

Päihderiippuvaisten miesten kokemuksia tuesta selviytymisprosessissa

Lotta Loikkanen

Puheviestinnän pro gradu – tutkielma

Kevät 2011

Viestinnän, median ja teatterin yksikkö

Tampereen yliopisto

TAMPEREEN YLIOPISTO

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Yksikkö - School Viestinnän, median ja teatterin yksikkö | Tekijä – Author Lotta Loikkanen |
| Työn nimi – Title Päihderiippuvaisten miesten kokemuksia tuesta selviytymisprosessissa | |
| Oppiaine – Subject Puheviestintä | Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma |
| Aika – Month and year Toukokuu 2011 | Sivumäärä – Number of pages 69 sivua, 2 liitesivua |
| <p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Päihderiippuvuus on sekä yhteiskunnallinen, että henkilökohtainen ongelma. Erityisesti se on miesten ongelma. Päihderiippuvuudesta selviytyminen on usein vaikea prosessi, jonka aikana henkilö tarvitsee paljon tukea. Tässä tutkielmassa pyritään selvittämään millaista tukea päihderiippuvalaiset miehet ovat saaneet selviytymisprosessin aikana.</p> <p>Tutkielma on laadullinen ja se toteutettiin teemahaastattelumenetelmällä. Haastateltavana oli kymmenen päihdeongelmasta selviytynyttä miestä. Aineisto jaoteltiin tutkimuskysymysten mukaisesti teemoihin. Päihdeongelmasta selviytymistä tutkitaan lähinnä sen mukaan millaista tukea on saatu ja miltä tahoilta sitä on saatu. Myös negatiivista tukea on tutkittu. Tutkielman tavoite on selvittää minkälaisen tuen haastateltavat kokevat tärkeäksi ja mikä on mahdollistanut heidän päihdeettömän elämänsä.</p> <p>Tutkimuksessa esiin tulleita tuen muotoja ovat emotionaalinen, taloudellinen, informatiivinen ja instrumentaalinen tuki. Tukea on saatu vertaisilta, viranomaisilta, perheeltä ja ystäviltä. Viranomaisten taholta on saatu usein taloudellista apua sekä hoitoonohjausta, kun taas keskusteluapua on saatu ja haettu usein vertaisilta. Vastaajat arvostavat vertaistuen tärkeimmäksi tuen antajaksi ja päihdeettömän elämän tukijaksi.</p> <p>Tuen kannalta mielenkiintoinen tutkimustulos on keskustelemisen ja tunteista puhumisen oppiminen ja sen kokeminen hyvin tärkeäksi. Kovasta päihdekulttuurista tulleet vastaajat ovat vertaistuen avulla oppineet kokemaan tunteitaan sekä keskustelemaan niistä toisten vertaisten kanssa. Tulokset kertovat vertaistuen tärkeydestä, mutta koska aineistossa ei ollut yhtään ilman vertaistukea selviytynyttä, olisi jatkotutkimuksen kannalta mielenkiintoista vertailla vertaistuen avulla ja ilman sitä selviytyneiden kokemuksia tuesta ja päihdeongelmasta selviämisestä.</p> | |
| <p>Asiasanat – Keywords Tuki, päihderiippuvuus, selviytyminen, supportiivinen viestintä, vertaistuki</p> | |

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO..... | 4 |
| 2 PÄIHDERIIPPUVUUS..... | 7 |
| 2.1 Riippuvuus syrjäytymistä aiheuttavana tekijänä..... | 8 |
| 2.2 Riippuvuuden hoito..... | 11 |
| 2.3 Tässä tutkimuksessa esiintyvät hoitomenetelmät..... | 14 |
| 3 SUKUPUOLITTUNUT VIESTINTÄ..... | 18 |
| 4 SOSIAALINEN TUKI..... | 22 |
| 4.1. Emotionaaliset tukemistaidot..... | 24 |
| 4.2 Supporttiivinen viestintä..... | 25 |
| 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS..... | 28 |
| 5.1 Tutkimusongelma ja – kysymykset..... | 28 |
| 5.2 Tutkimusmenetelmät..... | 30 |
| 5.3 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston kerääminen..... | 33 |
| 5.4 Aineiston analyysi..... | 34 |
| 6 TULOKSET..... | 35 |
| 6.1 Haastateltavien tausta..... | 35 |
| 6.2 Saatu tuki..... | 38 |
| 6.3 Tuen laatu ja mistä sitä on saatu..... | 44 |
| 6.4 Vertaistuki päihteettömän elämän tukena..... | 47 |
| 6.5 Negatiivinen tuki..... | 51 |
| 6.6 Tuen seuraukset..... | 53 |
| 7 POHDINTA..... | 59 |
| 7.1 Tulosten tarkastelua..... | 61 |
| 7.2 Tutkimuksen arviointia..... | 66 |
| 7.3 Jatkotutkimus..... | 67 |
| KIRJALLISUUS..... | 70 |
| LIITTEET..... | 76 |
| Liite 1 Haastattelurunko..... | 76 |

1 JOHDANTO

Miesten syrjäytymisestä, ja etenkin nuorten miesten syrjäytymisestä, on kirjoitettu valtamediassa. Seuraavana on esimerkkejä verkkolehtien otsikoista: ”Nuoret miehet töihin kädestä pitäen”(YLE 27.5.2009), ”Syrjäytyminen vähenisi, jos kaikki kävisivät armeijan”(Iltalehti, 4.6.2010), ”Syrjäytyminen on läskiä pahempi uhka” (Kansanuutiset, 10.2.2009). Lisäksi nuorten miesten psyykkisestä oireilusta puhuttiin mediassa Koulusurmien yhteydessä ja nuorten miesten syrjäytymistä pohditaan myös blogeissa ja keskustelupalstoilla (mm. Aamulehti: Syrjäytyvät nuoret miehet ja Suomen brändi 6.12.2009, Plaza: Nuorten miesten ongelmat – pari korulausetta ja sitten pois asialistalta, 7 päivää: Koulusurmat – nuorten mielenterveys 23.8.2009). Nuorten miesten syrjäytymistä ja päihteidenkäyttöä on selvitetty myös sosiaali- ja terveysministeriön toimesta (Kumpula, Lounamaa, Paavola, Lunetta, & Impinen 2006), lisäksi aiheesta on pidetty seminaareja, esimerkiksi Stakesin järjestämä Elämä raiteilleen -seminaari 1.11.2007 ja Mitä Suomi on? -seminaari 4.12.2009. Syrjäytymisen määrittäminen on ongelmallista, mutta usein syrjäytymiseen liittyy päihteidenkäyttö. Tässä tutkimuksessa keskityn tutkimaan päihderiippuvaisten miesten selviytymistä. Päihteiden käyttäjä syrjäytyy usein yhteiskunnan piiristä, jääden esimerkiksi työelämän ulkopuolelle. Usein he hakeutuvat toisten päihteidenkäyttäjien seuraan. Päihteidenkäyttökulttuuri eroaa muusta yhteiskunnasta. Jotkut ovat olleet aina, tai hyvin pitkään päihdekulttuurin sisällä, joten siitä pois pääseminen on vaikea prosessi. Raitistuminen on iso muutos päihteidenkäyttäjän elämässä.

Tutkin selviytymisprosessissa saatua tukea. Selviytymisprosessiin liittyy useita tahoja joista tukea on voitu saada. Mielenkiintoista on kuulla mistä eri tahoilta tukea on saatu ja minkälainen tuki on koettu mielekkääksi. Kiinnostavaa on myös tietää onko selviytymisprosessissa tietynlaisia jaksoja, joissa tarvitaan erilaista tukea. Moni näkee elämänsä ikään kuin viivana tai elämän kaarena, jossa on mahdollista nähdä erilaisten asioiden tai tapahtumien johtavan muutokseen. Nämä tapahtumat voivat liittyä päihteiden käytön aloittamiseen, jatkamiseen tai lopettamiseen. Sama tapahtuma, esimerkiksi lapsen syntymä, saattaa saada toisen raitistumaan, mutta toista ei. Samoin vaikeat asiat voivat johtaa toisia päihteidenkäyttöön, mutta toisia ei. Monelle toipuminen on prosessi joka kestää loppuelämän. Useita kymmeniä vuosia kuivilla olleet saattavat käydä edelleen vertaistukiryhmissä. Päihteettömyydestä tulee elämäntapa, johon kuuluu raittiutta tukeva toiminta.

Kymmenen haastateltavaani etsin vertaistukiryhmien kautta, eli vertaistuella on tärkeä merkitys tutkimuksessani. Toivon, että tuloksista olisi hyötyä tulevaisuudessa päihderiippuvaisten selviytymisprosessissa, sen suunnittelussa, ja kehittämisessä. Päihderiippuvaisten auttamisella on tärkeä merkitys yhteiskunnan sosiaalisten ongelmien vähentämisessä. Sosiaalisten ongelmien vähenemisellä taas olisi sekä taloudellista, että kansanterveydellistä merkitystä.

Alkoholi on yleisin työikäisten kuolinsyy Suomessa. Huomattavan iso osa väestöstä käyttää alkoholia ja suurkuluttajien osuus käyttäjistä on myös merkittävä. Aikuisväestöstä alkoholia kuluttaa 88 % ja arvioiden mukaan suurkuluttajia olisi näistä 6-12 %. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008,15.) Yhteiskunnallisella tasolla päihteiden käyttö heikentää kansanterveyttä, lisää sosiaalisia ongelmia ja rikollisuutta. Edellä mainituilla vaikutuksilla on myös taloudellisia seurauksia valtiolle. Ennaltaehkäisevän työn lisäksi on tarpeellista ohjata entiset päihderiippuvaiset takaisin yhteiskunnan piiriin.

Kun päihderiippuvainen on tehnyt päätöksen muuttaa elämänsä, on edessä vaikea prosessi. Tämän prosessin läpivieminen ei kaikilta onnistu. Ihminen voi kehittää riippuvuuden asiaan, toimintaan tai aineeseen johon aluksi liittyy kiinnostus. Taipumus riippuvuuteen on ihmisen persoonassa ja kiinnostuksesta voi tulla pakkomielle. Riippuvuus vahingollisessa muodossa herättää lähiympäristössä huomiota. (Taitto 1998, 11.) Usein riippuvuus vaatii jonkinlaista väliintuloa. Väliin tulija voi olla riippuvaisen lähipiiristä, kunnan sosiaalitoimesta, työpaikalta, päihdetyötä tekevästä järjestöstä tai joku muu. Riippuvuudesta selviämiseen kuuluu usein niin sanottu repsahtaminen. Päihteistä ei välttämättä pääse heti ensimmäisellä yrityksellä eroon. Tukea tarvitaan siihen, ettei ihminen repsahtaisi ja hakisi oloonsa helpotusta päihteistä. Monesti päihteiden käyttöön liittyy muitakin ongelmia, esimerkiksi mielenterveysongelmia, rikollisuutta, kodittomuutta, taloudellista ahdinkoa ja niin edelleen. Vuonna 2007 päihdehuollon laitoksissa hoidettiin 11603:a asiakasta. Näistä naisia oli 2933 ja miehiä 8670 (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 98). Päihdehuollon asiakkaista miehiä oli 74,7 % ja naisia 25,3 %. Miehet joko kärsivät naisia enemmän päihdeongelmista tai sitten päihdeongelmaiset miehet hakeutuvat päihdeongelmaisia naisia helpommin hoitolaitoksiin.

Viime vuosina henkirikoksiin syyllisiksi epäillyistä 50–60%, ja pahoinpitelyyn syyllisiksi epäillyistä 60–70% on ollut alkoholin vaikutuksen alaisena. Väkivaltarikosten määrän kasvu liittyy alkoholin kulutuksen kasvuun. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 20.) Päihteidenkäyttö lisää väkivaltarikoksia sekä omaisuusrikoksia. Päihteidenkäyttäjille järjestettävät palvelut sekä toimeentulon takaaminen taas rasittavat kuntia taloudellisesti.

Valtio sai alkoholista verotuloja vuonna 2009 1,9 miljardia euroa. Vuonna 2007 alkoholin käytöstä aiheutui 0,7-0,9 miljardin välittömät kustannukset ja 3,2-6 miljardin euron välilliset kustannukset. Kolmannes välittömistä kustannuksista johtui järjestyksen ja turvallisuuden ylläpidosta. Neljännes kustannuksista meni terveydenhuoltoon ja viidennes sosiaalihuoltoon. Välillisiä haittoja aiheuttivat esimerkiksi alkoholiin liittyvät sairauspäivät ja alkoholikuolemat. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 21.) Valtion alkoholista saamat verotulot eivät siis kata alkoholin aiheuttamia kustannuksia, kun välittömät ja välilliset kustannukset yhdistetään. Huumausaineiden käyttö tuo yhteiskunnalle lisää kustannuksia.

Vuonna 2007 huumeiden käyttö, mukaan lukien lääkaineiden väärinkäyttö, aiheutti 0,2-0,3 miljardin välittömät kustannukset. Välillisiä kustannuksia kertyi 0,5-1 miljardia. Välittömistä kustannuksista suurin osa johtui sosiaalitoimen menoista, järjestyksen ylläpidosta sekä terveydenhoitokuluista. Välillisistä kustannuksista suurimmaksi nousee menetetyt elämän arvo ihmisen ennen aikaisen kuoleman takia. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 24.) Tilastoissa voidaan arvioida menetetty elämä välilliseksi kustannukseksi valtiolle, mutta se on myös iso inhimillinen tragedia. Päihteidenkäytöstä kärsii yleensä myös käyttäjän lähipiiri, perhe ja ystävät.

Miesten ja naisten viestinnästä on pyritty erittelemään erilaisia, sukupuoleen liittyviä piirteitä. Usein naisia pidetään emotionaalisina, hellinä, puheliaina ja kärsivällisinä, kun taas aggressiivisuus, rohkeus, kunnianhimo ja älykkyys on liitetty enemmän miehiin (Gamble 2003, 9). Miehiin liitettävät viestinnälliset ominaispiirteet eivät ole parhaita mahdollisia välineitä sosiaalisen tukiverkoston luomiselle. Tämä tarkoittaa sitä, ettei kaikilla ehkä ole ketään jolle puhua ongelmistaan. Jos arki on raskasta ja ahdistavaa, saattaa ihminen hakea päihteistä apua pahaan oloonsa. Miesten vähäisillä tukiverkostoilla ja naisia suuremmalla päihdeongelma-alttiudella voi siis olla yhteys.

Se että riippuvainen huomaa jonkun haluavan auttaa häntä, on jo itsessään hyödyllistä. Tarkoitus auttaa voi tulla yhdistetyksi käytökseen, joka vaihtelee hienotunteisesta ja tehokkaasta epähienotunteiseen ja epätehokkaaseen. Emotionaaliseen tukeen kuuluu verbaalinen ja nonverbaalinen viestintä ja se voi sisältää molempia, mutta sosiaaliset säännöt säätelevät emotionaalisen tuen antamista. (Burleson 2003, 552 – 554.) Tuen vastaanottaja ei aina koe saamiaan viestejä niin kuin lähettäjä on ne tarkoittanut. Tuen antamiseen liittyy, niin kuin kaikkeen viestintään, väärinymmärryksen mahdollisuus. Tässä tutkimuksessa tutkitaan tukea vastaanottajan näkökulmasta. Tässä tutkimuksessa tuki on vastaanottajan kokemus tuesta.

2 PÄIHDERIIPPUVUUS

Päihdeongelmien syntymisessä on mukana monia tekijöitä. Perinnölliset syyt voivat altistaa päihdeongelmille, mutta henkilön sosiaalisella, normatiivisella ja kulttuurisella ympäristöllä on vaikutusta siihen aloittaako joku päihteidenkäytön ja jatkaako sitä. Päihteiden käyttö altistaa monille muille ongelmille. Päihteidenkäyttäjän maailmaan voi kuulua työttömyyttä, asunnottomuutta, mielenterveysongelmia, väkivaltaa ja rikoksia. Syy-seuraussuhteita on vaikea eritellä, mutta voidaan kuitenkin sanoa näiden ongelmien liittyvän toisiinsa.

Riippuvuudessa yksilö suosii jotain välittömästi palkitsevaa, joka taas voi seurauksiltaan olla haitallista. Ihmisillä on tavoitteita, ja niitä pyritään joko toteuttamaan tai niistä pyritään pois päin. Tavoitteet ovat välttämättömiä motivoitumiselle. Addiktiiviseen toimintaan liittyy kahdenlaisia, ristiriitaisia tavoitteita. Halutaan kokea mielihyvää, jota kyseinen toiminta tuottaa, mutta halutaan myös kieltää sen haitat ja mahdollisesti pyrkiä pois koko toiminnasta. (Koski-Jännes 2008, 7-8.) Hyvin usein addiktit ymmärtävät toimintansa haitallisuuden, mutta tekevät sitä silti, vaikka haluaisivat lopettaa. Kun toimii omien arvojen vastaisesti, kokee syyllisyyttä, joka taas voi tuottaa häpeää, masennusta, puolustelua ja salailua (Koski-Jännes 2008, 8.) Kun tämä sisäinen dialogi kääntyy puolustelevalta kannalta oikeasti muutosta haluavalle kannalle, voidaan toimia sen saavuttamiseksi. Usein toipuminen lähtee ongelman myöntämisestä itselleen.

Anja Koski-Jännes (1992) puhuu päihdeaddiktiosta ansana. Koski-Jänteen mukaan addiktiiviselle käytökselle on ominaista, että siitä voi tulla pakkomielteistä käytöstä, jolloin se muuttuu itseään ylläpitäväksi addiktioansaksi. Päihdeaddikti voi ajautua kyseiseen addiktioansa, jos hän toistuvasti käyttää alkoholia esimerkiksi ahdistusta synnyttävien ongelmien lievittämiseen. Tavallisesti päihteet tuovat vain hetken helpotusta emotionaaliseen ahdistukseen. Jatkuva helpotuksen hakeminen päihteistä saattaa muodostua pysyväksi taipumukseksi ja lopulta oikeutetuksi selviytymiskeinoksi elämän kriiseissä. Pitkäaikainen ongelmia lievittävä juominen kuitenkin lisää kielteisiä tunnetiloja. Paine näiden tunnetilojen torjumiseksi nopeiden ratkaisujen avulla kasvaa ja johtaa taas uuteen juomiseen. Näin addiktioansakierre alkaa taas alusta. (Koski-Jännes 1992.)

Miehillä on suurempi riski kärsiä päihdeongelmista (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008, 98). Tarkkaa tietoa siitä, miksi näin on, ei ole. Yhteiskunnassamme vallitsee paljon uskomuksia, ja oletuksia liittyen miehen rooliin. Epäonnistumisen tunteet voivat kummuta niistä ja jatkua sukupolvelta toiselle. Millainen on hyvä isä, puoliso, ”perheen pää”, ”elättäjä” tai perheen puolustaja? Miesten tukiverkostot ovat myös heikompia kuin naisten. Tästä voisi tehdä hataran päätelmän, että tunteiden käsittelemisellä tai käsittelemättömyydellä ja miesten päihdeongelmaherkkyydellä voisi olla yhteys.

2.1 Riippuvuus syrjäytymistä aiheuttavana tekijänä

Alkoholin ja huumeiden käyttöä on vaikea erottaa toisistaan täysin, mutta päihdetilastoissa on huomioitu, että ensisijaisesti huumehoitoon hakeutuneista suurin osa on syrjäytymisriskin alainen, tai jo syrjäytynyt. Lisäksi hoitoon hakeutuneet ovat useimmiten nuoria aikuisia. Vuonna 2008 huumehoitoon hakeutuneiden ikäkeskiarvo oli 30 vuotta, tosin naiset olivat ainakin kaksi vuotta miehiä nuorempia. Asiakkaat olivat syrjäytyneitä tai syrjäytymisriskin alaisia. Asiakkaiden koulutustaso oli matala, 64 % oli työttömiä ja 11 % asunnottomia. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 23.)

Tutkimuskirjallisuudessa on suositeltu käytettäväksi marginaalin käsitettä syrjäytymisen sijaan. Marginaali eroaa käsitteenä syrjäytymisestä, koska se sisältää ajatuksen monisuuntaisesta liikkeestä jota tapahtuu kohti ja poispäin normaalista. Marginaaliasemaan liittyy siis riski syrjäytymisestä, mutta myös mahdollisuus selviytyä ja kiinnittyä yhteiskuntaan. Jos marginaali on ikään kuin syrjässä, voidaan ajatella normaali yhteiskunta keskuksiksi. Marginaalin ja keskuksen voidaan ajatella olevan sekä rinnakkain että limittäin, jolloin ei ole olemassa tarkkaa rajaa, vaan näiden välillä on vuorovaikutusta. (Knuuti 2007, 17–19.) Yhteiskunnan piiriin kuulumista on vaikea lähteä rajaamaan. Vaikka päihteidenkäyttäjän arki eroaa tavallisesta, he kuitenkin elävät tämän yhteiskunnan sisällä. Se, että he ehkä toimivat yleisten normien vastaisesti, eivät elä niin kuin yleisesti, on hyväksyttyä, ja ehkä menettävät kontaktit päihteidenkäyttömaailman ulkopuolelle, ei tarkoita sitä etteivät he olisi osa tätä yhteiskuntaa. Toipumisen kautta heillä on myös mahdollisuus muuttaa elämäänsä lähemmäksi keskusta.

Suomessa 1994 toteutetun tutkimuksen mukaan 12 % yli 15-vuotiaista suomalaisista on saanut kokea ongelmia lapsuuden perheessä alkoholin takia. Ongelmat voivat siirtyä sukupolvelta toiselle. Myös perheen ulkoisilla tekijöillä kuten koulutustaustalla, taloudellisella tilanteella ja työkyvyllä tai kodin sisäisillä tekijöillä kuten lasten ja vanhempien välisellä kontaktilla ja ilmapiirillä on vaikutusta lasten tullessa itse vanhemmiksi. Erityisesti isän epäonnistuminen kasvatustehtävissä ja yhteiskunnassa sekä tyytymättömyys elämäänsä toistuvat päihdeperheiden lasten tulevaisuudessa. (Taitto 1998,13.)

Taitto (1998) on tutkinut riippuvuutta ja hänen mukaansa samanlaiset toipumisen vaiheet tulivat esille jokaisessa haastattelussa riippumatta riippuvuuden kohteesta tai lapsuuden kokemuksista. Ensimmäinen toipumisprosessin vaihe on tiedostaminen; myönnetään sairaus ja haetaan vastausta ahdistukseen. Usein itsetuhoinen elämäntyyli nostaa ajatuksen henkiinjäämisestä tai kuolemista. Se mikä ajaa selviytymisprosessiin, eli ”laukaisija”, vaihtelee. Päihteestä luopuminen vaatii että käyttäjä kärsii päihteensä vuoksi. Luopuminen on hidasta ja tuskallista ja elämä ilman päihdettä on ongelmaista, ja riippuvuus voi siirtyä muihin asioihin ja käytös olla pakonomaista. Itse päihteestä luopuminen ei vielä tarkoita parantumista. Päihteettömän periodin jälkeen on mahdollista tapahtua kognitiivista muutosta. Toipumisprosessin jossain vaiheessa ihminen tarvitsee vuorovaikutuksessa luottamuksen syntymistä toisiin ihmisiin. Uudelleenrakennusvaiheessa saadaan tietoa itsestä ja elämästä sekä opitaan

elämiseen tarvittavia taitoja. Tällöin huolehditaan itsestä ja kerätään ympärille välittäviä ihmisiä ja irrottaudutaan tuhoa aiheuttavista ihmissuhteista. (Taitto 1998, 63 – 89.)

Prochaskan ja DiClementen luoma malli on hyvin suosittu pyrittäessä ymmärtämään muutosta. Suomessa kunnallisessa terveydenhuollossa on käytetty paljon muutosvaihemallia. Mallissa addiktiota tarkastellaan esiharkitsemisen, harkitsemisen, valmistelun, toiminnan sekä ylläpidon kautta. Malli toimii hyvin yleisellä tasolla. Riippuvuuden kohde voi olla mikä tahansa ja siirtyminen tasolta toiselle tapahtuu riippumatta hoitomuotojen erilaisuudesta. (Kuusisto 2010, 33–34.) Esiharkintavaiheessa ongelmaa vähätellään eikä muutosta koeta tarpeellisenä. Ei myöskään uskota omien resurssien riittämiseen. Harkintavaiheessa ongelma tiedostetaan, mutta ei olla vielä valmiita toimintaan. Tämä vaihe on hyvin ristiriitainen. Kolmannessa vaiheessa muutos koetaan tarpeelliseksi ja päätetään toimia, etsiä apua ja kokeilla erilaisia toimintatapoja. Neljännessä eli toimintavaiheessa työskennellään aktiivisesti ja muutetaan toimintatapoja. Tämä vaihe vaatii aikaa ja voimavaroja. Viimeinen vaihe on ylläpitovaihe. Tällöin muutoksesta on tullut jo elämäntapa, mutta joskus houkuttelevissa tilanteissa tarvitaan kamppailua. Repsahduksia voi sattua eri vaiheissa, mutta ne ovat osa muutosta. (Eteläpohjanmaan sairaanhoitopiiri: Elämäntapamuutoksen vaiheet).

Suomessa on vallallaan kovat asenteet väliinputoajia kohtaan. Pohjoismainen tutkimus (Blomberg, Kallio & Kroll 2010) paljasti muun muassa suomalaisten sosiaalityöntekijöiden asenteet köyhyyttä kohtaan tiukemmiksi kuin muiden pohjoismaisten. Täällä itsenäisyys ja pärjääminen ovat arvostettuja ominaisuuksia ja monesti hankalat elämäntilanteet koetaan ihmisten itse aiheuttamiksi.

Päihteidenkäyttäjien ja muiden yhteiskunnan huono-osaisten henkilöiden osallistuminen yhteiskuntaan on vähäistä. Usein heidät nähdään objekteina, joita pyritään aktivoimaan. Heidän kansalaisuutensa määrittyy erilaisten asiakkuuksien kautta. Asiakkuus eli objektina oleminen vie jo itsessään mahdollisuuksia toimia aktiivisena kansalaisena. (Särkelä 2009, 62–64). Identiteetti rakentuu sosiaalisissa suhteissa. Omaehtoisella osallistumisella yksilö saa positiivisia kokemuksia toimijana. Päihteidenkäyttäjillä on halu toimia yhteiskunnassa ja olla osana sosiaalisia verkostoja. Osallistuminen saattaa tuntua liian hankalalta ja osallistumisen vaatimukset suurilta. (Särkelä 2009, 66).

