdön jälkeen Joannan kuvaukset selviytymisestä ja tunteista ovat synkkiä.

" Sitte mä muistan yhden kerran, kun mä istuin autoon ja mä ajoin hirveesti ja ajattelin, että parempi, että mä kuolen. Että mä en enää jaksa elää tommosen kanssa, kun on ollu vaikeaa alusta asti ja että kuinka kauan se kestää." -Joanna-

Myös Eija kuvaa tarinassaan romahduksen vaihetta. Hänelläkin romahduksen tilaan joutumista edeltävät ulkoiset tapahtumat. Hän kuvaa, että romahdukseensa asti hän selviytyi "lisäämällä vauhtia" elämässään ja työssään, ettei ehtisi pysähtyä miettimään tilannettaan. Eijan selviytymistä kuvaa siis vetäytyvä toimintatapa. Hän pyrkii pysymään pois miehensä toiminnan vaikutuksesta ja keskittämään voimavarojaan omista asioista huolehtimiseen. Hän pitää myös yllä perheen kulisseeja, jotta selviytyy jokapäiväisestä työ- ja arkielämästä. Eijan selviytymisessä näkyy Holmilan (2003, 103) kuvaama ongelmalähtöinen ulottuvuus, sillä Eija pyrkii toiminnassaan keskittämään ajatuksia kodin ulkopuolelle. Työ on hänelle tärkeä koossa pitävä selviytymiskeino.

Pidempi vuorotteluvapaa tipauttaa Eijan kuitenkin lopulta syvään uupumukseen, sillä koossa pitävää elementtiä, työtä, ei enää ole. Hän saa tuekseen mielialälääkityksen ja käy terapiassa. Miehen juominen on hyvin rajua ja hänen käyttäytymisensä Eijaa kohti uhkaavaa. Eija joutuu pakenemaan lasten kanssa turva-asuntoon, koska hän on todellisen uhan alla miehen psykoottiseksi muodostuneen käyttäytymisen takia. Hän hakee apua tilanteeseen yrittämällä saada miestään hoitoon. Mies on aikaisemmin elämän varrella hakenut monenlaista hoitoa alkoholinkäyttönsä muuttamiseksi tuloksetta, kunnes hän tässä äärimmäisessä tilanteessa ajautuu psykiatrisen hoidon kautta päihdekuntoutukseen.

"Istuin täs keittiön pöydän ääressä varmaan kaks kolme kuukautta ja join teetä. Et multa meni oikeastaan koko päivä siihen, et... et tota mä vaikka kahden aikaan kuorin perunat, ettei mulle vaan tuu kiire. Et sit se ihminen, joka on juossu ja tehny kymmentä asiaa yhtä aikaa ja aatellu, että nyt kun mä heitän ton tonne, niin mä ehdin täs välissä sen ja näin, niin se päivä meni pelkän ruuan laittoon."-Eija-

"Mehän oltiin tukiasunnossa viikko, kun se oli hirveen yliseksuaalinen. Että oli semmonen raiskausuhka minulle siinä... Viikko me oltiin siellä ja sitten se joutu psykiatriselle. Mä tein varmaan kolme viikkoa töitä. Mä kaikki vapaa-ajat olin puhelimessa. Ja siihen aikaan oli STAKES. Mä STAKESia myöden soitin kaikki paikat, että mitä mä voin tehdä, kun oli yrittäny saada poliisia ja poliisi ei tule, kun mitään ei ole tapahtunu. Ja niin me oltiin viikko tuolla, ja sitte mä sain yhdeltä yksityiseltä lääkäriltä niinku... et hän kirjottaa sen MI:sen (lähete tahdosta riippumattomaan psykiatriseen hoitoon), kun saat sen tänne. Ja sit mä sain sen (miehen) sinne." -Eija-

Eijan elämä ajautuu myöhemmin toistamiseen umpikujaan niin selviytymiskeinojen kuin tunteiden ja ajatustenkin osalta. Hän kertoo romahtaneensa toistamiseen ollessaan lomalla haastattelua edeltävänä syksynä. Joannan tapaan myös Eijan selviytymiskeinot ovat pitkään arkea kannattelevia ja tunteet lamauttavia. Vahvimpana tunteena nousevat esiin pelko ja turhautuminen. Pelko omasta turvallisuudesta saa aikaan sen, että Eija menettää lopullisesti luottamuksen mieheensä. Vaikka selviytymiskeinot keskittyivät paljon mieheen, taustalla on Eijan oma terapia ja mielialälääkitys, jonka hän on kuorimittavassa elämäntilanteessa aloittanut uudelleen. Parisuhteeseen liittyvä pelko ja miehen todella raju alkoholinkäyttö edesauttavat Eijaa siirtymään romahdusten kautta kohti suhdeuraprosessin merkittävää käännettä, *luovuttamista*.

"Että mä ajattelin siellä, kun olin siellä tapaamisessa (päihdekuntoutuslaitoksessa), että... et tota, jos tää ois tapahtunu muutama vuos sitte, niin mähän oisin ollu varmaan

ihan onnessaan, että jes, se on täällä. Että ehkä tästä tulee jotain, mut mut... nyt se ei enää kyllä saanu mua lähtemään lentoon." -Eija-

6.4 Luovuttaminen tuo seesteisyyttä selviytymiseen ja tunteisiin

Näen, että Joannan tapaan Eijan tarinassa selviytymiskeinot, jotka suhdeuran alkuvaiheessa ovat heille kannattelevia, muotoutuvat työstämisvaiheen edetessä ylösnostaviksi selviytymiskeinoiksi. Sisällöllinen muutos selviytymiskeinoissa tapahtuu luovuttamisen jälkeen. Molemmilla on jo romahduksensa hetkellä tukenaan ennen havahtumista käyttöön otettuja selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinot ovat kuitenkin suppeampia siihen nähden, mitä luovuttaminen saa aikaan heidän kohdallaan. Luovuttaminen avaa Joannalle ja Eijalle uusia mahdollisuuksia, sillä se antaa jo käytössä oleville selviytymiskeinoille sekä heidän omalle toiminnalleen uutta sisältöä.

"Joo, nyt mä itse asiassa muistan sen, että silloin kun oli se kaikista hulluin aika, että mä tosiaan elin evakossa täältä kotoa ja kun mä en mitään muuta halunnu, kun että mä saan sen miehen johonki täältä, niin yks sairaanhoitaja, joka on jotain päihdeihmisiä, sano mulle, että "sinä varmaan hyötyisit läheiskurssista" ja siinä kohtaa mä ajattelin, että mä revin silmät siltä päästä. Mä sanoin, et hei, että helvettiin läheiskurssit, et mä haluan asua kotona ilman, et mun tarvii oottaa, et joku raiskaa minut. Ja kun oli vaan se niinku, et mä selviän tästä hetkestä." -Eija-

Miesten alkoholinkäyttö pakottaa Joannan ja Eijan vankistamaan omia selviytymiskeinojaan. Miestensä päihdekuntoutuksen aikana niin fyysinen kuin henkinenkin etäisyys ohjaavat Joannan ja Eijan suhdeuraprosessia luovuttamisen suuntaan. Vaikka tilanne on kaoottinen, alkaa molempien tarinoissa nousta esiin kuvaus tietoisemmasta ja aktiivisemmasta toimijuudesta suhteessa itseensä. Miesten lähtö päihdekuntoutukseen ja siitä seurannut Joannan ja Eijan osallistuminen läheiskurssille antavat mahdollisuuden uuteen käänteeseen suhdeuraprosessissa. Miehen lähtö kotoa on paitsi helpotus, myös katkeruutta aiheuttava asia. Vastuun kantamisen taakka tulee erityisen selväksi.

Näen, että vaikka tunteet ja ajatukset ovat samoja, kuin aikaisemmassa työstämisvaiheessa, eli katkeruutta, pelkoa ja ahdistusta tulevasta, alkaa Joannan ja Eijan mielessä viritä uutta. Samat tunteet eivät enää olekaan lamauttavia vaan muuttuneen tilanteen ja

ulkopuolisten tekijöiden tukemana ne alkavat muuntua sisällöltään voimaannuttaviksi ja työstämävaihetta eteenpäin vieviksi. Esimerkiksi vihan tunne kääntyy Joannalla ja Eijalla haluksi selviytyä. Tämä kertoo mielestäni siitä, että rankkoinakin aikoina läheinen on aktiivinen toimija, mutta tarvitsee ulkopuolisia tapahtumia suhdeuraprosessinsa eteenpäin viemiseen. Kun on tapahtunut riittävästi nousuja ja laskuja, alkavat selviytymiskeinot ja tunteet näyttäytyä uudessa valossa. Joanna ja Eija alkavat pitää puoliaan.

"Mä ajattelin, että minäkin oon kärsiny koko jutun. Miksei kukaan auta mua? Miten mä pääsen yli?" -Joanna-

"Monet ihmiset ajatteli, että nyt asiat on ok. Sitten sitä apua vasta tarvitaan. Minä en ollut käsitellyt vielä yhtään koko asiaa. Hänellä kuntoutus loppui, mutta mulla se alkoi." -Joanna-

"...et tää on vaan niinku koko ajan tää tilanne on ajatunut tätä loppua kohti, et kun kuntoutus oli niin myöhässä meidän avioliiton jatkumista ajatellen." -Eija-

Joannalle läheiskurssi on käänteentekevä, jotta hän etenee prosessissaan *luovuttamisen* vaiheeseen. Myös Eija näkee läheiskurssin vertaisryhmän merkityksen tärkeäksi omassa suhdeuraprosessissaan. Näen, että juuri tämä kohta Joannan ja Eijan prosessissa on lakipiste, johon luovuttaminen on asemoitavissa. Puolisot kokevat saavansa läheisryhmästä uutta tukea aikaisempien selviytymiskeinojensa rinnalle.

"Siellä läheiskurssilla tuli tosi hyvä fiilis, kun mun piti kirjoittaa kirje mun miehelle. Koska silloin, kun mä menin sinne, mä olin vielä vihainen. Ja olin loukkaantunut tai jostain. Mä menin sinne sitten ja se läheiskurssin vetäjä sanoi, että kirjoita kirje siitä, miltä se tuntuu... Ja vaikka mun perhe oli kuollu sen saman monta monta vuotta, niin se oli eri fiilis, kun mä luin sen ääneen." -Joanna-

"Se paikka on tosi mahtava, mut niinku se ryhmä... että kun jossain porukassa voi sanoa ihan mitä ajattelee. Et voi sanoa niinku ihan kenelle tahansa vaikka että... et kävin varmistamassa, että hengittääks se mies vielä ja totesin, että voi helvetti, se ei oo vieläkään kuollu." -Eija-

"Ne tiesi, mitä mä tunnen sisälläni. Oli helppoo vaan sanoo blaa blaa blaa, mutta jos on ite kokenu, niin sä tiedät, miltä toisesta tuntuu." -Joanna-

Läheiskurssi antaa Joannalle ja Eijalle keinoja käsitellä miestensä alkoholiongelmaa ja sen vaikutuksia itseän. He kuvaavat saaneensa tukea, joka auttaa keskittämään ajatuksia ja voimavaroja omaan selviytymiseen. He saavat myös konkreettisia apuvälineitä toimia oman selviytymisensä turvaamiseksi. Tämä tukee CRAFT-valmennusohjelman näke-

mystä, missä läheiselle annetaan eväitä saavuttaa myönteisiä muutoksia elämässä riippumatta siitä, miten paljon päihteitä käyttävä perheenjäsen on valmis panostamaan omaan muutokseensa (Smith & Meyers 2004, 60-61).

Ajatusmaailman avautuminen oman itsen suuntaan tuo Joannalle ja Eijalle uusia näkemyksiä omaan selviytymiseen. Selviytymiskeinot näyttäytyvät tässä prosessin vaiheessa molemmilla vahvasti ylösnostavilta ja eteenpäin vieviltä. Joanna jatkaa vielä suhteessaan ja tunnistaa ja tunnustaa asioiden olevan edelleen parisuhteessa vaikeita. Tämä ei kuitenkaan ole estänyt Joannaa hyödyntämästä uusia selviytymiskeinojaan ja aktiivista omien ajatusten, tunteiden ja toiminnan rakentamista niin, että hän itse kokee selviytvänsä arjessa. Joannalla on vakaa aikomus käydä läheisille tarkoitetussa Al-Anon -ryhmässä. Hän kokee saavansa tukea myös hengellisyydestä (vrt. Hänninen 2004, 109).

Joannan tarinassa jo aikaisemmin mukana olleet selviytymiskeinot ovat edelleen mukana hänen elämässään. Näen näiden keinojen olevan luovuttamisen myötä nykyään ylösnostavia eikä enää kannattelevia. Aikaisemmin opiskelu oli yksi kuormittava asia hoidettavaksi, lapset yksin Joannan vastuulla ja sisko olkapää synkällä hetkellä. Nyt ne ovat Joannan mukaan positiivisia selviytymiskeinoja. Tärkeä selviytymiskeino on aktiivisuus suhteessa mieheen. Vaikka Joanna näkee parisuhteen päättymisenkin realistisena vaihtoehtona tulevaisuudessa, hän haluaa tehdä yhteistyötä miehen kanssa.

