

# A-klinikan päihdekuntoutujien kokemuksia sosiaalisesta tuesta

Sosiaalityö

Noora Haapanen

7.1.2024

Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Sosiaalityö

**Tekijä(t):** Haapanen Noora

**Otsikko:** Otsikko

**Ohjaaja(t):** Kaitsaari Tuula, Karttunen Teija

**Sivumäärä:** 72 sivua

**Päivämäärä:** x.x.20xx

Tiivistelmän tyyli on **Abstract**.

Tämän sosiaalityön oppiaineessa laaditun laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tutkia teoriaohjaavan sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti päihderiippuvuudesta kärsivien a-klinikan asiakkaiden sosiaalisia suhteita sekä sosiaalisten suhteiden merkitystä yksilön toipumisprosessissa. Tarkoituksena on kerätä tietoa haastateltavien omakohtaisista kokemuksista ja koota yhteen sekä analysoida näitä kokemuksia keskenään. Tutkimukseni haastateltavat ovat pääsääntöisesti alkoholia kuluttavia a-klinikan aikuisia asiakkaita, joilla tavoitteena on toipua kuormittavasta tilanteestaan. Tutkimuksessa on käytetty valmista, motivoivan haastattelun avulla kerättyä aineistoa, jossa haastatellaan a-klinikan asiakkaita anonymisti.

Tarkoitukseni on tuoda näkyväksi päihderiippuvuudesta kärsivien asiakkaiden omia, henkilökohtaisia kokemuksiaan sekä tarkastella näitä ilmiöitä teoriaohjaavasti haastateltavien kertomusten pohjalta, jotta sosiaalityön kentälle saataisiin lisää tietoa juuri alkoholiriippuvuudesta sekä tukiverkoston ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä.

Taustateorianani käytän emotionaalisen, tiedollisen ja konkreettisen sosiaalisen tuen käsitettä sekä sosiaalista tukea ilmiönä ja päihderiippuvuuden erityispiirteitä, jotka selittävät alkoholiriippuvuutta ja sen vaikutusta sekä mikro-, meso- että makrotasolla. Tarkoitukseni on siis tarkastella teoriaohjaavasti emotionaalista, konkreettista ja tiedollista tukea ja sen merkitystä toipumisen suhteen päihderiippuvaisten sosiaalisissa suhteissa.

Tutkimustulosten ja analyysin perusteella voidaan todeta, että sosiaalisella tuella on aivan merkittävä ja korostunut vaikutus yksilön toipumisprosessissa alkoholiriippuvuudesta. Haastateltavat antoivat sosiaalisille suhteille monia myönteisiä merkityksiä. Sen lisäksi haastateltavat tunnistivat useita haasteita sosiaalisissa suhteissaan, ja toisinaan sosiaaliset suhteet eivät tarjonneet sosiaalista tukea. Sosiaalisesta tuesta emotionaalinen tuki nähtiin kaikista tärkeimpänä tuen muotona, ja emotionaaliseen tukeen sisältyi haastateltavien kertomuksissa kannustaminen, myötätunto, non-verbaalinen tuki, vertaistuki, turvalliset tunteet vuorovaikutussuhteissa sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Lisäksi haastateltavat mainitsivat esimerkkejä tiedollisesta tuesta sekä konkreettisesta tuesta, ja näitä olivat muun muassa faktatiedon välittäminen, hoitoon ohjaus, lastenhoitoapu. Tiedollinen tuki ja konkreettinen tuki olivat kuitenkin selkeästi pienemmässä roolissa haastateltavien kertomuksissa.

Sosiaalisten suhteiden haasteina näyttäytyi erityisesti lähisuhteiden konfliktit ja riitatilanteet perhe- ja parisuhteissa. Nämä suhteet toivat turvattomuuden tunnetta, vähäistä motivaatiota ja hyvinvoinnin laskua. Lisäksi alkoholimyönteisissä ihmissuhteissa toipuminen koettiin haastavaksi, sillä suhteilla ei suhteiden olemassaolosta huolimatta ollut toipumista tukeva rooli. Vähäinen emotionaalinen, konkreettinen ja tiedollinen tuki näyttäytyikin hyvin kielteisenä haastateltavien kokemuksissa.

**Avainsanat:** päihderiippuvuus 1, sosiaalinen tuki 2

## Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>2. Päihderiippuvuus- ja palvelut</b> .....	<b>9</b>
	2.1 Alkoholiriippuvuus päihderiippuvuutena .....	9
	2.2 Päihdepalvelut, päihdeasiakkaiden tuen tarve ja lainsäädäntö .....	13
<b>3.</b>	<b>Sosiaaliset suhteet ja tuki</b> .....	<b>18</b>
	3.1 Sosiaaliset suhteet ja tuki käsitteenä .....	18
	3.2 Sosiaalisten suhteiden teoriataustaa .....	20
	3.3 Aiempi tutkimus päihderiippuvaisten sosiaalisista suhteista ja tuesta .....	23
<b>4.</b>	<b>Tutkimusasetelma</b> .....	<b>28</b>
	4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	28
	4.2 Tutkimusaineisto .....	29
	4.3 Tutkimuksen analyysi .....	32
	4.4 Tutkimuseettiset kysymykset .....	36
<b>5.</b>	<b>Päihdeasiakkaiden sosiaaliset suhteet ja tuki</b> .....	<b>38</b>
<b>6.</b>	<b>Sosiaalisen tuen haasteet päihdeasiakkailta</b> .....	<b>43</b>
<b>7.</b>	<b>Sosiaalisen tuen myönteiset merkitykset päihdeasiakkailta</b> .....	<b>51</b>
<b>8.</b>	<b>Johtopäätökset ja pohdinta</b> .....	<b>60</b>

# 1 Johdanto

Päihteiden ongelmakäyttö on kasvanut viime vuosikymmenien aikana yhä merkittävämmäksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Alkoholin kulutus on kasvanut huomasti; Suomessa alkoholia kuluttaa vahva enemmistö aikuisväestöstä, ja päihteistä erityisesti alkoholi on kulttuurisesti varsin laajasti hyväksytty sosiaalinen huume, joka linkitetään vahvasti sosiaaliseen kanssakäymiseen, ajanviettoon ja osaksi tapakulttuuria (Pirskanen 2021, 46).

Alkoholiperäiset sairaudet sekä huumekuolemat ovat merkittäviä kuolinsyitä, joiden lukumäärä on noussut viime vuosina entisestään (Tilastokeskus, 2023). Vaikka Pirskasen (2021, 46) mukaan suurin osa suomalaisesta väestöstä käyttää ja kuluttaa alkoholia kohtuullisesti tai vähän, lisäävät päihderiippuvuudet riskiä monille muille kansantaudeille, kuten pitkäaikaisille alkoholiperäisille maksa- ja sydänsairauksille. Alkoholihaitat voidaan jakaa yksilöön itseensä ja hänen lähiympäristöönsä kohdistuviin sekä juomisesta yhteiskunnalle aiheutuviin haittoihin.

Pitkäaikainen runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa yksilön sairastavuuteen sekä kuolleisuuteen, ja alkoholin suurkulutus tuo mukanaan erilaisia somaattisia vaurioita ja psyykkisiä terveyshaittoja. Lisäksi päihteiden suurkulutus aiheuttaa erilaisia akuutteja haittoja, joita ovat mm. alkoholimyrkytys tai huumeiden ja lääkkeiden yliannostus, liikennetapaturmat, itsemurhat, väkivaltatilanteet ja onnettomuudet. Alkoholinkäytön lisäksi monet muut laittomat päihdeaineet ovat saaneet jalansijaa viime vuosikymmenien aikana, ja alkoholin lisäksi useiden muiden päihdeaineiden käyttö on lisääntynyt merkittävällä ja huolestuttavalla tavalla. Alkoholi on edelleen Suomessa käytetyin päihdeaine, ja Tanja Hirschovits-Gerzin (2014, 46) mukaan merkittävä osa suomen väestöstä kuluttaa alkoholia ainakin jossakin määrin kohtuullisina annoksina. Suomalaisen alkoholinkäyttöä koskevat mielikuvat ja asenteet ovat monesti myönteisiä, ja alkoholinkulutuksen myönteisyyttä rakennetaan niin kulttuurilla, kielellä ja asenteilla. (Hirschkovits-Gerz 2014, 46)

Suomalaiselle kulttuurille hyvin ominaisena piirteenä on voimakkaasti jännitteinen suhde alkoholin juontiin, ja näin ollen päihteiden käytöstä ja haitoista puhuminen sisältää herkästi arvolutautuneita merkityksiä (Pirskanen 2021, 43). Suomalainen alkoholinkulutus onkin tällä hetkellä Pohjoismaiden kärkeä sekä Euroopan maihin verrattuna keskitasolla, ja Suomessa alkoholin kulutus on merkittävällä tavalla suurempaa, kuin esimerkiksi Keski-Euroopan valtioissa, kuten esimerkiksi Italiassa ja Kreikassa (Härkönen 2018, 20).

Alkoholinkulutus ja alkoholinkäyttöön liittyvät haitat ovat lisääntyneet merkittävästi viimeisen puolen vuosisadan aikana, ja erilaiset alkoholista koituneet haitat ovat lisääntyneet erityisesti kroonisten pitkäaikaisten sairauksien osalta (Härkönen 2018, 24). Somaattisten sairauksien lisäksi alkoholiriippuvuudesta kärsivillä on usein runsaasti erilaisia kasautuneita sosiaalisia ongelmia, kuten työttömyyttä, asunnottomuutta, köyhyyttä, syrjäytyneisyyttä, ihmissuhteiden haasteita sekä matalaa sosioekonomista asemaa (Kaukonen jne. 2014, 271).