2.2 Riippuvuuden hoito

Kunnilla on vastuu järjestää päihdepalveluja. Palvelut koostuvat yleensä sosiaali- ja terveydenhuollon avomuotoisista palveluista. Näitä ovat terveyskeskusten, työterveyshuollon, koulu- ja opiskelijahuollon ja mielenterveys- ja sosiaalitoimistojen palvelut. Lisäksi kunnat tarjoavat laitospalveluista palvelua sairaaloissa ja asumispalveluiden kautta. Erityispalveluja tarjoavat lisäksi avohoitomuotoisina A-klinikat, päihdepysäkit, nuorisoasemat, terveysneuvontapisteeet sekä erilaiset päiväkeskukset. Laitospalveluja saa lisäksi katkaisuhuoltoasemilta, kuntoutuslaitoksista sekä asumispalveluista. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 19). Lisäksi apua tarjoavat itsehoitoryhmät (AA, NA), intensiivikurssit ja terapia yksin tai ryhmässä. Myös riippuvaisten läheisille on tukiryhmiä ja apua. Lähtökohdat toipumiselle ovat hyvin erilaisia. Moni addikti tarvitsee ammattiapua aloittaakseen toipumisen. Hoitoon pääsy on monelle tärkeä vaihe toipumisessa. Koska ongelman vaikeuden kokeminen on subjektiivista, hakeutuu addikti avun piiriin lähinnä sen mukaan, millainen kokemus hänellä on omista voimavaroista ja mahdollisuuksista voittaa ongelma.

Suomalaisessa päihdehuollossa käytettävät menetelmät on alkujaan kehitetty alkoholiongelmaisten tarpeisiin. Nykyään on useita erilaisia hoitovaihtoehtoja. Hoitovaihtoehtoja voi luokitella muun muassa käytettävän lääkityksen mukaan. On kokonaan lääkkeettömiä hoitovaihtoehtoja ja lääkkeellisiä, ei opioideja sisältäviä vaihtoehtoja. Lisäksi on lääkkeelliset enintään kuukauden ja yli kuukauden kestävät hoidot, joissa käytetään esimerkiksi metadonia ja buprenorfiinia. (Knuuti 2007, 23.)

Maailmanlaajuisesti toimii vertaistukiverkosto Alcoholics Anonymous eli Anonyymit Alkoholistit (AA). AA:n itseapuryhmissä edetään 12 askeleen periaatteen mukaan. Ryhmät ovat itseohjautuvia ja siellä jaetaan tarinoita ja kokemuksia riippuvuudesta. Riippuvuudesta selviytyvälle tärkeää on luoda uudenlaista identiteettiä ilman riippuvuutta. Usein riippuvainen käyttää useita erilaisia tukimuotoja joko rinnakkain tai selviytymisen eri vaiheissa. Narcotics Anonymous eli Nimettömät Narkomaanit (NA) on vertaistukiverkosto huumeiden käyttäjille. NA:ssa seurataan AA:lta omaksuttua 12 askeleen ohjelmaa. NA on toveriseura niille, joille huumeista on muodostunut ensisijainen ongelma (12 askelta, 12 perinnettä, 10). NA järjestää ryhmiä jotka kokoontuvat säännöllisesti ja joiden on tarkoitus auttaa

jäseniään pysymään puhtaana päihteistä. Usein ensimmäinen kosketus itsehoitoryhmiin tapahtuu virallisen hoidon kautta. Askeleet koostuvat seuraavasti:

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktioimme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsitimme.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkiskelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Pyysimme häntä nöyrästi poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä, ja meissä syntyi halu hyvittää tekomme heille kaikille.
9. Hyvitämme tekojamme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, mikäli emme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkiskelua, ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitimme, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman addikteillemme ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme. (12 askelta, 12 periaatetta, 18–19)

NA sulkee pois ajatuksen kohtuukäytöstä. Ryhmä pyrkii tukemaan toipuvia jäseniään myös raittiiden vertaisten esimerkin voimalla. Ryhmästä saa tukea, ja sen kautta voi tarvittaessa luoda itselleen raittiin sosiaalisen tukiverkoston. Pitkään päihteitä käyttäneillä ei välttämättä ole raittiutta tukevaa sosiaalista verkostoa ympärillään, jolloin NA:n merkitys raitistumisessa, elämän muuttamisessa ja muutoksen ylläpidossa on merkittävä. Vertaisryhmät ovat toipumista edustavia resursseja ja tapoja rakentaa toipuvan hyvinvointia, sillä saman tavoitteen omaavien yhteisö tuottaa epämuodollista tukea, luottamusta sekä sosiaalista kontrollia (Knuuti 2007, 41).

On myös olemassa joukko päihdeongelmaisia, jotka toipuvat spontaanisti ilman ammattiapua tai vertaistukiryhmiä. Se missä määrin spontaania toipumista tapahtuu ja miten se määritellään, on vaikeuttanut aiheen tutkimista. Lisäksi edustavien otosten puute vaikeuttaa tutkimustulosten yleistettävyyttä. Erot riippuvuuden voimakkuudessa ja päihteidenkäytön intensiteetissä vaikuttavat toipumiseen. Spontaanisti toipuneille näyttäisi olevan ominaista päihteiden käytön asteittainen vähentyminen ennen lopettamista. (Kuusisto, 50–56.) Spontaanista toipuvia on luultavasti hankala löytää tutkimusta varten eikä spontaanisti toipunut päihteidenkäyttäjät välttämättä edes ajattele toipuneensa. Päihteet ovat vain jääneet tai elämään on tullut muuta sisältöä.

Alkoholista toipumista on tutkittu hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman ammattimaista hoitoa. Huomattiin, että erityisesti vertaistuen kautta toipuneilla muutos rakentuu ikään kuin poluksi, jossa

vähitellen kypsyttään muutokseen. Vasta henkilökohtaisen merkityksellistämisen jälkeen myös ulkopuoliset syyt vahvistavat muutosta. Käytön lopetus eroaa tutkimusryhmittäin.

Vertaistukiryhmäläisille lopetus kertoo ongelman kärjistymisestä, ammattihoiton asiakkailta lopetus liittyy päätökseen ja itse lopettaminen on suunnitelmallisinta. Spontaanitoipujat taas vaan lopettavat päätöksen mukaan tai vain luopuvat käyttämisestä. Sekä ammattiapua saaneilla että spontaanisti toipuneilla lopetus kertoo omien pystyvyyssodotusten noususta kun taas vertaistukiryhmäläisillä odotukset ikään kuin ulkoistetaan. (Kuusisto, 216–218.) Itsenäinen päihteistä luopuminen vaatii tietynlaista tahdonlujutta, jota kaikilta ei välttämättä löydy. Pitkä päihteidenkäyttö ja sen myötä esimerkiksi oman käytöksen häpeäminen, arvojen vastainen toiminta ja ikävien asioiden ja epäluottamuksen kohtaaminen voivat heikentää ihmisen itsetuntoa. Heikolla itsetunnolla taas voi olla hankala pitää itselleen asettamia lupauksia.

Kun lopettaa päihteiden käytön kokonaan, joutuu opettelemaan uuden, erilaisen elämäntavan.

Rikollisen, väkivaltaisen ja tunteettoman alakulttuurin tilalle tulee rakentaa jotain muuta, jotta elämä pysyisi päihteettömänä. Materiaalisen tuen, kuten asunto ja toimeentulo lisäksi tärkeässä asemassa on kuntoutuvan ihmisen sosiaaliset verkostot ja niiltä saatu tuki.

Toipuminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Toipumisen varhaisvaiheessa eli päihteettömyyteen totuttelussa raitistuminen jo itsessään antaa sisältöä ja tekemistä elämään. Tässä vaiheessa saatetaan tarvita ulkoisia kontrolloikeinoja heikon sisäisen kontrollin vahvistamiseksi. Uusi tieto muokkaa uudenlaista periaatetta, joka suhtautuu kriittisesti aikaisempiin periaatteisiin. Pyritään ymmärtämään päihdeongelmaa ja sen ominaispiirteitä, asenne päihteisiin ja niitä käyttäviin ihmisiin muuttuu, hakeudutaan uusiin kaveryhteisöihin sekä pyritään tulemaan toimeen mielialan vaihteluiden, mahdollisen stressin, unihäiriöiden ynnä muiden oireiden kanssa. Elämää vaikeuttaa niiden asioiden kohtaaminen jotka mahdollisesti ovat edesauttaneet päihteiden käyttöä.

Toipumisen keskivaiheessa uusi toimintatapa on sisäistetty, ja ulkoisia kontrolloikeinoja ei välttämättä tarvita. Tässä vaiheessa pyritään repsahduksien ehkäisemiseen ja henkilön kyky arvioida omaa toimintaansa on parempi. Ihmissuhteet tukevat muutosta ja tässä vaiheessa voidaan kavერიpiiriä laajentaa jo päihdeongelmista toipuvien ulkopuolelle. Tilaa tulee myös ammatillisille intresseille.

Häpeän ja syyllisyyden käsittely sekä tarvittaessa terapia tulevat ajankohtaisiksi. Negatiivisten tunteiden hallinta sekä sosiaalisten taitojen kehitys kiinnostavat.

Myöhäisvaiheessa tapahtuu henkinen suuntautuminen, jolloin henkilö ei enää tahdo käyttää päihteitä. On saavutettu jonkinlainen sisäinen tasapaino, elämässä on paljon muutakin kuin päihteet, niiden käyttö tai käyttämättömyys. Päihteetön elämäntapa on sisäistetty, persoonallisuus kypsynyt ja oma viitekehys löytynyt. (Knuuti 2007, 36–40.) Alkuun ajatus päihteettömyydestä ei välttämättä ole kovin vahva, mutta se vahvistuu ajan kanssa. Addiktiota koskeva tieto auttaa ymmärtämään oman tilansa sairautena. Kun ymmärretään, että kyse ei ole vain omasta käytöksestä, vaan sairaudesta joka muokkaa sitä, on ehkä helpompi hyväksyä se. Kun toipuminen on edistynyt, ihmissuhteiden arvo korostuu. Opetellaan käsittelemään tunteita ja harjoitellaan sosiaalisia taitoja. Lopulta oma persoonallisuus asettuu ja ihminen saa ikään kuin mielenrauhan.

Päihdehoidon onnistumista on tutkittu erilaisin tavoin. Tuloksellisuuteen vaikuttaa työntekijän ja asiakkaan yhteistyön laatu ja siitä seuraava asiakkaan muutoshalukkuus. Jos asiakas kokee tulleensa kuulluksi, hän sitoutuu hoitoon ja suhtautuu siihen positiivisesti (Martin, Garske & Davis 2000). Tuloksettomaan hoitosuhteeseen liittyy usein työntekijän negatiivinen asenne ja haluttomuus yhteistyöhön. Lisäksi työntekijän etäisyys, korostunut itsevarmuus, vaikeiden asioiden vältteleminen sekä vallan käyttäminen voivat vaikeuttaa hoidon tuloksellisuutta. (Ehrling 2008, 145-146.)

Päihteiden lopettamiseen liittyy motivaatio. Anja Koski-Jännes (2008) on tutkinut riippuvuusongelmia motivaation näkökulmasta. Päihdeongelmissa on kyse muutoksen haluamisesta, siihen liittyvästä motivaatiosta sekä sitoutumisesta.

2.3 Tässä tutkimuksessa esiintyvät hoitomenetelmät

Päihteidenkäytön lopettamiseen on saatavissa monenlaista apua ja tukea. Lisäksi päihteidenkäyttöön saattaa liittyä muita ongelmia, jotka linkittyvät taas uusiin avunsaamiskanaviin. Tähän lukuun olen pyrkinyt kokoamaan tutkimukseni kannalta oleellista päihdealan sanastoa ja tietoa eri hoitomuodoista.

Monet näistä termeistä toistuvat useasti aineistossani, joten niiden avaaminen on oleellista. Lisäksi perehtyminen hoitomuotoihin auttaa ymmärtämään päihdekuntoutusta ylipäänsä.

A-klinikkasäätiö on pitkään Suomessa toiminut päihdealan järjestö, jonka tarkoituksena on parantaa päihde- ja riippuvuusongelmaisten ihmisten ja heidän läheistensä asemaa. Säätiö tarjoaa erilaisia hoitopalveluita, kuten avo- ja laitoshoidoa sekä asumispalveluita. Iso osa Suomen päihdepalveluista, kuten A-klinikoista, ovat kuntien tai kuntayhtymien ylläpitämiä. (A-klinikka)

A-koti Kankaanpäässä tarjoaa päihdekuntoutusta alkoholi-, huume-, ja lääkeriippuvaisille. Siellä voi myös suorittaa osan vankeusrangaistuksestaan päihdekuntoutuksena. Kuntoutus rakentuu yksilöllisen kuntoutussuunnitelman pohjalta. A-koti tekee yhteistyötä paikallisen A-klinikkasäätiön kanssa. (A-koti)

Ensisuojiksi sanotaan asunnottomille tarkoitettuja yöpymispaikkoja. Ensisuojat kuuluvat kunnan päihdehuollon tarjoamien asumispalvelujen piiriin. Ensisuojiin voi paikasta riippuen tulla myös päihtyneenä. Ensisuojia tai yösuojia on useilla paikkakunnilla, ja osassa on samassa yhteydessä myös päiväkeskuksia, jossa voi käydä vaikka pesemässä pyykkiä. (Asunnottomien yö – kansalaisliike)

Katkaisuhoito eli ”katko” on nimensä mukaisesti hoitoa, jossa pyritään keskeyttämään ja lopettamaan päihteidenkäyttö. Katkaisuhoito ja vieroitushoito tarkoittavat samaa. Hoitoja on tarjolla hyvin erilaisia. On sekä avo- että laitoshoidoja, lääkkeellisiä tai lääkkeettömiä hoitoja. Yleensä hoito suunnitellaan yksilöllisesti. Siihen vaikuttavat esimerkiksi, mitä päihteitä on käyttänyt, millaisia määriä ja kuinka pitkään. (Neuvoa antava: Päihdetyön ammattilaisten verkkopalvelu.)

KRIS on vankilasta vapautuneiden vertaistukijärjestö. KRIS:in tukihenkilöt pitävät yhteyttä vankeihin, jotka ovat ottaneet yhdistykseen yhteyttä. Kun vapautuminen koittaa, on tukihenkilö vankia vastassa. Vapautumisen jälkeen yhdistyksestä saa tukea päihteettömän ja rehellisen elämän opetteluun. (KRIS: Järjestö, joka auttaa vankilasta vapautuvia.) Yhdistyksellä on päiväkeskuksia, joissa entiset vangit voivat tavata vertaisiaan kahvin ja esimerkiksi pelailun merkeissä.

Myllyhoito on alun perin Yhdysvaltalaiseen Minnesota-malliin perustuva päihdetyön ohjelmakokonaisuus. Myllyhoitoyhdistyksen tavoite on päihdeongelmaisten auttaminen. Yhdistyksellä on kaksi klinikkaa, josta saa apua riippuvuuteen. Myllyhoito käsittää riippuvuuden sairautena, henkilökuntaan kuuluu myös toipumiskokemuksen omaavia työntekijöitä, ja se noudattaa AA:n 12 askelen toipumisohjelmaa. (Myllyhoito.)

Pakkohoitoon voidaan määrätä, kun henkilö on vaaraksi itselleen tai muille. Esimerkiksi terveyskeskuksen lääkäri kirjoittaa pakkohoitolähetteen psykiatriseen sairaalaan. Sairaalassa pakkohoitopäätös voidaan purkaa jo parin kolmen päivän kuluttua hoitavan lääkärin arviolla, ja potilas voidaan siirtää avopuolelle, tai jos on vaikea tapaus, pakkohoito voi kestää kuukausia. Mielenterveys- (2.luku, 8 pykälä) tai päihdehuoltolain (2.luku, 10 pykälä) nojalla ihminen voidaan määrätä pakkohoitoon. (Finlex – Valtion säädöstietopankki.)

Psykoosilla tarkoitetaan henkistä tilaa, jossa henkilön todellisuudentaju on selkeästi heikentynyt, ja hänellä on huomattavia vaikeuksia erottaa se, mikä on totta ja mikä ei. Psykoosiin liittyy usein erilaisia harha-aistimuksia. (Terveyskirjasto: Psykoosi.) Monet huumeet altistavat psykoosille.

Päihdepsykiatriassa hoidetaan potilaita joilla on merkittävä hoitoa vaativa psykiatrinen sairaus, ja merkittävä päihdesairaus. Eli esimerkiksi potilaita, joilla on vaikka skitsofrenia ja huumeriippuvuus. (Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiiri: Päihdepsykiatria.)

Päiväperho on Tampereen kaupungin perhetukikeskus, jossa pyritään auttamaan päihdeongelman kanssa painivia perheitä, ja raskaana olevia naisia. Päiväperho toimii linkkinä päihdehuollon, lastensuojelun ja äitiys- ja perheneuvoloiden välillä. Se tarjoaa kohtaamispaikan päihdeongelmalliselle raskaana olevalle tai perheelle. Päiväperhossa on mahdollisuus keskustella ohjaajien tai sairaanhoitajan kanssa, osallistua ryhmiin tai tarvittaessa ruokailla. (Tampereen kaupunki, perhetukikeskukset.)

Silta-valmennusyhdistys pyrkii lisäämään yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia valmentamalla ja auttamalla hankalassa työmarkkina-asemassa olevia ihmisiä. Valmennuksen avulla pyritään vahvistamaan henkilöiden työ- ja toimintakykyä, sekä löytämään oman paikkansa yhteiskunnassa. Silta-valmennus järjestää päihdekuntoutusta, jonka tarkoitus on auttaa ja tukea päihdeongelmasta toipuvia sitoutumaan rikoksettomaan, päihteettömään ja vastuulliseen elämään. Kuntoutuksessa opetellaan arjen taitoja, ja opiskelu- ja työelämävalmiuksia. Kuntoutus-silta on tarkoitettu nuorille aikuisille, jotka päihdehoidon tai vankilan kuntoutuksen jälkeen tarvitsevat apua ja tukea arjen ja elämän opetteluun, sekä ammatilliseen suuntautumiseen. Keskeisiä menetelmiä ovat yhteisöhoito ja –kasvatus sekä vertaistuki. Asiakkaan vahvuudet ja tarpeet huomioidaan yksilöllisesti ja siltä pohjalta laaditaan kuntoutusohjelma, mikä sisältää työ- ja yksilövalmennusta, ryhmävalmennusta ja ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Kuntoutukseen tullaan vankiloiden tai kuntien sosiaali- ja päihdetyön palvelujen kautta. Silta-valmennuksen kautta voi saada myös tukiasunnon. Tukiasuminen antaa mahdollisuuden itsenäiseen asumiseen sekä omien asioiden hoitamisen opettelemiseen turvallisissa olosuhteissa. (Silta-valmennusyhdistys.)

Vankilan sisällä tapahtuva päihdekuntoutus lähtee siitä kun vanki itse anoo pääsyä päihteettömälle osastolle. Näillä osastoilla on omat päihdekuntoutujille rakennetut ohjelmansa. Vankiloissa järjestetään myös erillisiä päihdekuntoutusohjelmia. Päihdekuntoutuksen käytännön toteutuksesta vastaavat vartiohenkilöstö sekä erityisen päihdetyön koulutuksen saaneet ohjaajat. (Päihdelinkki: Päihteitä käsittelevä tietopankki.) Vankiloissa voi olla erityisiä päihdetyöntekijöitä. Keskusteluapua on mahdollista saada myös vankilapapilta.

Velkajärjestely on järjestelmä, joka on kehitetty pahan ylivelkaantumistilanteen ratkaisemiseksi. Yksityishenkilö voi hakea lakisääteistä velkajärjestelyä oman kotipaikkansa käräjäoikeudesta. Jos järjestelylle on edellytykset, tuomioistuim vahvistaa maksuohjelman. Kun tämä ohjelma päättyy, velallinen vapautuu loppuista veloista. Velallinen voi saada neuvoja kunnallisilta talous- ja velkaneuvojilta.(Kuluttajavirasto: Velkajärjestely.)

Vertaistukiryhmissä NA:ssa ja AA:ssa jaetaan ja kuunnellaan kokemuksia. Puhuminen ei ole pakollista, ja muiden puheita ei kommentoida virallisen tilaisuuden aikana. Puheenvuorot saattavat käsitellä tiettyjä teemoja. Vertaistukiryhmän kautta on mahdollista kysyä itselleen kummihenkilöä. Kummi voi olla kuka tahansa vertainen, jonka haluaa ryhtyvän kummiksi. Usein kummiksi kysytään jo pidempään selvillä ollutta vertaista, joka voi halutessaan myös kieltäytyä. Kummille voi soittaa tai nähdä häntä, kun on ongelmia, kysyttävää tai kun siltä tuntuu. NA:ssa ja AA:ssa toteutetaan askeltyöskentelyä, joka on esitelty johdannossa.

Yhteisöhoito on yksi katkaisuhoidon muoto. Yhteisöhoidossa eli terapeutisessa yhteisöhoidossa opetellaan toipumista tukevia asenteita sekä elämään ja hoitamaan itseä päihteettömässä ympäristössä. Yhteisöhoidon keskeinen menetelmä on asiakkaiden ja henkilökunnan yhdessä muodostama yhteisö, joka pyrkii asiakkaiden eli vertaisten luoman yhteishengen kautta saamaan aikaan muutosta asiakkaissa. Terapeuttisen yhteisön toiminnot on suunniteltu tarkoituksenaan tuottaa muutosta, ja oppimista yhteisön jäsenissä. (Päihdelinkki: Päihkeitä käsittelevä tietopankki.) Vertaistuella on tässä menetelmässä hyvin keskeinen rooli.

3 SUKUPUOLITTUNUT VIESTINTÄ

Suomessa suurin osa päihdeongelmaisista on miehiä. Päihdemaailma on hyvin maskuliininen. Tässä tutkimuksessa aineistona on vain miehiä. Tällä perusteella feminiinisen ja maskuliinisen viestintäkulttuurin erojen ymmärtäminen on oleellista.

Kieli on symbolinen viestintäväline. Puhuessamme ja kirjoittaessamme me siis käytämme symboleja eli sovittuja merkkejä. Voimme viestiä myös kehollamme ja joskus puheemme onkin ristiriidassa nonverbaalisen viestintämme kanssa. Kieli itsessään määrittelee miesten ja naisten eroja. Se on kulttuurin tuote ja sanat voivat saada ajan kuluessa uudenlaisia merkityksiä, kadota ja muuttua.

Viestintä muuttuu sukupuolittuneeksi, kun biologinen/kulttuurinen (*sex/gender*) sukupuolemme vaikuttaa suhteisiimme muihin ihmisiin, eli viestien lähettämiseen ja vastaanottamiseen. Sukupuolten väliseen viestintään liittyy paljon stereotyyppisiä ajatusmalleja. Lapset oppivat leikkiensä kautta. Poikien leikit johtavat viestimään puolustavasti ja pyrkivät dominoimaan muita, saamaan huomiota ja yleisöä, joka keskittyy heihin (Gamble 2003, 63). Tyttöjen viestintä taas pyrkii luomaan ja ylläpitämään suhteita, sisältää ehdotuksia, epäkriittisyyttä ja pyrkii vastaamaan tarkasti toisten tuntemuksiin (Gamble 2003, 64). Sukupuolittunut viestintä (*gendered communication*) on dynaaminen prosessi. Se on ennustamatonta ja yhteiskunnan normit ja säännöt muuttuvat ajan mukana. Sukupuolittunut viestintä on suhteellista ja kontekstisidonnaista: tietyn ihmisen vuorovaikutusta tietyssä tilanteessa tietylle henkilölle. Sukupuolittunut viestintä on myös läpitunkevaa. Elokuvat, mainokset, uskonnot ja muut yhteiskunnalliset instituutiot ovat täynnä sukupuolittuneita merkityksiä. Kulttuurimme kautta sukupuolittunut viestintä on pitkälti myös opittua. (Gamble 2003, 20 – 21.)

Feminiininen viestintäkulttuuri pyrkii ilmaiseviin päämääriin (*accentuate expressive goals*), suosii vähemmän muodollista rakennetta ja kollektiivista suuntautumista ja pyrkii yhteistyöpainotteisiin puhemalleihin (*foster cooperative speech patterns*). (Gamble 2003, 13.)

Feminiinisessä puheessa viestintä on olennaisin ja tärkein tapa perustaa, ja ylläpitää suhteita muihin. Keskusteluissa kerrotaan itsestä ja opitaan muista. Puhuminen on siis ihmissuhteen ydin. Se edistää suhteita, läheisyyttä, tukea ja ymmärtämistä. Naisten viestinnässä tärkeää on tasa-arvon edistäminen ja keskustelu rakentuu moniäänisestä vuorovaikutuksesta. Esimerkiksi toisten ideoita voidaan kehittää ja tuoda niihin omaa näkökulmaa. Feminiiniselle puheelle on ominaista toisten tukeminen, ja tunteista keskustelu sekä vuorovaikutussuhteiden ylläpitoon liittyvä keskustelu. Kysymykset, kuten ” tapahtuiko matkallasi mitään jännää?” tai ”Millainen oli päiväsi?” ikään kuin huoltaa vuorovaikutussuhteita ja antaa toiselle mahdollisuuden osallistua keskusteluun. Naisten puheeseen (*Women`s talk*) liittyy myös responsiivisuus. Toisen kertomisia kommentoidaan, tehdään lisäkysymyksiä tai nyökkäillään. Näin ilmaistaan, että välitetään muista ja annetaan heidän tuntea itsensä tärkeiksi. Naiset keskustelevat myös henkilökohtaisista asioista, yksityiskohtaisesti, järkeillen ja tekevät huomautuksia. Puhe voi olla myös tunnustelevaa, tyyliin ”Musta tuntuu vähän siltä, että..” tai ”En nyt ole ehkä paras sanomaan tähän asiaan...” Tällöin jätetään tilaa myös muille ilmaista mielipiteensä. (Wood 2002, 119–122.)