"Yks asia, mitä mä hänelle opetin, oli, että mä en ole hänelle vanhempi. Mä olin ottanut vanhemman roolin. Mä olin niinku äiti. Nyt mä oon sitä mieltä, että hänen pitää itse parantaa itsensä. Mun täytyy päästää irti. Että mä en oo se kontrolli, enkä se, joka soittelee perään, että ootko sä hoitanu lääkärin tai jotain tällasta." -Joanna-

Eija kokee tunteidensa miestä kohtaan kuolleen. Päästäkseen ylösnostaviin keinoihinsa kiinni, Eijan on ollut pakko käsitellä tunnesuhteen kuoleminen. Läheiskurssin myötä hän sai eväitä selviytymiseensä, vaikka mies ei päihdekuntoutuksen aikana raitistukaan.

Eijan suhdeuraprosessissa pelko, joka on työstämisvaiheen aikana ensin lamauttava, muuttuu vähitellen voimaannuttavien tunteiden pohjaksi. Pelko saa Eijan tekemään ratkaisuja, jotka tukevat häntä luovuttamaan. Sitä kautta pelko tukee hänen selviytymistään. Myös aikaisemmin kannattelevana selviytymiskeinona toiminut terapia muuttuu luovuttamisen myötä ylösnostavaksi keinoksi. Näyttää siltä, että Eijan miehen uhkaava

toiminta pakottaa Eijan pohtimaan ensisijaisesti omaa selviytymistään. Tavallaan mies käytöksellään siis tukee Eijan prosessin etenemistä ja viimeistään läheiskurssille osallistumisesta alkavaa aktiivista vaihetta, missä Eija nostaa oman tyytyväisyytensä ja turvallisuutensa miehen tarpeiden edelle. Vaikka Eija on huolissaan myös miehensä selviämisestä erotilanteessa, hän vastaa seuraavasti kysymykseen, mitä hän haluaisi nyt tehdä toisin:

"No varmaan tota... haluaisin olla tehnyt tän ratkasun jo aikasemmin. Sen haluaisin tehdä toisin. Et... et mähän en oo varmaan tehnyt sitä siks, että mä en oo ollut siihen valmis. Mutta että... jotenki nyt, kun tajuaa sen, et miten hiton kauan on niinku turhaan roikkunut ja oottanut... Ja siihen ois varmaan vois olla keino se, että ois aikasemmin.... aikasemmin hakenu apua enemmän." -Eija-

Eija on alkanut puhua avoimemmin tilanteestaan jo ennen eroa, mutta erityisesti läheiskurssin jälkeen hän on uskaltanut kertoa elämästään. Hän kokee tärkeäksi kertoa työyhteisölleen tilanteestaan, koska näkee työyhteisön tärkeäksi jaksamiselleen, ja koska hänellä ei ole enää tunnesidettä mieheensä. Aikaisemmin tämä tunneside ajoi oman jaksamisen edelle. Vaikka elämä tulee Eijalla muuttumaan eron jälkeen taloudellisesti ahtaammaksi, Eijaa tukevat eropäätöksen mukanaan tuoma rauha, työyhteisön tuki ja tunne omilla jaloilla seisomisesta.

"...mun on opeteltava täysin uus elämäntyyli ton rahan kanssa, mut et jotenki se rauha... Se semmonen, et mä niinku tiedän, ketä tulee, milloin tulee. Et kun tilanne on ollut se, et ihminen (mies) lähtee ulos ja sitä ei kahteen viikkoon näy. Et mä en tiä, onks hän hengis vai ei." -Eija-

Sekä Joanna että Eija ovat saavuttaneet tilanteen, jossa he ovat saaneet tietynlaisen päätöksen suhteurlallaan Leskisen (1999, 60-62) kuvaamalla tavalla. He ovat oppineet oman prosessinsa aikana, että ovat voimattomia miehensä ongelman suhteen ja ovat asettaneet sen itselleen sopivampiin mittasuhteisiin. He pystyvät jälleen suunnittelemaan elämäänsä ja tulevaisuuttaan eteenpäin. Hännisen (2004, 108-109) näkemyksen mukaisesti Joannan ja Eijan luovuttaminen on johtanut irrottautumiseen. Joannan kohdalla se on henkistä, ja hän asettaa miehensä kantamaan vastuun omista valinnoistaan ja estää itseään kietoutumasta kuluttavalla tavalla osaksi ongelmaa, minkä miehen juominen on saanut aikaan.

7 MOLEMMINPUOLINEN TUKI JA TUNTEET - MALTILLINEN SUHDEURAPROSESSI

MARJAN TARINA: Marja on elänyt yhdessä miehensä kanssa uusioperheen elämää kymmenen vuotta. Mies on kohdellut Marjaa suhteen aikana kuin prinsessaa. Marjalla ei ole elämässään aikaisempaa kokemusta läheisen ongelmallisesta päihdekäytöstä. Miestään hän kuvaa monen sukupolven alkoholistiksi. Marja ei ymmärrä miehensä alkoholinkäytön täyttä laajuutta ennen kuin mies itse pyytää siihen apua. Tilanteen ongelmallisuus tulee Marjalle täydellisenä yllätyksenä. Hän lähtee pontevasti hakemaan apua miehelleen, joka päätyykin päihdekuntoutukseen. Marja joutuu tilanteeseen, missä hänen pitää lyhyessä ajassa muodostaa käsitys uudenlaisesta tilanteesta parisuhteessa. Mies tukee Marjaa koko ajan hakemaan apua itselleen. Tilanne ajautuu suhteellisen nopeasti Marjan kohdalla sisäiseen myllerrykseen ja romahdukseen. Läheiskurssille osallistuminen alkaa avata uudella tavalla Marjan ajattelua miehen alkoholinkäytöstä ja sen ongelmallisuudesta. Miehen alkoholinkäytön jatkuminen, tämän alavireinen mieliala ja työttömyys korostavat tilanteen ongelmallisuutta. Haastatteluhetkellä Marja on sekä välittämisen ja rakkauden että miehen juomisen luomien uhkakuvien aiheuttamassa ristiriidassa.

ANNAN TARINA: Anna on elänyt lapsuutensa alkoholinkäytön täyttämässä ympäristössä. Hänellä on kokemuksia vanhempiensa sekä lähipiirin rajusta alkoholinkäytöstä sen varjopuoliseen. Hän kasvaa ajatukseen, että raju alkoholinkäyttö on normaalia elämää. Hän tapaa nuorena nykyisen miehensä ja he ovat eläneet yhdessä pitkään. Nuoruudessa alkanut suhde painaa Annan lapsuuden kokemukset pois hänen mielestään. Miehen lisääntyvä alkoholinkäyttö alkaa kiinnittää Annan huomiota vähitellen perheen perustamisen jälkeen ja Anna alkaa kokea sen ongelmallisena. Monien vaiheiden jälkeen mies lähtee päihdekuntoutukseen ja hän tukee Annaa hakemaan apua myös itselleen. Anna menee läheiskurssille ja oma kokemusmaailma aina lapsuudesta asti alkaa avautua Annalle uudella tavalla. Hän alkaa hoitaa itseään. Anna kuvaa suhdetta mieheensä läheisriippuvuudeksi, mutta tunnesuhde ja välittäminen miehen kanssa on vahvaa.

7.1 Läheisen omat lähtökohdat ja reagoiminen ongelmaan

Haluan käsitellä Marjan ja Annan tarinat omassa luvussaan, sillä niissä on monista samankaltaisuuksista huolimatta eroja Joannan ja Eijan tarinoihin. Erityisesti näen eroja miehen vaikutuksessa Marjan ja Annan tunteisiin, ajatuksiin ja keinoihin. Erona Joannan ja Eijan tarinaan on myös ajanjakso ennen havahtumista sekä tapa, miten Marja ja Anna lopulta havahtuvat miestensä ongelmalliseen alkoholinkäyttöön. Marjan ja Annan miesten alkoholinkäyttö ei näyttäydä parisuhteen alkuvaiheessa niin rajuna kuin edellä

käsitellyissä Joannan ja Eijan tarinoissa. Marja ja Anna muistelevat tarinoissaan aikaa ennen havahtumistaan aina lapsuuteensa asti, ikään kuin heillä olisi Joannaan ja Eijaan nähden enemmän kosketuspintaa tapahtumiin ennen havahtumistaan. Vahvat muistikuvat ajasta ennen havahtumista saattavat olla merkityksellisiä Marjan ja Annan selviytymisen kokemuksille.

Merkittävä ero Joannan ja Eijan tarinoihin on myös Marjan ja Annan miesten toiminta. Heidän miehensä tukevat heitä hakemaan ja saamaan apua selviytymiseensä. Tätä kautta Marjan ja Annan tarinoissa näkyy mielestäni Kauppisen (2010, 215) kuvaama tilanne, missä itse päihteitä käyttävä perheenjäsen omalta osaltaan määrittelee suhdettaan läheisiin ja kokee alkoholinkäytön aiheuttaneen ongelmia erityisesti kotona ja parisuhteessa. Miehet tunnistavat ehkä alkoholinkäyttönsä vaikutukset negatiivisina perhettä ja parisuhdetta ajatellen. Marjan ja Annan näkökulmasta heidän miehensä kuitenkin kantavat vastuuta myös perheestä ja lapsista.

Marja kertoo, että hänen lapsuudenkodissaan ei käytetty päihteitä. Tämän vaikuttaa myös hänen havahtumiseensa. Hän kuvaa aikaa ennen havahtumista sinisilmäisyyden, naiviuden ja rakkauden ajaksi. Se näyttäytyy Marjan tarinassa ihmetyksen aiheena. Hän kuvailee eläneensä ennen havahtumistaan kuin "Liisa ihmemaassa". Mies on kohdellut häntä kuin prinsessaa suhteen alusta asti. Marja *reagoi* miehensä alkoholinkäyttöön neljä ja puoli vuotta ennen haastatteluajankohtaa. Hän tietää jo ennen tätä miehen käyttävän alkoholia, mutta käytön määrä on hänelle yllätys.

"Et ei oo niinku semmosta konkreettista kokemusta, että mä oisin eläny sitä arkee ja oikeesti nähny, miten ne (alkoholia käyttävät ihmiset) käyttäytyy." -Marja-

Anna on elänyt lapsuutensa täysin päinvastaisessa kodissa kuin Marja. Vanhemmat ovat eronneet ja molemmat vanhemmat ovat käyttäneet runsaasti alkoholia. Annan lapsuudessa hänen lähisuvussa on ollut paljon alkoholisteja. Hänen isänsä on kuollut väkivaltaisesti ja äidillä on ollut vaihtuvia, väkivaltaisia ja alkoholin täyttämiä parisuhteita. Vaikka Anna kokee suunnatonta yksinäisyyttä ja paha oloa lapsuudessaan, hän kasvaa ajatukseen, että brutaali väkivalta ja juominen ovat normaalia arkipäivää.

"Mun isäni paras kaveri puukotti mun isäni kannipäissään hengiltä. Mun isäpuoleni on kaikki järjestään ollu alkoholisteja. On ollu brutaalia perheväkivaltaa ja en mä menny

alkoholistin kanssa naimisiin, mutta semmonen siitä tuli. Mä oon ongelmalapsena kasvanu, joten mä pidin aikalailla normaalina esimerkiksi sitä, että kun mä nukun makuuhuoneessa, niin viereisessä eteisessä mun isäpuoleni kannipäissään ampuu itseään haulikolla." -Anna-

Annasta kasvaa vastuunkantaja jo lapsena. Kun hän nuorena löytää nykyisen miehensä, hän kertoo painaneensa lapsuutensa asiat taustalle. Annalle valkenee perheen perustamisen myötä, että alkoholinkäyttö, jonka hän oli ajatellut kuuluvan lapsuuteen ja nuoruuteen, onkin miehen kautta jälleen osa hänen elämäänsä. Lapsuuden rankat muistot ovat taustalla, kun Annan ajatusten keskiöön alkaa nousta tietoisuus miehen alkoholikäytöstä.

"Niin mun mies jäi koti-isäksi silloin (kun nuorin lapsi syntyi). Ja siitä se pikkuhiljaa lähti. Että hän joi ruuan kanssa päivällä yhden oluen ja kaksi olutta ja... tossa 2005 suurin piirtein mä oivalsin, että tää ei nyt oo normaalia tää tapa juoda." -Anna-

7.2 Vahva tunnesuhde ja molemminpuolinen huoli kumppanin selviämisestä

Varsinainen *havahtuminen* tapahtuu Marjalla ja Annalla hyvin eri tavoin. Marjalle todellisuus valkenee lopullisesti yhdessä hetkessä, jolloin mies itse pyytää Marjalta apua. Vaikka Marja on tiennyt, että mies juo autotallissa, on todellisuus yllätys.