Usein asiakkaiden tilanteet ovat monella tavalla solmussa, ja esimerkiksi sosiaalityössä päihderiippuvuuksista kärsivät asiakkaat tarvitsevat tuekseen vankan moniammatillisen tuen. Päihderiippuvuudelle, kuten mille tahansa muullekin riippuvuudelle ominaisena piirteenä on pidemmällä aikavälillä ilmenevät fyysiset, psyykkiset, taloudelliset ja sosiaaliset haitat, jotka erityisesti päihderiippuvuuksissa näyttäytyvät yksilön sosiaalisissa suhteissa ja lähisuhteissa. Usein riippuvuuden kohteesta saatu nautinto ja mielihyvä on varsin lyhytaikaista, ja riippuvuuden edetessä yksilö tarvitsee tuota ainetta tai tekemistä alati enemmän ja enemmän. Haitat ovat kuitenkin pitkäaikaisia, ja hyvin runsaasti hyötyjä merkittävämmät.

Suomalaisista miltei puolella onkin läheistensä keskuudessa joku tai joitakin henkilöitä, jotka käyttävät liikaa alkoholia, joten kyseessä on laajasta ja monia merkittävästi koskettavasta yleisestä ilmiöstä (Holmila&Österberg,1994). Voidaankin siis todeta, että ilmiö on varsin tavallinen ja yleinen, ja juuri siksi myös tutkimusaiheena tärkeä. Päihdeongelmista kärsivien asiakkaiden kanssa ei voida liikaa olla korostamatta sosiaalista näkökulmaa sekä sosiaalisten tekijöiden vaikutusta yksilön elämään, jotka voivat merkittäväällä tavalla vaikuttaa päihderiippuvuuteen usein eri tavoin. (Weckroth, 2007.) Sosiaalinen ympäristö voi luoda monenlaisia haasteita, joiden vuoksi päihderiippuvuudesta voi olla haastavaa päästä eroon. Esimerkiksi sosiaaliset verkostot voivat kietoutua herkästi päihteiden käytön ympärille (Karttunen, 2021). Toisaalta vankoilla sosiaalisilla verkostoilla ja vahvalla sosiaalisella tuella voi olla myös voimavaroja kasvattava, hyvinvointia tukeva ja terveyttä parantava vaikutus (Leino 2011, 41). Alkoholi on yksi merkittävimpiä terveydellisiä uhkia, jonka ehkäisyyn, havaitsemiseen ja hoitoon tulisi tarttua ja kiinnittää huomiota, sillä alkoholin haitat näyttäytyvät moninaisesti muun muassa taloudellisina, psyykkisinä ja fyysisinä haasteina, arjen ja elämänhallinnan haasteina, sosiaalisina seurauksina, muun muassa syrjäytymisenä, yksinäisyytenä, väkivallan uhriksi joutumista tai rikollisuuteen ajautumisena. Alkoholiongelmaan kietoutuu henkilön koko elinympäristö ja elämänpiiri, ja juuri siitä syystä hoidon tulisi olla kokonaisvaltaista (Hudson, Smith & Robb 2015, 6).

Tutkimukseni on näin ollen perusteltu ja tärkeä, sillä on oleellista tutkia sosiaalisen tuen ja päihderiippuvuuden välistä suhdetta toisiinsa, jotta esimerkiksi aikuissosiaalityössä, lastensuojelussa ja päihde- ja mielenterveyspalveluissa pystytään ottamaan huomioon yksilöllisen kuntoutumisen ja hoidon lisäksi myös entistä enemmän yksilön kokonaisvaltainen tilanne, sosiaalinen ympäristö sekä sosiaalisten suhteiden ja siitä saatavan tuen rooli. Päihdepalveluiden lääketieteellistyminen voi herkästi hämärtää sosiaalisten tekijöiden roolia ja tällaisissa tilanteissa päihdeongelmia saatetaan hoitaa helposti muusta elämästä irrallaan olevina haasteina (Santala, 2014, 27.) On tärkeää tehdä sosiaalityötä näkyvämmäksi, sillä moniammatillisessa työryhmässä juuri sosiaalityöntekijä pystyy tarkastelemaan potilaan elämäntilannetta laajana kokonaisuutena, johon vaikuttaa niin tukiverkostot, ympäristö kuin myös läheiset suhteet. Soccan Terveysosiaalityö näkyväksi-tutkimuksessa selviää, että sairaaloissa, poliklinikoilla ja osastoilla huoli potilaiden ongelmallisesta päihteen käytöstä on 12. tärkein syy konsultoida osaston terveystieteellistä sosiaalityötä, joten voidaankin todeta, että ymmärrys päihdeongelmista sekä päihderiippuvuuksista on tärkeä osa sosiaalityön tehtäviä (Yliruka jne. 2019, 10).

Olen itse työskennellyt vuonna 2021 Hyvinkään sairaalan somatiikalla keuhko- ja infektio-osaston sekä sisätautien osastoilla aikuisten terveystieteellisyössä, jossa näitä kysymyksiä tuli pohdittua hyvin paljon. Työ sisälsi paljon psykososiaalisen tuen tarjoamista aikuisasiakkaille sekä verkostotyötä ja ohjausta ja neuvontaa erilaisten päihdepalveluihin ja aikuisten sosiaalipalveluihin. Aikuisten terveystieteellisyön kautta lopulta kiinnostuin aiheesta suuresti, ja halusin tutkia sekä tarkastella sitä vielä lisää. Sairaalaympäristössä päihderiippuvuuksiin liittyvät kysymykset olivat merkittävä osa terveystieteellisyöntekijän työtä ja tämänkaltaisissa kysymyksissä niin muut työntekijät kuin asiakkaatkin pyysivät juuri sosiaalityöntekijän apua. Sain siis kyseisestä työpaikasta myös idean tutkia päihderiippuvuutta ja halusinkin valita aiheen, joka korostuu myös sosiaalityön käytännön kentällä ja jonka avulla voidaan perustella muun muassa usein herkästi varjoon jäävän terveystieteellisyön tärkeyttä osana moniammatillista tiimiä. Hyvinkään sairaalassa asiakkaillani oli hyvin usein vaikeaa päihdeongelmaa, joka näytteli merkittävää roolia tekemässäni työssä.

Useat näistä asiakkaista olivat hyvin hauraissa ja vaikeissa tilanteissa olevia, yhteiskunnan marginaalissa eläviä, ja heistä hyvin usealla saattoi olla monia kasautuneita haasteita sekä ongelmia useilla elämän osa-alueilla. On tärkeää tutkia lisää aihetta, joka jää usein muiden teemojen jalkoihin. Lisäksi on tärkeää, että terveydenhuollon palveluissa otetaan huomioon yksilön kokonaisvaltainen sosiaalinen ympäristö ja sosiaaliset verkostot tai niiden puute sekä

kiinnitetään huomiota moniammatillisen yhteistyön toimivuuteen ja toteutumiseen. Näin ollen myös esimerkiksi terveyssozialityön rooli aikuisten somatiikalla on hyvin tärkeä ja oleellinen.

Tutkimukseni tarkoituksena on siis tarkastella sosiaalisen tuen merkitystä päihderiippuvuuksista kärsivien ihmisten elämässä ja näin ollen tuoda lisää tietoa päihdesosiaalityöhön, jotta sosiaalinen tuki osattaisiin ottaa entistä paremmin huomioon käytännön työssä. Kun tunnustetaan sosiaalisen tuen, asiakkaan tukiverkoston sekä perhe- ja läheisyyden merkitys, tuodaan esille myös sosiaalityön tärkeä rooli juuri näiden sosiaalisten ilmiöiden asiantuntijana sekä sosiaalityöntekijän ymmärrys ja sen merkitys osana päihderiippuvuudesta toipuvan asiakkaan auttamisprosessia. On tärkeää, että sosiaalityön asiantuntijuus sekä sosiaalinen ulottuvuus tuodaan medikalisoitumisen rinnalle yhä vahvemmaksi osaksi ja vahvistaan näin ollen myös moniammatillista työskentelyä, jotta päihderiippuvuudesta toipuvalla mahdollistetaan kaikki tarvittava tuki. (Weckroth 2007.)

Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet ovat merkittäviä hyvinvointia vahvistavia ja ylläpitäviä tekijöitä, ja kaikenlainen yhteisöllinen toiminta, jossa kohtaa muita ihmisiä, luo mahdollisuuden sosiaaliselle yhteenkuuluvuuden tunteelle sekä mahdollisuuden saada positiivisia kokemuksia vuorovaikutussuhteista (Martelin ym. 2020). Tästä syystä koen aiheen ja ilmiön tutkimisen sosiaalityön oppiaineessa tärkeänä, jotta katse osataan kiinnittää tarpeellisella tavalla tukiverkkoihin, sosiaalisiin suhteisiin ja esimerkiksi yksinäisyyteen, joka useissa tutkimuksissa nousee merkittäväksi hyvinvointia laskevaksi tekijäksi. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella aihetta päihderiippuvaisten A-klinikan asiakkaiden silmin ja tuottaa tietoa aivan ruohonjuuritasolta lähtien – asiakkaan ja työntekijän välisistä motivoivaan haastatteluun pohjautuvista keskusteluista. Tutkimukseni tarkoituksena on tuoda ääni päihdeongelmista kärsiville asiakkaille ja nostaa esiin sosiaalisten verkostojen vaikutusta päihderiippuvaisen asiakkaan arjessa.