Maskuliininen viestintäkulttuuri painottaa välineellisiä päämääriä (*accentuate instrumental goals*), suosii hierarkkista rakennetta, pyrkii yksilölliseen suuntautumiseen (*tend toward individual orientation*) ja suosii kilpailevia puhemalleja (*foster competitive speech pattern*) (Gamble 2003, 13). Maskuliinisessa puheessa (*Masculine speech*) puhe itsessään on kontrolloinnin väline, eikä suhteen ydin kuten feminiinisessä puheessa. Keskustelussa testataan toista, ja neuvotellaan arvovallasta. Tällöin puhetta käytetään oman statuksen ylläpitoon tai vahvistamiseen. Kun maskuliinista puhetta käyttävät haluavat osoittaa tukeaan, he osoittavat kunnioitusta toisen itsenäisyydelle ja välttelevät ylimielistä viestintää. Vakiinnuttaakseen statustaan ja arvovaltaansa miehet esittelevät tietämystään, taitojaan tai kykyjään. Pyritään myös välttämään paljastamasta henkilökohtaisuuksia, jotka voisivat tehdä heikoksi tai haavoittuvaiseksi. Maskuliiniseen puheeseen kuuluu neuvojen antaminen. Neuvot keskittyvät instrumentaaliseen toimintaan, mitä tulisi tehdä tai millainen olla, eivätkä sisällä tunteiden käsittelyä. Neuvominen ilmaisee myös etevyyttä ja ylläpitää kontrollointia. Puhe keskittyy usein asioiden loppuun saattamiseen. Se näkyy muun muassa ongelman ratkaisuna, tiedon hakuna, faktojen käyttönä ja ratkaisujen ehdottamisena. Maskuliiniselle puheelle on tyypillistä keskustelun hallitseminen, puhutaan paljon ja kovaan ääneen. Toisen sanomisia käytetään, jotta voitaisiin hypätä itseään kiinnostavaan aiheeseen tai keskeytetään. Miehet siis keskeyttävät haastaakseen toista tai saadakseen puheen itselleen, kun taas naiset keskeyttävät osoittaakseen kiinnostusta tai näyttääkseen vastavuoroisuutta. Miehet myös ilmaisevat itseään suoraan, kieli on voimakkaampaa ja autoritaarisempaa. Miehet puhuvat myös abstrakteista asioista, jolloin toiseen ei välttämättä tutustuta yhtä läheisesti kuin puhuttaessa henkilökohtaisista asioista. Miehet eivät myöskään ole yhtä responsiivisia, eivätkä ilmaise tunteitaan yhtä paljon kuin naiset. Miesten puheessa *sympatia* saatetaan kokea alentavana, kun taas naisten kesken se on tasa-arvon ja tuen merkki. (Wood 2002, 122- 124.)

Läheinen ystävyysuhde sisältää itsestään kertomista, avoimuutta ja tunteiden ilmaisemista. Miesten välisessä ystävyudessa aktiviteettien jakaminen on yksi tärkeä tapa syventää kaveruutta. Naiset taas syventävät ystävyyttään enemmän verbaalisella viestinnällä ja kertovat itsestään enemmän. (Monsour 2006, 62.) Eri sukupuolten heteroseksuaalien välisessä ystävyudessa (*heterosexual cross-sex friendship*) tulee päättää mitä tunteet edustavat, sillä seksuaalinen jännite tai romanttiset tuntemukset saattavat vaikuttaa ystävyteen. (Monsour 2006, 64.)

Suomalaisesta puhekulttuuria, ja ehkä vielä erityisesti miesten puhumista leimaa stereotyyppinen ajatus hiljaisuudesta. Suomalainen mies ”ei puhu eikä pussaa” on vanha suomalainen sanonta. Sen mukaan suomalaiset miehet eivät paljoa puhu, eivätkä myöskään osoita liiemmin tunteitaan. Suomalaiset itse tuntuvat olevan tietoisia ja jopa ylpeitä suomalaisesta puhekulttuuristaan. (Wilkins & Isotalus 2009, 1-2) Se kuinka hiljaisia me todellisuudessa olemme, onkin jo eri asia. Suomi on ollut sekä Ruotsin että Venäjän vallan alaisena, joten omalla kielellä on ollut suuri arvo itsenäistymisessä. Suomalaisessa puhekulttuurissa on kuitenkin havaittavissa muutosta avoimempaan suuntaan yleisen modernisaation ja eurooppalaistumisen myötä (Wilkins & Isotalus 2009, 6). Kansainvälinen työelämä vaatii kykyä kohdata erilaisia puhekulttuureja, ymmärtää ja toimia niiden mukaan. Tosi-tv menestyy Suomessa ja hakijoita ohjelmiin riittää. Monelle hakijalle motiivi voi olla työ julkisuuden parissa. Hiljaisuus ei siis välttämättä toimi enää leimaavana piirteenä suomalaiselle puhekulttuurille. Yleinen ilmapiiri on myös sallivampi miehille puhua tunteistaan. Yhteiskunnassa vallitsee käsityksiä siitä mikä on maskuliinista ja mikä feminiinistä. Meidän oletetaan käyttäytyvän tietyin tavoin riippuen olemmeko miehiä tai naisia. Me siis myös esitämme sukupuolta.

Maskuliiniseen viestintäkulttuuriin kuuluu siis pyrkimys konkreettisiin päämääriin, omien etujen tavoittelu sekä kilpailu, jota hierarkkinen rakenne osaltaan tukee. Päihdekulttuuri itsessään on hyvin maskuliininen kulttuuri. Päihteiden välittäminen ja siitä saatava laiton toimeentulo tekevät päihdemaailmasta myös hyvin hierarkkisen. Tavaraa haetaan isommalta kaverilta, jolle ehkä jää velkaa ja kauppaat osan tavarasta pienemmille, jotka ovat ehkä sinulle velkaa. Päihteiden nopea kierto kun vähentää kiinnijäämisen riskiä. Koska kauppasuhteita ei voida laillisesti valvoa, kuuluu kulttuuriin olennaisesti väkivalta ja sen uhka. Kun päihdeongelmainen päättää lopettaa päihteidenkäytön, joutuu hän ehkä totuttelemaan hieman erilaiseen viestintäkulttuuriin. Toipumiseen liittyy usein keskusteluja niin sosiaaliviranomaisten, psykologien, hoitajien, vertaisten, perheen ja muiden kanssa. Päihdemaailman tunteita piilottelevasta ja vaikenemista arvostavasta kulttuurista siis siirrytään käsittelemään tunteita, keskustelemaan, jakamaan kokemuksia ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Voisi ajatella päihdemaailman edustavan korostetun maskuliinista kulttuuria, kun taas toipuminen edellyttää feminiinistä puhekulttuuria. Entisten päihteidenkäyttäjien viestintä saattaa siis muuttua hyvin erilaiseksi. Toipuvien yhteisö ylläpitää feminiinistä puhekulttuuria, jolloin uudenlainen viestintä on helppo omaksua. Tässä tutkimuksessa tutkimuskohteena ovat miehet. En keskity sukupuolen

määrittelemiseen tai seksuaalisen identiteetin rakentumiseen liittyviin kysymyksiin, vaan käytän sukupuolta vain aineistoa rajaavana tekijänä.

4 SOSIAALINEN TUKI (*social support*)

Sosiaalisella tuella on havaittu olevan vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Huolehtiminen, auttaminen ja tukeminen ystäviltä, työkavereilta ja jopa vierailta on vaikuttanut sekä suoraan, että epäsuoraan fysiologiaan, ajatteluun, sekä tunteisiin. Tukevalla käytöksellä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia niin saajalle kuin antajallekin. Sosiaalinen tuki voidaan ajatella subjektiiviseksi tunteeksi kuulumisesta johonkin, hyväksynnästä, rakastetuksi tulemisesta ja itsensä kokemisesta tarpeelliseksi ja tärkeäksi. (Burlison, Albrecht & Sarason, G. 1994, 11–12). Sosiaalinen tuki on siis tuen saajan kokemus tukemisesta.

Sosiaalista tukea voidaan lähestyä pragmaattisista, teoreettisista tai moraalisisista lähtökohdista. Pragmaattinen lähestymistapa keskittyy sosiaalisen tuen ja terveyden yhteyteen. Monet tutkimukset ovat löytäneet yhteyksiä sosiaalisen tuen, ja fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä. Muun muassa eliniän pituuden, sairauksista toipumisen, stressinsietokyvyn, töissä ja opiskelussa menestymisen on todettu olevan yhteydessä sosiaaliseen tukeen. Tosin tuki voi luoda riippuvuuksia jotka hidastavat muun muassa aivohalvauksesta paranemista. Tuki tietyiltä ryhmiltä tai henkilöiltä taas voi pahentaa terveysongelmia ja lisätä negatiivisia kuvia itsestä. Hyvää tarkoittavat viestit voivat joskus tehostaa epävarmuuden tunnetta, ja jotkut tukevat vuorovaikutustilanteet saattavat tyhjentää tarjoajan omia henkisiä voimavaroja. Sosiaalinen tuki voi siis vaikuttaa siihen miten ihmiset paranevat sairauksista, pärjäävät menetyksien ja muutosten kanssa, selviytyvät kroonisista terveydentiloista, käsittelevät päivittäisiä harmin aiheita, suoriutuvat tehtävistään ja millaisiksi he tuntevat olonsa ja elämänlaatunsa. (Burlison et al. 1994, 12-13.) Sosiaalinen tuki on siis koko ajan läsnä, mutta joskus sille voi olla suuri tarve.

Teoreettinen näkökulma keskittyy sosiaaliseen tukeen interpersonaalisten suhteiden rakentajana. Sosiaalinen tuki on ihmisten välisen vuorovaikutuksen muoto, joten sitä voidaan tarkastella myös vaikuttamisen ja tiedon siirron näkökulmasta. Se onkin hyvin ratkaisevassa roolissa ihmissuhteiden synnyssä ja kehityksessä. Voidaan ajatella, että tärkeät ihmissuhteet ovat tukevien vuorovaikutustilanteiden tuotteita. (Burlleson et al. 1994, 13–14.) Sosiaalinen tuki kuuluu olennaisena osana perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä ystävyys-suhteisiin. Tukevat toimet (*supportive actions*) ilmaisevat kohteelleen usein välittämistä, pitämistä ja huolehtimista ja lähettäjä saa usein takaisin, kiitosta, lämpöä ja kiintymystä (Burlleson et al. 1994, 14). Sosiaalisen tuen avulla rakennamme ystävyys-suhteita ja sen määrä määrittää pitkälti ihmissuhteiden merkityksellisyyden.

Jos tukemaan pyrkiviä toimia tarkastellaan puhtaasti epäitsekkäinä impulsseina, niin voidaan nähdä sen moraalinen perusta. Tukevat toimet edustavat humaania henkeä: hyväntekeväisyyttä, epäitsekkyyttä, auttamista, huolehtimista, ystävällisyyttä, pelastamista, rakkautta ja lohduttamista. Moraalinen näkökulma on varsin epätieteellinen. Sen pyrkimys on enemmänkin tutkia moraalisten tekojen luonnetta, kehittää oikeanlaista käyttäytymistä ja yhteisöllisyyden ja hyvän elämän ymmärrystä. (Burlleson et al. 1994, 14–15). Entiset päihteidenkäyttäjät saavat vertaisilta sosiaalista tukea ja myöhemmin he voivat itsekin antaa sitä. Moraalinen näkökanta näkee tuen pelkästään impulsiivisena ja yksisuuntaisena, mutta usein tuen antaja kokee myös mielihyvää.

Sosiaalista tukea on lähestytty sosiologiselta, psykologiselta tai viestinnälliseltä näkökannalta. Sosiaalisia verkostoja tutkiva lähestymistapa on saanut osakseen kritiikkiä. Monissa tutkimuksissa sosiaalisten suhteiden rakenteelliset piirteet ovat korreloineet heikosti terveyteen liittyvien tulosten kanssa, eivätkä kaikki ihmissuhteet edistä terveyttä. Suhteen laadulla ja tarkoituksella on merkitystä tehtäessä päätelmiä sosiaalisten suhteiden terveysvaikutuksista. Yksilölliset käsitykset tuen laadusta ja saatavuudesta vaikuttavat tulosten arviointiin. Psykologinen lähestymistapa painottaa juuri yksilön subjektiivista kokemusta tuettavana olemisesta, tarkastellen näitä koettuja vaikutuksia henkilön elämään, terveyteen ja hyvinvointiin. Suhteet itsessään eivät ole tukevia tai epätukevia, vaan suhteessa olevien toimijoiden teot voivat olla. Viestinnällinen ja vuorovaikutuksellinen lähestymistapa pyrkii ymmärtämään miten ja miksi tuen tarjoaja yrittää tarjota tukea ja miten vastaanottaja tulee autetuksi ja hyötyy tästä. (Burlleson et al. 1994, 16–18.) Vaikka kaikki sosiaalisen tuen lähestymistavat eivät

huomioikaan viestintää ensisijaisesti, on se kuitenkin välineellisesti mukana. Viestintä on mekanismi, jonka avulla tukea tuotetaan, siirretään ja vastaanotetaan.

4.1 Emotionaaliset tukemistaidot

Emotionaaliset tukemistaidot (*emotional support skills*) ovat sosiaalista tukea. Ahdistavat emotionaaliset tilat, kuten viha, pelko, häpeä, suru, loukkaantuminen ja huoli kuuluvat ihmisenä olemiseen. Tällaisista tunnetiloista selviydymme etsimällä tukea perheeltä, ystäviltä tai muilta sosiaalisen tukiverkostomme jäseniltä. Emotionaalinen tuki on sosiaalista tukea. Sensitiivisen emotionaalisen tuen saaja voi paremmin, selviytyy ongelmista paremmin ja on terveempi. Epäsensitiivistä emotionaalista tukea saava taas tuntee olonsa pahaksi, selviytyy huonosti ongelmistaan, aliarvostaa suhdettaan auttajiin ja voi huonosti. (Burleson 2003, 551.)

Ahdinko voi olla akuutti tai krooninen ja luonteeltaan kevyt tai voimakas. Emotionaalinen tuki kuvaa käytöstä, jolla on päämäärä. Auttajalla on pyrkimys saada toinen tuntemaan olonsa paremmaksi. Tuen laatu ja tehokkuus voi vaihdella olennaisesti. (Burleson 2003, 552–554.) Tukemistaitoja voi myös harjoitella.

Ihmisen hyvinvointia ajatellen huolenpito, auttaminen ja sosiaalinen tuki ovat tärkeitä. Tukea voimme saada perheeltä, ystäviltä, työkavereilta ja ihan tuntemattomiltakin ihmisiltä. Tuki voi tulla sanojen muodossa, halauksena tai auttamisena arkipäivän askareissa kun toisella on vaikeaa. Viestinnän näkökulmasta tukeminen nähdään ihmisten välisenä vuorovaikutuksellisenä tai viestinnällisenä prosessina. (Burleson et. al. 1994, 12.) Välitämme sosiaalista tukea viestien, vuorovaikutuksen ja suhteiden kautta (Burleson et. al. 1994, 18). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tukea tuen saajan näkökulmasta. Vastaanottajan näkökulmasta tuki voidaan määritellä havaituksi tai saaduksi tueksi. Havaittu tuki viittaa yksilön omiin käsityksiin tuen saatavuudesta, kun taas saatu tuki on vuorovaikutuksessa tapahtunutta, vastaanottajalle todeksi tullutta tukea (Mikkola 2006, 33). Saatu tuki on vastaanottajan tulkinta, kokemus toisen avusta tilanteessa, jossa tukea tarvitaan.

4.2 Supporttiivinen viestintä

Supporttiivinen viestintä on sosiaalista tukea. Supporttiiviset viestit (*supportive messages*) ovat viestejä joita lähetämme esimerkiksi helpottaaksemme toisen pahaan mieltä, kun hän on allapäin tai pettynyt. Viestit voivat olla verbaalisia tai nonverbaalisia, vaikutuksiltaan välittömiä tai pitkäaikaisesti vaikuttavia, emotionaalisia tai informatiivisia, instrumentaalisia tai interpersonaaalisia. (Burlleson et. al. 1994, 19). Supporttiiviset viestit ovat tukemaan tarkoitettuja ja/tai havaittuja viestejä tilanteessa, jossa joku tarvitsee lohtua.

Supporttiiviset vuorovaikutustilanteet (*supportive interactions*) ovat vuorovaikutustilanteita, joissa esiintyy tukemista. Viestit ovat tuotettu kompleksisissa sosiaalisissa tilanteissa. Viestintätilanteita varioivat miten ja keneltä tuki tulee. Viestin muoto, sisältö sekä tuen saajan ja antajan suhde vaikuttavat näkökulmiin viestintätilanteista. Kontekstin ominaisuudet muovaavat supporttiivista vuorovaikutusta, ja tarjotun avun muotoa. Supporttiivisessa käytöksessä on myös havaittu sukupuolten välisiä eroja. Nämä erot eivät kuitenkaan välttämättä johdu sukupuolirooleista tai kulttuurisista odotuksista vaan siihen vaikuttaa muun muassa millainen henkilöiden välinen suhde on, miten avun tarve ilmenee, ja onko kyseessä kognitiivinen vai emotionaalinen ongelma. (Burlleson et. al. 1994, 21–22.)

Supporttiiviset suhteet (*supportive relationships*) ovat ihmissuhteita, joissa on sosiaalista tukea. Sosiaalisen tuen voi nähdä tavanomaisena, jatkuvana prosessina, joka kuuluu moniin sosiaalisiin suhteisiin. Sosiaalinen tuki on monin tavoin mukana päivittäisessä käytöksessämme. Monet ihmistenväliset suhteet edellyttävät tuen olevan toivotulla tasolla. Kun suhteissa jatkuvasti epäonnistuu tuottamaan halutun tasoista tukea, ilmenee se muun muassa yksinäisyytenä. Erot siinä mitä yksinäinen henkilö haluaa suhteesta ja mitä hän siitä saa, voi johtua yksinäisen henkilön sosiaalisen verkoston kyvyttömyydestä luoda tarkoituksenmukaista sosiaalista tukea. Kyky tuottaa erilaista sosiaalista tukea, ja sen kunnioittaminen on yleensä omaksuttu läheisiltä. Yksinäisten ihmisten sosiaaliseen verkostoon kuuluu usein muita yksinäisiä ihmisiä. (Burlleson et. al. 1994, 21- 23.) Miller ja Ray ovat kuvanneet kahdenlaista lähestymistä supporttiivisiin viesteihin ja suhteisiin. On tutkimus muistettavista viesteistä

(*memorable messages*), jossa osallistujat kuvailevat tiettyjä viestejä joilla on tuotettu merkittävää tukea. Sitten on tutkimus semanttisista verkostoista (*semantic networks*), jossa on tutkittu verkoston linkittymistä, ei muodollisten roolien tai vuorovaikutustehtävien kautta, vaan jaettujen merkitysten ja tulkintojen kautta. Merkitysrakenteiden analyysi voi auttaa selittämään esimerkiksi miksi työkavereilta tuleva tuki auttaa kestämaan työperäistä stressiä paremmin kuin tuki perheenjäseniltä. (Miller & Ray 1994, 215-225).

Ira Virtanen on tutkinut miten keski-ikäiset yksin elävät miehet ja naiset hakevat tukea läheisistä ja tärkeistä ihmissuhteistaan. Virtanen huomasi selkeän eron miesten ja naisten tuen etsimisessä. Tutkimuksen mukaan naiset etsivät, antoivat ja tarjosivat enemmän suoraa emotionaalista tukea kuin miehet. Tutkimuksessa havaittiin myös että epäsuoran tuen hakeminen oli kaikille vastaajille yleisempää. Yhteisiin aktiviteetteihin osallistuttiin ja ne koettiin voimavaroina, mutta hankalista ajatuksista ei välttämättä puhuttu. Vastaajat eivät myöskään välttämättä halunneet kuunnella muiden murheita ikään kuin liika kertominen olisi kuulijalle rasittavaa. (Virtanen 2009.) Ja eihän kukaan halua olla rasittava itsekään. Arkojen asioiden puheeksi ottamiseen liittyy siis myös kasvojen säilyttämisen kulttuuri. Tutkimuksen miesvastaajien mukaan ihmissuhteet toisiin miehiin eivät sisältäneet juuri koskaan emotionaalisen tuen hakemista tai antamista. Yhteiset aktiviteetit koetaan tärkeiksi, mutta eivät tunnetasolla erityisen lähentäviksi. Ne miehet joilla oli naispuolisia ystäviä, sanoivat saavansa heiltä tarpeeksi tukea. Naisvastaajat olivat myös tyytyneet siihen, että he saivat vähän tai eivät ollenkaan emotionaalista tukea miespuolisilta perheenjäseniltään, informatiivista tai instrumentaalista tukea kylläkin. Tutkimuksen mukaan miehet, joilla on naispuolisia ystäviä, saivat naisilta emotionaalista tukea, kun taas naiset olivat tottuneet saamaan miehiltä tukea tiedon ja tavaroiden välityksellä. (Virtanen 2009.)

Leena Mikkola (2006, 24–27) on tutkinut tuen merkityksiä potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Hän esittelee kolme lähestymistapaa: Sosiaalinen tuki voi olla hyväksytyksi tulemisen tunnetta, hallinnan tunnetta tai vuorovaikutuksellisuutta. Tutkimuksessaan Mikkola (2006) on käyttänyt aineistona havaintomateriaalia ja haastatteluja, joita on sitten analysoinut. Potilaan ja hoitajan vuorovaikutusta säätelivät monet ”ulkoiset” seikat, kuten hoitoprosessin vaihe, vuorovaikutuksen paikka, osaston rutiinit, potilaan vointi, paikalla olevien henkilöiden määrä ja rooli. Ajankäytön ja vuorovaikutuksen rakentamisella on myös yhteys. Tärkeitä suhteita parantavia seikkoja olivat potilaan

kannalta oikeudenmukaisuus, ymmärretyksi tuleminen ja henkilökohtaisuus. Sekä potilaat että hoitajat antoivat tuelle samankaltaisia merkityksiä, kuten tuki koettiin juuri emotionaaliseksi, auttamiseksi selviytymisessä, vuorovaikutussuhteen ominaisuudeksi ja jatkuvuuden ylläpitämiseksi. (Mikkola 2006, 213 – 226.) Hoitajan työhön kuuluu auttaa ihmisiä ja hoitoon liittyy olennaisesti myös emotionaalinen tuki.

Johanna Levälahti (2007) on tutkinut sosiaalisten verkostojen ja sosiaalisen tuen roolia alkoholismista toipumisessa. Alkoholismi vaikuttaa käyttävän henkilön lisäksi myös hänen läheisiinsä. Läheiset ovat myös tärkeässä roolissa toipumisprosessissa. Levälahti haastatteli 11 entistä alkoholistia ja analysoi aineistoaan. Hän jakoi tuet eri vaiheisiin: addiktion aikana, käännekohdassa ja toipumisprosessissa saatu tuki. Tulokset osoittivat, että emotionaalinen tuki oli merkittävin tuen muoto, vaikka muutkin tukimuodot, kuten instrumentaalinen ja informatiivinen tuki olivat myös olennaisia. Tukea antoivat hyvin erilaiset verkostot eri elämänvaiheissa. Epämuodollisten verkostojen tärkeys korostui raitistumisen ylläpitämisessä eli vaiheessa jossa juominen on jo lopetettu. (Levälahti 2007, 23–24.)

Johanna Mäkelä (2007) on tutkinut lapsettomuudesta puhumista ja tuen saamista läheisiltä. Mäkelän (2007) haastatteluaineistossa lapsettomuudesta kertominen koettiin tuen saamisen ehdoksi, mutta se ei silti taannut tuen saamista kaikilta läheisiltä. Keskusteleminen läheisten kanssa ja kuunteleminen koettiin parhaaksi tueksi kun taas asiasta vaikeneminen tai sen välttely ja epäasialliset kommentit koettiin ikävänä. Negatiivisena tukena koettiin myös kyseleminen ja turhat neuvot. Mäkelän tutkimuksessa tärkeimmäksi tuen antajaksi nousi oma puoliso. (Mäkelä 2007.)

Kaisa Lehtola (2004) on tutkinut yksilön saamaa tukea painonvartijayhteisössä. Tuki yhteisössä on muun muassa yhteisesti jaettujen moraalikoodien toimimista, joita verkoston vuorovaikutus vahvistaa ja keskinäistä vaikuttamista. Yksilöt kokivat tuen enimmäkseen muodostuvan neuvoista ja muiden esimerkeistä. Jo mahdollisuus keskusteluun muiden kanssa koettiin tärkeäksi. Tuen antaminen taas koostui rohkaisemisesta, kuuntelusta sekä yleensä siitä että oli kiinnostunut toisesta ja hänen elämästään. Tuki auttoi ylläpitämään laihdutusprosessia. (Lehtola 2004.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusongelma ja –kysymykset

Miesten korkea osuus päihteiden takia hoitoon hakeutuneista (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009) sai minut rajaamaan tutkimukseni juuri miehiin joilla on ollut päihdeongelma. Tuen antaminen ja saaminen on olennainen osa vuorovaikutustilanteita ja ystävyysuhteiden rakentamista. Erityisesti emotionaalinen tuki koetaan tärkeäksi, sillä sen saaja selviytyy ongelmistaan ja voi paremmin (Burlison 2003,551). Tarkastelen vastaanottajien havaitsemaa tukea, eli kokemusta tuesta.

Tukea on tutkittu muun muassa potilaan ja hoitajan välisessä vuorovaikutuksessa (Mikkola 2006), lapsettomuudesta puhuttaessa (Mäkelä 2007), yksin elävien keski-ikäisten ihmissuhteissa (Virtanen 2009) ja painonpudotuksessa (Lehtola 2004). Päihteidenkäyttöä, sen vaikutuksia ja siitä selviytymistä on tutkittu paljon. Levälahti (2007) tutki sosiaalisten verkostojen ja sosiaalisen tuen roolia alkoholismista toipumisessa.

Tutkimusongelma on: Millainen tuki on auttanut päihdeongelmasta kärsineitä miehiä? Esiin tulevia tukiverkostoja on mahdollista luokitella, ja tarkentaa näiden roolia tukemisessa. Tutkimuskysymysten avulla etsin vastauksia tutkimusongelmaani. Tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaiset:

1. Millaista erilaista tukea on saatu?

Tuen kokeminen on hyvin yksilöllistä, joten haastateltavat kertovat siitä minkä he ovat kokeneet tueksi. Tämän kysymyksen avulla pyrin selvittämään millaista tukea haastateltavat ovat saaneet. Pyrin erittelemään tuen emotionaaliseen, informatiiviseen ja instrumentaaliseen tukeen. Aiemman kirjallisuuden ja testihaastattelun mukaan päihdeongelmasta selviämiseen kuuluu erilaisia vaiheita. Pyrin jaottelemaan selviytymisprosessin sen mukaan, millaista erilaista tukea on tarvittu missäkin vaiheessa.