"Hän tuli autolla pihaan ja enhän mä tienny, että hän ois juonu silloin ja sit se soitti mulle, että "tuutko tänne", että "auta minua". Ja sitte hän siinä autossa istu silleen, että oli niinku penkillä, mutta jalat ulkopuolella ja sano, että "auta minua" ja oli ihan tillin tallin." -Marja-

Marja kokee itsensä tyhmäksi, kun ei ole tajunnut miehen alkoholikäytön laajuutta. Havahduttuaan asiaan hän ottaa saman tien itsestään selvästi toimijan roolin. Marjan päälimmäisinä tunteina ovat hätä ja huoli. Marjalla on myös kaikkivoipaisuuden tunne, koska hän auttaa miestänsä. Toimijan roolin kautta Marja toteuttaa Holmilan (2003, 103) kuvaamaa huolehtivaa toimintamallia huolehtimalla miehensä avun saannista. Marja toimii Leskisen (2003, 53) kriisiteoriassa kuvaamalla tavalla eli hän purkaa huoltaan toimintaan. Haastatteluhetkellä Marja sanoo, että hän ei edes tiennyt, että hänkin voi

tarvita apua tilanteessa. Toisaalta kaikki käy niin nopeasti, että oman suhtautumisen määrittely ei saa tilaa Marjan mielessä. Tämä vaihe tulee Marjalle myöhemmin.

Marjan mies lähtee päihdekuntoutukseen pian Marjan havahtumisen jälkeen, aivan suhdeuraprosessin alkuvaiheessa. Marjan tunteet ovat tässä vaiheessa toivon ja ilon täyttämiä. Hänen oma arkensa keskittyy lapsista huolehtimiseen ja miehen tukemiseen. Marja laittaa itsensä syrjään. Hyvä parisuhde kannattelee Marjaa muuttuneessa elämäntilanteessa. Hyvä suhde ja rakkaus miestä kohtaan saavat Marjan myös suojelemaan miestä. Marja kokee, että jos hän puhuu asiasta, mies joutuu väärällä tavalla perheen lähipiiriin silmissä vastakkainasetteluun Marjan kanssa, ja miehestä tehdään huono ihminen. Marjan selviytymiskeinot näyttäytyvät tässä vaiheessa kannattelevina ja myös Marjan kiivas halu auttaa miestä sekä vastuu lapsien arjesta eivät vielä saa työstämistä eteenpäin. Tunteet ovat positiivisia niin tilannetta kuin miestä kohtaan.

"Hirveen itkuherkkähän mä olin sielläkin (päihdepoliklinikalla), koska minähän oon muutenkin. Mä ainakin kuvittelin, että tässä, kun minä oikein autan miestäni, niin kaikki ongelmat häviää. Ja sit vähä tämmönen kaikkivoipaisuuden olokin oli siinä, koska enhän mä tiennyt, että minäkin tarvitsen apua."-Marja-

"...ei ollu niinku semmosta, kun jälkeinpäin on tullu...nyt sitte myöhemmin semmosta, että "voi vitsi, mä en kestä tuota pässiä, edes silmissäni", niin silloin ei ollu ollenkaan. Ei ollenkaa niinku semmosta."-Marja-

Havahtuminen johtaa tilanteeseen, joka pakottaa Marjan reagoimaan ja käsittelemään muuttunutta tilannetta aktiivisesti. Mies on päihdekuntoutuksen jälkeen muutamia kuukausia täysin raittiina, ja tämä antaa tilaa Marjan omalle työstämistä vaiheelle ja suhteen uudelleenmäärittelylle. Tämä ajanjakso sopii Leskisen (1999, 53) kuvaamaan tilanteeseen läheisen huolen purkautumisesta toimintana, kunnes ennen pitkää tunne-elämä alkaa vaatia käsittelyä ja läheiselle ilmaantuu esimerkiksi psyykkisiä ongelmia ja ahdistusta. Marjan tarinassa tämä vaihe on kuin musta aukko, mihin tihentyy muitakin elämän asioita kuten Marjan paluu työelämään. Mies kannustaa Marjaa hakemaan itselleen apua ja Marja käykin sekä yksin että yhdessä miehensä kanssa päihdepoliklinikalla juttelemassa. Hän käy myös läheisille tarkoitettussa keskusteluryhmässä. Lisäksi Marja saa maksusitoumuksen läheiskurssille. Tämä prosessin vaihe on kuitenkin raskasta aikaa Marjalle.

"Autto, kun mä sain päivät ajatella (töissä) kaikkee muuta, kun näitä kotiasioita ja rypee siinä pahassa olossa. Mutta hirveen raskastahan se oli. Että sä joudut niinku vetämään jotain roolia, kun oot särkymässä."-Marja-

Annan havahtuminen tapahtuu pidemmällä ajanjaksolla tehdyistä arjen havainnoista. Hänen miehensä on esimerkiksi kotona sammuneena, kun hän tulee töistä kotiin. Anna käy läpi suhdeuralle tyypillistä kontrollointia ja motkottamista ja tällä tavalla hän yrittää selviytyä sekä hallita elämäänsä, joka on miehen juomisen myötä stressitilassa (Hänninen 2004, 106). Annan toteuttaakin Holmilan (2003, 103) kuvaamaa huolehtivaa toimintamallia, joka tulee esiin kontrolloinnin muodossa. Riidat miehen kanssa alkavat lisääntyä. Annalla on Marjaa enemmän aikaa määritellä ajatuksiaan ja suhtautumistaan sekä miehen juomiseen että mieheen itseensä. Marjan tavoin Anna ei tässä vaiheessa edes ymmärrä, että hän voisi itse tarvita apua. Ajatukset, tunteet ja toiminta kohdistuvat mieheen. Tunteissa on lamautunut vaihe. Koska Anna on miehensä kanssa eri linjoilla tämän alkoholinkäytöstä, päällimmäisinä tunteina ovat suuttumus ja turhautuminen. Anna kokee miehen alkoholinkäytön ongelmallisena. Mies ei näe itsellään olevan ongelma ja hän jopa kieltää juoneensa.

"Mulla nyt mieli suojelee jotenkin. Mä en muista kauheen tarkasti, mutta tää on ollu just vuodesta 2007 sitä semmosta... miten mä nyt sanoisin... että mä kylään sitä, että onkse juonu, mitähän se on juonu ja vähän nolonakin sitä, että uskallanko mä mitäkin kaappia avata ja löytykö sieltä pulloja. Ja missähän kunnossa se on, kun mä meen kotiin. Ja hän oli tosi usein valehdellu, että hän ei oo mitään juonu. Alkoholistihan pystyy vääntämään suoran vääräks ja väärän suoraks. Mä oon erittäin vahva ihminen ja hän on jopa saanut mut epäilemään omaa mielenterveyttäni. Että ihan tällasta niinku kyläilyä ja kytäilyä ja sit just kun sitä luottamusta rupes taas rakentamaan, niin se retkahti. Taas alotettiin alusta ja taas se retkahti." -Anna-

Lamauttavat tunteet eivät vie Annan työstämisvaihetta eteenpäin. Annan odottaa, että muutos miehen alkoholinkäytössä toisi toivotun ratkaisun tilanteeseen. Anna on Marjan tavoin toiminnan tasolla aktiivinen lamauttavista tunteistaan huolimatta. Annan mies on juomisen takia muutamaan otteeseen katkaisuhoidossa, syyllistyy rattijuopumukseen ja koittaa saada muutosta alkoholinkäyttöön käymällä AA:ssa. Pidemmän raittiin jakson jälkeen mies alkaa juoda uudelleen ja kun Anna huomaa tämän, mies menee sekunnissa psykoosiin ja joutuu psykiatriseen hoitoon. Anna hakee konkreettista ratkaisua vaikeaksi kokemaansa tilanteeseen ja muuttaa hetkeksi pois kotoa. Hän koittaa selviytyä yksin puhumatta kenellekään, vastaa arjesta pienten lasten kanssa ja käy töissä.

Mies käy rattijuopumusten vuoksi päihdetyöntekijän luona ja saa luotua luottamuksellisen suhteen hänen kanssaan. Anna on tyytyväinen, että mies hakee itselleen apua. Anna käy itsekin juttelemassa päihdetyöntekijän kanssa. Myös Annan mies haluaa Annan saavan apua ja hän vie Annan Al-Anon -ryhmään kaksi vuotta ennen haastatteluajan kohtaa. Anna on käynyt siellä siitä lähtien viikoittain. Miehen rooli ja toiminta tukevat Annaa saamaan itselleen apua. Anna ei koe kuitenkaan olevansa valmis avaamaan perheensä tilannetta ulkopuolisille sanallisesti. Al-Anon -ryhmään meneminen ja siellä käyminen ovat kuitenkin toiminnan tason selviytymiskeinoja, sillä Anna ei ole tyytyväinen perheen tilanteeseen. Avautuminen tapahtuu vähitellen ja Anna alkaa uskaltaa puhua kokemuksistaan vertaisryhmässä.

"Hän vei minut sinne fyysisesti. Hänhän on käynyt AA:ssa ite. Et silloin hän meni, kun hän ekasta rattijuopumuksesta jäi kiinni. Ja me on siis yhdessä naurettu sitä, että hän fyysisesti oikein...Hän katto, että mä meen siitä ovesta sisään. Mut just se, että mulla meni ainakin vuosi ennen ku mä uskalsin oikeesti pikkuhiljaa ruveta kertomaan tästä kaikesta."-Anna-

7.3 Luovuttamisen jälkeen muistot ja tunnesuhde kannattelevat

Marja ajautuu miehensä päihdekuntoutuksen jälkeen tilanteeseen, jota hän kuvaa Joanan ja Eijan tapaan eräänlaisena romahduksena. Romahdus on synkkyydestään huolimatta Marjan työstämisvaiheen etenemisen kannalta tärkeä vaihe. Marja kuvaa kipeää hetkeä hyvin kuvainnollisesti. Se on *luovuttamisen* hetki, jolloin hän viimein antaa periksi omalle pahalle ololle. Hän huomaa itsensä ja tarpeensa uudella tavalla ja hänen tunteensa ja ajatuksensa saavat uusia sävyjä. Marja näkee miehensä juomisessa ja sen mukanaan tuomissa toimintatavoissa piirteitä, joita hän ei halua hyväksyä. Mielessä heräävät negatiiviset tunteet, kuten kiukku ja ärsyyntyminen, eivät ole kuitenkaan Marjan kohdalla enää lamauttavia. Ne ovat suhdeuraprosessia eteenpäin vieviä ja voimaannuttavia tunteita, sillä niiden avulla Marja aktiivisesti määrittää omaa suhdettaan mieheensä, tämän alkoholinkäyttöön ja ennen kaikkea itseensä (Vrt. Holmila 2003, 79).

"Ja sitte varmaan, kun oli jollain lailla se pahin tilanne ohi, niin mä kuvittelen, että koska oikeesti se oli ihan fyysinen kokemus se, että minusta irtoaa palasia. Että minä meen ihan palasiks. Että nyt mä en pysy kasassa enää. Ja se oli oikeestaan hirmu pelottava se tunne."-Marja-

Töissä Marja on kertonut tilanteestaan muutamille läheisimmille työkavereilleen. Lähisuvulle hän ei ole asiasta puhunut, sillä haluaa edelleen suojata miehensä ja läheistensä välisiä hyviä suhteita. Marja ei halua, että läheiset alkavat suojelemaan ja "paapomaan" häntä tai syrjimään hänen miestänsä. Läheiskurssilla ja läheiskurssin jatkoviikollopuissa hän kokee voivansa puhua tunteistaan ja ajatuksistaan vapaasti. Vertaisten ymmärrys auttaa häntä avautumaan perheen tilanteesta. Marjan työstämisvaiheessa on läheiskurssin ja romahduksen myötä syntynyt uskallus myöntää negatiiviset tunteet. Negatiivisten tunteiden myötä Marjan ajatus omasta selviytymisestä ja omista oikeuksista hyvään elämään vahvistuu. Huoli perheen taloudellisesta tilanteesta ja miehen pitkästä sairauslomasta aiheuttaa Marjalle huolta edelleen. Huoli ja taloudellinen tiukkuus ovat tässä vaiheessa prosessia muodostuneet kuitenkin asioiksi, joiden kautta Marja peilaa muutoksia omissa ajatuksissaan ja tunteissaan voimaannuttavasti.