Teoriaosiossa käsitellään tutkimukseni teoreettista ja käsitteellistä taustaa ja rakennetaan pohjaa tutkimukselleni. Tutkielmani keskiössä ovatkin sosiaaliset verkostot, sosiaalinen tuki sekä erilaiset päihdeaineet ja päihderiippuvuus psykofyysissosiaalisena ilmiönä. Lähdän tarkastelemaan aihetta sosiaalisten tekijöiden ja päihderiippuvuuden terminologian ja aiemman tieteellisen tutkimuksen avulla. Tutkielmassani on hyödynnetty niin sosiaalityön kuin sosiaalilääketieteen ja terveys sosiologian tutkimuksia. Teoriaosuuteni alussa haluan avata päihderiippuvuuden terminologiaa sekä selittää keskeisimpiä tutkimukselleni oleellisia termejä, jotka kuvaavat päihderiippuvuutta psykofyysissosiaalisena ilmiönä.

Olen jakanut teoriaosuuden kahteen erilliseen lukuun. Ensimmäisessä luvussa tarkastelen alkoholismia, päihderiippuvuuksia sekä aiempia tilastoja ja tutkimuksia yleisellä tasolla ja avaen tutkimukseni keskeisimpiä käsitteitä. Toisessa luvussa tarkastelen sosiaalisen tuen käsitettä ja teoriaperustaa ja tarkastelen vielä tarkemmin aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta, päihderiippuvuuden sosiaalisia seurauksia, sosiaalista juomista sekä sosiaalisen tuen merkitystä päihderiippuvaisen yksilön elämässä ja kuntoutumisprosessissa. Tulosluvussa käsittelen teoriaohjaavaa sisällönanalyysimenetelmää käyttäen valitsemaani valmista aineistoa, jossa haastateltavat a-klinikalla asioineet asiakkaat pääsevät ääneen ja jaottelen nämä kokemukset emotionaalisen, tiedollisen ja konkreettisen tuen teorian mukaisesti. Johtopäätösosiossa vedän tutkimustulokset tiiviisti yhteen.



## 2 Päihderiippuvuus- ja palvelut

### 2.1 Alkoholiriippuvuus päihderiippuvuutena

Alkoholin suurkulutus on määritelty yksinkertaisesti sen perusteella, kuinka paljon henkilö käyttää alkoholia. Suomessa suurkulutuksen raja ylittyy silloin, kun alkoholia käyttävä mies juo vähintään 24 alkoholiannosta viikosta tai 7 annosta kerralla toistuvasti. Vastaavat luvut alkoholia käyttäville naisille ovat 16 ja 5 annosta. Suurkulutusta käytetään eräänlaisena yleisenä ja laajempaan kattokäsitteenä, jolla voidaan terminologisesti määritellä kaikki sellainen päihteiden käyttö, josta on joko haittaa tai merkittäviä terveydellisiä riskejä (Aalto 2009). Alkoholin ongelmakäytön muodot voidaan jakaa kolmeen kategoriaan; alkoholin riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen (Renko 2016, 1).

Alkoholin riskikäytössä alkoholin kulutus on Elina Renkon (2016, 1) mukaan huomattavasti kasvanut ja yksilön juomisessa ilmenee monia riskitekijöitä, joskin käyttö ei vielä yllä merkittäviin haittoihin tai riippuvuuteen. Näin ollen päihteiden riskikäyttö on täysin eri asia kuin päihderiippuvuus, ja onkin tärkeää erottaa se, puhutaanko päihderiippuvuudesta vai pelkästä riskijuomisesta. Päihteiden haittakäyttö sen sijaan tarkoittaa selkeästi alkoholin mukanaan tuomia haittoja, jotka eivät kuitenkaan vielä yllä riippuvuuteen saakka. Haittakäytössä haitat ovat kuitenkin huomattavasti riskikäyttöä suuremmat ja haitat ovat selkeästi tunnistettavissa alkoholin aiheuttamiksi. Kun puhutaan riippuvuudesta, puhutaan oireyhtymästä, jossa juomishimo, sietokyvyn kasvu ja alkoholin kulutuksen kontrolloinnin vaikeudet kasvavat hyvin merkittävästi. Yksilö ei alkoholiriippuvaisena kykene säätelemään juomistaan, vaan juominen on pakonomaista ja riippuvuuden tunnusmerkit täyttyvät. (Renko 2016, 1).

Ongelmakäyttö voidaan Mauri Aallon (2016) mukaan luokitella kansansairaudeksi, ja arvion mukaan Suomessa on 600 000-700000 henkilöä, jotka käyttävät liikaa alkoholia. Alkoholin käyttöä voidaan kliinisesti tarkastella erilaisten räätälöityjen haastattelujen, kuten esimerkiksi AUDIT-kyselyjen avulla. ICD-tautiluokituksessa alkoholiriippuvuuden kriteereiksi on määritelty voimakas tai pakonomainen tarve käyttää alkoholia, heikentynyt kyky hallita juomisen aloittamista tai lopettamista, vieroitusoireita, mielenkiinnon menettämistä muihin asioihin sekä toleranssin kasvaminen ja alkoholin käytön jatkaminen lukuisista haitoista huolimatta (Hirschkovits-Gerz 2014, 31). Päihderiippuvuudesta puhuttaessa tunnusomaisiksi merkeiksi nousee päihteiden käytön kontrolloimattomuus sekä pakonomainen käyttö, eikä yksilö hallitse enää omaa riippuvuutta aiheuttavaa toimintaansa, vaan päihteidenkäyttö jatkuu

tai kiihtyy itselle tai muille aiheutuvista negatiivisista seurauksista huolimatta. Elämä alkaa pyöriä päihteiden käytön ympärillä ja päihteet alkavat näytellä suurta osaa yksilön elämässä. Päihteitä käytetään, vaikka ne aiheuttaisivatkin suurta haittaa elämän muilla osa-alueilla, kuten esimerkiksi taloudellista, sosiaalista ja fyysistä haittaa. (Tassopoulos-Järvinen & Pirskanen 2021.) Suomessa alkoholin lisäksi käytetyimpiä päihdyttäviä huumausaineita ovat kannabis, amfetamiini, metamfetamiini, ekstaasi, kokaiini ja muut psykosimulantit, buprenorfiini ja muut opioidit, hallusinogeenit, erilaiset synteettiset päihteet sekä erilaiset hengitettävät ja impattavat inhalantit (Kaukonen ym.2014, 269). Alkoholi on ylivoimaisesti käytetyin päihdeaine suomalaisten keskuudessa sekä maailmanlaajuisesti, ja suomalaisesta aikuisväestöstä 90 % kuluttaa alkoholijuomia (Pirskanen 2021).

Alkoholin kulutusta ja myyntiä säädellään Suomessa lainsäädännön keinoin, ja laissa alkoholin kulutusta pyritään säätämään muun muassa ikärajojen, anniskelurajoitusten ja kellonaikojen perusteella. Lait määrittelevät käytännön arkielämässä sitä, miten alkoholi näyttäytyy yhteiskunnassamme ja minkälaista alkoholin käytön kuvaa esiin nostetaan. Alkoholista säädetyn lain tärkeimpänä tarkoituksena on vähentää alkoholipitoisten aineiden kulutusta rajoittamalla sekä valvomalla niihin liittyvää elinkeinotoimintaa, esimerkiksi myyntiä. Lain tavoitteena on tällä tavoin ehkäistä alkoholin käyttäjille, muille ihmisille sekä koko yhteiskunnalle aiheutuvia alkoholin haittoja. (Alkoholilaki 1102/2017 §1)

Esimerkiksi alkoholilain §37 pykälässä mainitaan, että

*”Alkoholijuomaa ei saa myydä eikä muutoin luovuttaa vähittäismyynnissä eikä anniskelussa:*

- 1) alle 18-vuotiaalle;*
- 2) henkilölle, jonka päihtymys on selvästi havaittavissa tai joka käyttäytyy häiritsevästi;*
- 3) jos on perusteltu syy olettaa alkoholijuoman luvatonta luovuttamista tai välittämistä”*

Lisäksi alkoholin nauttimista rajoitetaan lainsäädännön keinoin siten, että alkoholia saa nauttia vain niille suunnatuissa paikoissa, esimerkiksi ravintoloissa ja baareissa tai kokoontumislaissa tarkoitetuissa yleisötilaisuuksissa, kuten esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa. (Alkoholilaki 1102/2017 85§) Tällä tavoin alkoholin kulutusta tapahtuu vain sille rajatuilla alueilla ja paikoilla. Ikärajoitukset ovat miedolle alkoholille 18-vuotta ja väkevälle alkoholille 20-vuotta, ja ikärajoituksilla pyritään kieltämään alaikäisten alkoholin ostaminen, kulutus sekä alkoholijuomien hallussapito. Alkoholin lukuisia haittoja pyritäänkin siis myös lainsäädännön

keinoin kontrolloimaan monella eri tavoin. Ajankohtainen ja uusin alkoholilaki on tullut voimaan 1.3.2018 ja tähän lakiin on koottu ajankohtaisimmat säädökset alkoholipitoisen aineen valmistukseen, tuontiin, myyntiin, markkinointiin ja käyttöön liittyen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

Koska alkoholin lisäksi päihteitä käyttäessä voidaan käyttää myös muita päihteitä, koen tärkeäksi nostaa esiin myös muiden päihteiden kuin alkoholin tarkemman tarkastelun ilmiötasolla. Sekä alkoholinkäytössä, että huumeidenkäytössä on nähtävissä runsaasti samaa ja yhtäläistä logiikkaa, mutta huumeiden ongelmakäytössä on nähtävillä sen omat erityispiirteensä, jossa korostuu erityisesti huumeiden käytön rangaistavuus, lainsäädäntö sekä hallussapidon ja myynnin rangaistavuus. Huumeiden käyttöä varjostavat monesti myös rikolliseen alakulttuuriin ajautuminen vähitellen. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos 2021, 5.)