2. Keneltä/miltä taholta tukea on saatu?

Ensimmäisen kysymyksen vastauksista selviää *millaista* tukea on saatu ja toisen kysymyksen avulla voidaan tutkia tuen lähteitä eli *mistä* tukea on saatu. Tällä kysymyksellä pyrin selvittämään tutkittavien sosiaalista verkostoa. Pyrin selvittämään mistä kaikkialta tukea on saatu ja jakaantuko tuki niin, että tietyiltä tahoilta saisi juuri tietynlaista tukea.

3. Millainen tuki on auttanut eniten?

Tavoitteena on selvittää minkälaisen tuen vastaajat kokevat olleen suurimmaksi avuksi. Kokevatko haastateltavat emotionaalisen tuen tärkeämmäksi, kuin vaikka instrumentaalisen ja informatiiviseen. Tähän kysymykseen liittyy myös se, miten haastateltavat kokevat tuen ylipäänsä. Jos vastaukset ovat kovin yhdenmukaisia, pyrin selvittämään myös syitä tietynlaisen tuen paremmuuteen.

4. Millainen saatu tuki on koettu negatiiviseksi?

Joskus auttamis/tukemispyrkimykset saatetaan kokea negatiivisiksi. Pyrin selvittämään onko haastateltavillani tällaisia kokemuksia, ja jos on, niin millaisia ne ovat olleet. Pyrin myös selvittämään miksi nämä tilanteet on koettu negatiivisiksi, ja olisiko tilanteissa voinut toimia niin, ettei niitä olisi koettu negatiivisesti.

5. Mitkä ovat selviytymisprosessissa saadun tuen seuraukset?

Tämän kysymyksen tavoitteena on saada tietoa niistä seurauksista, joita tuen saamisella on haastateltaville mahdollisesti ollut.

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä laadullisessa tutkimuksessa näkökulma on entisten päihdeidenkäyttäjien, aineistoa tarkastellaan tutkimuskysymysten valossa ja tutkimuksen tulosten suhteen ei ole valmiita oletuksia. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen, vaan aineiston monitahoinen, yksityiskohtainen tarkastelu, sekä tutkijan pyrkimys löytää odottamattomia seikkoja (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155). Tarkoitukseni ei ole tehdä yleistettävää mallia tukemisesta, vaan ymmärtää, että aineistosta riippuen myös tulokset saattavat vaihdella. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville mikä aineistossa oleville miehille on ollut tukena heidän selviytyessään päihdeongelmasta.

Laadullista aineistoa kerätessä pyritään käyttämään menetelmiä, joilla päästään lähelle tutkittavaa kohdetta. Menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulma tulee hyvin esille, ovat muun muassa, osallistuva havainnointi, teemahaastattelu, ryhmähaastattelu sekä erilaisten dokumenttien ja tekstien analyysit. (Hirsjärvi et al. 2004, 155). Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmä on teemahaastattelu. Koska itse toteutan haastattelut ja tutkimuksen, olen myös oleellinen osa sitä. Laadullinen tutkimusote hyväksyy tekijän subjektiivisuuden osana tutkimusta, eikä pyri täydelliseen objektiivisuuteen.

Työssä haastatellaan kymmentä päihdeongelmista kärsinyttä miestä. Menetelmänä käytän puolistrukturoitua teemahaastattelua. Puolistrukturoiduille menetelmille on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on vakioitu, mutta ei kaikkia (Hirsjärvi et al. 2001, 47). Teemahaastattelu on siis puolistrukturoitu haastattelu ja sitä voi kuvata esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Ensinnäkin tiedetään, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Toiseksi yhteiskuntatieteilijä on alustavasti selvittellyt tutkittavan ilmiön oletettavasti tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta. Tämän sisällön- tai tilanneanalyysin avulla hän on päätenyt tiettyihin oletuksiin tilanteen määräävien piirteiden seurauksista siinä mukana olleille. Analyysinsa perusteella hän kolmannessa vaiheessa kehittää haastattelurungon. Neljänneksi ja viimeiseksi haastattelu suunnataan tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, jotka tutkija on ennalta analysoinut (Merton, Fiske & Kendall 1956, 3-4.)

Haastateltavani ovat kokeneet päihdeongelman. Minä tutkijana olen perehtynyt päihdeongelmaan ilmiönä sekä tukemiseen liittyviin viestinnällisiin ulottuvuuksiin. Perehdyttyäni kirjallisuuteen, kehitin haastattelurungon, ja haastattelin miehiä, jotka kertoivat subjektiivisia kokemuksiaan tuen saamisesta selviytymisprosessissa. Haastattelu taas on vuorovaikutustilanne, jossa minun on mahdollista ohjata tiedonhankintaa, ja ymmärtää paremmin haastateltaviani, voin myös tarkentaa ja tehdä lisäkysymyksiä, mikä ei onnistu yhtä helposti, jos menetelmänä käytetään kyselylomaketta.

Haastattelun hyviä puolia on runsaasti. Haastatellessa ollaan suorassa vuorovaikutustilanteessa haastateltavan kanssa, jolloin aineiston kerääminen on hyvin joustavaa. Haastattelua voi ohjata tilanteen edellyttämällä tavalla ja on mahdollista nähdä haastateltavan nonverbaalit reaktiot. Lisäksi kysymyksiä voi tarkentaa ja keskustelua syventää mahdollisuuksien mukaan. Toki haastatteluun liittyy myös ongelmia. Haastattelemisen vie aikaa, itse tilanne sekä siihen valmistautuminen. Haastatteluun sisältyy myös virhelähteitä, haastateltava voi muun muassa kokea tilanteen uhkaavaksi tai ahdistavaksi. Luotettavuuteen taas vaikuttaa se, että ihmisillä on tapana antaa sosiaalisesti suotavia vaikutuksia. Haastattelut ovat myös kontekstisidonnaisia, eli haastateltava saattaa antaa erilaisia vastauksia kuin jossain toisessa tilanteessa. Tosin laadullisessa tutkimuksessa pitää muutenkin olla varovainen pyrittäessä tekemään yleistäviä johtopäätöksiä. (Hirsjärvi et al.2004, 193–196.)

Pääteemana on tutkia tukea päihdeongelmasta selviytymisessä. Olen jaotellut kysymykseni erilaisten pääteemaa tukevien alateemojen alle. Kysymykset ovat kaikille samat, ja ne ovat suurin piirtein samassa muodossa ja järjestyksessä kaikille. Ne ovat kuitenkin avoimia mikä tekee haastattelusta puolistrukturoidun. Kun ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, voivat vastaukset olla monimuotoisempia ja haastattelijan on mahdollista tehdä tarkentavia kysymyksiä ja ohjata haastattelua. Teemahaastattelu on yleinen tapa kerätä laadullista aineistoa. Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mikä on auttanut päihdeongelmaisia miehiä selviämään päihdeongelmasta. Paras keino tämän asian selvittämiseen on kysyä heiltä itseltään.

Haastateltavien motiivit tulla haastatelluiksi voivat olla erilaisia. Haastateltavat saavat kertoa mielipiteitään ja näin vaikuttaa johonkin. Motiivina voi toimia myös halu kertoa omista kokemuksistaan ja ajatus siitä, että juuri minun ajatukseni ovat arvokkaita. Oleellinen motiivi voi olla

myös halu auttaa muita samassa tilanteessa olevia. Motiiviin vaikuttava tekijä voi olla myös aiempi osallistuminen tieteelliseen tutkimukseen ja siitä jääneet hyvät kokemukset. (Aaltola & Valli.2007, 25–28.)

Tutkimusta varten tehty haastattelurunko (Liite 1) on jaettu eri teemoihin. Lisäksi taustatietoja ovat ikä, elääkö parisuhteessa, millaisesta perheestä tulee ja onko ammattia tai koulutusta. Ensimmäinen teema oli hoitoon hakeutuminen, jonka alle keräsin kysymyksiä siitä, mikä sai vastaajat lopettamaan päihteenkäytön, kuinka kauan he ovat olleet ilman päihkeitä ja millaisia hoitomuotoja vastaajat ovat käyttäneet. Pyrin myös saamaan kuvaa siitä millainen prosessi selviytyminen on ollut vastaajille. Toinen teema oli tuki selviytymisen eri vaiheissa. Sen alle keräsin kysymyksiä siitä, ketkä tai mitkä tahot ovat auttaneet ja tukeneet selviytymistä lopettamis päätöksen yhteydessä, vieroitusvaiheessa ja sen jälkeen. Kolmas teema oli tuki eri tahoilta. Pyrin ryhmittelemään, millaisia erilaisia tahoja joilta tukea on saatu, vastaajilla on ollut. Onko vastaajilla perhettä ja ystäviä, jotka ovat tukeneet ja onko viranomaisilta saatu apua. Myös vertaistukea käsittelin tämän teeman alla. Neljäs teema oli erotella tärkeimmäksi koettu tuki. Mitkä tahot ja millaiset toimet ovat olleet vastaajalle suureksi avuksi. Viides teema oli epämiellyttäväksi koettu auttaminen.

Teemahaastatteluja varten tein alustavan haastattelurungon, jonka testasin entisellä päihteenkäyttäjällä. Testihaastattelun pohjalta parantelin alustavaa runkoani ja kiinnitin huomiota seuraaviin asioihin. Ensinnäkin huomasin tiedot päihdeongelmaisten eri hoitomuodoista oleellisiksi keskustellessani entisten päihdeongelmaisten kanssa. Perehtyminen eri tukimuotoihin ja päihdeongelmasta eroon pyrkivän arkeen auttoivat kysymysten kehittämisessä sekä vastausten ymmärtämisessä. Lisäksi huomasin tarvitsevani selventäviä lisäkysymyksiä. Jotkut kysymykset olivat ehkä tieteellisesti pätevästi muotoiltuja, mutta kerran kysytyinä aivan liian hankalia, jotta olisin saanut tyhjentäviä vastauksia. Toteutin testihaastattelun yleisessä kahvilassa aamupäivällä. Vaikka väkeä ei ollut paljon, silti joku aina onnistui kulkemaan ohi ja keskustelu katkesi. Rauhallinen haastattelu ympäristö oli tarpeellinen, erityisesti, kun aihe on varsin henkilökohtainen. Myöhemmissä haastatteluissa täsmensin kysymyksiäni konkreettisilla lisäkysymyksillä tai esimerkeillä. Haastateltavat kertoivat myös itse asioita jotka liittyivät kysymyksiini, ja joista saatoin esittää lisäkysymyksiä. Testihaastattelun tekeminen auttoi hiomaan kysymyksiä, toimi johdantona päihderiippuvuuteen ja siitä selviytymiseen, sekä antoi valmiuksia haastattelujen tekemiseen. Testihaastattelun tekeminen myös

lisäsi työn ekologista validiteettia eli sitä missä määrin tutkimus on sovellettavissa jokapäiväiseen elämään (Frey, Botan & Kreps 2000, 133).

5.3 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston kerääminen

Tilastojen mukaan päihdeongelmat tuntuvat koskevan erityisesti miehiä. Siksi tutkimukseni kohdejoukko koostuu miehistä, jotka ovat kokeneet päihdeongelman. Selviytymisprosessi jatkuu läpi loppuelämän, koska päihdeongelma on olemassa, vaikka ihminen olisi ollut raitis pitkäänkin. Päihdeongelmasta ei siis parannuta vaan sen kanssa opitaan elämään. Aineistoni miehet ovat eläneet ilman päihteitä vaihtelevan ajan.

Tutkimukseeni osallistui kymmenen päihdeongelman kokenutta ja vertaistukiryhmissä käynyttä miestä. Iältään osallistujat olivat 28–45 vuotta. Sain haastateltavien puhelinnumerot tutkimusassistenttina toimineelta ystävältäni. Soitin haastateltaville ja sovin haastattelujen ajankohdasta ja paikasta. Kriteerinä haastateltaville oli siis olla mies, jolla on ollut päihdeongelma. En rajannut sitä, kauanko päihteitä on pitänyt käyttää, ja millaisia päihteitä, enkä sitä kuinka pitkään on ollut ilman päihteitä. Haastateltavien löytäminen tutkimukseen voisi olla vaikeaa, jos asettaisi haastateltaville liian rajoittavia kriteerejä. Haastatteluun osallistuneilla on siis hyvin erilaisia käyttöhistorioita. Jotkut olivat käyttäneet hyvin nuoresta asti ja hyvin pitkään, jotkut taas satunnaisemmin tai lyhyemmän aikaa. Osa on käyttänyt enimmäkseen alkoholia, osa taas huumeita. Osa vastaajista on ollut ilman päihteitä jo vuosia, kun taas toisilla vastaajista päihteetöntä elämänvaihetta ei ole kestänyt vielä vuottakaan. Monelta löytyi myös vankilatausta.

Aiheeni on hyvin henkilökohtainen joten on tärkeää, että tutkijan ja haastateltavien välille syntyy luottamus. Kerroin haastateltaville tutkimuksestani ja kerroin etukäteen millainen haastattelutilanne tulisi olemaan. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista, ja halutessaan osallistumisensa saattoi perua.

Kaikki haastateltavani ovat miehiä, jotka ovat käyneet vertaistukiryhmissä. Tässä aineistossa ei siis ole edustettuna ilman vertaistukea toipuneiden näkökulmaa. Muuten aineistossa on edustettuna hyvin eri-ikäisiä, ja erilaisen taustan omaavia miehiä. Muutamaa haastattelin heidän työpaikallaan, mutta useimmiten varasin ryhmätyötilan yliopistolta. Ryhmätyötilat olivat rauhallisia paikkoja haastatteluille eikä keskeytyksiä tullut. Tosin osa vastaajista mainitsi huoneen muistuttavan heitä virallisista kuulustelutilanteista. Yleensä tapasin haastateltavani jossain lähistöllä, joten jo matkalla yliopistolle pystyin hieman kertomaan tutkimuksesta ja purkamaan alkujännitystä. Haastattelut olivat erilaisia ja eripituisia haastateltavasta riippuen. Kaikkien kanssa kuitenkin käytiin läpi samat teemat ja kysymykset. Haastattelut kestivät 33 minuutista 62 minuuttiin.

5.4 Aineiston analyysi

Nauhoitetut haastattelut litteroitiin sanatarkasti. Aineistoa kertyi rivivälillä 1 yhteensä 78 sivua. Ensiksi luin aineistoa läpi alleviivaten tutkimukseni kannalta oleelliset asiat. Näin siis suljin pois epäoleellisen osan aineistostani, mahdolliset teemahaastattelun mukanaan tuomat sivupolut ja tutkimukseni kannalta epäoleelliset seikat. Se jälkeen jäsentelin haastatteluja haastattelurungon teemojen avulla, jonka jälkeen pyrin erittelemään niistä asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini. Tässä vaiheessa tutkija teki subjektiivisia päätelmiä, mitkä asiat kuuluvat minkä teeman alle ja miksi tietyt asiat toistuvat aineistossa. Lisäksi pyrin vertailemaan vastauksia etsimällä eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia haastateltavien vastauksista.

Tutkimuksessa käytettävät aineistoesimerkit olen numeroinut haastattelujen mukaisesti. H1 on ensimmäinen haastateltava, H2 toinen ja niin edelleen. Lisäksi esimerkkeihin on haastattelunumeroiden perään merkitty numero kertomaan, monennestako haastateltavan puheenvuorosta on kyse. Esimerkiksi H1, 23 kertoo, että aineistoesimerkki on ensimmäisen haastateltavan 23:s puheenvuoro. Tämä helpottaa

aineistoesimerkin jäljittämistä alkuperäisestä aineistosta. Haastateltaville luvatus anonymiteetin vuoksi haastatteluja ei voi identifioida tarkemmin. Lisäksi aineisto on tarkoitettu vain tutkijan luettavaksi, mutta aineistoesimerkkien merkitseminen tekee niiden lukemisesta selkeämpää. Suorat lainaukset tukevat tutkijan aineistosta tekemiä päätelmiä ja elävöittävät tutkimusta. Jos suoran lainauksen keskeltä on jätetty osa pois, se merkitään kolmella viivalla, jotka ovat sulkujen sisällä (---).

6 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen analysoimaani aineistoa. Aluksi esittelen haastateltavien taustatietoja, jonka jälkeen esittelen tutkimustulokset tutkimuskysymyksittäin.

6.1 Haastateltavien tausta

Haastateltavia on kymmenen, iältään 28–45 -vuotiaita miehiä. Vuonna 2008 huumehoitoon hakeutuneiden ikäkeskiarvo oli 30 vuotta (Päihdetilastollinen vuosikirja 2009, 23). Suurin osa haastateltavistani on 30–35 –vuotiaita. Aineistoesimerkeissä H tarkoittaa haastateltavaa ja numero sen perässä kertoo, monesko haastattelu on kyseessä. Myöhemmissä aineistoesimerkeissä haastattelunumeron perässä oleva numero kertoo, monesko haastateltavan puheenvuoro on kyseessä. H3, 11 tarkoittaa siis kolmatta haastattelua ja haastateltavan 11. puheenvuoroa.

Taulukko 1. Haastateltavien ikäjakauma

| Ikä | Vastaajia |
|---------------|-------------------------|
| 25–30 vuotta | 3 (H1, H3, H4) |
| 31–35 vuotta | 5 (H2, H5, H7, H9, H10) |
| Yli 35 vuotta | 2 (H6 ja H8) |

Koulutustausta. Haastateltavista ilman ammattia tai koulutustaustaa oli kolme, ammattiin oli valmistunut tai parhaillaan kouluttautui tai opiskeli jossain oppilaitoksessa seitsemän vastaajaa.

Perhetausta. Haastateltavien perhetaustat ovat hyvin erilaisia. Kuusi haastateltavaa on kokenut eläneensä ihan tavallisessa perheessä. Neljä taas on elänyt yksinhuoltajan kanssa tai uusioperheessä. Osalla perheenjäsen on kärsinyt alkoholismista tai muusta sairaudesta. Osalla välit perheenjäseniin ovat etäiset.

Vankilatausta oli puolella haastateltavista. Heille vankila on myös toiminut tietynlaisena katkaisuhuoitona. Jollekin kokemus oli sen verran ikävä, etteivät he halunneet enää joutua vankilaan. Joku taas saattoi olla istunut jo useita kertoja, mutta vihdoinkin kyllästynyt vankilassa olemiseen. On hyvin yksilöllistä, mikä lopulta on liikaa ja saa ajatukset kääntymään elämänmuutokseen. Vankilassa selvin päin oleminen on helpompaa, koska päihdeidenkäyttöä valvotaan. Kun vapautuminen koittaa, asunnonhaku päihdekuntoutujille tarkoitettuista tukiasunnoista on helppo ratkaisu asuntopulaan. Kaksi haastateltavaa haki päihdekuntoutujille tarkoitettua asuntoa ajatuksenaan siitä huolimatta jatkaa päihdeiden käyttöä. He kuitenkin lopettivat päihdeiden käytön päihdekuntoutuspalvelujen pariin päästyään.

Lopettaminen ja hoitoonhakeutuminen. Joillekin haastateltavista lopettaminen on ollut pidempi prosessi kuin toisille. Jotkut taas ovat lopettaneet ikään kuin vahingossa; on haluttu asuntoa ja muita kuntoutujille tarkoitettuja palveluja, ja sitten käyty niiden velvoittamissa tukimuodoissa. Raitistuminen

on siis voinut olla asteittaista, jopa sattumanvaraista. Tai sitten päihteiden täyttämä elämä on alkanut kyllästyttämään ja masentamaan, jopa pelottamaan. Tällöin lopettamispäätös on syntynyt itsenäisesti ja siihen on sitouduttu. Moni on lopettamispäätöksen tehtyään hakeutunut katkaisu- tai vieroitushoitoon. Osa taas on ollut vankilassa päihdeosastolla, suorittanut osan tuomiosta kuntoutuksessa tai vankilasta vapauduttuaan hakeutunut kuntouttavan toiminnan pariin. Vertaistukiryhmissä käyminen on ollut mukana usein jo hoitovaiheessa. Selviytymisprosessit ovat hyvin erilaisia eri haastateltavilla. Kaikki he ovat käyneet ja käyvät yhä vertaistukiryhmissä. Eräs haastateltava tiivistää ajatuksensa hoitoon hakeutumisesta:

---mut sai varmaan lopettaa se, että ku veti vaan itensä niin huonoon kuntoon, ja ei tota tuntunu et on enää missään mitään järkee, et ehkä niinku semmonen itensä tappaminenkaan tuntunu enää huonolta vaihtoehdolta enää siinä vaiheessa. Niinniin aattelin kääntyy sit kuiteskin viel pyytää apua. (H3,11)

Toinen haastateltava taas kertoo lopettamisesta toisin:

En mä tiedä. Tää on ollut yllättävän helppo. --- Ettei mitään. Mä olin siellä vankilassa, niin mä ajattelin, et helppoahan se täällä on olla ilman päihteitä, kun täällä testataan koko ajan. Sit lopetin röökinpolton, jos siihen pystyy niin sitten ei tuu olemaan mitään ongelmia muutenkaan. Lopetin röökinpolton sitten ja se oli vähän vaikeempaa kuitenkin, mutta onnistu et ei mitään. (H8,9)

Selvin päin haastateltavat ovat olleet muutamasta viikosta kahdeksaan vuoteen. Osa oli ollut jo aiemmin pitkään selvin päin, mutta ”repsahduksia” oli sattunut. Osa taas oli saattanut lopettaa huumeiden käytön jo paljon aiemmin ja luopunut myöhemmin myös alkoholista kokonaan. Seuraava taulukko kertoo, että suurin osa haastateltavista on ollut ilman päihteitä 1-3 vuotta (taulukko 2).

Taulukko 2. Päihteetön aika

| Aika ilman päihteitä | Vastaajia |
|----------------------|----------------------------|
| Alle vuosi | 2 (H6 ja H9) |
| 1-3 vuotta | 6 (H1, H2, H3, H4, H5, H7) |
| Yli 3 vuotta | 2 (H8 ja H10) |

Ajatus päihteidenkäytön lopettamisesta ei osalle ollut alkuun selvä asia, sillä heidän mielessä oli ensisijaisesti asunnon saaminen. Seuraavassa esimerkissä haastateltava kertoo miten ajatus raitistumisesta vahvistui ajan kuluessa:

Ite aattelee et se oli tuurista kiinni et kaikki vaan naksahi kohalleen. Tää mun selvin päin päätös se varmaan naksahi mulle kun mä olin ollu kaks vuotta selvin päin, sitten yks päivä mä tajusin et ei tää oo mikään ohimenevä tila tai et sit ku on ollu viis vuotta ni voi ruveta elään. Tää on osa mun elämää ja elämä on tässä ja nyt ja voi keskittyä tähän hetkeen, mä pystyin oleen messissä täs. (H10, 23)

Vertaistukiryhmissä käyminen ja selvin päin olleiden ihmisten esimerkki ovat lopulta vahvistaneet raitistuspäätöstä. Osa koki, että jos he jatkavat päihteidenkäyttöä, he kuolevat. Tietynlainen kuolemanpelko ohjasi hakemaan apua. Ryhmässä moni on saanut kokemuksen siitä, ettei ole ainoa jolla on tällaisia ongelmia

6.2. Saatu tuki

Saatu tuki tarkoittaa tässä tutkimuksessa haastateltavien *kokemusta* saadusta tuesta. Kaikkea samaansa tukea he eivät välttämättä muista, mutta muistetut kokemukset ovat varmasti myös tärkeimmät. Moni haastateltava on käyttöaikanaan kokenut, että läheiset tai viranomaiset ovat yrittäneet heitä auttaa, mutta he eivät ole halunneet itse ottaa apua vastaan. Haastateltavia on tuettu taloudellisesti, emotionaalisesti, antamalla tietoa, opettamalla arkisten asioiden hoitoa ja muiden huomioonottamista. On kuunneltu, ohjattu, välitetty ja keskusteltu. Monelle haastateltavalle päätös lopettamisesta on ollut käännekohta, jonka jälkeen apua ja tukea on myös otettu vastaan. Perhe ja ystävät ovat saattaneet yrittää ottaa päihteidenkäytön puheeksi jo aiemmin, mutta jos päihteiden käyttäjää ei kiinnosta käytön lopettaminen, nämä puheet eivät juuri vaikuta. Seuraavassa esimerkissä yksi haastateltava kuvaa ajatuksiaan näiltä ajoilta:

No mun mielestä oli siistii käyttää, ja ku ei kukaan tajunnu mun mielestä mistään mitään, Tajusin itte paljon paremmin tai niinku mitään kukaan ei voi ees tietää kuinka siistii on, ku ne ei ees itte vedä. Se oli siistii silloin ja kaikkee...niin. Oli niin kauan kun oli hauskaa. (H3,26)

Käytännön apua sekä informatiivista apua ja myös keskusteluapua haastateltavat ovat saaneet Päihdetyöntekijöiltä, Silta-valmennuksesta ja Krisistä. Elämän käytännön taitoja opetellaan kuntoutuksessa ja Silta-valmennuksessa. Sosiaalitoimistosta on myös saatu tukea hoitoon pääsyyn. Samoin perhe on voinut auttaa käytännön asioissa tai taloudellisesti. Vankilassa on saatu apua päihdetyöntekijältä tai papilta. Vankilapapin antama puhelinkortti läheisille soittamista varten on konkreettinen osoitus avusta.

Vieroitushoitoon mennessään päihdeongelmainen on usein heikossa fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa. Hän kärsii vieroitusoireista ja hänellä saattaa olla muita päihteidenkäytön mukanaan tuomia ongelmia. Hoidon alkuvaiheessa kynnyks lopettaa hoito on matala. Hoitopaikkojen työntekijöistä osa saattaa olla entisiä käyttäjiä, jotka ovat kouluttautuneet alalle. Moni haastateltava sai heiltä vertaistukea jo hoidon aikana. Päihteidenkäyttäjää päästää helpommin lähelleen ihmisen, jolla on samanlaisia kokemuksia kuin hänellä. Myös muut samassa tilanteessa olevat saattavat tulla läheisiksi ja antavaa tukea. Hoitohenkilökunnan kanssa käydään keskusteluja sen lisäksi, että he tekevät myös konkreettista hoitotyötä. Päihteistä eroon pääsemiseksi vieroitushoidon onnistuminen on välttämätöntä. Kun rahoitus hoidolle on saatu sosiaali- tai vankilaviranomaisten tai jotain muuta kautta, päästään hoitoon. Hoitoon pääsyä saattaa joutua odottelemaan, joten vahva päätös lopettamisesta ja perheenjäsenien tuki auttaa tässä vaiheessa. Katkaisuhoidon jälkeen tarvitaan tukea päihteettömän elämän yllä pitoon. Usein jo hoitopaikoissa suositellaan käymään vertaistukiryhmissä, ja kaikilla haastateltavilla käyminen on sen jälkeen jatkunut itsenäisesti.