"Sen läheiskurssin jälkeen jotenki tuntu, että silmät aukes, että mitä se on ja mitä se voi olla. Ja kun on näitä käyttäytymisiä (miehellä) ollu, niin on osannu peilata, että hei, nää kuuluukin siihen sairauteen eikä oo niinku muuta. Et sitä ei enää niinku sulkenu silmiään siltä. Ja sitte alko miettimään, että onhan mullakin oikeus johonkin. Et varmaan se oli siinä ja sitte kun aina menee silleen kausittain, että on hyviä aikoja ja sitte on tosi huonoja aikoja. Et hirmu semmosta sahausta."-Marja-

Myös Anna ajautuu työstämisvaiheessaan kohti luovuttamista. Kun hänen miehensä joutuu työttömäksi työpaikan suljettua ovensa, hänen alkoholinkäyttönsä alkaa lisääntyä. Miehen luottamuksellinen suhde päihdetyöntekijään johtaa siihen, että mies päättää lähteä päihdekuntoutukseen. Anna näkee miehen kuntoutukseen lähdön hyvänä asiana. Vaikka mies ei kuntoutuksen jälkeen ole kuin puolitoista kuukautta raittiina, tapahtuu Annan elämässä käänne, joka on hänen oman selviytymisensä kannalta ratkaiseva. Näen, että käänne on Annan prosessissa sellainen lakipiste, missä Anna kääntää katseen itseensä, ja alkaa aktiivisesti muokata suhtautumistaan itseensä ja elämäänsä aina lapsuudesta asti. Hän aloittaa Leskisen (1999, 60-62) ja Hännisen (2004, 108-109) kuvaa- man irrottautumisen sisällään asuvasta päihdeperheen lapsesta. Anna joutuu määrittämään paitsi suhdetta mieheensä, ennen kaikkea lapsuutensa kokemuksia ja kysymään,

mitä hän itse on, mitä hän haluaa elämältään ja miksi. Hänkin osallistuu läheiskurssille ja tämä kurssi on moottori, joka lopullisesti muuttaa Annan suhdeuraprosessin luonteen. Anna oivaltaa tarvitsevansa itse apua. Tämä ajatus alkaa muokata Annan prosessia, eli hänen ajatuksiaan sekä tunteitaan voimaannuttaviksi ja hänen selviytymiskeinojaan ylösnostaviksi.

"Vois sanoo, että siinä vaiheessa mä olin tullu jo kaapista ulos. Et niinku... Kun tässä hän on hirveen tärkeetä aina pitää kulissit yllä, niin ku tiität, niin oikeestaan kaiken sen, mitä mä olin kokenu, niin sen rinnalla... so what? En mä nyt mitään t-paitaa oo vielä teettäny, että oon alkoholistin vaimo, mutta jos joku älyää kysyä, niin en mä kiellä sitä."
-Anna-

*"Et justiin niinku tavallaan mä olin käyny Al-Anonissa silloin vuoden ja sitte tää mun mies kun oli siellä (päihdekuntoutuksessa) ja sitten vielä, mitä se läheiskurssin vetäjä puhui ja mä kävin siellä päihdetyöntekijällä, niin mä ilmeisesti vasta ensimmäisen ker-
ran eläessäni sain luvan olla itse sairas."*-Anna-

Oivallus avun tarpeesta on Annalle vapauttava ja helpottava, vaikka hän joutuukin uuteen raskaaseen prosessiin itsensä kanssa. Hän on luovuttamisen jälkeen hakenut apua lapsuutensa työstämiseen päihdetyöntekijän lisäksi psykologilta. Hän on myös lukenut kirjallisuutta aiheesta. Anna työskentelee aktiivisesti oman itsensä ja selviytymisensä eteen ja hänelle on selvää, että hänen täytyy tehdä ennen kaikkea työtä itsensä kanssa.

"Vasta viime kesänä ja sen jälkeen mä olen tajunnu, et mä oon oikeesti päihdeperheen lapsi. Mua on kaltoinkohdeltu. Ja mulla nousi semmonen viha, että saako mulle saatana tehdä näin? Ei saa. Mä vasta tajusin sen."-Anna-

Anna haluaa hellittää suojamuureistaan. Oma selviytyminen ei hänen mukaansa saa kärsiä suojamuurien kustannuksella (vrt. Holmila 2003, 97). Hän toivoo edelleen miehensä raitistumista, mutta on Joannan tavoin löytänyt uuden tavan määritellä miehen juomista. Hän näkee alkoholismia sairautena. Avun hakeminen itselle on kuitenkin Annan mukaan mahdollistanut avioliiton jatkumisen. Anna näkee itsensä läheisriippuvaisena ihmisenä, jonka läheisriippuvuus on saanut alkunsa lapsuudessa. Hän selittää miehensä rinnalla pysymistä juuri omalla läheisriippuvuudellaan ja rakkaudellaan. Anna näkee miehensä päihdeongelman sairautena ja se auttaa häntä hyväksymään tilannetta sen vaikeudesta huolimatta. Annan selviytymistä ja arkea, esimerkiksi vanhempana toimimista, tukee aikaperspektiivin asettaminen tähän päivään ja hetkeen. Se on vähentänyt Annan

huolta tulevaisuutta kohtaan. Avun saaminen on Annan mukaan avannut jonkun lukon hänessä ja hän kokee oivaltavansa joka päivä jotain uutta.

"Ja nyt on enemmän vaan vahvistunu se, että se tyyneys ja ne työkalut, mitä oon saanu, et mä teen töitä itseäni varten. Ensinhän mä lähdin raitistamaan sitä alkoholista. Huh huh, kaikkee mäkin oon yrittäny. Mutta itseni mä voin parantaa. Huolimatta siitä, mitä joku toinen tekee." -Anna-

"Mähän olin just tyypillinen alkoholistin läheinen. Mä huusin ja rähjäsin ja heittelin tavaroita ja annoin tukkapöllyä ja olin semmonen tosi räyhä vanhempi. Mä purin sen pahhan oloni, mitä mun teki mieleni purkaa siihen alkoholistiin, niin mähän purin sen lapsiin. Viattomiin lapsiin."-Anna-

Marjan ja Annan prosesseissa on samankaltaisuutta. Kun romahdus vie työstämistä eteenpäin, alkaa sekä Marjalla että Annalla tunteiden sahaus välittämisen ja rakkauksien tunteiden sekä oman selviytymisen ja hyvinvoinnin ristiriitana. Joannan ja Eijan kohdalla prosessi on keinuttanut ristiriitaisia tunteita jo pidempään kuin Marjalla ja Annalla. Ristiriitaiset tunteet eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia vaan ne elävät tarinoissa limittäin. Marja suhteuttaa aktiivisesti erilaisia tunteita ja asioita toisiinsa ja se näkyy muutoksena hänen ajatuksissaan. Marja ei enää myötäile miehensä tunteita, vaan on uskollinen omille tunteilleen, vaikka tunnistaa myös lämpimät tunteet miestään kohtaan. Marja näkee muutokset omassa ajattelussaan ja toiminnassaan ennen kaikkea suojaheinoina, jotka auttavat häntä selviytymään. Hän näkee miehen alkoholinkäytön aiheuttamat muutokset myös riskinä parisuhdetta ajatellen. Kuten Annankin tarinasta käy ilmi, myös Marja on joutunut prosessinsa yhtenä osana miettimään, mitkä hänen rajansa miehen alkoholinkäytölle on.

"Ainaki on järkee enempi. En elä ehkä niin tunteella tai en oo niin vietävissä. Miten sen sanois... en huiputettavissa. Mä niinku nään näitten asioitten ytimeen paremmin. Ja sanojen sisälle. Mutta oon mä jollain lailla vahvempikin, vaikka toisaalta aina miettii, että tästä elämästä voi selvitä helpommallakin."-Marja-

"No varmaan mä jollain lailla oon itelleni tehny sen, että minä en hötky tän asian kanssa. Että joku vuosi mennään ja jos tää ei tästä pahene, niin mennään näin. Ja jossain vaiheessahan hänen on tehtävä joku ratkasu. Eli mä oon vähä niinku heittäny pallon hänelle. Tai sitte, jos tää homma tästä pahenee, niin sittenhän tässä ei oo muita vaihtoehtoja kuin me erotaan."-Marja-

Vaikka Marja ei lähipiirilleen puhu, hänellä on jaksamisensa ja selviytymisensä tukena keinoja, jotka näen ylösnostavina. Omien oivallustensa kautta hän näkee, että vaikka

elämä on välillä ilotonta, vaikka hän miettii välillä öisin perheen selviämistä ja vaikka hän välillä kokee olevansa jaksamisensa ääri rajoilla, hänen selviytymiskeinonsa riittävät haastatteluhetkellä viemään elämää eteenpäin. Jo käytössä olevat keinot yhdistettynä Marjan kuvaamaan omaan sisäiseen prosessiin ovat auttaneet häntä avautumaan ulospäin sen verran kuin hän kokee riittäväksi sekä kasvattamaan suojamuuria miehen alkoholinkäytön ja sen mukanaan tuomien seurausten vaikutuksia vastaan.

Prosessin etenemisestä huolimatta Marjan ja Annan tarinoista välittyy aito toive siitä, että muutos on vielä mahdollinen. He välittävät vahvasti miehistään. Miehet ovat osoittaneet myös heitä kohtaan välittämistä ja ovat tukeneet heitä löytämään selviytymiskeinoja tilanteeseen. Tällä tavoin miehet osoittavat Marjalle ja Annalle, että he tunnistavat tilanteen ongelmallisuuden ja vaikutukset puolisoihinsa edes jollain tasolla. Tällä saattaa olla merkittävä vaikutus siihen, että samankaltaisuuksista huolimatta Marja ja Anna eivät ole ajautuneet vielä prosessissaan niin vahvoihin ratkaisumalleihin tai tunteiden loppumiseen kuin Joanna ja Eija. Molemmat tiedostavat, että miehen alkoholinkäyttö tulee jatkossa vaikuttamaan heihin ja pakottaa tulevaisuudessakin heidät pohtimaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan suhteessa alkoholinkäytön vaikutuksiin. Marja ja Anna ovat pyrkineet rajaamaan alkoholi ongelman miestensä vastuulla olevaksi asiaksi ja haluavat pitää itsensä ja lapsensa ongelman ulkopuolella ja toimintakykyisinä. He myös tukeutuvat vertaisiin tavalla tai toisella selviytyäkseen alkoholi ongelmaasta irrottautumisesta. (Vrt. Hänninen 2004, 108) Marjan ja Annan kohdalla toteutuu osittain Leskisen (1999, 61) kuvaama realismiin perustuva asettuminen suhteessa ongelmaan. Vaikka heillä on vielä työstettävää tilanteen aiheuttamissa tunteissa, he ovat löytäneet tasapainoa tunnevaihtelujen kanssa ja pystyvät suunnittelemaan tulevaisuutta.

8 VANHEMMAN LÄHEISSUHDE - SYLLISYYTTÄ, LUOTTAMUSTA JA USKOA

RIITAN TARINA: Riitta on ollut huolissaan nyt jo aikuisesta tyttärestään tämän murrosiästä asti. Kiltti ja koulussa menestyvä tytär sairastui murrosiässä anoreksiaan ja ensimmäinen kokeilu kaljan kanssa tapahtui niin ikään murrosiässä. Tyttären hyvin alkaneet opiskelut kariutuivat kuitenkin ennen loppututkintoa nopeasti ja rajusti edenneeseen päihdeongelmaan. Tytär käyttää alkoholia sekä lääkkeitä. Tyttären elämään ovat kuuluneet vaihtuvat, osittain vaarallisen väkivaltaiset miessuhteet, vakavat alkoholin aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset terveysongelmat, taloudelliset vaikeudet ja vankilatuumio rattijuopumuksista. Tytär ei ole koskaan myöntänyt itsellään olevan ongelmia päihteiden kanssa eikä ole suostunut lähtemään päihdekuntoutukseen. Äitinä Riitta on joutunut rajuun prosessiin tyttärensä rinnalla. Vanhemmuus sitoo ja pitää Riittaa vahvasti kiinni tyttäressä, mutta samalla Riitta etsii selviytymiskeinoja omalle jaksamiselleen.

PÄIVIN TARINA: Päivin nuori aikuinen tytär on käyttänyt alkoholia ja lääkkeitä. Aluksi Päivi ei ymmärtänyt, miten paljon tytär käytti päihteitä. Kun tytär asui vielä kotona, alkoholinkäytön lisääntymisen merkit aiheuttivat riitoja äidin ja tyttären välille. Tytär joutui jatkuvasti pieniin haavereihin ja lopulta hän ajoi autoa humalassa ja joutui onnettomuuteen, joka pysäytti tilanteen niin äidin kuin tyttärenkin osalta. Tytär lähti omasta halustaan päihdekuntoutukseen ja on elänyt kuntoutuksen jälkeen raittiina. Päivi on tyytyväinen, että tytär haki ja sai apua. Tytär asuu poissa kotoa ja elää nyt nuoren opiskelijan arkea.

SATUN TARINA: Satun poika on täysi-ikäisyyttä lähestyvä nuori, jonka alkoholikoikeilut ovat alkaneet yläasteikäisenä. Poika asuu edelleen kotona ja opiskelee. Satu peilaa ajatuksiaan ja tunteitaan pojan päihteidenkäyttöön oman parisuhteensa kautta. Satun mies on käyttänyt alkoholia ongelmallisesti, mutta on raitistunut ja elää päihteetöntä elämää. Aikaisempi kokemus päihdeongelmaisen läheisenä elämisestä luo Satun mielen sekä mahdollisuuksia että uhkakuvia pojan suhteen. Poika on äidin ja isän tukemana hakeutunut asiakkuuteen A-klinikalla, kun hän juomisen vuoksi joutui hoitoon sairaalaan. Satulle tämä tilanne oli vakava ja huolta aiheuttava tilanne. Satu näkee hyvänä asiana, että poika on ollut valmis miettimään alkoholinkäyttöään, vaikka ei olekaan siitä täysin luopunut.