Ominaista huumeiden käytölle on se, että huumeidenkäyttöön liittyy herkemmin stigmaa sekä stereotypioita, joka on vahvempi ja voimakkaampi verrattuna alkoholin ongelmakäyttöön, sillä huumeiden käyttö on alkoholiin verrattuna kuitenkin harvinaisempaa. Riippuvuuksia määrittää Pirskasen ja Järvinen-Tassopouloksen (2021, 5) mukaan fysiologisten ja psyykkisten tekijöiden lisäksi suuresti myös juridiikka, valtiovalta, sosiaalitoimi, media ja arkipuhe ja erityisesti puheessa ja asenteissa voi olla ristiriitaista suhtautumista erilaisiin päihteisiin. Stigmaa liittyy osaltaan huumeiden käytön rangaistavuuteen ja laittomuuteen sekä huumeiden käyttöön yhdistettyyn alakulttuuriin, johon sisältyy hierarkisuutta, väkivallan ja kiristämisen uhkaa sekä rikollisuutta. Huumeiden käyttöön vaikuttaa siis oleellisesti myös lainsäädännölliset tekijät ja käytön rangaistavuus tekeekin merkittävällä tavalla eroa huumausaineiden ja alkoholin välille; Huumausaineista on säädetty Suomen lainsäädännössä ja huumausaineiden käyttö, välittäminen, myynti ja hallussapito on Suomessa määritelty rangaistavaksi. (Huumausainelaki 30.5.2008/373)

Riippuvuus erilaisiin aineisiin ja toimintoihin on monimutkainen ja moniulotteinen ilmiö, josta on esitetty hyvin erilaisia näkemyksiä sekä eri tieteenalojen välillä, kuin myös niiden sisällä. Riippuvuuden käsitteellistämisen tavoista käydään jatkuvaa yhteiskunnallista keskustelua ja pohdintaa (Hirschkovits-Gerz 2021, 32). Riippuvuus ei katso ikää, sukupuolta, yhteiskunnallista asemaa, lähtökohtia tai muitakaan yksilöllisiä ominaisuuksia, vaan riippuvuus voi käytännössä kehittyä kelle tahansa (Tassopoulos-Järvinen & Pirskanen, 2021). Päihderiippuvuuksien tärkeimpinä yksilöllisinä laukaisevina tekijöinä pidetään usein erilaisia

negatiivisia elämänkriisejä, kuten esimerkiksi ihmissuhdeongelmia, avioerokriisejä, läheisten kuolemia, yksinäisyyttä ja perheen hajoamista. Mielipaha voi toimia laukaisevana tekijänä ja tunteiden turruttaminen voi tuntua ainoalta pääsyltä ulos vaikeasta kriisitilanteesta. (Toiviainen 1995, 171.) Lisäksi päihteiden ongelmakäyttö voi olla joskus keino selvitä tavalla tai toisella itselle vaikeista elämäntilanteista ja päihteiden ongelmakäyttö voidaan nähdä syömisen, seksin tai pelaamisen tavoin selviytymiskeinona haastavassa elämäntilanteessa (Koivumäki 2022, 14).

Tassopoulos-Järvisen ja Pirskasen (2021, 3) mukaan riippuvuus voidaan määritellä sosiaaliseksi, psykologiseksi, neurokemialliseksi ja geeniperäiseksi, kuten myös yhteiskunnalliseksi ja kulttuuriseksi ilmiöksi, joka koskettaa suurinta osaa suomalaisista joko suoraan tai epäsuorasti. Päihderiippuvuus kuuluu aineriippuvuuksiin ja toiminnallisia riippuvuuksia voivat olla muun muassa rahapeliriippuvuus tai seksiriippuvuus. Tämän lisäksi myös yhteiskunnallisilla tekijöillä ja esimerkiksi lainsäädännöllä on riippuvuuksien kannalta määrittelevä rooli, sillä se sääntelee muun muassa päihteiden käytön rangaistavuutta sekä sitä mukaa myös niihin kohdistuvia asenteita. (Tassopoulos-Järvinen & Pirskanen 2021, 3- 5)

Riippuvuutta ei ole kaikki voimakasta mielihyvää tai intohimoa aiheuttava toiminta, vaan riippuvuudessa keskeisintä on joustamattomuus, vaikea korvattavuus jollakin muulla tekemisellä sekä elämän muiden osa-alueiden unohtaminen ja sivuuttaminen. Esimerkiksi mielekäs harrastus voi olla intohimoista toimintaa, mutta se ei kuitenkaan sysää muita elintärkeitä tavoitteita, toimintoja ja rutiineita toisin kuin riippuvuusikäyttäytyminen. (Hirschkovits-Gerz 2014, 32.) Alkoholiriippuvuuden ja muiden päihderiippuvuuksien synnyssä vaikuttavat biologisen tekijöiden lisäksi vahvasti inhimilliset tunteet ja sosiaaliset toimintaympäristöt ja sosiaalinen riippuvuus kohdistuukin niihin tilanteisiin ja siihen seuraan, jossa positiiviset tunteet on koettu. Päihteiden käyttöön nivoutuu voimakkaasti sosiaaliset rituaalit sekä kokemus yhteenkuulumisen tunteesta. Päihteiden käytöllä pyritään kokemaan ryhmän jäsenten kanssa samanlaisia tunteita ja yhdessä päihtyminen on yhteinen ja yhteisöllinen foorumi sosiaalisten ja moraalisten tunteiden jakamiselle. (Maunu 2014, 196.)

Riippuvuudessa ominaista on lyhyellä aikavälillä koettu mielihyvä tai saatu palkkio, mutta joka kuitenkin pitkällä aikavälillä aiheuttaa laajoja ja monimuotoisia erilaisia sosiaalisia, terveydellisiä ja taloudellisia haittoja joko yksilölle tai yksilön lähisuhteille (Tassopoulos-Järvinen & Pirskanen 2021, 4). Fyysinen päihderiippuvuus kehittyy useimmiten juuri psyykkisten ja sosiaalisten mielihyvätekkijöiden kautta, sillä päihdyttävä aine itsessään voi

esimerkiksi ensimmäisten kokeilukertojen aikana tuntua aluksi jopa kuvottavalta tai vastenmieliseltä. Kun hyvän olon tunteeseen liittyy psyykkisen mielihyvän, positiiviset tunteet ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, päihdekokeilut alkavat positiivisten kokemusten jälkeen toistua yhä useammin ja muuntua vähitellen vakituiseksi tavaksi. (Maunu 2014, 199.) Myös Poikolainen (2011) nostaa tutkimuksessaan esille addiktioiden puhkeamisen isona tekijänä juuri joukkoon kuulumisen tärkeyden sekä tarpeen tuntea olevansa osa viiteryhmää. Erityisesti nuoruudessa monella näyttyy utelias, vahva ja voimakas tarve kuulua niin sanottuun huonoon seuraan ja kerätä uusia kokemuksia joskus myös kielletyistä asioista. Alkoholin runsaaseen käyttöön tottuminen näyttyy sosiaalisena tapahtumana, jossa toiset ryhmän jäsenet houkuttelevat, painostavat tai kannustavat päihteen käytön jatkamiseen. (Poikolainen 2011, 197.)

## **2.2 Päihdepalvelut, päihdeasiakkaiden tuen tarve ja lainsäädäntö**

Koska käsittelen teoriaosuudessa päihteen käyttöä sekä päihderiippuvuutta, on tarpeen tarkastella myös suomessa tapahtuvaa päihdehoitoa, päihdekuntoutusta sekä päihdepalveluiden toimintaa. Lisäksi keskeisessä roolissa tutkimuksessani on a-klinikan asiakkaiden toipuminen ja kuntoutuminen, joten on tärkeää tarkastella sitä, minkälaisena päihderiippuvuudesta kuntoutuvien asiakkaiden avun piiriin pääsy näyttää, ja minkälaisia erityispiirteitä siinä on. Kuntoutus on tavoitteellista toimintaa, joka on järjestelmän määrittelemää sekä ammattilaisen toteuttamaa, ja tarkoituksena on suunnitelmallisesti vaikuttaa asiakkaaseen sekä hänen jokapäiväiseen toimintaansa. Näin ollen kuntoutus on perusluonteeltaan aina strategista. A klinikalle ja hoidon pariin pääseminen voikin olla asiakkaalle hyppy tuntemattomaan – pois jokapäiväisestä tutuksi tulleesta arjesta tuntemattomalta tuntuvan järjestelmän kontrolloimalle alueelle, jossa asiakas nähdään ja määritellään ensisijaisesti päihderiippuvuudesta kärsivänä. (Hietala 2018, 5.)