Vertaistukea on saatu ryhmistä ja usein sieltä saa myös henkilökohtaisen auttajan, jota sanotaan kummiksi. Kummia voi lähestyä, kun on kriisejä tai vaikeita asioita elämässä. Kummi voi rauhoitella, kertoa kokemuksia tai ohjata. Jokainen voi pyytää toista ryhmäläistä kummiksi. Kaikki vastaajat ovat käyneet vertaistukiryhmissä ja kokeneet saaneensa sieltä tukea. Vertaistukea on saatu NA:n ryhmistä, KRISistä sekä jo selviytymisen alussa toisilta päihdekuntoutujilta.

Eräs haastateltava kuvaa vertaisten kanssa käytäviä keskusteluja seuraavasti:

Ihan tommosia tunne-elämän juttuja, et ei kukaan soittale jostain rahahuolista, enkä mäkään soittale omista rahahuolista niille, et se on tunne-elämän juttuja mistä joku juttu aina on. Ja yleensä se on vaan sitä, että pitää puhua jonkun kanssa siitä miltä tuntuu ja kuulla se kun toinen sanoo et se on vaan tunne, et se menee ohi.
(H2, 36)

Alussa monella haastateltavalla oli jyrkät asenteet avun tarjoajia kohtaan. Oman perheen tai muiden läheisten neuvoja ei kuunneltu, ennen kuin itse haluttiin lopettaa päihteidenkäyttö. Selviytymisprosessin alussa luotettiin enimmäkseen vertaisiin, ja ajateltiin, etteivät muut ihmiset voi ymmärtää päihdeongelmaista. Mitä pidempään haastateltavat ovat olleet selvin päin, on tämä asenne loiventunut. Silti vertaistukea pidetään aivan ylivoimaisena ja vertaisiin luotetaan eniten. Pitkään ilman päihteitä olleisiin vertaisiin luotetaan eniten. Kun päihteetön aika muuttuu vuosiksi, haastateltavat ovat jo mukautuneet uuteen elämäänsä ja monella on vertaisten lisäksi elämässään työ- ja harrastusryhmiä. Työtovereiden kanssa keskustelu tai opiskelijakavereiden kanssa yhdessä tekeminen antavat tunteen yhteiskuntaan kuulumisesta. Haastateltavien puheenvuoroissa näkyi halu olla tavallinen kansalainen, mutta samalla myös halu olla jotain erityistä. Vertaisista puhuttaessa on nähtävissä tietynlainen ”me” ja ”muut” –asenne. ”Me”, jotka olemme ”kolonneet elämän sivupolkuja” ja nähneet ja kokeneet vaikeuksia ja ”muut” jotka eivät ole eläneet niin. Kaikilla haastateltavilla oli erilaisia elämänpiirejä, osa oli enimmäkseen vertaisten kanssa, osalla taas oli runsaasti myös muita ystäviä.

Ihminen voi hyvin, kun hänellä on useita ystäviä ja erilaisia harrastuksia. Monille ihmisille puhuminen voi olla vaikeaa omien heikkojen viestintätaitojen tai – pelkojen takia. Vuorovaikutustilanteisiin liittyy aina ennakoimattomuutta ja epävarmuutta. Sosiaalisten tukiverkostojen rakentaminen vaatii sosiaalisia taitoja. Entisillä päihdeongelmaisilla saattaa olla ongelmia itsetunnon kanssa, ja jotkut ovat olleet niin pitkään päihdemaailmassa, että he ovat joutuneet opettelemaan uudet normit vuorovaikutustilanteille. Melkein kaikille haastateltaville oli alkuun vaikeaa puhua tunteistaan. Tämä haastateltava kuvaa vuorovaikutustilanteisiin liittyvää epävarmuutta ja sitä kuinka hän itse on pyrkinyt tekemään

sosiaalisista tilanteista siedettäviä. Hänen mukaansa ihminen tarvitsee muita ihmisiä, ettei olisi liikaa omien ajatustensa kanssa:

No meni jotenkin pelkoja päin sillai. Esimerkiksi uusiin ihmisiin tutustuminen, se on aina pelottavaa, kun siellä on semmosia asioita mitä et voi ennalta... et aha tos tapahtuu noin ja tos noin. Ja emmä oo ees yrittäny miettiä etukäteen, et mitäköhän tos tulee käymään, ku sit se vaan vaikeuttaa koko ajan sitä et niinku sen enempiä miettimättä mennään, tavannu ihmisiä. Välillä se ei tunnu hyvältä, kuitenkin se, että pääsee ittestään ulos tarttee sen et tapaa muit ihmisiä. (H4,34)

Moni haastateltava kokee oppineensa sosiaalista kanssakäymistä vertaistukiryhmissä:

Kyllä mä ennen olin puhelias kännissä ja aineissa, mut sit selvinpäin olin tosi hiljanen. Emmä tiedä, ehkä sen et on oppinut nauttimaan sosiaalisesta kanssakäymisestä ihan selvin päinkin. Et se voi olla ihan mieluisaa puuhaa, eikä sen tarvitse olla semmosta väkisin vääntämistä. (H4, 42)

Joillekin taas sosiaalisuus on helpompaa kuin tosille. Eräällä haastateltavalla on useita ystäväpiirejä ja hän on kerännyt itselleen luotettavan oloisen tukiverkoston. Näin hän kuvailee sosiaalista verkostoaan:

Aika hyvin mul on sektoroitunu se, et mul on urheilukaverit erikseen, nää työkaverit erikseen, nää ystävät, nää kenen kans mä muuten vaan hengaan. Ne on aika hyvin silleen. Kyl mä oon niitäkin yhdistelly ilman muuta, mut siin on aika selkeet jutut. Mä oon pyrkiny siihen, et mä tunnen niin paljon ihmisiä, et mul on jokaiseen tarkotukseen yks ihminen. Tää kuulostaa ehkä vähän utopistiselta, mut se tarkoittaa sitä et jos mä haluun jutella jostain tietystä asiasta, niin mul on siihen, jos mä haluun tehdä jotain jonkun kans mul on siihen. Kavereita mul on tosiaan paljon ja se on mun yks voimavarani, et mul on niin monesta sektorista ja jo niin monesta urheilulajista. Se on mun voimavara, et saan olla sosiaalinen ja luoda ja opetella tätä sosiaalisuutta ja hyväksyn erilaisuutta ja kaikkee muuta kivaa. (H9, 48)

Tuki selviytymisen eri vaiheissa oli erilaista. Myös tarve tietynlaiselle tuelle vaihteli selviytymisprosessin vaiheiden mukaan. Vastauksia tutkiessani jaottelin selviytymisen neljään eri vaiheeseen: 1) Lopettamispäätös, 2) Päihteistä vieroittaminen, 3) Elämän perusasioiden kuntoon laittaminen ja sopeutuminen yhteiskuntaan, ja 4) Päihteettömyyden ylläpito.

Lopettamispäätös. Kahdeksan haastateltavaa on kokenut jonkinlaisen pohjakosketuksen tai päihdemaailmaan väsymisen, jonka jälkeen he ovat halunneet lopettaa päihteiden käytön. Kahdella haastateltavista lopettamiseen ei liittynyt omien sanojen mukaan ”sen kummempaa dramatiikkaa”.

Lopettamispäätökseen johtaneet tilanteet tai henkiset tuntemukset ovat hyvin yksilöllisiä. Puolet haastateltavista on myös ollut vankilassa, ja neljä tehnyt siellä lopettamispäätöksensä. Yksi koki vankilassaolon ilman päihteitä helpoksi, ja yksi taas raitistui ikään kuin puolivahingossa halutessaan asuntoa. Selviytymisen ensimmäiseksi vaiheeksi voisi sanoa tätä tietyn rajan saavuttamista, eli sitä kun haluaa enemmän raitistua kuin päihtyä.

Lopettamispäätös on hyvin olennainen asia tuen kannalta, sillä ennen sitä haastateltavat eivät ole halunneet ottaa tukea vastaan. Lopettamispäätös on siis samalla päätös ottaa tarjottava apu ja tuki vastaan. Lopettamispäätöksestä on puhuttu yleensä sosiaalityöntekijän, ensisuojan tai vankilan päihdetyöntekijän kanssa. Yksi haastateltava kertoo puhuneensa myös perheenjäsenensä ja parin ystävän kanssa. Toinen taas soitti neuvovaan puhelimeen, jonka kautta häntä ohjattiin hoitoon. Viranomaistahoilla on tärkeä rooli heti lopettamispäätöksen jälkeen. Usein tuki on konkreettista, joko rahoitus hoidolle tai hoitopaikkaan ohjaaminen. Moni oli kuitenkin käynyt myös tärkeiksi kokemiaan keskusteluita päihdetyöntekijöiden kanssa. Keskustelut lähinnä tukivat raitistumispäätöstä ja saivat vastaajat ajattelemaan nykyistä ja tulevaa elämäänsä. Voisi siis sanoa, että keskusteluiden yksi tärkeä funktio on motivoida päihteidenkäyttäjää raitistumaan.

Päihteistä vieroittaminen. Kun päätös on tehty, on yleensä hakeuduttu johonkin mistä on saatua apua päätöksen tueksi. Yksikään haastateltavistani ei ole lopettanut ilman jonkinlaista tukea. Apua on haettu ensisuojusta, vankilan päihdetyöntekijältä, sosiaalityöntekijältä sekä hoitolaitoksista. Viisi haastateltavaa on ollut vieroitushoidossa, neljä kuntoutuksessa ja yksi lopetti puolivahingossa oltuaan ensin ilman päihteitä jonkun aikaa, saadakseen asunnon vankilasta vapautumisen jälkeen. Hankalissa tapauksissa päihteistä eroon pääseminen vaatii hoitolaitoksissa olemista. Päihteiden käytön lopettamiseen voi kuulua myös erilaisten viranomaistahojen, esimerkiksi ehdonalaisvalvojen ja sosiaalityöntekijöiden, tapaamista. Vertaistukiryhmiin tutustutaan jo heti hoidon alkuvaiheessa, eli vertaistuki ikään kuin kulkee mukana koko hoitoprosessin ajan. Myös monet hoitolaitosten työntekijät saattavat olla entisiä käyttäjiä. Vertaistukea saadaan myös muilta hoidettavilta. Yhteisöhoidot ovatkin yksi vieroitushoidon tapa.

Kun on hoidossa jossain laitoksessa, siellä myös asutaan ja täten pidetään huoli perustarpeista, kuten ruuasta. Hoitoihin kuuluu myös suunnitellut sekä spontaanit keskustelut päihdetyöntekijän, hoitajien ja

hoidettavien välillä. Hoidossa pyritään myös ymmärtämään addiktion luonnetta ja tiedon kautta jäsentämään omaa tilannetta. Lisäksi teetetään omaa elämää pohtivia tehtäviä, eli myös kirjoittaminen on tärkeässä roolissa tässä vaiheessa. Vertaistukiryhmistä tulee paikkoja joissa viettää aikaa ja harrastaa sosiaalista elämää. Muiden juttuja kuunnellessa voi saada samaistumisen kokemuksia ja todeta ettei ole ainoa ihminen maailmassa, joka kärsii tällaisista ongelmista.

Ahdistavat tunteet saattavat välillä yllättää toipujan ja tunteiden tunnistaminen ja niiden käsitteleminen ilman päihteitä voi alkuun olla työlästä. Kaikilla haastateltavilla on, tai on ollut kummi vertaistuen piiristä. Kummi valitaan itse, ja hänelle voi soittaa kun tulee ongelmia tai on paha olla. Kummi kuuntelee ja hän voi kertoa omista kokemuksistaan ja aatoksistaan, mutta kummin ei kuulu suoranaisesti neuvoa, miten asiat tulee tehdä.

Osalle vieroittaminen kävi olosuhteiden pakosta vankilassa. Vankilomilla on ehkä tullut käytettyä, mutta pitkä päihteetön aika vankilassa helpottaa jatkamista samalla tavalla myös siviilissä. Vankilasta vapautuvan voi olla hankala saada asuntoa, joten päihteettömyyttä vaativat asuntolat ovat yksi tapa saada asunto.

Elämän perusasioiden kuntoon laittaminen ja sopeutuminen yhteiskuntaan. Kun vieroitushoito on käyty tai vankilasta on päästy, alkaa yhteiskuntaan sopeutumisen vaihe. Eletään itsenäisesti, mutta tuettuna. Kaikki haastateltavat ovat käyttäneet tuettuja asumispalveluita ja asuneet niin sanotuissa tukiasunnoissa, missä kaikki asukkaat ovat entisiä päihteidenkäyttäjiä. Vertaistukea on siis ollut saatavilla myös taloyhtiöstä. Lisäksi yhdessä on voitu pelata esimerkiksi biljardia. Tällainen yhteisö myös tukee raittiina pysymistä. Moni haastateltava on käynyt myös Silta-valmennuksessa ja sen kautta opetellut arkielämän taitoja ja päässyt töihin. Vankilasta vapautuneita vastaajia on myös auttanut KRIS, eli vankilassa olleiden vertaistuki. KRISistä ollaan usein vapautuvaa vankia vastassa. Jo hoidoissa on tutustuttu ryhmiin, mutta tässä vaiheessa ryhmissä käyminen on itsenäistä. Usein ryhmiin on täytynyt hieman totutella ja vasta kun oma elämäntilanne on saatu hallintaan, alkaa ryhmissä käyminen ja muihin tutustuminen helpottua. Alkuun käynti ryhmissä tuntuu olevan pitkälti kuuntelua ja tässä vaiheessa ehkä uskalletaan jo puhua ja jakaa omia kokemuksia.

Moni myös aloittaa opiskelut tai työnteon. Tässä vaiheessa kolmelle vastaajalle hyvin tärkeäksi asiaksi nousi velkajärjestelyyn pääseminen. Kun asunto on hoidettu, pää on selkeä ja toimeentulo taattu, voidaan keskittyä oman itsensä parantamiseen ja hoitamiseen.

Päihteettömyyden ylläpito. Entiset käyttäjät suhtautuvat addiktioon sairautena, josta ei parannuta. Eli kun asiat ovat hyvin, ei voida aloittaa esimerkiksi alkoholin kohtuukäyttöä, sillä pelätään seurauksia. Ja jotta mieli ei tekisi kokeilla, käydään ryhmissä. Ryhmissä käyminen ja päihteettömyys ovat siis elämäntapa entisille käyttäjille. Ryhmissä saattaa olla entisiä käyttäjiä, jotka ovat olleet vuosikymmeniä raittiina. Kokemusten jakaminen, ja muiden auttaminen ovat oleellisia osia päihteetömyydessä elämässä. Moni entinen päihteidenkäyttäjä on myös luonut sosiaalisen verkostonsa vertaistuen ympärille.

6.3 Tuen laatu ja mistä sitä on saatu

Emotionaalista tukea arvostetaan paljon. Kaikki vastaajat käyvät vertaistukiryhmissä ja kokevat vertaisilta saatavan keskusteluavun tärkeäksi. Kolmelle haastateltavalle on ollut suurin konkreettinen apu velkajärjestelyyn pääsemisestä. Toinen tärkeä konkreettinen asia on ollut asunnon saaminen. Tukemista ei voi täysin erotella niin, että jostain on saatu vain konkreettista apua ja toisaalta vain keskusteluapua. Tuloksista kuitenkin erottuu erilaisille avun antajille ja tukijoille erilaisia funktioita.

Konkreettista tukea on saatu enimmäkseen viranomaisilta.. Monelle pääsy kuntoutukseen, sen rahallinen tukeminen ja sinne pääsyn nopeuttaminen, ovat olleet mullistavia asioita. Viranomaisilta haastateltavat ovat saaneet enimmäkseen konkreettista tukea kuten majoitusta, lääkkeitä ja työhönohjausta, mutta joskus myös keskusteluapua. Jokaisella vastaajalla on jossain vaiheessa ollut oma sosiaalityöntekijä. Muutamalla haastateltavalla oli hyvin ikäviä kokemuksia viranomaisten kanssa asioimisesta, mutta toisaalta muutamalla vastaajalla taas oli hyvin positiivisia kokemuksia.

Se sossu oli sillai tosi hyvä tyyppi, mut siihen en oo sit sen jälkeen ollu yhteyksissä, et se niinku oli, mä olin viel kentällä niin se oli mun sossu ja tota hoiti sillon mun asioita. Mä kusetin sitä aika paljon ja sit mä jouduin tos vankilaan ja mä soitin sille, et mä haluaisin johonkin kuntoutukseen ja olin päättänyt et Tampereelle, et se vielä kerran jakso uskoo, se sano et nyt älä tyri tätä, tää on tosi hyvä mahdollisuus sulle, että saat nää tukirahat

siihen ja kaikki. Et siit oli jotenkin tosi kiitollinen ja mä kiittelin sitä, et kiitti ku jaksoit viel kerran jeesaa mua pois täältä, siit tuli kyl hyvä fiilis. (H3, 23)

Emotionaalista tukea on saatu eniten vertaisilta. Vertaisten kanssa käydään myös salilla tai lätkämatsissa. Samalla kyllä keskustellaan, mutta tilanteet ovat epämuodollisempia kuin vertaistukiryhmissä. Enemmistöllä haastateltavista suurin osa ihmissuhteista koostuu vertaisista.

Päihteidenkäyttäjät piilottelevat aitoja tunteitaan ja niistä ei puhuta. Ainoa tapa epämiellyttävien tunteiden käsittelyyn on päihtyminen. Kun sitten opettelee tuntemaan tunteita ja puhumaan niistä, saattaa tunteiden ihmettely ja niiden hankalaksi kokeminen tuntua ”tavallisesta” ihmisestä hiukan kummalliselta. Siksi on ehkä helpompi puhua ihmisen kanssa, joka jo valmiiksi ymmärtää vastaajaa. Eräs haastateltava kertoo, miksi keskustelee tunteistaan mieluiten vertaisten kanssa:

Emmä usko et mun niitä kavereita ketä mä oon aikasemmin tai silleen tuntenu ni tota, et niit ain välillä kiinnostaa siinä kiireessä missä ne elää ja siis silleen et jos mä soitan jonkun pitkän... No on se tavallaan... no on se eri juttu. Meinasin sanoa et se on sama juttu, mut on se eri juttu. Sitten niinku ottais jonkun semmosen kel on niinku aikaa ja tietää et tähän niinku liittyy silleen et saattaa niinku tuntuu joltain ja on sit niinku vähän ihmeissään et mikä nyt niinku on. Sit toinen voi kertoo et tai jotain. Et ei välttämättä niinku se ei saata tuntuu semmoselta niinku ihmeelliseltä asialta semmosesta ns. tavallisesta ihmisestä. (H4, 51)

Perheeltä saatu tuki vaihtelee. Puolella haastateltavista oli vaikeuksia viestiä vanhempiensa kanssa. Jonkun vanhemmat olivat kuolleet, jonkun eronneet, jonkun asuivat kaukana ja muutamalla oli muuten vain hankalaa puhua vanhempiensa kanssa. Kun tukea on saatu, niin se on ollut joko konkreettista tukea tai keskusteluapua. Tosin vanhempien neuvot ovat saattaneet joskus tuntua ärsyttäviltä. Eräs haastateltava kuvaa keskustelujaan äitinsä kanssa seuraavanlaisesti:

Nykyään mä yritän kuunnella ja siis silleen vaik ku mä oon ennen tehny silleen päinvastoin suunnilleen, mitä se on neuvonu, vaikka se ois hyvää tarkottanutkin, mut en oo suostunu kuunteleen. Nyt mä ainakin yritän kuunnella, teen sitten jonkun muun ohjeen mukaan tai oman pään mukaan, mut siis en kuiteskaan silleen väheksy, mitä sil on sanottavaa. (H4, 18)

Vanhempien huoli ja tuki saattavat tuntua epämiellyttävältä. Moni haastateltava on varmasti tehnyt päinvastoin kuin vanhemmat ovat neuvoneet. Haastateltava on kuitenkin toipumisensa jälkeen ottanut kunnioittavan asenteen auttamaan pyrkiviä ihmisiä, kuten vanhempiaan kohtaan. Ainakin kolme

haastateltavaa on saanut tukea myös tyttöystäviltä tai avopuolisoilta. He kokevat tärkeäksi sen, että toinen ymmärtää hänen taustansa. Myös yhteiset muut kiinnostuksen kohteet ovat tärkeitä suhteelle. Rehellisyys itselle ja muille on tärkeä asia selviytymisessä. Eräs haastateltava kuvaa parisuhteensa alkuaikoja näin:

Ja mähän ihan suhteen alkuvaiheessa itteni riisuin niin sanotusti aseista, et mä kerroin ihan, en mitenkään liiotellut vaan ihan yks yhteen omasta menneisyydestä ja muuta. Mä tuumasin silleen, et hyväksyt mut kaikkine luineen, nahkoineen ja karvoineen. Jos ei kelpaa, niin ei voi mitään. Mut sain paljon pisteitä siitä (naurahdus)...kuitenkin...sillain, et olin rehellinen. Et mitä oon päihdemaailmassa ollut, niin siellä rehellisyys, se oli vaan pelkkä sana, eikä se tarkottanu yhtään mitään, että. Et kyllähän siinä oli koko ajan sellanen kauhu päällä, et toi dumpkaa välittömästi ku mä vähän kerron. Enhän mä nyt tietysti heti käyny silleen päälle, et juu mulla on tapahtunu sitä ja tätä, mut kun hän niinku kyseli kaikkee, niin mä vastasin niinku asiat on ja on olleet. (H6, 21)

”Tavallisilta” kavereilta saatu tuki. Osa haastateltavista on ollut yhteyksissä vanhoihin kavereihin ja ystäviin, jotka eivät ole käyttäneet, osalla taas ei sellaisia ole. Osa haastateltavista on kuitenkin saanut uusia ystäviä työn, harrastusten tai opiskelun kautta. Näiden ystävien kanssa tehdään ja ollaan yhdessä, mutta harvemmin keskustellaan vakavasti. Yksi haastateltavista kertoo, kuinka on saanut uusia ystäviä raitistumisensa jälkeen ja koonnut itselleen tukiverkoston. Hän on ollut ilman päihteitä jo vuosia, joten hänellä on ollut aikaa rakentaa tukiverkostoaan. Hän myös valikoi kenelle puhuu mitään asioita.

Jos mä haluun huomiota muilta, jos meen vaikka NA-ryhmään, siellä on jotain tulokkaita 30. päivää ihan vapisemassa, et pitäskö lopettaa vai ei, ni en mä välttämättä tilitä mun murheita. Kyl mä ehkä osaan hakeutua ystävälle puhumaan, mä en oo enää semmonen et menen ja oksennan kaiken pihalle. Oon rakentanut verkoston itselleni ympärilleni, vaikka mä itse tunnen etten koe semmosta läheisyyttä kenenkään kanssa. Mutta siihen suuntaan mä oon menossa, mul on paljon ystäviä ja hyviä ystäviä joille mä voin tilittää ihan mitä vaan, ja mä myös saan sitä tukea. (H10, 35)

Toinen haastateltava taas käytti päihteitä, mutta pystyi silti pitämään kiinni normaalista elämästään. Hänellä ei ollut niin rankkaa käyttötaustaa kuin joillakin vastaajilla, mutta elämä kahden erilaisen ”maailman” välissä oli kuitenkin hankalaa:

Juuri näissä asioissa se on mun mielestä semmonen käänteispsykologinen homma se, että kun mä käytin silloin tällön ja retkahdin, niin tavallisten ihmisten kanssa mä koin hirveetä syyllisyyttä, mä näin sen kokonaisuuden oikeesti, tai musta tuntu et mä oon semmonen välintippuja siinä. Se autto siinä mielessä tosi paljon, kun mä halusin olla niitten kanssa ja sitä normaalia systeemiä, et sekin autto heti eteenpäin. Se on eri asia jos mul ois tullu semmosia kavereita joitten kanssa oisin tuntenu yhteyttä, et nää huumeet on hyvä juttu. Ja sit päässy samoille aaltopituuksille, niin se ois varmaan tosi hieno juttu, niinku kaikki varmaan tekee, et ei

yksistään, mut yleensä ku ihminen on sosiaalinen, ja en mä sano et vietävissä, mut näin, hyvin samastuu, niin mä luulen, et se ois ollu mun menoo jos mä oisin tämmösissa porukoissa liikkunut ja samaistunut tähän juttuun. (H9, 52)

Samoilta tahoilta voi hyvin saada sekä konkreettista, emotionaalista että informatiivista tukea. Kun haastattelemani miehet ovat olleet valmiita vastaanottamaan apua tai ovat jo jonkin avun piirissä, heitä on myös ohjattu muiden tukevien tai apua tarjoavien tahojen pariin. Katkaisuhoidossa kehoitetaan käymään ryhmissä ja kerrotaan millaisia vaihtoehtoja tai tukimuotoja hän voisi kokeilla. Jotkut taas ovat itse ottaneet selvää apua tarjoavista paikoista. Tietoa on hyvin tarjolla ja myös vertaiset kertovat toisilleen, mikä heitä on auttanut ja voivat neuvoa esimerkiksi miten hakea velkajärjestelyyn. Vankilassa on myös monia tahoja, jotka voivat auttaa, on pappi, sosiaalityöntekijä sekä päihdetyöntekijä. Siviilissä apua tarjoavat sitten ystävät ja perhe. Keskustella voi vertaistukiryhmissä ja tarvittaessa voi yrittää päästä terapian piiriin. Viranomaisilta saadaan enimmäkseen konkreettista tukea ja vertaisilta emotionaalista. Perheeltä ja ystäviltä saatava tuki vaihtelee.