8.1 Lapsen raju päihdeongelma pitää otteessaan

Esitän omana kokonaisuutenaan haastattelemieni äitien tarinat siksi, että vanhemman ja lapsen suhde on parisuhteeseen verrattuna erilainen. Lisäksi äitien kohdalla näkyy puolisoita selkeämmin läheisen suhdeuraprosessin käännekohtat. Haastatteleman kolme

äitiä, Riitta, Päivi ja Satu, ovat työstämisvaiheissaan selkeästi eri kohdissa. Heidän lapsensa ovat eri-ikäisiä ja siten myös lapsien päihteidenkäyttö on hyvin eri vaiheissa.

Lähden liikkeelle Riitan tarinasta, sillä hänen kokemuksensa, ajatuksensa ja tunteensa ovat käyneet läpi monia vaiheita. Riitta on kokenut tyttärensä rinnalla alkoholin- ja lääkkeiden käytön mukanaan tuomia rajuja, satuttavia ja pelottaviakin asioita. Riitan suhdeuraprosessissa on vahvasti läsnä sekä omaan selviytymiseen kiinnittyminen että prosessin paikalleen pysähtyminen. Lisäksi prosessia leimaa vahva syyllisyyden tunne, mitä ei esiinny puolisoiden tarinassa. Tyttären haluttomuus myöntää ja saada apua tuhoisaan päihteidenkäyttöön jarruttaa Riitan työstämisvaihetta. Vaikka Riitta on vuosien varrella pyrkinyt aktiivisesti lisäämään keinoja omaan selviytymiseensä, rakkaus lapseen sitoo ja pitää kiinni.

Riitta on ollut pitkään kiinni kannattelevissa selviytymiskeinoissa ja lamauttavissa tunteissa. Siihen vaikuttaa voimakkaasti tyttären haluttomuus myöntää ongelmiaan ja hakea niihin apua. Riitan tarina on tältä osin lähellä Joannan ja Eijan tarinaa. Marjan ja Annan kohdalla miehen oma toiminta avun hakemiseen sekä tuki Marjan ja Annan avun saamiselle auttoivat viemään työstämisvaihetta eteenpäin. Joannan, Eijan ja Riitan kohdalla perheenjäsenen päihteidenkäyttö on niin rajua, että se imaisee mukaansa. Tyttären päihdeongelman imu näkyy Riitan tarinassa esimerkiksi siinä, miten tarkasti ja runsaasti hän muistaa yksityiskohtia tyttärensä elämästä. Se kertoo mielestäni myös siitä, miten voimakkaasti Riitan ja hänen tyttärensä näkemysten ero pitää Riittaa kiinni tyttäressään. Riitta on haastatteluhetkellä Leskisen (1999, 55) kuvaamassa surutyön vaiheessa, sillä tyttären ongelma on pitkällä. Riitta joutuu työstämään pettymystä siitä, että muutosta ei ole näköpiirissä.

Riitan *havahtuminen* tyttären ongelmiin alkaa jo tämän ollessa murrosikäinen. Hän on silloin hakenut apua tyttärensä syömishäiriöön. Vaikka tyttären alkoholinkäytöstä ei ole kuin muutamia satunnaisia havaintoja, avaa syömishäiriö väylän Riitan myöhemmälle havahtumiselle alkoholinkäytön ja lääkkeiden suhteen. Riitan tunnemaailma näyttäytyy huolen sävyttämänä tyttären murrosiästä asti. Huoli johtaa tytärtä kannattelevien keinojen etsimiseen ja löytämiseen. Itselleen Riitta ei hae aluksi lainkaan apua. Kun tytär tulee aikuisikään, Riitta on huolissaan tämän henkisestä hauraudesta ja selviytymisestä

maailman vaatimuksissa, vaikka tyttärellä on paljon eväitä hyvään ja tasapainoiseen aikuisuuteen.

"Ja mä aina sanoin älä lähde, älä lähde. Ja hän sanoi, että hän lähtee opiskelemaan. Ja oli jo suunnitelmat, että hän jatkaa kotipaikkakunnalla sitä (opiskelua), mutta tää poika sai hänet sinne (Etelä-Suomeen) sitten houkuteltua ja niinhän hän lähti, kun koulu lop-pui. Ja mä vielä rautatieasemalla, kun mä otin mun tyttärestä kiinni ja halasin... mä tunsin, että tää tytär ei oo maailmalle valmis."-Riitta-

Aluksi tyttären elämä näyttää sujuvan hyvin niin opiskelun, työn kuin seurustelunkin suhteen. Riitta aavistaa kuitenkin jotain pahaa, kun tytär jää Suomeen poikaystävänsä läh-dettyä ulkomaankomennukselle. Silloin tyttären päihteenkäyttö ryöstäytyy hallinnasta. Riitta saa varmistuksen asiaan tyttären poikaystävältä, joka lomalla ollessaan huomaa tyttären rajun alkoholinkäytön. Poikaystävänsä ilmoitus asiasta on myös Riitalle lopulli-nen *havahtuminen* asiaan.

"Poikaystävä tuli toukokuussa käymään kotona, soitti mulle ja sanoi, että nyt ei oo asiat hyvin. Mä sanoin, että ei munkaan mielestä. "Meillä on hirveesti kaljapulloja joka pai-kassa." Siellä ei ollu mitään muita alkoholipulloja, mutta kaljapulloja. Se (poikaystävä) sano, että se (tytär) ostaa kaljaa, kaljaa, kaljaa kaupasta koko ajan." -Riitta-

Riitan havahtuminen johtaa massiivisiin toimiin tyttären tilanteen pelastamiseksi. Itse-ään Riitta ei ajattele, aika ja energia menevät tyttären tilanteen kannatteluun. Riitta oh-jaa tyttärtään lopettamaan työn teon opiskelun ohella, jotta tämä jaksaisi keskittyä opis-keluun. Hän soittaa tyttären kouluun, tihentää käyntejä tyttären luona, itkee ja rukoilee tyttärtään palaamaan kotipaikkakunnalle, soittaa lukemattomia puheluita lääkärille, että tämä ei kirjoittaisi tyttärelle lääkkeitä, maksaa tyttären asumiseen liittyviä kustannuksia sekä tyttären luottovelat.

Riitan toimintaa sopii Holmilan (2003, 103) kuvaamaan huolehtivaan toimintamalliin. Hän pyrkii saamaan muutosta tyttärensä päihteenkäyttöön neuvomalla, kontrolloimal-la ja hoivaamalla. Riitan tarinassa on myös nähtävissä hänen uppoamisensa tyttären päihdeongelman syvenemisen myötä yhä syvemmälle huoleensa. Hänen toimintansa on ylivastuullista eikä mikään hänen toimintamallinsa saa aikaan muutosta tyttären päih-teidenkäytössä. Riitan tarinassa nousee esiin hänen valmiutensa uhrata elämänsä tyttä-rensä asioiden hoitoon. (vrt. Leskinen 1999, 22.)

Päällimmäisenä tunteena Riitalla on lamauttava pelko tyttären puolesta, kuten pelko epämääräisistä miesystävistä ja mahdollisesta parisuhdeväkivallasta, piireistä, joissa tytär liikkuu, tyttären hiipuvasta terveydestä ja asumisen onnistumisesta. Tytär jättää opiskelut kesken ja saa työpaikoistaan potkut. Pelon rinnalle Riitan mielessä nousee häpeä ja epäonnistumisen tunne. Tämä vaihe Riitan tarinassa on kuin kehän kiertämistä. Kuormittavat asiat kasaantuvat. Riitta yrittää järjestää tyttärelle hoitoon ja saa maksusitoumuksen järjestettyä. Tytär ei myönnä itsellään olevan ongelmaa alkoholin kanssa. Hän ei myönnä edes käyttävänsä alkoholia missään määrin eikä suostu Riitan järjestämään apuun. Riitan toiminta näyttäytyy läheisriippuvuutena, missä tyttären käytös vaikuttaa Leskisen (1999, 20) kuvaamalla tavalla erityisen voimakkaasti Riitaa ja saa Riitan yrittämään pakonomaisesti hallita tyttären käyttäytymistä. Näyttää siltä, että tyttären asenne saa Riitan työstämisvaiheen näyttäytymään paikallaan polkevalta.

"Kun mä kävin siellä hänen asunnolla, siellä yksiossa, se oli täynnä lääkkeitä. Se oli siinä täynnä niitä pillereitä. Huh huh. Siellä oli... mä en ees tiedä niitä kaikkia, mitä siellä oli. Ja niitä lääkäreiden kirjottamia... Ja sit mä soitin terveyskeskuslääkärille. Mä itkin ja pyysin, että älä enää kirjota, että sillä on jätösäkillinen lääkkeitä ja mun tytär on alkoholisti."-Riitta-

"Mä soittelin A-klinikat, sairaalat, Helsingissä asti hän kävi sairaalassa psykiatrilta puhumassa niistä masennuksista, koska hän aina väitti, että ne on siellä takana... Mä soitin pääkaupungin sairaalat, mä soitin tytön kotipaikkakunnan sairaalat, mä soitin naapuripaikkakunnan sairaalat, mä soitin diakonissalle, mä soitin A-klinikalle, mä soitin... ei ollu semmosta instanssia, mihin mä en soittanu."-Riitta-

8.2 Paikallaan polkevasta työstämisvaiheesta kohti luovuttamista

Riitta huomaa vähitellen tilanteen toivottomuuden ja huomaa, että hän itsekin tarvitsee selviytymiseensä keinoja. Lamauttavat tunteet ja tyttäreeseen kohdistuvat tuloksettomat kannattelevat keinot pakottavat hänet etsimään väylää omalle jaksamiselleen. Hän soittaa tyttärelleen useita kertoja päivässä. Häätä ja huoli lisäävät tarvetta olla jatkuvassa yhteydessä tyttäreeseen. Vaikka Riitan työstämisvaihe näyttää toiminnan tasolla polkevan edelleen paikallaan, tilanteen toivottomuus saa hakemaan tyttären tukemisen rinnalle uusia selviytymiskeinoja. Riitta kuulee AI-Anonista ja menee ryhmään. Ryhmän myötä Riitan tarinassa alkaa vähittäinen oman jaksamisen ja selviytymisen turvaaminen. Hän aloittaa myös käynnit mielenterveysongelmaisten läheisten ryhmässä. Ryhmissä Riitta

alkaa puhua tilanteestaan ja vähitellen myös niiden ulkopuolella. Oma lapsuus päihteet-
tömässä perheessä vaikeuttaa kuitenkin lähipiirille puhumista. Puhuminen on Riitan
mukaan pelastanut häntä paljon prosessin aikana.

*"Se (Al-Anon) on vertaistukiryhmä, josta mä sain sitä henkistä tukea. Että tästä voi sel-
viytyä. Mä en voi tälle mitään. Mä oon tehny kaikkeni."-Riitta-*

*"Et nää ystävät mulle on melkein vielä ollu suurempi tuki, kuin tää Al-Anon -ryhmä. Ja
sitte mä kuljen kerran kuukaudessa toisella paikkakunnalla sellasessa mielenterveys-
ryhmässä, joka on paljon suurempi... Ja se ryhmä...se on ollu vielä jotenki läheisempi."-
Riitta-*

Riitan kuvailema työstämisvaiheen paikallaan polkeva kehä vaatii kuitenkin ulkopuoli-
sia, ikäviä tapahtumia, jotta Riitta ymmärtää, että hänen on ennen kaikkea keskityttävä
itsensä auttamiseen. Tytär jää kiinni rattijuopumuksista ja joutuu niin pahasti miesystä-
vänsä pahoinpitelemäksi, että joutuu sairaalahoitoon. Sairaalasta päästyään tytär lähtee
istumaan vankilaan tuomiota rattijuopumuksistaan. Päihteidenkäytön nopea katkeami-
nen vankilaan joutuessa johtaa tyttären psyyken romahtamiseen ja psykoosiin. Tyttären
vankila-aika sekä vuosia jatkunut jatkuva huoli pettymyksineen ajavat Riitan lopulta ti-
lanteeseen, joka näyttäytyy hänen tarinanassaan *luovuttamisena*. Ikään kuin Riitan sieto-
ja kestävyys ajautuisivat äärimmilleen, ja ikävien asioiden tihentymässä tyttären vanki-
lajakso on konkreettinen mahdollisuus ottaa etäisyyttä. Riitta alkaa päästää irti tyttäres-
tään. Hän lukee kirjallisuutta ja hakee itselleen apua A-klinikan terapeutilta. Riitan koh-
dalla alkaa Hännisen (2004, 108-109) kuvaama irrottautuminen.