Päihdehoidosta ja palveluista vastaavat Suomessa useat eri organisaatiot, ja näiden palveluiden piirissä työskennellään moniammatillisesti yhdessä terveydenhuollon sekä sosiaalihuollon työntekijöiden kesken. Päihdeongelmat ovat ilmiönä monitahoinen sekä vahvasti yksilön kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen nivoutuva, ja tästä syystä on tärkeää, että

moniammatillisessa yhteistyössä on useita eri ammattiryhmien edustajia. (Pennonen & Koski-Jännes 2010.) Sosiaalisen ympäristön vaikutusten puolustaminen ja näin ollen myös sosiaalityön vahvistamisen merkitys osana tukiverkostojen kartoittamista onkin siis hyvin tärkeässä roolissa, sillä se painottaa kokonaisvaltaisen elämäntilanteen merkitystä päihdeongelman ymmärtämisessä sen sijaan, että päihdeongelmaa tarkasteltaisiin ainoastaan yksilötason sairauspainotteisena ongelmana (Koivumäki 2022, 130). Ihminen ei ole toipumisprosessissa passiivinen kohde, joka toteuttaa tarpeitaan, vaan aktiivisesti tavoitteisiinsa suuntautuva subjekti, johon vaikuttavat merkittävällä tavalla muut ihmiset ja ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi ympäristön tekijät (Kuusisto 2010, 36). On siis tärkeää nostaa sosiaalisten tekijöiden sekä elämäntilanteen merkitystä lääketieteellisen arvioinnin rinnalle, sillä erityisesti naispuolisilla päihteidenkäyttäjillä päihdeongelma ymmärretään lähisuhdeteorian mukaan suhdeongelmaksi. Karttusen (2021) mukaan päihderiippuvuus on yhteydessä eristäytymiseen ja hauraisiin sosiaalisiin suhteisiin, joihin kuuluu suhteiden vääristymät, menetykset ja katkokset, joihin liittyviä emotionaalisia ja sosiaalisia vaurioita yritetään hoitaa päihteiden avulla.

Käytännön sosiaalityön raamit, organisatoriset tekijät, suuret asiakasmäärät, verkostotyöskentelyn haasteet, resurssien vähyys, työntekijöiden vaihtuvuus ja tehostaminen voivat toisaalta myös heikentää työntekijöiden mahdollisuuksia kartoittaa syvemmin esimerkiksi päihderiippuvuudesta kärsivän asiakkaan sosiaalista verkostoa ja ympäristöä henkilöstövajeen ja kiireen vuoksi. Yksittäisellä työntekijällä asiakkaita voi olla pahimmillaan jopa satoja, ja kiireen sekä asiakkaiden kriisiytyneiden tilanteiden vuoksi yksityiskohtaisempi selvitystyö voi olla joskus jopa mahdotonta toteuttaa tasavertaisesti ja yhtäläisesti. Myös Vironkangas (2017, 122) nostaa esille resurssipulan sekä rakenteellisten seikkojen, kuten esimerkiksi liian vähäisen työntekijämäärän aiheuttamat haasteet, jotka estävät huolellista kohtaamista ja asiakaslähtöisyyttä. Kun resurssit eivät riitä ja yksittäisen työntekijän resurssit ovat alati jatkuvan kiireen vuoksi varsin vajavaiset, jää entistä vähemmän aikaa yksittäisen asiakkaan asioille sekä syvälliselle perehtymiselle, ja monesti apu saattaa rajoittua vain kiireellisten ja välttämätöntä puuttumista vaativien tehtävien hoitoon, eikä laajempia sosiaalisia tekijöitä pysty näiden tekijöiden vuoksi selvittämään.

Päihdeongelmasta kärsivät asiakkaat kohtaavat erityisiä haasteita apua hakiessaan. Vironkankaan (2017) tutkimuksessa näyttäytyy toisaalta kokemukset autetuksi tulemisesta, mutta myös kokemus järjestelmän jäykkyydestä ja joustamattomuudesta. Päihderiippuvuudesta kärsivien asiakkaiden avun saanti esimerkiksi mielenterveysongelmien

suhteen voi näyttäytyä hyvin haasteellisena, sillä joustamaton terapiajärjestelmän vuoksi päihteettömyys määritellään palvelun saannin edellytykseksi, ja palvelu voidaan evätä päihteettömyyteen kykenemättömältä kuntoutujalta. (Vironkangas 2017, 122.) Myös asenteet, ennakkoluulot ja stereotypiat voivat luoda jännitteitä terveydenhuollon suuntaan ja tämä voi näyttäytyä eriarvoisena kohteluna addiktioista kärsiviä asiakkaita kohtaan. Santalan (2014, 30) mukaan kategorisoimisen vuoksi päihkeitä käyttävän asiakkaan kohdalla riippuvuus- ja sairausnäkökulma voi johtaa herkästi epähumaaneihin työkäytänteisiin ja epänormaalien ja normaalien jaotteluun, jossa päihkeitä käyttäviä asiakkaita toiseutetaan ja heihin liitetään ennakkoluuloja ja uhkakuvia. Jokaisen tulisi kuitenkin saada yhdenvertaista kohtelua sekä mahdollisuuden tulla ihmisarvoisella tavalla kuulluksi ja kohdatuksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

Sosiaalihuoltolakiin (812/2000 4§) kirjatessa asiakaslaissa kerrotaan, että jokaisen asiakkaalla on yhtäläiset oikeudet syrjimättömään ja ihmisarvoa loukkaamattomaan asialliseen kohtamiseen, ja lailla pyritään turvaamaan heikossa asemassa olevien yksilöiden yhdenvertaista mahdollisuutta saada laadukkaita sosiaalipalveluita sekä hyvään kohtamiseen perustuvaa asiakastyötä. Myös Suomen perustuslaissa (731/1999, 19§) kirjataan:

*”Jokaisella, joka ei kykene hankkimaan ihmisarvoisen elämän edellyttämää turvaa, on oikeus välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon.*

*Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. ”*

Terveyden edistämisessä tärkeää on kokonaisvaltaisen elämäntilanteen selvittely, joka mahdollistuu huolellisella sosiaalihuollon ja terveydenhuollon välisellä yhteistyöllä (Vironkangas, 2017).

Myös päihdehuoltolaki sääntelee ja turvaa asiakkaiden mahdollisuuksia hakea apua silloin kuin he sitä tarvitsevat ja huolehtii kuntien yksilöiden avun tarpeeseen vastaamisesta sekä sen turvaamisesta, että palveluita on saatavilla kaikille lähtökohdista riippumatta. Päihdehuoltolain (41/1986) mukaan kunnan on huolehdittava siitä, että päihdehuoltoa järjestetään siinä laajuudessa, että jokaiselle sitä tarvitsevalle mahdollistetaan oma-aloitteinen avun piiriin pääsy. Päihdehuoltolaki korostaa päihderiippuvuudesta kärsivän sekä hänen läheisensä edun huomioon ottamista ja etusijalle pistämistä, ja näin ollen jokaisen terveydenhuollon sekä sosiaalihuollon työntekijän tulisi auttaa apua tarvitsevia yhdenvertaisesti ja kunnioittavasti.

Tästä huolimatta on tiedossa, että lakiin kirjattu säädös yhdenvertaisesta kohtaamisesta ja hyvästä kohtelusta ei aina toteudu, ja päihteitä käyttävät asiakkaat saavat usein leimaavia ja stereotypisoivia asenteita osakseen sosiaali- ja terveystalveissa. Tämä voi selittyä muun muassa työntekijöiden vähäisellä tietotaidolla ja ymmärryksellä päihderiippuvuuksia kohtaan. (Ranta 2020, 23.) Riippuvuuksia koskevat mielikuvat ja käsitykset vaikuttavat ammattilaisen tapaan kohdata päihderiippuvuuksista kärsivä asiakas. Myös tapa, jolla esimerkiksi riippuvuudet ymmärretään, on suuri merkitys päihderiippuvuudesta kärsivän elämässä (Pennonen & Koski-Jännes 2010, 208). Tilanne voidaan myös usein mieltää jollakin tapaa päihderiippuvuudesta kärsivän omaksi yksilölliseksi syyksi sen sijaan, että nähtäisiin ja tunnustettaisiin esimerkiksi taustalla vaikuttavat yhteiskunnalliset tekijät, kuten esimerkiksi haastava pääsy palveluiden piiriin ja ruuhkautuneet mielenterveyspalvelut. Lisäksi kiire, resurssivaje ja organisatoriset tekijät voivat aiheuttaa sitä, ettei asiakkaita välttämättä ehditä kohtaamaan kunnolla (Vironkangas 2017, 122).

Leimaavat asenteet sekä palvelujärjestelmän pirstaleisuus voivat ajaa päihderiippuvuudesta kärsivää kauemmas palveluista, ja häpeän tunteet sekä pelko leimatuksi tulemisesta voivat pahimmillaan estää avun pariin pääsyn ja avun hakemisen tyystin (Ranta 2020, 23). Ammattilaisen suhtautuminen voi herkästi vaikuttaa siihen, miten päihderiippuvuuden vuoksi hoitoon hakeutunut asiakas näkee itsensä, oman tilanteensa ja omat mahdollisuutensa toipumiseen ja kuntoutumiseen (Pennonen & Koski-Jännes 2010, 208). Jos ammattilainen kohtaa asiakkaan väheksyvästi, epäkunnioittavasti, ennakkoluuloisesti tai jopa loukkaavasti, voi tämä vaikuttaa hyvin kielteisellä tavalla asiakkaan omaan minäkuvaan sekä johtaa toivon menettämiseen toipumisen suhteen.