6.4 Vertaistuki päihteettömän elämän tukena

Ylivoimaisesti eniten haastateltavat kokevat saaneensa tukea toisilta vertaisilta. Kaikki käyvät vertaistukiryhmissä. Vertaistukiryhmiä on ympäri maailman, eli matkustellessaan voi käydä ryhmässä ulkomailla. Ryhmissä koetaan voimakkaita samaistumisen tunteita, siellä puhutaan vaikeistakin asioista, ja siellä tutustutaan toisiin vertaisiin. Vertaisia voi nähdä ryhmien ulkopuolella jolloin puhuminen ei ole niin muodollista. Lisäksi voi olla helpompi puhua tietyt, hyvin henkilökohtaiset asiat kuitenkin vain yhdelle kuin usealle. Haastateltavat kertoivat vertaisista ja ryhmistä seuraavaa:

---toisten puheenvuoroihin voi samastua ja niistä saa semmosen, et jos on jotain ongelmia omassa ja sit saa sieltä jonkun ratkasun ittelleen johonkin. Sit on se tukihenkilöiden kanssa keskustelu ja sit mä oon kirjoitellu sitä ohjelmaa. (H1, 12)

--- Itte kun mä tänne Tampereelle pääsin ja tutustuin tohon vertaistukeen, niin silloin mä tajusin et on samanlaisii ihmisii jotka oikeesti raitistuu ja elää selvin päin, ehkä se loi itelle semmoisia tavoitteita.--- Ja sitten ajan kanssa, se on tullu sitä mukaa enemmän, mitä mä sain todisteita siitä että selvin päin eläminen on

hyvä, se päätös tulee ehkä sitä mukaa, et se ei oo mitenkään silleen et joo, mä nyt raitistun ja teen niin. Se on tullu sitten niin, et mä en oo missään vaiheessa halunnut raitistua, vaan mä oon jotenkin eksynyt tähän kuvioon, vähän on tullut sitä mukaa. Sillon kun mä tulin niin mä pitkään syytin, et on huono tsägä ja mä nyt tässä kuuntelen teidän juttui, et mä saan kämpän ja aloittaa sitten uusiks. Jossain vaiheessa pelkää sit mennä takasin vetämään, tuntuu et paljon, niin jotain hyvää on saanut tästä selvin päin elämisestä. (H10,37)

Monet tavalliset asiat ja tilanteet saattavat tuntua hyvin vaikeilta alkuun. Eräs haastateltava kertoo kuinka ystävän kahville pyytäminen tuntui ylivoimaiselta:

Et sanoin jollekin et läheks sä kahville, niin se ajatus kysyä jotain kahville oli ihan täysin käsittämätön. Mä oon ennen kysynyt et lähetäänkö kaljalle tai lähetäänks vetää piriä, et se kontrasti siihen minkä muut näkee tavallisena asiana, se ei oo niin yksinkertainen kun vois ajatella. Vaan et se oli se vaikee pyytää joku kaveri, et lähetään kahville, niinku et se oli tosi hankalaa aluksi, mutta nykyään mä sit käyn harva se päivä kahvilla ihmisten kanssa ja syömässä ja muuta, et se on ihan normaalia. Mut se, että se muutos siihen vaati sen, että tarviin ne vertaistukiryhmät siihen, että ne autto siihen ymmärtään, että elämä on ihan normaalia vaikka on päihdeongelma. (H7, 19)

Vertaistuen piirissä annetaan runsaasti supportiivista tukea. Usein entinen päihteidenkäyttäjä rakentaa uudelleen ihmissuhteensa vertaistukiryhmien avulla sekä syventää siellä rakennettuja ihmissuhteita. Halu kuulua johonkin on ihmiselle ominaista. Entinen päihteiden käyttäjä ei halua enää kuulua päihdemaailmaan, mutta hän ei koe myöskään kuuluvansa sellaisten ihmisten pariin, jotka eivät ole kokeneet päihdeongelmaa. Vertaistuki antaa entiselle päihteidenkäyttäjälle yhteisön, jossa on samanhenkisiä ihmisiä, mutta jossa ei tarvitse pelätä päihteidenkäyttöä ja sen mukanaan tuomia ikäviä asioita.

Paljon tällaisia väärinkäsityksiä, jotka mä pikkuhiljaa tänä päivänä pääsen näkemään eri tavalla, kun en näe kokee sitä syyllisyyttä, okei mä oon käyttäny huumeita ja eläny sellasta, mut sen voi unohtaa ja jatkaa elämää, mut sen jokainen joutuu tekeen omalla tavallaan. (H7, 23)

Eräs haastateltava kuvailee elämää sen jälkeen, kun on elänyt pitkään yhteiskunnan ulkopuolella:

Tiekkö ku ihminen kasvaa jotenkin ulos tosta yhteiskunnasta, niin ei se enää sit tavallaan kuuntelekaan niitä, ne on vihollisia suurin piirtein kaikki tavallaan, et niitä kuuntelee huonosti, et ne menee sit ihan ohi ne niitten jutut ja sit ku...oisko se se, jotenkin musta tuntuu, että se on se ja sitten sellaset ihmiset ketkä on kokenut sen saman, niin niitä on jotenkin helppo kuunnella tai silleen, että jossain NA-kokouksissa saattaa mennä ihan

ohi koko kokous, sitten joku saattaa, joku pieni juttu jäädä päähän, et mäpäs kokeilen tota omaan elämään ja silleen että...vähän sieltä täältä. (H5, 19)

Vertaistukiryhmiä kutsutaan myös itsehoitoryhmiksi. Sinne mennään kuuntelemaan ja jakamaan kokemuksia. Puhuminen on tehty helpoksi jakamalla puheenvuorot sekä kieltämällä muiden puheiden kommentointi heti tilanteessa. Jos joku on poissa ryhmistä ja retkahtaa, ei häntä haeta takaisin eikä soitella perään.

---et yleensä siinä vaiheessa kun toinen on ruvennut käyttää, ni se sairaus on ottanut taas vallan, niin on tosi hankala päästä sen ihmisen lähelle. Senkään takia on, jos et sä nää jotain pitkään aikaan ja sit sä huomaat et se on käyttäny, niin turha sun on sen kaa mitään kauheesti puhua kun ei se välttämättä halua ymmärtää sua. Ymmärtää, mutta kieltää kaiken. (H7, 28)

Addiktille voi olla vaikea ”puhua järkeä”, kun addiktio vie huomion puheilta. Tällainen toimii myös hiljaisena osoituksena siitä, että ihminen joka käyttää päihteitä jätetään tämän yhteisön ulkopuolelle.

Et tavallaan se vertaistukiryhmä suojelee itseensä siltä käyttämisen maailmalta sillä että...öö.. joskus leikiteltiin sellasella ajatuksella, että pitäskö sinne laittaa että sellanen ilmotus että oletko aivan varma että haluat eroon huumeista, että sen jälkeen kun käyt täällä et pysty käyttää enää normaalisti. Että mä oon kokenut sen ite koska mä oon retkahtanut, että mä oon jutellu tuol luukuissa sitä et mä haluan olla selvin päin enkä käyttää kamaa. Et ei se ollu samaa enää ku mitä se oli silloin kun ei ollut tietonen vielä siitä toisesta elämästä. Eli se oli paljon raskaampaa niin niin. Mut yleensä meil on sellanen tapa muutaman kaverin kanssa et kyllä me vähän pidetään yhteyttä niihin jotka retkahtaa ja käyttää ja jos ei ne nyt millään lähe siitä niin me sit tavallaan niinku hylätään ne et ne ymmärtää tulla takas.---meilläkin on semmonen kaveriporukka, joka käydään eri vertaistukiryhmissä, mut meillä on tiivis se porukka et ne kaikki halua kuuluu siihen. Kun joku lähtee siitä, me päästetään irti, niin sanotaan se niin että, okei sen on vaikee palata vertaistukiryhmään, mutta kun se palaa siihen meidän kaveriporukkaan niin meidän kanssa se tulee sinne, niin se on sille helpompaa tulla takas. Eli tavallaan sitä meidän yhteenkuuluvuutta siinäkin käytetään niihin hyväksi. (H7, 34)

Vertaistukiryhmissä käy ihmisiä, joista osa on ollut pitkään ilman päihteitä, kun taas osa vasta hyvin vähän aikaa. Moni haastateltava kertoi luottavansa eniten pitkään ilman päihteitä olleisiin ihmisiin. Ryhmäläiset eivät pidä yhteyttä käytäviin ihmisiin. Eräs haastateltava puhui ympäristön vaikutuksesta ja kuvaili samalla päihteidenkäyttäjien altistavan läheisensäkin päihteidenkäytölle.

---pienissä hoitolaitoksissa voi luoda semmosen työyhteisön et voi raitistua. Et joko sitä raitistuu kaikki kaverit tai retkahtaa kaikki, näin niinku porukalla tehdään se juttu. Se riippuu tosi paljon muista ihmisistä, ei oo helpoo jos ihminen ei halua raitistuu vaan halua käyttää, monesti se ottaa kaikki kehen se ylettyy niin mukaan siihen touhuun. Sitten kun on siinä vaiheessa et selvin päin eläminen ei näytä hyvältä ja vetäminen ei tunnu pahalta. Mä ainakin itte ajattelen et se on ihan tuurista kiinni loppupeleissä. (H10, 29)

Moni haastateltava kertoo myös asuneensa tukiasunnoissa, jossa asui vertaisia. Yksi haastateltava kertoi käyneensä tukiasunnoilla usein senkin jälkeen, kun muutti sieltä pois.

Niin, kyllähän se niin mukavalta tuntu, et sillon kun mä muutin pois siitä, niin tuli joka päivä käytyä siellä kuitenkin että. --- Ja siel on kaikki, siel on toi biljardipöytä, niin sitä tuli käytyä pelaamassa (H8, 17)

Toipumisen kautta oppii käsittelemään tunteitaan ja ryhmien avulla puhumaan niistä. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely on vaikeaa entisille päihteidenkäyttäjille. Yksi haastateltava kuvailee miten ennen päihteet aiheuttivat valheellisia tunnetiloja. Nyt oikeiden tunteiden oikeanlainen käsittely tuntuu vaikealta.

Ehkä on tullut sitä inhimillisyyttä, kyllä arvostaa, et tietää et joutuu tekeen töitä sen eteen että saa jotain ja ne tunteet, et ei enää vaan semmonen et kaikki tunteet pois, et pitää niinku pirillä piristää itteään niin että tekee hulluutta, mut nyt kun on selvin päin on kokenut paljon semmosta, ne on ehkä teille ihan normaaleja tunteita, mutta meille ne tulee niin voimakkaina, kaikki surut ja ilo, tulee niinku ihan yliammuttuna, emmä osaa kuvailla mistä se johtuu varmaan jonkinlaista hermovauriota, kun reagoi tommosiin asioihin, en leiki lääkäriä, mut tietää olevansa tosi herkkä eri tunteille ja on edelleen se taipumus, et on antenni pystyssä koko ajan, on herkkä vaistomaan fiilistä ja semmosta. (H2, 53)

Haastatteluja lukiessani ja aineistoa purkaessani, mietin kuinka hyvin haastateltavat ovat osanneet kuvailla olojaan ja tunteitaan. Muistettiin korostaa, että kyseessä on oma kokemus ja joku muu voi nähdä asian eri tavoin. Myös kyky miettiä asioita toisten näkökulmasta antoi kuvan siitä, että haastateltavat ovat ajatelleet vuorovaikutustilanteita. Vertaistukiryhmissä käyminen on opettanut puhumaan tunteista sekä ottamaan muiden tunteet huomioon. Ryhmissä on ohjeistuksia puhumisen suhteen, jotta puhuminen olisi helppoa. Arvostella ei saa ja ilmapiirin on oltava rohkaiseva. Alkuun monilla haastateltavilla oli heikko itsetunto, mikä on vahvistunut, kun ihminen on oppinut luottamaan itseensä ja ympärillä oleviin. Kaikki haastateltavat haluavat auttaa samassa tilanteessa olevia, ja siksi osa on hakeutunut töihin päihde- tai sosiaalialalle. Haastateltavat ovat saaneet muiden auttamisesta apua myös itselleen.

6.5 Negatiivinen tuki

Vastaukset ovat hyvin erilaisia, riippuen jo siitä mikä on koettu negatiiviseksi, oma vai muiden toiminta tilanteessa, ja mitä tuki on. Tämän kysymyksen kohdalla moni haastateltava ajatteli, että avuntarjoajia on kyllä ollut, mutta haastateltava itse ei ole halunnut apua. Moni on siis kokenut negatiiviseksi avun tarjoamisen, kun eivät halua sitä vastaanottaa. Vastauksissa näkyy se, että kun ollaan oltu jo jonkin aikaa ilman päihteitä, kyky sietää kritiikkiä kasvaa. Negatiiviseksi on koettu myös luottamuksen puutteen osoitus.

Negatiivisia tuntemuksia herätti yleisesti henkilökohtaisiin asioihin puuttuminen, neuvominen, oman seuran tai neuvojen liiallinen tarjoaminen, haastateltavan kykyjen epäileminen sekä rehellisyyden tai päihteettömyyden epäily. Negatiiviseksi koettu tilanne saattoi syntyä myös asenne- ja arvomaailman eroista. Yksi vastaaja olisi halunnut enemmän tukea ryhmissä ja koki tuen puutteen negatiivisesti. Kyse ei tällöin ole negatiivisesta tuesta, vaan tuen puutteesta.

Kolme haastateltavaa kertoo vanhempiensa yrittäneen puhua lopettamisesta, mutta he ovat kokeneet vanhempien puheet syyllistävinä. Haastateltavat eivät osanneet sanoa, olisivatko vanhemmat voineet toimia toisin.

Viranomaisten kanssa oli välillä hankalaa. Paperien täyttely, odottelu, byrokratia ja oman tilanteen epävarmuus turhautti. Muutama vastaaja kertoo myös kokeneensa epäilyä ja epäluottamusta viranomaisilta, muun muassa sosiaaliviranomaisilta. Liiallinen avun tarjoaminen tuntui myös pahalta, ikään kuin epäilyltä, että itse ei pärjää tai pysty.

Useat entiset päihteidenkäyttäjät ovat tehneet elämässään asioita, joita katuva. He ovat esimerkiksi valehdelleet ja varastaneet. Usea haastateltava kertoo itse, ettei luota päihteidenkäyttäjiin, ja että he itse ovat valehdelleet viranomaisille, tai läheisilleen saadakseen lääkkeitä, asunnon, rahaa tai muuta

tarvitsemaansa. Päihteiden ollessa pääasia, häpeän voi sivuuttaa. Kun he sitten oikeasti haluavat lopettaa, he helposti pahoittavat mielensä, jos heitä ei uskota tai heihin ei luoteta. Tässä kohtaa esimerkiksi viranomaisilta vaaditaan tietynlaista hienotunteisuutta. Eräs haastateltava nosti vertaistuen hyvänä puolena esiin sen, että vertaistuki ei syyllistä. Jos ”mokaat”, olet silti tervetullut takaisin. Viranomaiset taas eivät välttämättä anna uutta tilaisuutta. On varmasti vaikea sanoa kuka on tosissaan, ja kuka ei, ja onnistuuko päihteiden käytön lopettaminen. Viranomaisten on välillä tehtävä valintansa omien näkemystensä ja uskomustensa perusteella, sillä resurssit ovat rajalliset. Kaikki, jotka haluavat lopettaa, eivät välttämättä pääse hoitoon, ainakaan heti, tai juuri sellaiseen hoitoon kuin haluaisivat.

Muutamalla haastateltavalla oli ikäviä kokemuksia sosiaalityöntekijöistä, mutta muutamalla taas oli hyvinkin positiivisia kokemuksia. Sosiaalityöntekijöiden yleisestä arvostuksesta asiakkaiden piirissä kertoo kahden haastateltavan kommentit siitä, miten on jopa noloa myöntää muille, että sosiaalityöntekijä oli oikeastaan ihan mukava:

No esimerkiksi mun oma sosiaalityöntekijä, et se on sillai näyttäny mulle aina plussaa, näille mun projekteille, mitkä liittyy tähän tämmöseen päihteettömyyteen ja muuta. Et se on sillai ollut...Eihän sitä tietysti mielellään kaveripiirissä myönnä, että sossutyöntekijä on ollut mulle tukena tai sillai että jeesannut tai muuta, että yleensä suomalaiskansalliseen tapaan sehän pitää haukkua maan rakoon. (H6, 28)

Seuraava haastateltava kertoo miten kärsimätön hän oli vankilassa ja miten sosiaalityöntekijää yleisesti vihattiin siellä. Nyt kun aikaa on kulunut ja hän on miettinyt asioita, on hän kiitollinen sosiaalityöntekijälle.

”Kyllä sitä kesti monta monta vuotta, ennen kun rupesin arvostaan sörkan sossua, et se päästi mut tonne Tampereelle, vaikka mä mokasin kaikki jutut. Sillon kun mä kävin tutustumassa ja heti hölmöilin, mut siitä huolimatta se rahotti niitä juttuja. Mut siel sellissä tietysti mietittiin et vihattiin sitä sossua et miks ei mun kysymyksiin vastata, kestää kolme kuukautta vastata minulle, mutta ilmeisesti meitä on niin paljon ja se kestää ja me jouduttiin odottamaan kolme kuukautta ennen kun sanottiin mikä päätös ylipäätään tehdään. Ja silleen me kyllä vihattiin sitä ihmistä tosi paljon, mutta tänä päivänä ehkä jopa ajattelee että on tosi iso kiitos että on saatu uusi mahdollisuus. (H10, 27)

Päihteidenkäyttäjät etsii joka päivä varat päihteeseen ja ostaa päihteet. Välillä rahan tai päihteiden saaminen on hankalaa ja riippuvaisuus tekee päihteidenkäyttäjistä kärsimättömiä. Selviytymisen alkuvaiheessa ei aina jakseta odottaa sosiaalitoimiston päätöksiä, hoitopaikkaan pääsemistä tai asunnon saamista. Kun päihteistä pääsee eroon, moni haastateltava on ymmärtänyt entisen käyttöksensä

itsekkääksi. Mitä kauemmin haastateltavat ovat olleet ilman päihteitä, sitä paremmin he ovat sopeutuneet yhteiskuntaan.

6.6 Tuen seuraukset

Kaikki haastateltavat ovat kokeneet tunteista puhumisen vaikeaksi ja alkuun moni ei edes osannut tunnistaa tunteitaan. Tunteiden piilottelusta on siirrytty tunteiden jakamiseen. Tätä mieltä eräs haastateltava on uudenlaisesta elämästään:

Välillä se tuntuu ihan siistiltä. Sillai, et on niinku auennu ihan uus maailma, niinku et niist saa puhua tavallaan, ennenhän niistä ei tavallaan, et älä puhu ittestäs mitään, älä tunteistas, koska joku kuitenkin sitten satuttaa sua ja sit just se, et pidät huolta omista asioistas ja tollasta. Kyl se niinku on tuntunut, et on auennut ihan uus maailma ja saa kokea niitä tunteita ja sit ku tapahtuu kaikkii uusii jännittäviä asioita. Välillä se on tietysti raskastakin. (H4, 33)

Haastateltavat kertoivat kokemuksiaan siitä miten he ovat itse auttaneet muita. Vertaistukeen kuuluu auttaa muita, ja moni vastaaja myös kouluttautui tai oli töissä alalla, jossa pystyi auttamaan päihteiden käyttäjiä. Kaikki haastateltavat kokivat muiden auttamisen auttavan myös heitä itseään. Muutama haastateltava tarjosi mieluiten konkreettista apua; kyyditsi tarvittaessa tai auttoi television hankinnassa. Osa taas tarjosi kuuntelu- tai keskusteluapua niitä tarvitseville. Yksi vastaaja tuntee itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi auttaessaan muita, toinen taas kokee, että se opettaa pois itsekeskeisyydestä. Eräs vastaaja kertoo käyneensä myös puhumassa raitistumisesta esimerkiksi vankiloissa. Moni haastateltava on tehnyt ikäviä asioita käyttäessään päihteitä. Päihteiden käyttäjän elämässä tärkeintä on päihteen saaminen ja siinä helposti tuhoaa ihmissuhteita ja satuttaa läheisiään. Hyvien tekojen tekeminen saattaa helpottaa syyllisyyttä aiemmista tekemisistä.

Haastateltavien kertomukset päihde-elämästä ja nykyisestä elämästä erosivat radikaalisti juuri puhumisen osalta. Haastateltavien puhekulttuurissa on täytynyt tapahtua huomattava muutos tuen seurauksena. Toinen seuraus on luottaminen muihin ihmisiin. Monilla haastateltavilla on ollut vaikeuksia luottaa kehenkään koko elämänsä ajan ja he ovat myös itse olleet varsin epäluotettavia

käyttäessään päihteitä. Puhekulttuuri oli muuttunut huomattavasti avoimemmaksi, joten luottamuskulttuurille on täytynyt myös tapahtua jotain. Haastateltavien kuvailemat, heidän nykyiseen elämään kuuluvat asiat, kuten tunteista puhuminen, omien kokemusten jakaminen ja ystävyyssuhteiden rakentaminen, vaativat luottamusta. Vertaistuen arvostus oli korkeaa, mikä sai miettimään, onko muiden kuin vertaisten edes mahdollista auttaa entistä päihteidenkäyttäjää. Kaikki haastateltavat olivat itse toipuneet käyttäen vertaistukea, joten erilaisia näkökulmia ei ollut edustettuna.

Monet haastateltavat kertoivat päihdemaailman olevan tunteeton paikka, jossa vaikenemista arvostetaan enemmän kuin puhumista ja missä tunteiden näyttäminen on heikkouden osoitus. Toipumiseen taas kuuluu paljon puhumista keskusteluja, tulevaisuuden suunnitelmia ja tunteiden esiintuomista pidetään hyvänä asiana. Haastateltavat kertoivat muuttuneesta keskustelukulttuurista melkein jokaisessa haastattelussa. Päihdemaailmassa korostuu maskuliininen puhemalli. Puhuminen on hallitsemaan pyrkivää. Toipumisessa taas keskustellaan ja käsitellään tunteita, opitaan uusi puhemalli, joka taas muistuttaa feminiinistä puhetta. Kaikki haastateltavat korostivat, etteivät lähde ketään neuvomaan, miten asiat pitää tehdä. He myös kertoivat kummin toimenkuvasta niin, ettei siihen kuuluisi neuvomista. Yksi sanoi neuvomisen olevan myrkyä entisille päihteidenkäyttäjille. Se, että neuvominen on huono asia, on ilmeisesti normi NA/AA:n piirissä. Haastateltavat ovat eläneet puhumattomuuden kulttuurissa, jossa päihteet vielä muuttavat käyttäytymistä. Toipumisen aikana haastateltavat ovat keskustelleet paljon. Keskustelu on päivittäinen osa toipumista.

Mä juttelen lähes joka päivä mun kummin kanssa, eri NA:laisten kanssa, ryhmissä. (H3, 15)

Vastausten perusteella hyvät keskustelut rakentuvat kuuntelemisesta, kokemusten jakamisesta, ja sen kertomisesta miten itse saattaisi toimia tai on toiminut. Haastateltavat ovat myös omaksuneet tukemistaitoja. Eräs haastateltava kertoo miten hän toimii, jos joku tarvitsee tukea tai jollain on ongelmia:

No mä ainakin sillai oon kokenu tähän mennessä, että jos kyseisellä tyypillä joku probleema on niin, jos omasta menneestä elämästä sen voi napata, niin mä kerron vaan kokemuksia, näkemyksiä siitä miten mulla se on mennyt, miten mä oon sen kokenut. Mut en mä tosiaan mitään neuvoja käy jakeleen, enkä varsinkaan osottaa sormella, koska se on napalmia kaikille päihdeongelmiaisille, se neuvominen, jos se ei sinänsä pyydä sitä, niin sehän tekee näin ihan välittömästi, että stop. (H6, 43)

Erittäin tärkeä elementti keskusteluissa on huumori. Seuraavasta lainauksesta näkyy hyvin se myönteinen elämänasenne, joka kaikilla haastateltavilla oli.

Toi on kuitenkin henkisesti mielettömän repivää, se kuntoutujan rooli, et kyllä siinä pientä...ei se mitään vitsien kerrontaa tarkoita, mut pientä kevennystä kyllä. Se on mua ainakin auttanut jaksamaan, et jos se on pelkkää mollisointua, niin ei jumalauta kenenkään päälle sitä. Sit jos se on tällasta, et ollaan tyyliin orjantappurakruunu päässä painellaan suupielet alaspäin, ei todellakaan tuu hyvää jälkeä. (H6, 47)

Erot miesten ja naisten välisissä keskusteluissa olivat yksilöllisiä. Toiset kokivat naisille puhumisen vaikeaksi toiset taas helpommaksi kuin miehille puhumisen. Usealla haastateltavalla oli myös naisystävä, jonka kanssa hän puhui paljon syvällisiä asioita. Yksi haastateltava kertoi, että päihteidenkäyttäjät saattaa takertua auttajiinsa kokiessaan pitkää aikaa jonkun välittävän. Eli työssään päihteidenkäyttäjien parissa hän miehenä varoo, ettei anna vääriä signaaleja naispuolisille asiakkailleen. Muutama haastateltava kertoi myös haaveilleensa vieroittamisvaiheesta siitä, että joku nainen tulee ja ikään kuin ”pelastaa” heidät. Eroja oli myös suhtautumisessa omiin vanhempiin. Moni kertoi olevansa lähemmissä väleissä äitinsä, kuin isänsä kanssa.

Luottamus korostui haastateltavien vastauksissa. Kukaan haastateltavista ei näe käyttöaikaisia kavereitaan, suurin osa ei pidä mitään yhteyttä, mutta pari on facebookin kautta tekemisissä. Käyttäjät pidetään epäluotettavina ja omaa etua tavoittelevina. Kaikki vastaajat pitivät vertaistukiryhmissä käymistä tärkeänä. Heillä on samanlaisia kokemuksia ja luottamus tuntuu myös kasvavan sen myötä kuinka pitkään ihminen on ollut kuivilla. Melkein jokainen haastateltava kertoi kuinka vaikeata oli luottaa ihmisiin, kun eli päihdemaailmassa. Tuen vastaanottamisen ja antamisen kannalta suhteessa pitää olla luottamusta. Luottamuksen puute teki joistakin tukemaan tarkoitetuista viesteistä ja tilanteista negatiivisesti koettuja. Eräs haastateltava pyrki selittämään miksi päihdemaailma on niin tunteeton ja miksi päihteidenkäyttäjään ei voi luottaa:

Kyl mä ainakin itte ajattelen et ehkä se tää päihderiippuvuus, et se suhde on tää minä ja mun päihde ja kaikki muu on vaan keino päästä siihen päihteseen. --- Ja se menee niin päin et mä pystyn liikkuen ihmisten ilmoilla ja liikkuu yöllä ja ilman päihteitä mä en pääse liikkuen mihinkään. Niiden kanssa on niinku hankala

elää tätä elämää ja päihteethän maksaa, se on melkein mahdoton yhtälö ja rahaa tehdään epärehellisillä keinoilla, ei oo kauheesti periaatteita mitä ei voi rikkoa. (H10, 49)

Päihteidenkäyttäjät eivät siis ole kovin paljoa yhteydessä ihmisiin, jotka eivät käytä. Muutama haastateltava kertoi, että jos se ei hyödytä heitä jotenkin, he eivät jaksaa pitää yhteyttä. Eli jos ihminen on selvin päin, ei hänellä ole päihteitä ja jos ei saa päihteitä tai rahaa, on ihan turhaa olla yhteyksissä.