*"Niin siinä lääkäri (psykiatri, joka hoiti tytärtä deliriumin aikana) sano, että nyt erote-
taan sinut tästä tyttärestä. Että sä et pääse soittamaan (vankilaan) ja...mä tosiaan pääs-
tin irti. Mä en enää halunnu soittaa."-Riitta-*

*"Mä en jaksa enää sitä. Mä en JAKSA enää sitä... Mä ymmärsin, että mä lopun ite."-
Riitta-*

Riitan tarinan tekee mielenkiintoiseksi kaikkien aikajatkumolle asettamieni läheisen
suhdeuraproessin merkittävien käännekohtien (KUVIO 1) samanaikainen läsnäolo ja
niissä liikkuminen edestakaisin. Vaikka tässä vaiheessa tarinaa mukana alkaa olla paljon
luovuttamiseen liittyvää selviytymiskeinojen kohdistamista ensisijaisesti omaan jaksa-
miseen, on tarinassa edelleen mukana juonen pätkiä, missä naruja vaikuttaa pitävän kä-
sissään Riitan tytär. Tämän vaiheen läsnäolosta kertoo esimerkiksi Riitan kuvaus pans-

sarista, jota hän kantaa. Hän tiedostaa, että prosessinsa aikana hän on löytänyt voimavaroja itselleen ja irtautunutkin tyttären ongelmasta jollain tasolla, mutta tunnistaa tyttären vaikuttavan häneen edelleen voimakkaasti. Tämä kertoo mielestäni läheissuhteen laadusta ja sen voimasta verrattuna puolisoiden väliseen suhteeseen. Joanna, Eija, Marja ja Anna ovat joko konkreettisesti tai suunnitelman asteella tehneet päätöksen, että päihteitä käyttävästä perheenjäsenestä voi myös irrottautua. Vanhemmalle tällaisen päätöksen tekeminen on vaikeaa, ehkä jopa mahdotonta. Konkreettisesti ero ei onnistu. Näyttää siltä, että toivo tyttären raitistumisesta on hyvin voimakas ja tietyllä tavalla vetää Riitan suhdeuraprosessia kahteen suuntaan. Silti Riitta lisää työstämisvaiheen aikana myös omia selviytymiskeinojaan. Keinot ovat välillä kannattelevia, välillä ylösnostavia. Ne näyttävät eri valossa kulloisenkin tunneskaalan mukaan. Näyttää siltä, että sisäistä varmuutta luovuttamisesta on vaikea tavoittaa eikä Riitta voi äitinä antaa periksi.

" Mun tytär roikottaa mua vieläkin. Se naru on vielä tässä välissä. Se on löystynyt koko ajan...se pitää...se naru on vielä se juominen..."-Riitta-

"Se mun piti vielä sanoa, että kuitenkin, vaikka mulla on kyky puhua, niin silti mulla on todella vielä paljon sellaista... Sanoisinko puolet fifty fifty, että kun mä menen töihin, niin kun mä esimerkiksi mun ystävän kanssa jutellaan, mä vedän sen panssarin päälle. Semmosen naamarin, että mä selviydyn niistä kiireisistä työpäivistä. Mä teeskentelen paljon. Tosi paljon mä harrastan arki-iltaisina. Mä olen harrastanu kilpatanssia, niin mä kaivoin sen uudestaan esille, kun mä erosin. Mä käyn mun ystävättären kanssa tanssimassa viikonloppuisin. Sielläkin mä teeskentelen. Se ilo on paljon teeskentelyä."-Riitta-

8.3 Havahtuminen ja muutos lapsen päihteidenkäyttöön käsi kädessä

Kerroin Riitan tarinan pitkästi, sillä se kuvaa vanhemman suhdeuraprosessia pitkällä aikavälillä. Kahden muun äidin, Päivin ja Satun, prosessi ei ole ajallisesti yhtä pitkä. Päivin tytär on raittiina ja Satun poika näyttäytyy hänen tarinassaan nuorena, joka hakee vielä omaa suhdettaan alkoholinkäyttöön. Vaikka käytän tutkimuksessani termiä päihdeongelmainen perheenjäsen, Satu on haastattelemistani läheisistä ainut, jonka tarinaan termi ei sovi. Satu ei näe poikansa alkoholinkäyttöä ongelmana siten, kuin muut haastateltavat oman perheenjäsenensä päihteenkäytön. Päivin ja Satun tarinoissa huomaa, että lapsen halu tai valmius hakeutua hoitoon on merkittävä vanhemman

suhdeuraprosessille. Päivin ja Satun selviytymisen kokemusta vahvistaa lasten halu toimia tilanteensa muuttumiseksi.

Sekä Päivi että Satu ovat *reagoineet* lapsiensa alkoholinkäyttöön ja ovat siitä tietoisia jo ennen varsinaista havahtumistaan. Päivi kuvaa, että hän oli ennen havahtumistaan ymmärtämätön sen suhteen, miten paljon tytär käytti päihteitä jo ennen täysi-ikäisyyttään. Merkit tytön päihteiden käytöstä alkavat kuitenkin lisääntyä Päivin reagoitua siihen ja johtavat vähitellen riitoihin äidin ja tyttären välillä. Päivi elää reagoimisen ja havahtumisen välimaastossa.

"Kun oli tämmösiä juttuja, kun tyttö oli keskustassa ja aina kaikenlaista sattui. Sellasia pieniä haavereita, että menttiin päivystykseen ja kalja haisi kyllä aina, mutta en mä huomannu sillai, että olis ollu juovuksissa oikein kunnolla. Että mä sitte aina ajattelin, että kuinka toiselle voi aina sattua kaikenmoista. Aina joku paikka on paikattavana."-Päivi-

"No ihan sitte tästä (huomasi, että tytär on koukussa), että kun tämmösiä juttuja, että oli poliisin kanssa tekemisissä ja sitte soitettiin, että nyt on niin juovuksissa, ettei herää ja on soitettu ambulanssi ja poliisit. Kaikkee tämmöstä."-Päivi-

Satu puolestaan reagoi poikansa alkoholikokeiluihin pojan ollessa yläasteella. Satu kiinnitti huomiota myös pojan alkoholinkäytön lisääntymiseen tämän mennessä ammatikouluun. Satu ei koe olevansa pojan alkoholinkäytön suhteen sinisilmäinen. Hänellä on kokemusta perheenjäsenen alkoholinkäytöstä miehensä kohdalla. Satu on käynyt läpi jo yhden suhdeuraprosessin miehensä rinnalla. Mies on ollut raittiina muutamia vuosia. Koska Satun poika asuu kotona, Satun on helppo saada tietoa pojan alkoholinkäytöstä. Hän esimerkiksi tarkkailee ja seuraa pojan kuntoa tämän tullessa kotiin. Reagoiminen pojan alkoholinkäyttöön johtaa myös asiasta puhumiseen lähipiirin kanssa. Hän ei jää miettimään asiaa yksin, vaan puhuu asiasta alusta alkaen. Puhuminen on hänen selviytymiskeinonsa.

"Varmaan se alkoi semmosilla pienemmillä kokeiluilla. Mitä mä oon itte saanu selville, niin oisko ollu kahdeksannella luokalla... Ja ne nyt oli tietysti ihan semmosia, että muutama lonkero jossain tuolla kylillä oli maisteltu, että ei mitään humalaa tai tämmösiä siinä silloin vielä. Mutta sitte varmaan tossa yhdeksännen aikaan ja sitte kun ammattikoulu alko, niin sitte on jääny niinku useemmin kiinni. Että edellisvuosi on sitte varmaan ollu sellanen, että hänellä oli muutama semmonen, että oli oikein enemmänki otanu."-Satu-

Päiville ja Satulle *havahtuminen* tapahtuu tilanteessa, missä heidän lapsiensa alkoholin käyttö johtaa hengenvaaralliseen tilanteeseen. Molemmilla on ollut vahvoja huolen tunteita jo ennen näitä havahtumiseen johtaneita tapahtumia, mutta nyt he joutuvat tilanteeseen, missä heidän täytyy alkaa aktiivisesti miettiä omaa kantaansa ja suhtautumistaan lapsiensa päihteenkäyttöön. Päivin ja Satun suhdeuraprosessi on ajallisesti tässä kohtaa vielä lyhyt muihin haastateltuihin nähden. Voisi siis ajatella, että suhdeuraprosessissa ja työstämisympäristössä nämä äidit voisivat olla muihin verrattuna alkuvaiheessa. Jokainen läheinen elää kuitenkin prosessissaan senhetkistä aktiivista aikaa ja kuten aikaisemmin totesin, ei tarkoitukseni ole asettaa ennusteita läheisten prosessin kululle tai sen kestolle. Aikajatkumo on tutkimuksessani ennemminkin läheisen suhdeuran elementtien tapahtumajärjestys eikä suoraan kerro ajallisesta kestosta.

Näen, että Päivin ja Satun kohdalla sekä havahtuminen että tietynlainen lakipiste saavutetaan hyvin samanaikaisesti. Muiden läheisten kohdalla tämä lakipisteen saavuttaminen on johtanut romahduksen kautta luovuttamiseen ja eräänlaiseen irrottautumisen ennen kaikkea henkisesti. Päivin ja Satun tarinassa ei lakipisteestä huolimatta ole samanlaista luovuttamisen elementtiä läsnä. He eivät ole työstämisympäristönsä aikana ajautuneet romahduksen kaltaiseen tilanteeseen eikä heidän tarinassaan näyntyä samantyyppistä monien asioiden ja tapahtumien samanaikaista kasaantumista, mitä muiden läheisten kohdalla on tapahtunut. Koska tämäntyyppisiä tapahtumia ei Päivin ja Satun tarinoissa ole, heillä ei muiden läheisten tapaan ole samanlaista pakottavaa tarvetta keskittyä enenevässä määrin omaan jaksamiseen ja etsiä siihen selviytymiskeinoja. Tapahtumat, joissa sekä Päivin että Satun lapsi joutuu hengenvaaraan tuottavat kuitenkin lamaannuttavia tunteita, kuten huolta ja pelkoa.

"Sitte tuli semmonen, että tyttö ajoi autolla ja oli juovuksissa silloin ja loukkaantui sitten. Ei sillai kauheen pahasti loukkantunu siinä, vaikka poliisit oli sanonu tytölle, että sun ei pitäisi olla hengissä. Jälki on semmosta."-Päivi-

"Yhdessä semmosessa kesällä järjestettävässä tapahtumassa. Että siellä hän ol ihan sil-lai, ettei ollu herätettävissä. Tietysti promilleja oli ollu sitte kolme. Se vähättelee sitä tapahtumaa kovasti. Et en mä oikein tiedä, että ymmärtääkö hän, kuinka vakava tapah-tuma se oli. Kun hän oli aika hyvässä kunnossa sitten, kun hän siellä sairaalassa... kun hän siellä heräili. Siellä oli hyvät nesteytykset ollu."-Satu-

8.4 Toivo ja tietoisuus paremmasta kannattelevat

Päivin tyttären ja Satun pojan halukkuus tai valmius ottaa vastaan hoitoa ja apua näiden hengenvaarallisten tilanteiden jälkeen saattavat tuoda Päivin ja Satun prosessiin myönteisiä sävyjä niin selviytymiskeinojen kuin tunteidenkin osalta verrattuna Riitan prosessiin. Vakava tilanne saa luonnollisesti huolen ja pelon nousemaan vahvasti Päivin ja Satun mielessä. Satu peilaa pojan tilannetta miehensä toimintaan ja Päivi kokee syyllisyyttä vanhempana.

"No ensimmäisenä tuli mieleen, että mitä mä oon tehny väärin. Että millai ois pitäny olla ja... Mietti sitä, että oonko mä sitten kaiken... tai onko kaikki minusta lähtösin. Että oonko mä väärin kasvattanu. Sillai, että mitä mä oon tehny väärin ja mikä kohta on menny väärin."-Päivi-

"Enemmän se aika meni siihen huolehtimiseen. Ja semmoseen, että oli semmonen niinku ahdistus, että missä tyttö on taas ja missä kunnossa, että kun ei ole itellä autoa eikä... niin ei päässy sitä sitten kyliltä hakemaan ja katsomaan, että missä on ja... Että semmonen jatkuva pelko, että mitä taas tapahtuu ja missä on ja mitä tekee ja mitä ottaa."-Päivi-

"Kyllä sitä on enemmän huolissaan tietysti. Just aattelee, että jos se on tällai tosiaan, että on tommonen, että menee se taju, että kuinka paljon voi juoda ja mitä vaan voi satuu."-Satu-

"Mun miehellä oli ihan samanlaista nuorena. Ihan samanlaiset kuviot jotenkin."- Satu-

Päivin tytär hakeutuu A-klinikalle, missä hänellä on tuttu työntekijä, jonka hän tuntee myös tämän työn ulkopuolelta. Tälle työntekijälle tyttö on puhunut asioistaan jo aikaisemmin, jo ennen kuin Päivi havahtuu tyttärensä alkoholin ja lääkkeiden käyttöön. Tytär lähtee onnettomuutensa jälkeen päihdekuntoutukseen. Päivi tukee tyttärensä hakeutumista hoitoon. Satu alkaa itse hakea pojalleen ammatillista apua, koska haluaa pysäyttää pojan miettimään omaa juomistaan ja sen vaikutuksia. Molemmat toteuttavat huolehtivaa toimintamallia (Holmila 2003, 103). Päivi ja Satu kokevat, että heidän lapsensa eivät kuuntele heitä ja näkevät tästä syystä ammattilaisten roolin tärkeänä. Päivin ja Satun tunteet muuttuvat suhdeuraprosessia eteenpäin vieviksi ja voimaannuttaviksi. Näen sen johtuvan siitä, että he kokevat toivoa ja huojennusta, koska lapset ottavat apua vastaan. Myös Päivin syyllisyys helpottaa.