Päihteitä ongelmallisesti käyttävillä asiakkailla monet sosiaaliset tekijät voivat heikentää palveluihin pääsyä sekä avun hakemista, ja yhtenä tekijänä on sosiaalisen tuen vähyys. Yhtenä suurena ja avun saantia rajoittavana ja vaikeuttavana tekijänä on omasta päihteiden käytöstä koettu häpeä, joka voi estää puhumisen ja nostaa kynnyistä avun hakemiselle. Päihderiippuvuuksista kärsivillä ihmissuhteet näyttävät usein haavoittavina, ja ihmissuhteet ovat saattaneet aiheuttaa useita vahvoja pettymyksen tunteita sekä epäluottamusta, eikä suhteissa ole mahdollista saada emotionaalista sosiaalista tukea. Luottamuksen rikkoutuminen ja satutetuksi tuleminen voi myös estää sosiaalisen tuen vastaanottamista, minkä vuoksi päihderiippuvuuksista kärsivä ei pysty luottamaan esimerkiksi läheisen tarjoamaan tukeen. (Pärttö, Hännikäinen-Uutela & Määttä 2009). Myös itsetuntoa haavoittavat ihmissuhteet ja esimerkiksi väkivallan uhka tai kohteeksi joutuminen ja siitä nousevat häpeän tunteet voivat



estää avun saannin mahdollisuuden. Haitallinen sosiaalinen ympäristö ja ympäristöstä saatavan sosiaalisen tuen vähyys voi eristää yksilöä ja vähentää mahdollisuuksia avun hakemiselle. (Ranta, 2020.)

Riikka Perälä ja Anna Leppo (2022) nostavat myös esille yksilön avunsaannin vaikeudet palvelujärjestelmien monimutkaisuuden ja pirstaleisuuden vuoksi ja sen, että palvelujärjestelmien ja julkisen vallan instituutioiden epätarkoituksenmukaiset toimintakäytännöt voivat vaikeuttaa päihteenkäyttäjien pääsyä palveluihin ja avun piiriin sekä hankaloittaa avun saamista. Kun yksilöt putoavat palveluverkkojen väliin, voi tällä olla varsin kohtuuttomia seurauksia yksilön omassa elämässä, ja seuraukset voivat näkyä juuri esimerkiksi sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle jäämisinä ja yksinäisyytenä. Lapon ja Perälän (2022) mukaan julkisen vallan toimenpiteet voivat suomalaisten mielenterveyspolitiikkaa käsittelevien tutkimusten mukaan jopa paradoksaalisesti haitata päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten hyvän elämän toteutumista.

### 3. Sosiaaliset suhteet ja tuki

Tässä luvussa lähden tarkastelemaan aihetta ensiksi sosiaalisen tuen käsitteeseen perehtymällä ja sosiaalisen tuen teorian avaamisella ja selittämällä. Tarkastelen myös aiempaa tutkimusta, jota aiheeseen liittyen on tehty. Aion tässä tutkimuksessani tarkastella sosiaalisen tuen merkitystä sekä muun muassa sitä, miten esimerkiksi sosiaalisen tuen vähyys tai haavoittavat ihmissuhteet voivat vaikuttaa päihderiippuvaisen ihmisen toipumisprosessissa. Sosiaalisella tuella on siis tärkeä käsitteellinen ja teoreettinen rooli tutkimuksessani, sillä aion yhdistää ja pohtia sosiaalisen tuen käsitettä ja sen olemusta haastateltavien kertomuksissa ja kokemuksissa. Tarkastelun kohteena on siis haastateltavan sosiaaliset suhteet sekä niistä saatava tuki sekä sosiaalisen tuen merkitys osana toipumista. Lähden määrittelemään ensiksi sosiaalisen tuen käsitettä sekä sosiaalisia suhteita ja sen jälkeen tarkastelen sosiaalisen tuen merkitystä päihderiippuvuuksien osalta. Tarkastelen aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta.

#### 3.1 Sosiaaliset suhteet ja tuki käsitteenä

Sosiaalisilla verkostoilla tarkoitetaan yksilöiden ja ryhmien välisiä sidoksia, jotka kuvaavat sosiaaliin suhteisiin ja erilaisiin sosiaaliin yhteisöihin, aktiviteetteihin, yhteiskunnalliseen toimintaan sekä ryhmiin osallistumista (Borgatti, Everett 2018, 4). Sosiaalinen tuki voidaan määritellä ihmisten väliseksi tarkoitukselliseksi vuorovaikutukseksi, jossa annetaan ja saadaan tukea (Rantanen 2009, 39). Sosiaalinen tuki sekä luo, että ylläpitää vuorovaikutussuhteita ja keskeistä on ihmisten välinen vuorovaikutus, joka perustuu hyväksytyksi tulemiseen, arvostukseen ja huolenpidon kokemuksiin (Mattila 2011, 16). Lukuisissa lääketieteen, psykologian, terveystieteiden, sosiaalityön ja sosiologian tutkimuksissa on todettu sosiaalisen tuen merkittävä vaikutus yksilön terveyteen, ja myönteisellä sosiaalisella tuella voi olla huimia vaikutuksia esimerkiksi parantumis- tai toipumisprosesseissa.

Lehdon ja kumppaneiden (2022) mukaan myönteisillä sosiaalisilla suhteilla, tukiverkostoilla ja sosiaalisella tuella on terveyttä edistävä vaikutus, ja yhteys hyvinvointiin sekä vähentyneeseen kuolleisuuteen. Sosiaaliset verkostot tuottavat hyvinvointia monella eri tavoin; niillä on sosiaalista tukea ja sosiaalista pääomaa tuottava vaikutus.

Sosiaalinen tuki itsessään toimii laajempänä kattokäsitteenä myönteisessä vuorovaikutuksessa syntyvälle suhteista saatavalle tuelle. Sosiaalinen tuki on käsitteenä varsin moniulotteinen ja

laajasti selitettävä teema, ja sen tarkempi määrittely on tärkeää tutkimukseni onnistumisen kannalta. Useat teoriat pilkkovat sosiaalista tukea omiin ulottuvuuksiinsa siihen perustuen, minkälaisena sosiaalinen tuki näyttäytyy. Eri tutkijat ovat jaotelleet sosiaalista tukea hieman eri tavoin; toiset laveammin, ja toiset yksityiskohtaisemmin ja sosiaalisen tuen alle mahtuu monia erilaisia määritelmiä.

Sosiaalista tukea käsitteenä ei ole yksioikoisen helppoa määrittellä, eikä sosiaalista tukea olla pystytty yksiselitteisesti määrittelemään edelleenkään, vaikka sosiaalista tukea on erilaisissa asiayhteyksissä tutkittu hyvin paljon ja sosiaalisen tuen teoriasta on olemassa lukuisia tieteellisiä tutkimuksia (Rodriquez & Cohen 1998, 536). Sosiaalisella tuella on pitkä historia ja lukuisia sitä käsitteleviä tutkimuksia, ja historiallisesti sosiaalinen tuki käsitteenä nousi esiin terveystutkimuksissa 1970-luvun puolivälissä. Sosiaalisen tuen vakiintuessa alettiin tutkia hyvin laajasti muun muassa stressin ja psykososiaalisten tekijöiden merkitystä sekä terveyden ja sairauksien etiologiasta. (Hiilamo & Tuulio-Henriksson 2012, 211.) Sosiaalisten suhteiden vaikutus näyttöytyi selkeänä ja sosiaalisten suhteiden nähtiin suojaavan yksilöä monilta eri haasteilta (Lehto ym. 2020).

Sosiaalisella tuella voidaan tarkoitaa yksilön läheisiä ja emotionaalisesti tärkeitä sekä merkittäviä ihmissuhteita, kuten esimerkiksi perhe, ystävät, työkaverit ja näiltä ihmissuhteilta saatua tukea (Hiilamo & Tuulio-Henriksson 2012, 210-211). Lähimmäiset ihmiset ovat useimmiten kaikista merkittävimpiä sosiaalisen tuen antajia, ja näitä suhteita kuvaillaan Rantasen väitöskirjassa suhteellisen pysyväksi siteeksi (Rantanen 2009, 39). Juuri läheisten rooli ja myönteinen vuorovaikutus onkin erittäin tärkeässä roolissa erityisesti yksilön terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tämä havainto on erittäin tärkeä myös sosiaalityössä, jossa työskennellään yhdessä yksilön ja hänen tärkeimpien läheisverkostojensa kanssa, ja tukiverkostojen kartoittamiselle tulisikin antaa runsaasti aikaa ja resursseja sekä keinoja. Lähisuhteiden lisäksi sosiaalinen tuki kattaa käsitteenä myös laajemmin viranomaisverkostot, palvelujärjestelmät ja yhteisöt, mutta tässä tutkimuksessa rajaan ja keskityn nimenomaan yksilön lähiverkoston ja läheisiin ihmissuhteisiin, joita voivat olla muun muassa ystävät, sukulaiset, perheenjäsenet, naapurusto tai vaikkapa harrastusporukka.