Toipuva päihteidenkäyttäjä luottaa pitkään päihteittä olleisiin. He ovat kokeneet samoja asioita käytännössä kuin he ja ovat ehkä vielä kouluttautuneetkin alalle. On siis konkreettinen kokemus ja tieto sekä koulutuksen tuoma asiantuntijuus. Pitkä päihteettömyys herättää kunnioitusta ja luottamusta, antaa esimerkin ”uudesta elämästä”. Monen entisen päihteidenkäyttäjän on vaikea luottaa ihmisiin aluksi. Moni haastateltava on ollut pitkään maailmassa, jossa tunteiden näyttäminen on heikkous ja heikkouksia käytetään hyväksi. Käyttömaailma on kova ja väkivaltainen. Päihteiden käyttäjä ja käyttäjän kanssa tekemisissä oleva ihminen tietää, että päihteiden saaminen menee muiden asioiden edelle. Moni vastaaja kertoi käyttöaikoinaan, sekä vielä lopettaessaankin valehdelleensa viranomaisille, lääkäreille, sosiaaliviranomaisille tai muille tahoille. Muutama väitti haluavansa lopettaa, mutta mietti kuitenkin enemmän esimerkiksi asunnon saamista. Joku kertoi päihteidenkäytöstään lääkärille, niin että sai aivan vääränlaista lääkitystä. Yksi haastateltava kertoi yhdestä katkokerrastaan seuraavaa:

Mulla oli semmonen ajatuksenjuoksu, että mä käyn lepäämässä ja syömässä itteni kuntoon, että jaksaa ryypätä, en mä sitä niille puhunu siellä. (H6, 15)

Sama haastateltava kertoo myös saaneensa luottamusta ja kannustusta työpaikkansa toiminnanjohtajalta, joka tuntui hyvältä:

Niin hän kuitenkin sillai kuvaannollisesti potki perseelle ja kannusti ja muuta, et tällai et kyllä sussa on voimavaroja. Ja ennen kaikkea, että hän luotti minuun. Et mikä jollekin oikeen kunnon kamikazejuopolle on outoa, että joku luottaa. Et niinku vuosien jälkeen joku antaa tyyliin työpaikan avaimet, et tuli just semmonen tunne, et enhän mä voi näitä ottaa, et sä kuitenkin luulet et mä myyn nää johonkin tai hävitän, heitän johonkin sadevesikaiivoon. (H6, 39)

Luottamuksen rakentamista toisiin helpotti luottamuksen kohteen pitkä päihteettömyys ja rauhallisuus. Lisäksi luottamusta herätti tunteiden näyttäminen avoimesti, samanlainen ajatusmaailma ja yhteiset harrastukset. Myös samanlainen tausta synnytti luottamusta, eli päihteidenkäyttö tai vankila toimi yhdistävänä tekijänä. Eräs vastaaja mainitsi myös, että vankilassa olleilla on tietty tapa puhua, josta he voivat tunnistaa toisensa, mikä lisää luottamusta. Joku yhteinen asia teki tuttavuuden aloittamisesta helpompaa.

Ainahan niitä tulee niitä kun kemia ei toimi, ainahan sitä yhteenkuuluvaisuutta tuntee enemmän kun on vähän samanlaista taustaa. (H2, 22)

Eräs haastateltava kertoi miten hän itse pyrkii herättämään luottamusta toisissa tai lähestymään ihmisiä, joilla on päihdeongelma:

Tietyille ihmisille tietyn tavan, siihen ei oo mitään sellasta, on meilkin koulussa malleja miten sä lähestyt ihmistä, mut se, että niissä kaikissa unohdetaan se, että sun pitää ajatella, et minkälainen se ihminen on. Yleensä se on semmonen joka ei luota kehenkään eikä mitenkään. Jos se saa jotain samaistumista sun kanssa, jonkun saman jutun, että vittu sääkin oot vetäny kamaa tai sääkin oot ryypänny paljon tai mikä tahansa se onkaan, se voi olla joku ihan käsittämätön juttu. Se luottamus lähtee siitä tulee, kun on joku yhteinen asia. Yleensä sillä kaverilla ei ole kenenkään kanssa oikeen mitään yhteistä, et se ajattelee olevansa niin vitun erilainen (naurua), niin ku me kaikki ollaan ajateltu jossain vaiheessa, että me ollaan jotenkin uniikkeja tapauksia, meillä vaan on tällänen huono elämä ja muuta. Sitten sitä pitää vähän herättää siitä, että kaikilla muillakin on ollut semmosta. (H7, 61)

Vertaistukeen kuuluu auttaa muita päihdeongelmaisia. Entiset päihteidenkäyttäjät tarjoavat emotionaalista tukea muille. Tuen antamisen ja vastaanottamisen edellytyksenä on henkilöiden välillä oleva luottamus. Haastateltavat arvostivat suuresti vertaistukea. Osa haastateltavista oli jopa sitä mieltä, että ilman vertaistukea on mahdotonta päästä eroon päihteistä. Koska vertaistukea arvostettiin paljon, heräsi kysymys voiko ei-vertainen auttaa toipuvaa päihteidenkäyttäjää, ja jos voi niin, miten.

Usean haastateltavan mielestä muutkin kuin vertaiset voivat auttaa, vaikka tuki ei ehkä olekaan yhtä toimivaa kuin vertaisilta. Avun tarjoajan tulisi ymmärtää, ettei hän ymmärrä käyttömaailmasta mitään ja pyrkii auttamaan lopettamisratkaisussa, viemään sitä eteenpäin tunnustelemalla, mitä ihminen on

valmis ottamaan vastaan. Ei saisi tarjota liikaa apua, vaan antaa mahdollisuuksia, vahvistaa ja tukea käyttäjän ajatuksia, tarjota tietoa eri hoitomuodoista, asumisesta ja ohjata toipuva vertaisten pariin.

Avun tarjoaja voisi myös tutustua vertaistukiryhmiin ja niiden periaatteisiin.

Muutama vastaaja koki, että ihminen, jolla itsellään ei ole käyttötaustaa ei pysty ihan ymmärtämään päihteiden käytöstä toipuvaa. Seuraavassa esimerkissä haastateltava ehdottaa, että ihminen, jolla itsellään ei ole päihdetaustaa voi auttaa vaikka konkreettisten asioiden hoitamisessa.

Kyl siitä jää niin iso osa ymmärtämättä, että... Kun se lähtökohta on se, että päihdeongelmaan ei toimi lääkkeitä, vaan siihen toimii se, että jättää lääkkeitä ottamatta. Se vähän jo kertoo tästä yhteiskunnan ja meidän addiktien erilaisesta ajattelusta. Yleensä jos ei oo ihan isoja mielenterveysongelmia, niin ne menee ohi ne kaikki ahdistukset ja paniikkihäiriökohtaukset ja tällaiset näin. Menee vaan ajan kanssa ohi, kun oikeesti on raittiina ja menee vaan niitä kohti. Kyl se on ainakin alkuun hyvin tärkeä se vertaistuki mun mielestä, et se on tietysti sit on...se on vähän hankala määrittää, kun jokaisen pohja on tavallaan semmonen yksilöllinen, et joku saattaa yhden ekstaasiviikonlopun jälkeen kokee sen pohjansa...tavallaan silleen, että joku taas kyntää vuositolkulla tuolla...tai koko elämänsä. Silleen, mutta omalla kohdalla ainakin aika huonosti on pystynyt...kyllä sit toleen asioiden hoitamisessa. (H7, 46)

Yhden vastaajan mukaan voi auttaa esimerkiksi olemalla läsnä ja kyselemällä kuulumisia, mutta sen syvällisempää keskustelun ei tarvitse olla.

Ehkä olemalla kaveri. Ei ehkä kannata heti rupee tyrkyttää kaiken maailman juttuja niinku et siin vois tulla vähän semmonen kiusallinen fiilis, et tai semmonen et niin sellanen kiusallinen et kuvitteleeks toi nyt etten mä pärjää tai semmonen äkkiä voi tulla semmonen muuri vähäsen, et jos ajattelee, mut ehkä semmonen kaverina olo, et semmonen riittää tosi pitkälle. --- Pitää yhteyttä, et ei aina välttämättä tarvi oottaa et soitetaan, et soittaa, kysyy kuulumisia. Sehän on niinku ehkä, mä aattelen sen silleen et se on niinku kaikkein tehokkain tapa--- nii et jotenkin et ennemmin vaan pitäis yhteyttä ja kyselee kuulumisia. Se on tosi paljon.(H3, 44)

Viranomaiset voivat työnsä puolesta olla avuksi ja lisäksi hoitolaitokset, joissa on sekä käyttötaustan omaavia, että ilman käyttötaustaa olevia työntekijöitä, ovat haastateltavien mukaan tarpeellisia.

Esimerkiksi vankilan päihdetyöntekijä tekee hyvää työtä. Se pitää olla tavallaan se tilanne silleen pysäytetty. Aika hankala on täällä yhteiskunnassa niin sellasta käyttävää nistiä kenenkään auttaa, jos ihminen ei ite ymmärrä sitä...jos ei oo tavallaan mitään ongelmaa, niin sitä on vähän niinku hankala lähteä hoitamaankaan, mutta että...aika huonosti, aika huonosti. Näkisin, että parhaiten toimii--- Sellaset päihdehoitolaitokset tuntuu toimivan hyvin, missä on tavallaan sellasia ihmisiä kellä on oma tausta ja sellasia kellä ei oo, on molempia. (H2, 26)

Vaikka ihminen, jolla ei ole käyttötaustaa, ei välttämättä pystykään ymmärtämään entistä päihteidenkäyttäjää täysin, voi hän olla avuksi ja tueksi. Vertaisiin luotetaan eniten, ”tavallisiin”

ihmisiin myös, vaikka he eivät oikein ymmärräkään heidän elämäänsä. Viranomaiset taas herättävät monissa haastateltavissa ristiriitaisia tuntemuksia. Muutama vastaaja on vasta jonkun aikaa selvin päin oltuaan ymmärtänyt, että esimerkiksi sosiaalityöntekijä on ollut avuksi heille. Eräs vastaaja pohti vertaistuen ja viranomaisilta saadun tuen eroja:

Yks semmonen asia on se, niinku suurin ero, et jos viranomainen, ne tukee sua jossain jutussa ja se ei mee niinku se viranomainen haluaa, niin se ei tue sua enää missään. Mutta vertaistukiryhmissä taas jos sä mokaat, ni sä oot aina tervetullut takas. Kukaan ei sua tuomitse ja jos tuomitteekin niin se ei sitä ääneen sano. (H7, 31)

Vertaistuen arvostus näkyi myös asenteissa muita auttajia kohtaan. Vertaistuki on tärkein emotionaalisen tuen kanava ja moni haastateltava koki, ettei välttämättä tarvitse muita kanavia. Uskominen vertaistukeen voi vaikuttaa asenteisiin, niin että emotionaalista tukea ei halutakaan ottaa vastaan muilta kuin vertaisilta. Näin toimitaan päihteidenkäyttöön suoraan tai välillisesti liittyvien tunteiden ja ongelmien kohdalla. Sellainen tuki koetaan arvokkaaksi, joka tulee ihmiseltä joka ymmärtää mistä on kyse.

7 POHDINTA

Haastateltavat ovat siis saaneet tukea vertaisilta, viranomaisilta, perheeltä, ei-vertaisilta ystäviltä ja opiskelu- ja työkavereilta. Emotionaalista tukea on saatu eli siis vastaanotettu eniten vertaisilta. Viranomaisten taholta on saatu konkreettista apua, joista suurimpina hoitopaikkaan ja velkajärjestelyyn pääseminen sekä asunnon saaminen. Viranomaisten parissa oli yksittäistapauksia joilta oli saatu myös emotionaalista tukea ja myös yksittäistapauksia joissa oli saatu negatiiviseksi koettua tukea. Lisäksi informatiivista tukea on saatu viranomaisilta ja vertaisilta. Perheeltä ja ei-vertaisilta ystäviltä saatiin sekä emotionaalista tukea että käytännön apua. Kaikki haastateltavat olivat omaksuneet uudenlaisen, erilaisen elämäntyylin, johon kuuluu tunteiden käsittelyä, luottamuksen rakentamista, oikeita ystävyyssuhteita, keskustelua ja muiden auttamista.

Tuen tarve ja saatavuus vaihtelivat sen mukaan millaisessa selviytymisen vaiheessa oltiin. Tukea lopettamispäätökseen saatiin usein viranomaisten taholta. Päätöstä tuki osalla myös perhe. Kaikki vastaajat eivät tarvinneet hoitovaihetta, vaan selvisivät siitä itsenäisemmin kuin toiset. Kuitenkin päihdekuntoutusvaiheessa viranomaisten tarjoamalle käytännön avulle ja vertaisten tarjoamalle emotionaaliselle tuelle oli kova tarve. Hoitoon pääsyä saattoi joutua odottamaan ja vertaistukiryhmissä käyminen saattoi alussa olla hankalaa, mutta tukea oli kuitenkin tarjolla. Vertaistukiryhmistä saa kummin, jolta tukea on aina saatavilla. Kun päihteistä on päästy eroon, alkoi elämän kuntoon laittamisen vaihe, jossa saatiin edelleen tukea viranomaisten taholta muun muassa tuettuna asumisena ja toimeentulon turvaamisena. Tässä vaiheessa vertaistukiryhmissä käyminen alkoi olla tuttua ja tukea vastaanotettiin helpommin ja keskusteltiin myös muiden kuin ei-vertaisten tai viranomaisten kanssa. Alkoi uuden sosiaalisen vertaisista koostuvan tukiverkoston kokoaminen. Päihteettömyyden ylläpidossa ei välttämättä tarvita enää viranomaisten apua ja taloudellisesti pärjätään omillaan. Tähän vaiheeseen kuuluu edelleen vertaistukiryhmissä käyminen. Nyt vertaiset ovat jo tuttuja ja uusia ystävyysuhteita on solmittu. Myös muihin kuin ei-vertaisiin suhtaudutaan suopeammin ja saatetaan tavata myös työ- ja opiskelukavereita sekä harrastaa jotain. Vertaistuki jää osaksi päihteetöntä elämää. Lähiympäristön tarjoama tuki ja se että yksilö tuntee, että tukea on saatavilla, on tärkeimpiä hoidon jälkeistä selviytymistä edesauttavia asioita (Knuuti 2007, 116).

Emotionaalisen tuen osoittaminen ja vastaanottaminen on vaatinut keskustelukulttuurin muutosta maskuliinisesta feminiiniseen. Tunteiden ilmaisun vapaus ja tuki, jota on runsaasti tarjolla, helpottavat omien tunteiden käsittelyä ja muihin ihmisiin luottamista. Tuen saaminen on saanut kaikki haastateltavat myös itse tarjoamaan tukea. Emotionaalisen tuen saaminen on siis saanut haastateltavat auttamaan muita samassa tilanteessa olevia, opettanut luottamaan ihmisiin, parantanut viestintä- ja tukemistaitoja sekä auttanut käsittelemään tunteita.

7.1 Tulosten tarkastelua

Sosiaalinen tuki voidaan ajatella subjektiiviseksi tunteeksi kuulumisesta johonkin, hyväksynnästä, rakastetuksi tulemisesta ja itsensä kokemisesta tarpeelliseksi ja tärkeäksi (Burleson et al. 1994, 11–12). Vertaistuki koettiin tärkeimmäksi tuen muodoksi, mikä sinänsä on luonnollista koska se tyydyttää kaikkia sosiaalisen tuen määritelmän mukaisia tuntemuksia. Haastateltavani ovat löytäneet vertaistukiryhmien avulla yhteisön johon kuulua. Entisinä päihteidenkäyttäjinä he eivät halua enää kuulua päihteidenkäyttömaailmaan, mutta käyttötaustansa takia he eivät koe olevansa ihan ”tavallisia” ihmisiä. Vertaistuen kautta on löytynyt joukko samanhenkisiä ihmisiä, jotka elävät päihteettömästi. He haluavat olla osa sitä yhteisöä, jolloin yhteisö tukee päihteettömyyttä jo olemassaolollaan. Vertaistukiryhmissä ei tuomita ihmisiä eikä heidän tekojaan, joten jokainen voi tuntea itsensä hyväksytyksi. Erilaiset tukevat toimet ilmaisevat välittämistä, huolehtimista ja pitämistä, ja lähettäjä saa yleensä takaisin kiitosta ja kiintymystä. Tärkeät ihmissuhteet ovat siis tukevien vuorovaikutustilanteiden tuotteita (Burleson et al. 1994, 13–14). Tunteista ja hankalista asioista puhuminen tekee vertaisista toisilleen läheisiä. Vertaiset auttavat toisia vertaisia ja moni myös koulutautuu päihdealalle, jolloin he voivat myös kokea itsensä tarpeellisiksi ja tärkeiksi sekä kokea kiintymystä. Moraalisesta näkökulmasta auttaminen on epäitsekkästä ja humaania (Burleson et al. 1994, 14–15). Tässä tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat myös itse hyötyvänsä muiden auttamisesta esimerkiksi tuntemalla itsensä tärkeiksi. Viestinnän lähestymistavassa sosiaaliseen tukeen, pyritään ymmärtämään miten ja miksi tuen tarjoaja yrittää tarjota tukea ja miten vastaanottaja tulee autetuksi ja hyötyy tästä (Burleson et al. 1994, 16–18). On mielenkiintoinen ajatus, että tuen tarjoaminen itsessään on tukea. Auttaessa saa parhaimmassa tapauksessa kokea itsensä tärkeäksi ja rakastetuksi. Vertaistuen ylivoimaisuutta voidaan perustella myös semanttisilla verkostoilla. Verkostoa voidaan tutkia siis yhdessä jaettujen merkitysten ja tulkintojen kautta. Vertaistukiryhmät ovat normatiivisia ja hyvin tiiviitä ryhmiä, jonka jäsenet jakavat merkityksiä. Esimerkiksi työtovereilta saatu tuki auttaa kestämään työperäistä stressiä paremmin kuin perheenjäseniltä saatu tuki. Samoin entisiltä päihteidenkäyttäjiltä saatu tuki auttaa kestämään päihteiden käytön lopettamisesta syntyvää stressiä.

Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapaa tarkastelleessa tutkimuksessa (Knuuti 2007) oli havaittavissa samankaltaisia seikkoja kuin aineistossani. Ominaista oli itsekeskeisyyden väistyminen,

sekä syyllisyyden kokeminen entisistä teoista ja niiden hyvittäminen. Riippuvuudesta vapautuneet eivät kokeneet tärkeänä menestystä, massasta poikkeamista tai nautintoa vaan arvostivat sisäistä rauhaa ja positiivista asennetta elämää kohtaan. Päihteistä irtautuminen koettelee identiteettiä, joka aiemmin on saattanut rakentua päihteiden ympärille. (Knuuti 2007, 148-152.)

Monissa tutkimuksissa on löydetty yhteyksiä sosiaalisen tuen ja fyysisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä, esimerkiksi sairauksista toipumisen ja stressinsietokyvyn on todettu olevan yhteydessä sosiaaliseen tukeen (Burlison et al. 1994, 12–13). Addiktio on sairaus ja päihteiden käyttö koettelee erityisesti hermojärjestelmiä. Päihteettömyyden alku on varsin raskasta ja useat haastateltavat kokivat tavalliset vuorovaikutustilanteet stressaavina. Erilaisten tunnetilojen läpikäymiseen he tarvitsivat usein tukea toisilta vertaisilta.

Monista ahdistavista tunnetiloista selviämme emotionaalisen tuen avulla. Kaikki vastaajat olivat kokeneet ahdistavia tunnetiloja, joihin he olivat saaneet emotionaalista tukea. Eniten emotionaalista tukea saatiin vertaisilta, mutta myös perheeltä ja muilta ystäviltä. Emotionaalista tukea saanut henkilö voi paremmin, selviytyy ongelmista paremmin ja on terveempi (Burlison 2003, 551). Koska vertaistukiryhmissä saadaan ja annetaan tukea, myös haastateltavien omat emotionaaliset tukemistaidot ovat kehittyneet. Kyky tuottaa sosiaalista tukea ja sen kunnioittaminen on yleensä omaksuttu läheisiltä ihmisiltä (Burlison et al. 1994, 23). Ympäristön vaikutus käytökseen on suuri. Toipumista tukevan ympäristön, kuten vertaistukiryhmien ja hoitopaikkojen avulla haastateltavien on ollut mahdollista omaksua uusi, hyvin erilainen viestintäkulttuuri.

Keski-ikäisten yksin elävien tukiverkostoja kartoittavasta tutkimuksesta saadut tulokset ovat hyvin erilaisia oman aineistoni kanssa (Virtanen 2009). Tutkimuksessa havaittiin, että epäsuoran tuen hakeminen oli yleisempää kuin suoran tuen hakeminen. Yhteisiin aktiviteetteihin osallistuttiin ja niitä pidettiin tärkeinä, mutta vaikeista asioista ei puhuttu, eikä muiden murheita haluttu myöskään kuunnella. Miesvastaajien mukaan suhteet toisiin miehiin eivät sisältäneet juurikaan emotionaalisen tuen antamista tai hakemista. Aktiviteetit koettiin tärkeiksi, mutta eivät erityisen lähentäviksi. (Virtanen 2009.) Omassa aineistossani suoraa tukea haettiin toisilta vertaisilta ja kaikki myös antoivat sitä. Lisäksi vaikeista asioista puhuminen ja toisten vaikeiden asioiden kuuntelu on melkein päivittäistä, sillä vertaistukiryhmissä käyminen on juuri sitä. Vertaiset koetaan myös hyvin läheisiksi, mikä

varmasti johtuu kokemusten jakamisen ja tunteiden näyttämisen lähentävästä vaikutuksesta. Alkuun vastaajat kokivat ryhmässä käymisen vaikeaksi ja aina siellä käyminen ei tuntunut hyvältä, mutta haastateltavat kokivat sen merkitykselliseksi päihteettömän elämän ylläpitämisessä. Aina välillä saatavat samastumisen kokemukset auttoivat omien tuntemusten käsittelyssä. Virtasen (2009) aineisto koostui keski-ikäisistä yksin eläjistä. Oma aineistoni oli keskimäärin nuorempaa. Lisäksi pitkä yksin olo saattaa vaikuttaa ihmisen sosiaalisuuteen. Kuntoutuvia päihteidenkäyttäjiä ohjataan vertaistuen piiriin, mutta tavallisilla yksin elävillä ihmisillä ei ole mahdollisuuksia samanlaiseen toimintaan, jolloin sosiaalisuus on henkilön omalla vastuulla. Kanssani samansuuntaisia tuloksia emotionaalisen tuen arvostuksesta on saanut Levälähti (2007) tutkimuksessaan alkoholismista toipumisessa saadusta tuesta. Hänenkin aineistossa korostui epämuodollisen tuen tärkeys raittiuden ylläpitämisessä. Mäkelän (2007) lapsettomuudesta puhumista koskenut tutkimus nosti keskustelun ja kuuntelemisen tärkeimmiksi tuen muodoiksi, kun taas aiheen välttely koettiin ikävänä. Yllättäen myös hänen tutkimuksessaan neuvominen koettiin negatiivisena tukemisena. Lehtolan (2004) tutkimuksessa painonvartijayhteisöstä tukea saatiin nimenomaan neuvoista ja muiden esimerkeistä. Kuitenkin tuen antaminen taas koostui kuuntelemisesta, rohkaisusta ja kiinnostuksesta toista ja toisen elämää kohtaan. Lehtolan tutkimuksessa saatu tuki koettiin siis erilaisena kuin annettu tuki.

Instrumentaalinen ja informatiivinen tuki ei ollut yhtä tärkeää haastateltavien elämässä kuin emotionaalinen tuki. Ehkä se johtuu siitä, että moni päihteidenkäyttäjä on tottunut tulemaan toimeen taloudellisesti haastavissa olosuhteissa ja ehkä vaikeat kokemukset myös opettavat arvostamaan muita kuin materialistisia asioita.

Aineistossa on havaittavissa vastakkainasettelua vertaisten ja viranomaisten välillä. Se on luonnollista, sillä molemmilta saadaan tukea, mutta hyvin erilaista. Sosiaalitoimistosta haetaan rahallista avustusta ja vertaisten kanssa käydään keskusteluja. Ajatus, että sosiaalitoimistoon mentäisiin syvällisen keskustelun toivossa ja vertaiselta taas pyydetäisiin rahaa, on absurdi. Päihteiden käytön lopettaminen on ollut haastateltaville iso muutos elämässä. Riippuen siitä kuinka kauan on päihteitä käyttänyt, saattaa ”tavallinen” elämä tuntua vaikealta ja vieraalta.

Tuoreen tutkimuksen mukaan suomalaiset sosiaalityöntekijät syyttävät köyhyydestä asiakkaitaan paljon useammin kuin muiden Pohjoismaiden sosiaalityöntekijät (Blomberg et al 2010). Tyly vastaanotto on

taas omiaan luomaan vastakkainasettelua. Sosiaalityön pitäisi parhaimmillaan olla yhteistyötä asiakkaan ja sosiaalityöntekijän välillä. Vastakkainasettelulla työ lähtee väärään suuntaan ja vain vaikeuttaa ongelmien ratkaisemista. Särkelän (2009, 66) mukaan päihteidenkäyttäjät haluavat toimia sosiaalisissa verkostoissa ja olla siten aktiivisia kansalaisia, eikä vain passiivisia asiakkaita. Päihteiden käytön lopettaminen helpottaa aktiivisena kansalaisena toimista. Vertaistukiryhmät ovat juuri sellaisia paikkoja, missä vaatimukset eivät ole suuria ja osallistuminen helppoa. Ne antavat mahdollisuuden olla sosiaalinen toimija. Toisaalta vertaistukesta voi muodostua niin tärkeä yhteisö, että se samalla vähentää toimijuutta sen ulkopuolella.