"Joo, kyllä se (huoli) silloin väheni. Koska silloin tiesi, missä toinen on ja että kaikki on hyvin. Ettei oo ainakaan missään huonoilla teillä. Että sitten ei voi tapahtua mitään pahaa."-Päivi-

"No mä siitä ainakin kauheesti itte siitä pelästyin ja otin itte sitten yhteyttä tonne isomman kaupungin A-klinikalle. Puhelinluettelosta ettin numeroon, kun tuntu, ettei hän yhtään kuunnellu asiaa ja mua sillai ja vaan vähätteli koko asiaa. Se on kuulemma hänen mielestään ihan normaali. Ei täs mitään ja... Niin mä halusin, että joku ihminen hänen kanssaan keskustelis asiasta ja... No sit sieltä soitti kyllä... kun mehän oltiin sairaalassa, niin sieltä oli mennyt sitten tieto lastensuojeluun ja sieltä kans otettiin yhteyttä sitten vielä jonku ajan päästä."-Satu-

Koska prosessi havahtumisesta lakipisteeseen tapahtuu Päivin ja Satun kohdalla nopeasti, tämä näkyy myös käytetyissä selviytymiskeinoissa. Päivi ei, tyttärensäkään toivomuksesta, puhu aluksi asiasta kuin muutamille harvoille ja valituille ihmisille. Satun selviytymistä tukevat keinot eivät ole suhdeuraprosessin edetessä juurikaan lisääntyneet vaan hänellä on koko prosessinsa ajan samat keinot käytössä. Kaiken kaikkiaan Päivi ja Satu eivät koe tarvitsevansa itse niinkään tukea, mutta ovat tyytyväisiä siihen, että lapset ottavat apua ja tukea vastaan. Tämä näyttää olevan Päiville ja Satulle tärkeä selviytymiskeino. Molempien lasten kohdalla henkeä uhkaava tilanne ja siitä seurannut avun vastaanottaminen on tuonut lasten päihdeidenkäyttöön muutosta, minkä Päivi ja Satu kokevat itselleen helpottavina asioina.

Päivin tytär saa päihdekuntoutuksen myötä raittiuden elämäänsä ja koko kuntoutusprosessi ja muutos vapauttavat Päiviltä energiaa oman itsensä ja jaksamisensa pohtimiseen. Päivi on löytänyt tyttären päihdekuntoutuksen aikana ja sen jälkeen puhumisen väylän selviytymiselleen. Päivi tekee tietoista ajattelumalliensa muokkaamista. Hän ei halua aloittaa kyyläystä ja epäilyä vaan haluaa luottaa siihen, että tyttären elämä on kunnossa. Hän tarkkailee myös omaa toimintaansa ja haluaa huomioida sen vaikutukset suhteessa tyttäreeseen. Myös hengelliset arvot korostuvat hänen selviytymisessään. Usko Jumalaan ja johdatukseen antavat tapahtumille merkityksen. (vrt. Hänninen 2004, 109.) Helpotusta lisää myös tyttären osallistuminen hengellisiin tilaisuuksiin.

"No oli itellä semmonen helpottunut olo ja kun oli koko ajan semmonen pelko tuolla, että mitä mitä... Niin kun se jäi pois, niin pysty tekeen senkin ajan jotain järkevää."- Päivi-

"Ensin oli vähän semmoinen olo, että pysyykö tämä nyt tämmösenä. Että vähän sellanen pieni epävarmuus. Mutta sitten kuitenkin ajatteli sillai, että pakko luottaa toiseen ja toisen puheisiin. Että ei siitä mitään tuu, jos taas alkaa miettiin ja kyttään, että ostaako kaljaa. Tai jotain muuta... Mä oon nyt päättäny, että mä luotan siihen, että kaikki on nyt hyvin. Ja jos jotakin tulee, niin niille mä en sitten mitään voi."-Päivi-

Satulla elää toive siitä, että poika ymmärtäisi, että elämää voi elää ilman alkoholia. Vaikka miehen kanssa koetut elämänvaiheet saavat näkemään päihteenkäytön riskit ja huolestuttavat Satua, hänellä on miehensä raitistumisen myötä myös luottamus siihen, että muutos on mahdollinen. Menneisyyden kokemukset ovat hänen selviytymiskeinonsa. Satu elää pojan alkoholinkäytön kanssa vielä eri mahdollisuuksien rajalla. Hän saa tukea selviytymiseensä hyvästä suhteesta mieheensä sekä puhumisesta läheisimpien ihmisten kanssa.

"Niin, kun ihan täs kun kattoo, niin toinen poika... hän on jo täysikänen, niin ei hänellä oo mitään tarvetta tämmöseen juomiseen, mitä sit taas tällä nuoremmalla pojalla on... Tätäkin on ruvennu miettiin, että herrajumala, mahtaakos sillä olla nyt sitten samat fiilikset kuin mun miehelläni."-Satu-

"Ettei hän nyt vaan ajautuis siihen, kun miehelläkin se on pitkä prosessi ollu. Se nuori aikuisuusikä meni siinä semmosessa elämässä."-Satu-

Päivin ja Satun tarinassa ei ole kaikkia niitä läheisen suhdeuran käännekohtia, mitä Riitan tarinasta löytyy. Päivi kuvaa sitä, että hän on tietoisesti pyrkinyt irrottautumaan tyttärensä aikaisemmasta päihteenkäytöstä muuttamalla tietoisesti omaa ajatteluaan ja suhtautumistaan muuttamiseksi. Myös Satu haluaa välttää ylivastuullista käyttäytymistä ja suhteuttaa poikansa alkoholinkäyttöä jonkinlaisiin realistisiin mittasuhteisiin. (Vrt. Leskinen 1999, 60-62.) Tämä kertoo mielestäni siitä, että läheisen prosessi voi saavuttaa kriisiteoriamallin mukaisen päätepiteensä lyhyenkin suhdeuran jälkeen ilman, että se vaatii vahvaa luovuttamista. Jos Päivin tyttären päihteenkäyttö alkaisi uudelleen tai Satun pojan alkoholinkäyttö alkaisi uudelleen lisääntyä, käynnistyisi suhdeura merkittävine käännekohtineen uudelleen.

9 POHDINTAA

Pro gradu -tutkielmassani tutkin läheisen suhdeuraprosessia päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla. Halusin tietää, millaisia ajatuksia sekä tunteita läheisellä elämässään on ja millaisia keinoja hän käyttää selviytyäkseen. Tarkastelin myös muutoksia, joita läheisen ajatuksissa, tunteissa ja selviytymiskeinoissa tapahtuu ajan saatossa. Teemahaastattelulla saamani narratiivinen aineisto oli hyvin monipuolinen ja rikas. Aineiston avulla rakensin läheisen suhdeuraprosessia kuvaavan tyyppitarinan ja havaitsin siinä kaikille haastateltaville yhteisiä keskeisiä käännekohtia. Nimesin läheisen suhdeuraprosessin keskeiset käännekohdat reagoinniksi, havahtumiseksi, työstämisvaiheeksi ja luovuttamiseksi. Läheisen ajatukset, tunteet ja selviytymiskeinot muuttuvat suhdeuraprosessin aikana käännekohtien kautta. Selviytymiskeinot monipuolistuvat prosessin kuluessa ja muuttuvat kannattelevista keinoista ylösnostaviksi keinoiksi. Tunteet muuttuvat lamauttavista tunteista voimaannuttaviksi tunteiksi.

Läheisen aikaisemmat kokemukset elämässä, aina lapsuudesta asti, vaikuttavat hänen havahtumiseensa ja työstämisvaiheensa käynnistymiseen. Myös päihteitä käyttävän perheenjäsenen toiminta vaikuttaa vahvasti siihen, millaiseksi työstämisvaihe muodostuu. Tarinoiden yhteinen linja on, että suhdeuraprosessissa havahtumista seuraa usein sekasortoiselta vaikuttava ja henkisesti kuluttava vaihe läheisen elämässä. Voimavarat, tunteet ja ajatukset keskittyvät päihdeongelmaiseen perheenjäseneseen. Työstämisvaiheessa läheisen kuluttavat kokemukset voivat kääntyä alun kaoottisuudesta, lamauttavista tunteista ja kannattelevista selviytymiskeinoista huolimatta uuteen suuntaan. Vähi-tellen ikävät asiat, ja erityisesti niiden kasautuminen yhteen, saavat läheisen luovuttamaan. Tutkimukseni mukaan ikäviä asioita ja tapahtumia vaaditaan, jotta läheinen pysyy kohdistamaan voimavaroja enemmän itseensä ja oman jaksamisensa tukemiseen kuin päihdeongelmaisesta huolehtimiseen.

Sivullisen kysymys usein olisi, että mikä saa läheisen jatkamaan päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla pitkään, vaikka ulkopuolisen silmissä tilanne saattaa näyttää toivottomalta. Yhtenä syynä näen tutkimukseni kautta tunnesuhteen sekä tunteet ylipää-tään. Tunnesuhde sitoo ihmisiä toisiinsa vahvasti. Vanhemman kohdalla tunnesuhde on

elämänpituinen ja se kiinnittää vankemmin päihdeongelmaiseen verrattuna puolisoien tunnesuhteeseen. Puolison tunnesuhde ja sen kesto on vahvuudestaan huolimatta jollain tapaa valittavissa. Koko tunneskaala päihdeongelmaista perheenjäsentä ja itse päihdeongelmaa kohtaan ajaa läheistä huolehtimaan pitkäänkin päihdeongelmaisesta. Tilanteen edetessä läheisen lamauttavat tunteet, kuten häpeä, ahdistus ja pelko, jarruttavat usein pitkäänkin ratkaisujen tekemistä luovuttamisen suuntaan. Mielestäni juuri tunnesuhteen ja lamauttavien tunteiden takia läheinen ei voi tehdä hätiköityjä ratkaisuja luovuttamisen suhteen. Läheinen tarvitsee aikaa suhdeuraprosessinsa läpikäymiseen eikä sitä saa ulkopuolelta väkivalloin ohjata vaatimuksin tai ehdotuksin.

Mielestäni sosiaalityön ammattilaisten on kuultava, miten läheiset kokevat suhteensa päihdeongelmaiseen perheenjäsenensä. On kuultava, mitä ajatuksia ja tunteita läheiset viestittävät ja mitä selviytymiskeinoja he käyttävät. Ennen kaikkea on kuultava, miksi läheiset ajattelevat ja tuntevat kertomallaan tavalla ja miksi he valitsevat tiettyjä keinoja selviytyäkseen. Haastateltavani tuottivat tietoa havahtumisensa jälkeisestä ajasta, jolloin he eivät itse vielä ymmärtäneet tai tienneet tarvitsevansa apua. He sanoivat myös, että olisi pitänyt huomata tilanteen vakavuus aiemmin tai tehdä asioille jotain nopeammin. Tämä läheisten tuottama kokemus on varmasti tunnesuhteen ja tunteiden rinnalla merkittävä syy, minkä vuoksi läheiset jäävät päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalle niin pitkäksi ajaksi. On myös huomioitava, että monet läheiset varmasti haluvatkin elää päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla, eivätkä halua irrottautua hänestä. He eivät vain tiedä, miten elää itseä parhaiten tyydyttävällä tavalla.

Pohdin, että sosiaalityön keinoin läheisiä voidaan opastaa ja tukea suhdeuraprosessissa suuntaamaan voimavaroja nopeammin oman jaksamisensa tukemiseen. Näen, että ulkopuolisella puuttumisella voidaan sysätä suhdeuraprosessia ja sen työstämistä läheiselle mielekkääseen suuntaan. Tutkimukseni voi antaa eväitä ymmärtää, mitä läheinen tarvitsee tuekseen kunakin hetkenä ja miten häntä voi tukea parhaalla mahdollisella tavalla etenemään suhdeuraprosessissaan. Läheisen kuuleminen, suhdeuraprosessin ymmärtäminen yleisellä tasolla sekä sen yksilöllisten piirteiden huomioiminen antavat työkaluja käytännön työhön ammattilaisille.

Esittelin alussa CRAFT-valmennusohjelman käytännön toimintamallina, jolla voidaan tukea läheisiä. Tämän ohjelman menetelmät ovat mielestäni hyviä käytännön työkaluja tukea läheistä. CRAFT-valmennusohjelman kautta ei opasteta läheistä kääntämään selkäänsä päihteitä käyttävälle perheenjäsenelle. Se on neuvo, jota läheiselle usein tarjotaan, koska auttajillakaan ei ole toimivia välineitä tukea läheistä tilanteessa, missä huoli ja hätä ajavat häntä hakemaan apua perheenjäsenelleen. Väärät ehdotukset voivat olla läheistä loukkaavia. Siksi auttajan ja tukijan pitää osata kysyä enemmän kuin neuvoa. Ratkaisut löytyvät läheisiltä itseltään, kun joku osaa kysyä heiltä oikeita kysymyksiä. Koska läheinen kuitenkin tekee kaikkensa perheenjäsenensä eteen, tukea pitää tarjota tavalla, joka antaa läheiselle hänen niin halutessaan keinoja elää rakentavalla tavalla päihdeongelmaisen perheenjäsenensä rinnalla. Näin huomioidaan läheinen aktiivisena toimijana, jolla on mahdollisuus selviytyä kuormittavassa elämäntilanteessa. Positiivinen muutos läheisessä voi CRAFT-valmennusohjelman mukaan saada aikaan muutosta myös päihdeongelmaisessa perheenjäsenessä. Vaikka näin ei tapahtuisi, läheinen voi kokea uusien keinojen ja tuen kautta elävänsä mielekkäämpää elämää. Jos päihteitä käyttävän ihmisen halukkuus avun hakemiseen ja muutoksen tekemiseen lisääntyy, näkyy muutoksia yksilötason lisäksi ennen pitkää myös yhteiskunnan tasolla.