### 3.2 Sosiaalisten suhteiden teoriataustaa

James Housen (1985) tunnetun viitekehyksen mukaan sosiaalisen tuen keskeisiä alueita ovat sosiaalisten suhteiden olemassaolo, määrä ja tyyppi, sosiaalisen tuen tyyppi, määrä, lähde ja laatu, sekä sosiaalisten verkostojen tiheys, laajuus, vastavuoroisuus ja läheisyys. Nämä kaikki alueet kommunikoivat keskenään ja vaikuttavat toisiinsa ja keskeisenä sosiaalisen tuen tavoitteena on vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva hyvinvointia ja voimavaroja vahvistava tuki, jota keskinäinen luottamus, myönteisyys, vastavuoroisuus ja myötätunto synnyttävät. House yms. (1985) on ollut keskeisenä viitekehyksen luoja ja useimmat nykypäivän sosiaalista tukea käsittelevät tutkimukset sijoittuvatkin Housen yms. laatimaan viitekehykseen. (Salmela 2008,28.)

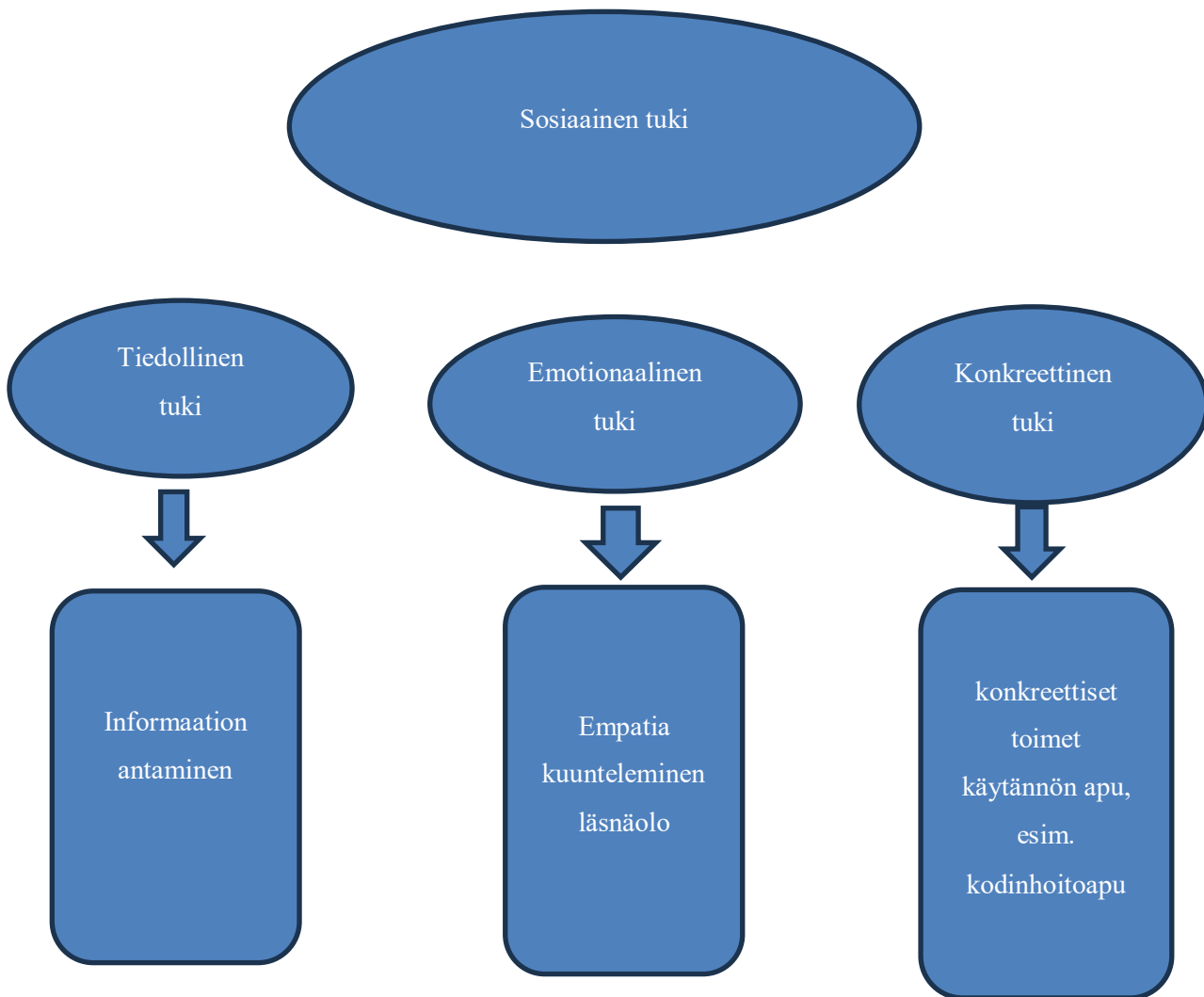
Housen (1981,39) mukaan sosiaalinen tuki on ihmissuhteissa nähtävää myönteistä toimintaa, johon kuuluvat erilaiset tuen tyypit. Näitä voivat olla esimerkiksi sosiaalisen tuen emotionaaliset, tiedolliset ja konkreettiset tai välineelliset tyypit, ja tätä jaottelua käytetään useissa sosiaalisen tuen tutkimuksissa olennaisena osana sosiaalisen tuen käsitteen määrittelyä. Sosiaalinen tuki voidaan jaotella myös Rantasen (2009) sekä Leinon (2011) mukaan emotionaaliseen, tiedolliseen ja konkreettiseen tukeen, ja tämä jaottelu kuvaa sitä, minkä tyyppistä tarjottu sosiaalinen tuki on, mitä funktioita tuella on ja minkälaista apua avunsaaja voi näiden tukien avulla saada. Emotionaalisella tuella tarkoitetaan empatiaa, myötätunnon osoitusta, hyväksymistä, arvostamista ja yhteenkuuluvuuden tunteen luomista. Emotionaalisen tuen pohjana on keskinäinen luottamus, myötätuntoinen kohtaaminen, rakastaminen, välittäminen ja empaattinen läsnäolo, jotta toinen osapuoli pystyy ilmaisemaan vaikeitakin tunteita. (Leino, 2011.) Tiedollisella tuella tai toisin sanoen päätöksenteon tuella taas tarkoitetaan ongelmanratkaisutilanteissa tai muissa haasteissa auttamisena ja tukena olemisena. Konkreettinen tuki tai välineellinen tuki sisältää konkreettisen, käytännön asioissa avustamisen ja sitä kautta tukemisen, ja konkreettisen tuen keinoja voivat olla esimerkiksi kodinhoidollinen tuki, arjen askareissa auttaminen ja muu käytännön tukeminen. (Rantanen 2009, 39.)

Sosiaalisten suhteiden laatu ja sisältö on tärkeässä roolissa sosiaalisen tuen kannalta. Ihminen voi esimerkiksi suhtautua joidenkin ihmisten mielipiteisiin kriittisemmin kuin toisten, ja näin ollen sosiaalisen tuen merkitys vaihtelee eri ihmissuhteissa suurestikin. On siis merkitystä, kuinka tärkeä tuo kyseinen ihmissuhde on, jolta tukea saadaan. (Salmela 2006, 29.) Mitä läheisempiä sosiaaliset suhteet ovat, sitä paremmin ne siis tarjoavat sosiaalista tukea ja sitä

laadukkaampaa sosiaalinen tuki on (Rantanen 2009, 38-40). Sosiaaliset suhteet eivät itsessään ja sellaisenaan tarjoa sosiaalista tukea, vaan sosiaalisten suhteiden tulee olla luottamuksellisia, vastavuoroisia sekä turvallisia ja laadukkaita sekä tukea saavan valmis vastaanottamaan tukea ihmissuhteestaan (Haavanlammi jne 2022, 159). Monilla päihteitä ongelmallisesti käyttävillä ihmissuhteissa voi esiintyä haavoittavia tekijöitä, jonka vuoksi sosiaalinen tuki voi olla vähäistä sosiaalisuudesta tai ihmissuhteiden runsaudesta huolimatta. Joskus sosiaaliset suhteet voivat lisätä stressin kokemuksia, eivätkä ne tällöin toimi hyvinvointia tai terveyttä tukevana (Mattila 2011, 17).

Linin (1986,18) mukaan yksilön sosiaalisesta ympäristöstään saamaa sosiaalista tukea voidaan havainnoida eri tasoissa, riippuen siitä, mistä sosiaalisesta verkostosta yksilö tukea saa. Ensimmäisessä tasossa yksilö voi tuntea olevansa osa laajempaa verkostoa ja tuo kuulumisen tunne tuo osallisuuden tunnetta, merkityksen tunnetta sekä joukkoon kuulumisen tunnetta. Toinen taso koostuu sosiaalisista verkostoista, jotka voivat Linin mukaan olla esimerkiksi harrastuskavereita, työkavereita tai ystäviä. Tärkeää tämän tason verkostoille on se, että ne kuuluvat tärkeäksi osaksi yksilön arkea ja elämään ja yksilö kokee nämä suhteet jollakin tapaa merkitykselliseksi.