Kaikki haastateltavani ovat miehiä, jotka ovat käyttäneet päihteitä ja puolet heistä on ollut myös vankilassa. Päihdemaailma ja vankila ovat miesvaltaisia maailmoja, joissa vallitsee maskuliininen puhekulttuuri. Maskuliininen kulttuuri painottaa välineellisiä päämääriä, käyttää hierarkkista rakennetta ja on yksilökeskeistä (Gamble 2003,13). Päihteiden hankkiminen on välineellinen päämäärä ja päihteiden välitys on hyvin hierarkkista. Päihteidenkäyttäjä on riippuvainen päihteestä, jolloin vain päihteiden saamisella on merkitystä. Päihteet tekevät ihmisestä itsekkään, kun muulla kuin päihteiden saamisella ei ole merkitystä. Tällaisessa kulttuurissa viestintää käytetään kontrolloinnin välineenä, sillä testataan toista ja mitataan arvovaltaa (Wood 2002, 122–124). Tarkoitus on siis vahvistaa omaa statusta. Sen vahvistamiseksi miehet myös esittelevät tietämystään, kykyjään tai taitojaan ja välttävät kertomasta henkilökohtaisuuksia, jotka voisivat saada heidät näyttämään heikoilta. Maskuliiniseen puheeseen kuuluu olennaisesti neuvojen antaminen, kuten mitä tulisi tehdä tai millainen olla. Ne eivät siis sisällä tunteiden käsittelyä vaan keskittyvät instrumentaaliseen toimintaan. Maskuliiniselle puheelle ominaista on myös keskustelun hallitseminen esimerkiksi puhumalla äänekkäästi ja keskeyttämällä. Kieli on myös rakenteeltaan autoritaarisempaa ja suurempaa. Aiheet ovat abstrakteja, jolloin toiseen ei tutustuta yhtä hyvin kuin puhuttaessa henkilökohtaisista asioista. Tunteita ei liiemmästi ilmaista ja responsiivisuus on vähäistä. (Wood 2002, 122–124.) Maskuliinisen puhemallin teoria kuvaa hyvin sitä maailmaa, jossa haastateltavat ovat ennen eläneet. Nyt he ovat omaksuneet uuden, feminiinisiä puhemalleja sisältävän viestintäkulttuurin.

Monsour`n (2006,62) mukaan miesten välisessä ystävyudessa aktiviteettien jakaminen on tärkeä tapa syventää ystävyyttä, kun taas naiset syventävät ystävyttään enemmän verbaalisesti. Haastateltavani

kävivät useita kertoja viikossa vertaistukiryhmissä kertomassa itsestään ja kuuntelemassa, kun muut kertoivat itsestään. Tällainen itsestään kertominen ja henkilökohtaisten asioiden jakaminen varmasti lähentää vertaisia toisiinsa. Vertaistuen ylivoimaisuus emotionaalisen tuen kanavana voi osittain johtua siitä, että he tuntevat toisensa paremmin jaettuun henkilökohtaisiin kokemuksiin. Kun tuntee toisen paremmin voi myös luottaa häneen ja ystävyys syvenee. Haastateltavat kertoivat jakavansa aktiviteetteja, kuten urheilevansa yhdessä, mutta samalla myös keskusteltiin. Voitiin puhua asioista, jotka olivat olleet esillä vertaistukiryhmissä, mutta niitä ei voinut ryhmän normien mukaisesti kommentoida siellä. Lisäksi useat haastateltavat kertoivat käyvänsä ystäviensä tai vaikka vertaistukiryhmästä saadun kumminsä kanssa kahvilla, jolloin tapaaminen sisälsi juuri keskustelua.

Feminiinisessä puheessa viestintä on suhteiden perustamisen ja ylläpidon tärkein väline. Keskusteluiden tarkoitus on kertoa itsestä ja samalla oppia toisista. Keskusteleminen on siis ihmissuhteen ydin: se edistää suhteita, lähentää, tukee ja ymmärtää. Tällaiselle puheelle ominaista on toisten tukeminen, tunteista puhuminen ja suhteiden ylläpito. Puhe voi olla tunnustelevaa vastapainoksi maskuliiniselle suoralle puhettavalle. Tällöin toisten on helppo ilmaista mielipiteitään. (Wood 2002, 119–122.) Feminiininen puhekulttuuri kuvastaa hyvin vertaistuen avulla toipuvan puhekulttuurin. Ryhmissä jaetaan kokemuksia ja myös hyvin henkilökohtaisia asioita. Ryhmän tarkoitus on tukea, joten puheenvuoroja kuunnellaan, mutta ei kommentoida. Tämä rohkaisee puhumaan. Toisten puheenvuorojen päälle ei voi puhua, sillä vuorot menevät järjestyksessä. Tällöin uusilla kävijöillä tai ujoilla henkilöillä on mahdollisuus halutessaan puhua. Moni haastateltavistani kävi alkuun vain kuuntelemassa, mutta rohkaistui ajan kanssa puhumaan. Rohkaiseva, tukeva ja salliva ilmapiiri rakentaa luottamusta. Ja henkilökohtaisen asian kertominen on luottamuksen osoitus. Moni haastateltava vältti muiden neuvomista. Neuvominen on ominaista maskuliiniselle puhekulttuurille ja se ilmaisee etevyyttä ja ylläpitää kontrollointia. Neuvomisen sijaan haastateltavat pyrkivät feminiiniselle puhekulttuurille ominaiseen tunnustelevaan tyyliin tekemään ehdotuksia tai kertoivat miten itse ovat toimineet tai toimisivat tietyssä tilanteessa.

Kontrasti kovan maskuliinisen päihdemaailman ja pehmeän keskustelemaan vertaistuen välillä on ilmeinen. Vankilassa istuneet tatuoidut karskit miehet puhuvat tunteistaan ja itkevät. Mahdollisesti useiden vuosien ajan vedetty kovan miehen rooli on murtunut ja tunteiden käsittelyn ja ilmaisun aika alkanut. Tunteiden käsittely ja keskustelu ovat tärkeitä itsehoidon menetelmiä. Uudenlaisen

puhekulttuurin opettelu ja aiemman, hyvin erilaisen puhekulttuurin tuntemus tekevät haastateltavistani hyvin tarkkanäköisiä viestinnän ilmiöille. Monien tavallisten viestintätilanteiden pelkääminen, pelkojen voittaminen, niiden pohtiminen, itsetutkiskelu sekä puhuminen ja kuunteleminen vertaistukiryhmissä ovat kasvattaneet haastateltavieni viestintäkompetenssia ja sosiaalisia taitoja. Lisäksi muutaman haastateltavan mukaan tunteiden kokeminen on paljon voimakkaampaa toipuvalla päihteidenkäyttäjällä kuin ”tavallisella” ihmisellä. Ehkä se saa ihmisen huomaamaan toisten tunnetilat herkemmin.

Suomalaista puhekulttuuria aiemmin leimannut puhumattomuus voi leimata puhuvan miehen normista poikkeavaksi yksilöksi, mikä ei edistä keskustelukulttuurin kehitystä. Haastateltavani olivat kaikki lisänneet puhumista ja ilmaisivat tunteitaan toisille vertaisille hyvin avoimesti. Vertaistukiryhmien kaltainen yhteisö antaa rohkeutta rikkoa myyttiä miehestä joka ”ei puhu eikä pussaa”. Kolmella haastateltavalla oli etäisemmät välit isäänsä kuin äitiinsä. Yksi etäisyyttä lisäävä tekijä voi olla juuri puhumattomuus. Haastateltavat kertoivat soittlevansa tai puhuvansa äitinsä kanssa, kun taas isän kanssa puhuminen koettiin joskus vaivaannuttavaksi. Haastateltavista suurin osa oli alle 35-vuotiaita, joten heille puhekulttuurin muutos saattoi olla helpompi, kuin mitä se olisi vanhemmille miehille, jotka ovat eläneet puhumattomuudessa pidempään. Suomalaisessa puhekulttuurissa on yleisesti havaittu muutosta avoimempaan suuntaan (Wilkins & Isotalus 2009, 1-2).

7.2 Tutkimuksen arviointia

Pidän aihevalintaani onnistuneena, sillä nuorten miesten pahoinvointi ja sen seuraukset tuntuvat olevan ajankohtaisia ilmiöitä. Lisäksi tutkimukseni aloittamisen jälkeen aihe on kiinnostanut laitoksellani myös muita pro gradu – työn tekijöitä sekä tutkijoita. Tämän tutkimuksen vahvuus on ainutkertaisessa aineistossa. Aineisto oli määrällisesti ja laadullisesti onnistunut. Tutkimusaiheen arkaluontoisuudesta huolimatta onnistuin saamaan tarvittavan määrän haastateltavia. Lisäksi haastattelut sujuivat hyvin. Sain paljon tietoa ja haastateltavat kertoivat vaikeista ja henkilökohtaisista asioista vaivattomasti.

Tärkeänä haastattelujen onnistumisessa pidän myös testihaastattelun suorittamista sekä riittävää perehtymistä aiheeseen.

Aineiston analyysissä olisin voinut hyödyntää joitakin kvantitatiivisia menetelmiä kuten laskea tiettyjen sanojen esiintymistä aineistossani. Ison aineiston jäsentäminen ja päätelmien tekeminen siitä mikä tieto kuuluu minkä teeman ja kysymyksen alle, oli haastavaa. Erilainen tuki, eri tahot joilta sitä saatiin ja selviytymisen eri vaiheet limittyivät toisiinsa tiukasti. Samalta taholta voidaan saada usean tyyppistä tukea. Tuen arvottaminen oli myös hankalaa. Hienon aineiston takia olisin esitellyt aineistoesimerkkejä enemmänkin, mutta se olisi voinut vaikeuttaa työn lukemista. Nyt niitä on sopivasti elävöittävässä tekstiä.

Koska kyseessä on tapaustutkimus kymmenen hengen otannalla, eivät tulokset ole yleistettävissä. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kokemuksia tuesta. Vaikka tulokset eivät ole yleistettävissä, antavat ne kuitenkin yhden tulkinnan aiheesta. Tätä tulkintaa on mahdollista käyttää jatkotutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi toivon, että tutkimus auttaisi ymmärtämään päihdeongelmista kärsineitä miehiä ja että sen avulla voitaisiin paremmin ymmärtää, millaista tukea entinen päihdeidenkäyttäjä tarvitsee.

7.3 Jatkotutkimus

Vertaistuen arvostus synnytti tutkijassa paljonkin ajatuksia mahdollisista jatkotutkimusaiheista. Tukikäytännöt, kuten ryhmätilanteet, kummi ja 12 askeleen ohjelma herättivät ajatuksia niiden soveltamisesta muidenkin kuin entisten päihdeidenkäyttäjien elämään. Koska vertaistuki oli haastateltavilleni tärkein tuen muoto ja vertaistukiryhmissä käyminen näkyi myös vastauksissa samanlaisten asioiden arvostamisena, voisi päätellä sillä olevan vaikutusta haastateltavien ajatuksiin ja käytökseen. Aineistoni koostui vertaistukea käyttäneistä entisistä päihdeidenkäyttäjistä. Haastatteluissa näkyi tiettyjä samankaltaisuuksia, jotka selkeästi on omaksuttu vertaistukiryhmistä. Useilla vastaajilla oli kummi vertaistukiryhmästä. He ovat toipumisessa käyttäneet samaa 12 askeleen ohjelmaa. Osa

tunnusti omaavansa NA/AA:n näkökulman täysin, jotkut taas eivät olleet ihan yhtä tiukkoja asenteissaan. Halu kuulua kyseiseen yhteisöön tekee päihteettömyydestä helpompaa.

Mielenkiintoista olisi tutkia ilman vertaistukea selvinneiden kokemuksia tuesta. Ja miten nämä kokemukset eroaisivat saamistani tuloksista. Mikä spontaanisti toipuneille esimerkiksi olisi tärkein tuen muoto ja mistä he saisivat emotionaalista tukea? Ilman vertaistukea toipuvan päihteidenkäyttäjän pitää saada emotionaalista tukea muualta kuin entisiltä käyttäjiltä tai sitten pärjätä vähemmällä emotionaalisella tuella. Aineistossani tuen saaminen muokkasi keskustelukulttuuria, auttoi entisiä päihteidenkäyttäjiä luottamaan muihin ihmisiin ja kasvatti viestintäkompetenssia. Mitä seurauksia vähäisellä emotionaalisella tuella olisi? Tämän tutkimuksen toistaminen ilman vertaistukea toipuneilla haastateltavilla ja molempien tutkimusten vertailu antaisi tietoa siitä miten paljon toipuvat ovat omaksuneet vertaistukiryhmistä ja miten koostuu sosiaalinen tukiverkosto sellaisella, joka ei käy vertaistukiryhmissä. Vertaistuen piiristä valittava kummi valitaan henkilökohtaisen mieltymysten mukaan ja kummiudesta saa myös kieltäytyä. Mitkä tekijät sitten vaikuttavat siihen, että juuri tietty henkilö halutaan kummiksi. Millaisia ominaisuuksia kummilta vaaditaan?

Moni haastateltava koki neuvomisen negatiivisena. Lisäksi yleinen käytäntö vertaisten keskuudessa oli välttää suoraa neuvomista. Tutkimuskirjallisuudessa neuvominen liitettiin maskuliiniseen puheeseen ja sitä kautta oman etevyyden osoittamiseen ja pyrkimykseen hallita muita. Kuitenkin joskus hyvät neuvot ovat olleet käyttökelpoisia. Ehkä neuvominen mielletään helposti kritiikiksi tai osoitukseksi neuvomisen kohteena olevan henkilön kyvyttömyydestä. Tämä herätti seuraavanlaisia kysymyksiä: Mikä neuvomisessa ärsyttää? Miten neuvoja olisi helppo ottaa vastaan tai antaa ilman, että tilanteesta muodostuisi negatiivinen kokemus?

NA/AA:ssa noudatetaan 12 askeleen ohjelmaa. Askeleissa näkyy AA:n uskonnollinen tausta, mutta haastateltavien mukaan uskonto ei ole mitenkään olennaisessa osassa Suomessa toimivien ryhmien toiminnassa. ”Korkeamman voiman” voi mieltää haluamallaan tavalla. Askelia toteutetaan järjestyksessä ja se toimii hyvänä itsetutkiskelun työkaluna. Jotkut askeleet olisivat sellaisenaan toimivia varmasti jokaiselle. Etenkin kohdat joissa suoritetaan itsetutkiskelua, myönnetään väärät teot itselle ja muille sekä pyritään hyvittämään niitä (askeleet 4, 5, 8, 9, 10) auttavat olemaan parempi

ihminen. Tällaisen itsetutkiskelun ja pahojen tekojen hyvittämisen kautta saavutetaan henkistä kasvua. Kuntoutuvilla päihteidenkäyttäjillä on aikaa pohtia asioita, tehdä itsetutkiskelua sekä käydä dialogia toisten vertaisten kanssa. Tällaisten keskustelujen ja itsetutkiskelun vaikutuksia olisi kiintoisaa tutkia muillakin kuin entisillä päihteidenkäyttäjillä. Haastatteluja tehdessäni havaitsin miten elämänmyönteisiä monet haastateltavat olivat. Osa kertoi hyvinkin rankoista ja traumaattisista kokemuksista ja joidenkin kohdalla oli melkein ihme, että he ylipäätään olivat hengissä. Tämä positiivisuus ja asioiden näkeminen myönteisinä sai ajattelemaan, miten rankat kokemukset muuttavat ihmistä ja hänen asennettaan elämään.

Suurin osa haastateltavista oli sitä mieltä, että ei-vertainen ei ymmärrä päihdeongelmaa eikä siitä kärsinyttä henkilöä, joten hänen tarjoamansa emotionaalinen tuki ei ole yhtä tehokasta kuin vertaisilta saatu tuki. Moni oli sitä mieltä, että ei-vertainen henkilö ei voi auttaa päihdeongelmaista merkittävästi. Tämä ajatus on hieman lohduton, koska on paljon päihdealan ammattilaisia sekä vapaaehtoistyöntekijöitä, joilla ei ole omakohtaista kokemusta päihdeongelmasta. Se että monet näistä ammattilaisista ja vapaaehtoisista haluavat auttaa ja tarjoavat apua, mutta päihdeongelmainen ei halua vastaanottaa apua tai kokee tahon, jolta se tulee merkityksettömäksi, tarkoittaa sitä, että tehdään paljon ehkä turhaa työtä. Laajempi kartoitus siitä miten ei-vertainen voisi päihdeongelmaista auttaa, voisi parantaa päihdealalla työskentelevien, omaisten sekä vapaaehtoisten mahdollisuuksia oikeasti vaikuttaa päihdeongelmasta kärsivään henkilöön sekä tukea ja auttaa häntä selviytymisprosessissa.

KIRJALLISUUS

PAINETUT LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R.(toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä. PS-kustannus: Gummerus kirjapaino Oy.

Aaltola, J. & Valli, R.(toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus. WS Bookwell Oy.

Blomberg,H., Kallio,J. & Kroll, C. 2010.Sosiaalityöntekijöiden mielipiteet köyhyyden syistä Pohjoismaissa. Yhteiskuntapolitiikka 75 (2010):6.

Burleson, B. 2003. Emotional support skill. Artikkeliteoksessa: Greene, J. ja Burleson, B. (toim.) 2003. Handbook of communication and social interaction skills. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates.

Burleson, B., Albrecht, T. & Sarason, G. (toim.) 1994. Communication of social support. Messages, interactions, relationships and community. USA: Sage publications.

Ehrling, L. 2008. Yhteisen ymmärryksen rakentuminen päihdehuollon ensitapaamisessa. Artikkeliteoksessa: Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. 2000. Irti Päihdeongelmista. Helsinki: Edita.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino. Gummerus kirjapaino Oy.

Frey, L., Botan, C. & Kreps, G. 2000. Investigating Communication. An Introduction to Research Methods. USA: Allyn & Bacon.

Gamble, T. & Gamble, M. 2003. The gender communication connection. Boston: Houghton Mifflin company.

Goldsmith, D. 2004. Communicating social support. Cambridge: Cambridge university press.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Kirjayhtymä Oy

Knuuti, U. 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Koski-Jännes, A. 1992. Alcohol addiction and self-regulation. A controlled trial of relapse prevention program for finnish inpatient alcoholics. Finnish foundation for alcohol studies, vol. 41

Koski-Jännes, A. 2008. Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Artikkeliteoksessa: Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kumpula, H., Lounamaa, A., Paavola, M., Lunetta, P. & Impinen, A. (toim.) 2006. Nuorten miesten tapaturmat ja väkivalta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä. 2006: 71.

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Lehtola, K. 2004. Vertaisryhmä yksilön tukena painonvartijoissa. Jyväskylän yliopisto. Puheviestinnän pro gradu –tutkielma.

Levälahti, J. 2007. Sociala nätverk och social stöd i återhämtningsprocessen från alkoholmissbruk. NAT. Nordisk alcohol & narkotikatidskrift 1/2007.

Martin, D., Garske, J. & Davis, M. 2000. Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables. A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 68.

Merton, R., Fiske, M. & Kendall, P. 1956. *The focused interview. A manual of problems and procedures.* Glencoe, IL: Free press.

Mikkola, L. 2006. *Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa.* Jyväskylä studies in humanities. Jyväskylä: Jyväskylä university printing house.

Miller, K. & Ray, E. 1994. *Beyond the ties that bind: Exploring the "Meaning" of supportive Messages and Relationships.* Artikkele teoksessa: Burleson, B., Albrecht, T. & Sarason, G. 1994. *Communication of social support. Messages, interactions, relationships and community.* USA: Sage publications.

Monsour, M. 2006. *Communication and gender among adult friends.* Artikkele teoksessa: Dow, B. ja Wood, J. (toim.) 2006. *The SAGE handbook of gender and communication.* USA: Sage publications.

Mäkelä, J. 2007. *Lapsettomuudesta puhuminen ja tuen saaminen läheisiltä.* Tampereen yliopisto. Puheviestinnän pro gradu –tutkielma.

Särkelä, M. 2009. *Miten huono-osainen voi olla osallinen? Tarkastelussa päihteidenkäyttäjien, toimeentulotuen saajien, vankien ja asunnottomien osallisuus ja aktiivinen kansalaisuus.* Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan pro gradu –tutkielma.

Taitto, A. 1998. *Kuka minä sitten olen? Riippuvuus ja siitä toipuminen.* A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 24. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Virtanen, I. 2009. *Finnish supportive communication: A qualitative study on middle-aged singles' support seeking.* Artikkele teoksessa Wilkins, R & Isotalus, P. (toim.) 2009. *Speech culture in Finland.* Lanham, Maryland: University press of America, Inc

Wilkins, R & Isotalus, P. 2009. Finnish speech culture. Artikkelit teoksessa Wilkins, R & Isotalus, P. (toim.) 2009. Speech culture in Finland. Lanham, Maryland: University press of America, Inc.

Wood, J. 2002. Gendered lives. Communication, gender and culture. Canada: Wadsworth group.

12 askelta ja 12 perinnettä, mukailtu uusintapainos AA World Services, INC:in luvalla. 2003.

PAINAMATTOMAT LÄHTEET

Aamulehti: blogit: Jussi Lähde 6.12.2009: Syrjäytyvät nuoret miehet ja Suomen brändi
<http://aamulehdenblogit.ning.com/profiles/blogs/syrjaeytyvaet-nuoret-miehet-ja> käyty 2.5.2011

A-klinikka
<http://www.a-klinikka.fi/> käyty 23.2.2011

A-koti
<http://www.a-koti.com/fi/etusivu.html> käyty 22.2.2011

Asunnottomien yö - kansalaisliike
<http://www.asunnottomienyo.fi/tori/ensisuoajat.html> käyty 23.2.2011

Eteläpohjanmaan sairaanhoitopiiri: Elämäntapamuutoksen vaiheet
<http://www.epshp.fi/d2d/elamantavat/EI%C3%A4m%C3%A4ntapamuutoksen%20vaiheet.pdf> käyty
9.6.2010.

Finlex – Valtion säädöstietopankki
www.finlex.fi käyty 23.2.2011

Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiiri: Päihdepsykiatria

<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,660,548,645,5142> käyty 22.2.2011

Iltalehti: Syrjäytyminen vähenisi, jos kaikki kävisivät armeijan

http://www.iltalehti.fi/uutiset/2010060411807919_uu.shtml käyty 2.5.2011

KRIS: Järjestö, joka auttaa vankilasta vapautuvia

<http://www.kris.fi/> käyty 23.2.2011

Kuluttajavirasto: Velkajärjestely

<http://www.kuluttajavirasto.fi/Page/15aa8ec6-9bc0-4018-a657-ec131d20eda9.aspx> käyty 20.3.

Myllyhoito

<http://www.myllyhoito.fi> käyty 22.2.2011

Neuvoa antava: Päihdetyön ammattilaisten verkkopalvelu

<http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/kehittaminen/paihdehoito/vieroitushoito.htm> käyty 23.2.2011

Päihdelinkki: Päihteitä käsittelevä tietopankki

<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/648-yhteisohoito> käyty 23.2.2011

<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/132-paihteet-ja-vankila> käyty 23.2.2011

Päihdetilastollinen vuosikirja 2008. Alkoholi ja huumeet.

<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2008/paihde/Paihdetilastollinen2008.pdf> käyty 27.4.2009

Päihdetilastollinen vuosikirja 2009. Alkoholi ja huumeet.

http://www.valvira.fi/files/Paihdetilastollinen_vuosikirja_2009_netiversio.pdf käyty 22.2.2011

7 päivää lehti: Koulusurmat – nuorten mielenterveys 23.9.2008

<http://www.seiska.fi/julkkisblogit/annemariberg/1222195473894/koulusurmat+++nuorten+mielenterveys/> käyty 2.5

Silta-valmennusyhdistys

<http://www.siltavalmennus.fi/> käyty 22.2.2011

Tampereen kaupunki, perhetukikeskukset

<http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/lastensuojelu/sijaishuolto/perhetukikeskukset/paivaperho.html> käyty 23.2.2011

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/aluetilastoluelisaa.htm> käyty 22.2.2011

Terveyskirjasto: Psykoosi

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00411 käyty 23.2.2011

Verkkolehti: Syrjäytyminen on läskiä pahempi uhka

<http://www.kansanuutiset.fi/uutiset/kotimaa/1780340/syrjaytyminen-on-laskia-pahempi-uhka> käyty 2.5.2011

Yle: Nuoret miehet töihin kädestä pitäen

http://yle.fi/uutiset/talous_ ja_politiikka/2009/05/nuoret_miehet_toihin_kadesta_pitaen_760991.html käyty 2.5.2011

LIITE1

HAASTATTELURUNKO

TAUSTATIEDOT

- Ikä?
- Elätkö parisuhteessa?
- Ammatti/opiskelutausta?
- Perhetausta?

TEEMA1 HOITOONHAKEUTUMINEN

- Mikä sai lopettamaan?
- Missä ollut hoidossa?
- Millainen prosessi selviytyminen on ollut?
- Kauanko olet ollut ilman päihteitä?
- Repsahdukset?

TEEMA 2 TUKI ERI VAIHEISSA

- Kun teit päätöksen lopettamisesta, niin mistä ja millaista apua sait?
- Hoitovaiheessa saatu apu? Saiko käytännön apua, entäs keskustelu/kuunteluapua?
- Hoito/vieroitusvaiheen jälkeinen tuki?

TEEMA 3 TUKI ERI TAHOILTA

-Onko saanut apua viranomaisilta? Millaista?

-Onko perhe tukenut? Miten?

-Onko ystävät tukeneet? Onko yhteyksissä ennen käyttöä tai käytön aikaisiin kavereihin? Millaista tukea heiltä on saanut?

-Millaista tukea on saanut vertaisilta?

-Oletko voinut puhua samoista asioista miesten ja naisten kanssa, vai onko tuki erilaista miehiltä kuin naisilta?

-Mistä ja millaista apua on saatu käytännön asioiden hoitoon?

TEEMA 4 TÄRKEIN TUKI

-Kuka tai mikä on auttanut ja tukenut eniten tässä koko prosessissa? Käytännön apu & keskusteluapu.

TEEMA 5 EPÄMIELLYTTÄVÄ APU

-Onko jonkun osoittama apu tai tuki ollut häiritsevää tai epämiellyttävää?