Näen, että tutkimukseni käytännönläheisyydestä huolimatta, tai ehkä juuri siitä johtuen, tuloksilla on merkitystä laajemminkin kuin yksilötasolla. Holmilan (2003, 97) mukaan läheisiä kannattaa kuunnella ja heidän kokemustensa erittely saattaa auttaa keinojen löytymisessä heidän auttamisekseen. Toivon tutkimukseni palvelevan tätä ajatusta. Valtioneuvoston periaatepäätös alkoholipolitiikan linjauksista tavoittelee alkoholin aiheuttamien haittojen vähentämistä lasten ja perheiden hyvinvoinnille. Käytännön tasolle tämä ajatus tuodaan Alkoholiohjelmassa vuosille 2008-2011. Ohjelma korostaa paikallisen toiminnan ja toimijuuden merkitystä haittojen vähentämiseksi. Näen, että käytännön ja valtakunnallisen tason pyrkimysten välillä on vielä suuri kuilu, vaikka aikomukset ovat hyviä. Läheisten määrä on suuri, joten käytännön tason keinoja on oltava tarjolla riittävästi, kuuluvasti ja näkyvästi. Tutkimukseni mukaan perheenjäsenen päihdekuntoutus, vankilatuomio tai mikä tahansa ulkoinen tapahtuma tarjoaa puuttumisen ja avun paikkoja paitsi päihteitä käyttävälle ihmiselle, myös hänen läheisilleen. Voi olla, että nämä ulkoiset tapahtumat eivät koidu itse päihdeongelmaisen muutokseksi, mutta niillä voi olla

sitäkin suurempi merkitys läheisen selviytymiselle. Siksi esimerkiksi päihdekuntoutuksen hyötyä ei voi mielestäni mitata vain päihteenkäyttäjän saamalla hyödyllä.

Käsittelin lähinnä alkoholia käyttävien perheenjäsenten läheisten tunteita, ajatuksia ja selviytymiskeinoja. Työni päihdekuntoutuksessa on osoittanut, että nykyään päihteenkäytön kenttä on laaja. Sekakäyttö lisääntyy koko ajan. Alkoholin käytön rinnalla on enenevässä määrin lääkkeiden päihdyttävää käyttöä. Myös huumeiden käyttäjät käyttävät lääkkeitä ja alkoholia. Jäin miettimään, vaikuttaako käytetty päihde läheisen suhdeuraprosessiin. Huumeiden käyttö tuo mukanaan erilaisia lieveilmiöitä, esimerkiksi riikollisuutta ja vaikeita taloudellisia ongelmia, niitä käyttävän ihmisen elämään. Nämä lieveilmiöt heijastuvat työkokemukseni mukaan myös läheisen elämään. Varmasti tällä on vaikutusta läheisen suhdeuraprosessiin. Toisaalta CRAFT-valmennusohjelma osoittaa, että muutosta tapahtuu läheisen elämässä riippumatta siitä, mitä päihteitä läheisen perheenjäsen käyttää. Siksi ajattelen, että tärkeintä on saada ammattilaisille toimivia ja läheistä voimaannuttavia työvälineitä käyttöön. Näin saadaan läheisissä piilevät aktiivisen toimijuuden voimavarat nopeasti käyttöön läheisen omaksi hyödyksi ja selviämisen tueksi. Tutkimukseni mukaan läheisen aktiivinen toimijuus on olemassa koko ajan, myös umpikujalta tai romahdukselta näyttävissä tilanteissa. Sitä ei saa unohtaa.

Haastattelemieni naisten tarinat tulivat minulle tutkimusprosessin aikana todella läheisiksi. Huomasin, että on vaikea rajata aineiston käsittelyä pysymällä tiukasti tutkimuskysymyksessä. Välillä tuntui pahalta keskittää tarkastelu tutkimustehtävän asettamiin raameihin. Suurin huoleni oli, että en pysty välittämään tarinoiden yksilöllisyyttä. Jouduin jättämään paljon pois ja käsittelemättä, sillä kaikkea on mahdotonta välittää ja moni sinällään arvokas mäkökulma täytyi jättää pois, jotta tutkimuksen rakenne ja raamit pysyisivät kohtuullisina. Tämä on narratiivisen tutkimuksen luonteeseen kuuluva piirre ja sen on hyväksyttävä. Kaikkea tietoa ja todellisuutta ei voi tutkimuksellani tavoittaa, mutta uskon tavoittaneeni olennaisia asioita haastattelemieni naisten tarinoista oman tutkimustehtäväni puitteissa.

LÄHTEET

Aaltonen, Tarja & Leimumäki, Anna (2010) Kokemus ja kerronnallisuus. Kaksi luentaa. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 119-152.

Al-Anon. Vertaistukea alkoholistien läheisille. http://www.al-anon.fi/al_anon Viitattu 15.3.2011.

Alkoholiohjelma 2008-2011. <http://info.stakes.fi/alkoholiohjelma/FI/index.htm> Viitattu 13.3.2011.

Craft-menetelmästä apua läheisille. <http://www.myllyhoito.fi/apuanyt/tietopankki/craft-menetelmasta-apua> Viitattu 4.2.2011

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2001) Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 24-42.

Erkkilä, Raija (2005) Narratiivisen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 195-226.

Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen, Airi (2010) Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Heikkinen, Hannu L.T. (2007) Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: WS Bookwell, 142-158.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2009) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Holmberg, Jan (2010) Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Prima.

Holmila, Marja (2003) Yhteenveto. Miksi puhua läheisistä? Teoksessa Marja Holmila & Jaana Kantola (toim.) Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus, 97-105.

Huhtanen, Petri & Tigerstedt, Christoffer (2010) Kuinka paljon kärsimme muiden juomisesta. Teoksessa Piia Mäkelä, Heli Mustonen & Christoffer Tigerstedt (toim.) Suomi juo. Helsinki: Yliopistopaino, 220-233.

Hyvärinen, Matti (2006) Kerronnallinen tutkimus. Julkaistu kotisivulla osoitteessa www.hyvarinen.info.

Hyytinen, Riitta (2010) Päihdehoitotyö ja ihmisen elämänkaari. Päihteenkäyttäjän perhe ja läheiset. Teoksessa Marjaliisa Havio, Maria Inkinen & Airi Partanen (toim.) Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino, 177-181.

Hänninen, Vilma (2003) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

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

Karlsson, Thomas & Österberg, Esa (2010) Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä? Teoksessa Pia Mäkelä, Heli Mustonen & Christoffer Tigerstedt (toim.) Suomi juo. Helsinki: Yliopistopaino, 13-26.

Kauppinen, Timo M. (2010) Voiko juomari hyvin? Teoksessa Pia Mäkelä, Heli Mustonen & Christoffer Tigerstedt (toim.) Suomi juo. Helsinki: Yliopistopaino, 207-219.

Kiviniemi, Kari (2007) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola ja Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: WS Bookwell, 70-85.

Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma (toim.) (2004) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja.

Koski-Jännes, Anja (2004) Mikä avuksi - toimivia vaihtoehtoja läheisille. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Vilma Hänninen (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja, 114-128.

Kuula, Arja (2006a) Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuula, Arja (2006b) Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Hakapaino, 124-140.

Laine, Timo (2007) Miten kokemusta voidaan tutkia. Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Juva: WS Bookwell, 28-45.

Leskinen, Maire (1999) Koukussa lapseen - irti koukusta. Riippuvuus perheen näkökulmasta. Tampere: Tammer-Paino.

Löyttyniemi, Virpi (2004) Kerrottu identiteetti, neuvoteltu sukupuoli. Jyväskylä: Koppinen.

Matilainen, Minna (2008) Perheterapiaa CRAFT-valmennuksessa - apua päihdeongelmaisten läheisille. Perheterapia 3/08. 24. vuosikerta, 20-29.

Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.) (2010) Suomi juo. Helsinki: Yliopistopaino.

Oksanen, Susanna (2006) "Alkoholiongelmista kärsivien joukossa on eniten niitä, jotka eivät koskaan ole ottaneet ryyppyäkään". Tutkimus Huoltaja-/Sosiaaliturva-lehden välittämästä akoliperheen kuvasta vuosina 1960-2004. A-klinikkasäätiön monistesarja nro 55.

Perttula, Juha (2005) Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenhistoria. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia, 115-162.

Syrjälä, Leena & Estola, Eila & Uitto, Minna & Kaunisto, Saara-Leena (2006) Kertomuksen tutkijan eettisiä haasteita. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: HakaPaino, 181-202.

Raitasalo, Kirsimarja (2010) Saako lasten seurassa juoda. Alkoholinkäyttö lasten seurassa ja asenteet sitä kohtaan. Teoksessa Pia Mäkelä, Heli Mustonen & Christoffer Tigerstedt (toim.) Suomi juo. Helsinki: Yliopistopaino, 167-176.

Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (2010) Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9-36.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2009) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22-56.

Smith, Jane Ellen & Meyers, Robert J. (2004) Kuinka motioida päihdeongelmainen hoitoon läheistensä avulla. Suom. Oili Räsänen. Myllyhoitoyhdistys ry. Digitaalipaino Dark Oy.

Tammi, Tuukka & Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja (2010) Irti päihdeongelmista. Porvoo: WS Bookwell.

Valtioneuvoston periaatepäätös alkoholipolitiikan linjauksista
<http://pre20090115.stm.fi/is1208414751740/passthru.pdf> Viitattu 19.1.2011.

Wiseman, Jacqueline P. (1991) *Wives of alcoholics and their social-psychological situation*. New York: Aldine De Gruyter.

LIITTEET

LIITE 1: Teemahaastattelurunko

TAUSTATIEDOT:

Millainen läheissuhde?

Mitä muutoksia suhteessanne on tapahtunut ajan kuluessa?

Mikä vaikutus päihteillä on ollut tähän muutokseen?

Miten pitkään perheenjäsenen päihteidenkäyttö on vaikuttanut elämääsi?

Mitä muutoksia siinä on tapahtunut sinä aikana, kun olette tunteneet/eläneet yhdessä?

KUNTOUTUSTA EDELTÄVÄ AIKA:

Mitä elämässäsi tapahtui suhteessa perheenjäseneesi ennen kuntoutukseen lähtöä?

Milloin nämä muutokset alkoivat ja mistä huomasit nämä muutokset?

Mitä halusit asioille tapahtuvan? Miksi?

Miten ilmaisit nämä toiveet?

Millaisia tunteita ja ajatuksia kävit läpi?

Mistä hait apua? Jos et hakenut, miksi et?

Mitä ajatuksia ja tunteita avun hakeminen sinussa herätti?

Mikä tuntui kuntoutusta edeltävänä aikana helpolta? Entä hankalalta? Miksi?

KUNTOUTUSAIKA:

Mikä merkitys kuntoutusajalla oli sinulle? Miksi?

Mitä ajatuksia se sinussa herätti?

Miten se vaikutti sinun suhteeseesi perheenjäsenesi kanssa?

Mitä teit itsesi suhteen kuntoutusaikana? Jos se erosi aikaisemmasta, niin miten?

Missä asioissa huomaisit muutosta tapahtuneen?

Millaisiksi kuvailisit nyt tunteitasi tuona ajanjaksona suhteessa kuntoutusta edeltävään aikaan?

Mikä tuntui omassa elämässäsi kuntoutusaikana helpolta? Entä hankalalta? Miksi?

KUNTOUTUKSEN JÄLKEINEN AIKA:

Mitä muutoksia olet huomannut itsessäsi kuntoutusjakson jälkeen?

Mistä nämä muutokset mielestäsi johtuvat?

Jos et huomaa itsessäsi mitään muutosta, mistä arvelet sen johtuvan?

Miten toimit eri tavalla suhteessa itseesi?

Miten toimit eri tavalla suhteessa perheenjäseneesi?

Kun tarkastelet kulunutta ajanjaksoa, mitä haluaisit tehdä toisin, enemmän, vähemmän...?

Mitkä asiat olivat sinulle merkityksellisiä? Miksi?

Millaisia tunteita ja ajatuksia tämä vaihe sinussa herättää suhteessa kuntoutusta edeltävään aikaan sekä kuntoutusaikaan?

Minkä asioiden koet tukeneen sinua tänä aikana?

Mitkä asiat tuntuvat nyt helpommilta kuin ennen? Entä hankalammilta? Miksi?

Mitä odotat tulevaisuudelta?

Mitä odotat suhteeltasi perheenjäseneesi?

Mitkä ovat voimavarojasi tällä hetkellä?