Kolmannella tasolla ovat yksilön kaikista läheisimmät ja intiimeimmät suhteet, jotka voivat olla esimerkiksi perhe- ja parisuhteet. Tällaisissa läheisissä suhteissa vastavuoroisuus on hyvin tärkeää, ja yksilöt kokevat molemminpuolista velvollisuutta auttaa toinen toisiaan. (Lin 1986, 18-19). Myös Harter korostaa sosiaalisen tuen mallissaan juuri läheisten suhteiden tärkeyttä. Läheisimmät eli intiimeimmät suhteet pystyvät keskeisten sosiaalista tukea käsittelevien määritelmien ja teorioiden mukaan tarjoamaan kaikista tärkeintä ja merkittävintä sosiaalista tukea, ja läheisiltä ihmisiltä saatu emotionaalinen tuki koetaan kaikista tuen tyypeistä tärkeimpänä ja hyödyllisimpänä. (Salmela 2006, 29.)



1. Kuvio 1. Emotionaalinen, tiedollinen ja konkreettinen tuki

Tutkimukseni keskiössä onkin siis sosiaaliset suhteet sekä sosiaalisen tuen merkitys osana toipumisprosessia. Tässä teoriaosiossa onkin tarkoitus käydä läpi aiempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia sekä sosiaalisten suhteiden moniulotteisia merkitystä ja erilaisia ilmiöitä, joita päihderiippuvuuksissa esiintyy. Aion aineiston analyysissäni käyttää teoriaohjaavasti taustateorianäkökulmana sosiaalisen tuen emotionaalista, tiedollista ja konkreettista ulottuvuutta ja tähän kyseiseen näkökulmaan tutkimukseni myös pohjautuu. Tutkimukseni vahvana pohjana on siis sosiaalinen tuki Housen muodostamien ulottuvuuksien ja näiden ulottuvuuksien tarkasteleminen päihderiippuvuuksista kärsivien asiakkaiden sosiaalisissa suhteissa.

### **3.3 Aiempi tutkimus päihderiippuvaisten sosiaalisista suhteista ja tuesta**

Tuulio-Henrikssonin ja Hiilamon (2012, 211) mukaan aiemmissä tutkimuksissa on havaittu sosiaalisen tuen suojaavan somaattisilta sairauksilta, muun muassa sydäntaudeilta sekä psyykkisiltä ongelmilta. Sen sijaan vähäinen sosiaalinen tuki saattoi kasvattaa sydäntautien riskiä jopa 1.5-2-kertaisesti, ja useat terveyshaasteet sekä sosiaalinen tuki onkin vahvasti kytköksissä toisiinsa. (Hiilamo & Tuulio-Henriksson 2012,211.) Päihteiden runsaaseen käyttöön kytkeytyy useita sosiaalisia haittoja, jotka voivat ilmentyä erityisesti akuuttien päihtymystilojen aikana, ja joita tarkastelemani tutkimuksen mukaan esiintyi erityisesti nuorilla ja nuorilla aikuisilla päihteiden käyttäjillä, joilla juominen usein yhdistyy sosiaaliseen ajanviettoon, esimerkiksi bileisiin tai illanistujaisiin.

Tutkimuksen mukaan useat päihteitä ongelmallisesti käyttäneet vastaajat raportoivat väkivallasta, riitatilanteista, tappeluista ja sanallisista konflikteista, jotka ovat jälkikäteen aiheuttaneet häpeää ja mielipahaa. Sosiaalisista haitoista raportoivat eniten nuoret 15-29-vuotiaat vastaajat. (Härkönen jne. 2018.) Alkoholiriippuvuus vaikuttaakin vääjäämättä myös yksilön lähipiiriin ja sosiaalisiin suhteisiin ja päihteiden käyttö heijastuu herkästi puolison, lasten ja muiden läheisten, kuten esimerkiksi sukulaisten ja ystävien arkeen. Pelko, turvattomuus, huoli ja hätä ovat yleisiä ja luonnollisia tuntemuksia, jotka määrittävät päihteitä ongelmallisesti käyttävien henkilöiden läheisten elämää (Hautala 2021, 49).

Päihteiden käytöllä voi olla monenlaisia säröjä aiheuttavia haavoittavia tekijöitä läheisissä suhteissa ja seuraukset näkyvät myös läheisten toimintakyvyssä ja arjessa. Päihteiden ongelmakäyttö vaikuttaa luottamukseen rapauttavalla tavalla ja esimerkiksi perheessä vastuunjako voi kääntyä ympäri täysin pääläelleen. Vanhempien ja lapsen roolit voivat mennä

sekaisin ja lapset voivat kokea pelkoa, syyllisyyttä ja velvollisuuden tunnetta toimia huolehtijan roolissa. Lisäksi lapsille tilanne voi aiheuttaa turvattomuuden tunnetta, erityisesti silloin, jos lähellä ei ole luotettavaa aikuista. Perheissä vanhempien päihteidenkäytöllä voi olla traagiset ja pitkäaikaiset seuraukset lapsen elämälle sekä kasvulle ja kehitykselle. (Hautala 2021, 50.)

Läheiselle tarjottava sosiaalinen tuki voi aiheuttaa läheisessä ihmisessä joskus toivottomuuden ja kyvyttömyyden tunteita, sekä myös epämiellyttävää huolta mahdollisesta tilanteen pahentumisesta, samanlaisesta kohtalosta sekä tulevaisuudesta, mikä voi näyttäytyä epävakana, turvattomana ja toivottomana (Vahtera, Uutela 1994). Läheisten roolissa heijastuu usein kaoottisen arjen keskellä rakkaista huolehtiminen ja oman tärkeän läheisen suojeleminen viimeiseen saakka, ja läheiset voivat kannatella päihderiippuvuudesta kärsivää hyvinkin pitkään tavalla, joka sekä kannattelee ja suojelee, että myös vaurioittaa, alistaa ja mitätöi. (Pirskanen & Järvinen-Tassopoulos, 2021.) Perheessä hoivaajasta voi tulla hoivattava ja toisin päin, ja riippuvuus esimerkiksi perhesuhteissa asettaa huolenpidon, väittämisen, lojaaliuuden ja luottamuksen kovalle koetukselle.

Sosiaalista tukea voidaan antaa aidon välittämisen ja vastuun, hyödyn tavoittelun sekä oman sosiaalisen roolin vuoksi, ja monissa vastavuoroisissa suhteissa tuen tarjoamiseen liittyy tuen antamisen ja saamisen tasapainopyrkimys, joka pyrkii siihen, että haastavissa tilanteissa autettava voisi tukea myös auttajaa. Tämä tasapainopyrkimys voi kuitenkin haastavissa pitkäaikaissairauksissa, kuten esimerkiksi päihderiippuvuuksissa osoittautua mahdottomaksi tukea tarvitsevan heikon kunnon vuoksi. (Vahtera & Uutela, 1994.) Sosiaalisen tuen saaja voi olla toimintakyvyltään niin heikentynyt, että vastavuoroinen tuen tarjoaminen ei onnistu. Yksisuuntainen tuki saattaa kuormittaa auttajaa, joka joutuu käyttämään voimavarojaan autettavaan ilman vastavuoroisuuden kokemusta. Tämä voi aiheuttaa väsymyksen, uupumuksen ja voimavarojen hiipumisen tunteita. (Vahtera & Uutela, 1994.) Läheisiä pääsääntöisesti autetaan matalalla kynnyksellä, vaikka auttamiseen liittyisikin salailua, vaikeita tunteita ja luottamuksen murentumista.

Päihteiden tuomista haitoista huolimatta iso osa väestöstä pitää edelleen kiinni päihteiden käyttöä glorifioivista tai oikeuttavista mielikuvista, ja suomalaiset kokevat herkästi alkoholin käytön eräänlaisena oikeutettuna tarpeena ja ilon sekä yhteenkuuluvuuden tunteen lisääjänä. Puheella luodaan asenteita ja mielikuvia, ja Hirschovits-Gerzin (2014) tutkimuksessa nostetaankin esille muun muassa sanonta ”ilo ilman viinaa on teeskentelyä”, joka toteaa alkoholin kuuluvan olennaiseksi osaksi ajanviettoa sekä sosiaalisia tilanteita ja yhdessäoloa.



Tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että alkoholia koskevat mielikuvat ovat aikojen saatossa moninaistuneet, vaikka alkoholin käyttötottumus ja humalahakuisen juomisen tarve onkin säilyttänyt edelleen paikkansa suomalaisessa päihdekeskusteluissa sekä päihteisiin liittyvissä mielikuvissa.

Edellä mainittuja ilmiöitä voidaan tarkastella muun muassa Begunin ja Stoddard Daren (2020) esiin nostaman termin, sosiaalisen normin avulla, jonka avulla voidaan tarkastella yhteiskunnassa muovautuneita tapoja, normeja ja näkökulmia alkoholin käytön suhteen. Begunin ja Stoddard Daren (2020) mukaan sosiaalisissa verkostoissa vallitsee yleensä erilaisia sosiaalisia normeja, jotka koostuvat muun muassa tietynlaisesta yhteneväisestä käyttäytymisestä, ja joissakin sosiaalisissa suhteissa näihin normeihin voi kuulua hyvin oleellisena osana päihteet ja päihteiden tietynlainen käyttö. Käyttö voi olla runsasta tai kohtuukäyttöä, ja ryhmässä vallitsevat sosiaaliset normit määrittävät sen, mikä ryhmässä nähdään tyypillisenä käyttäytymisenä. Lisäksi kokonaisissa yhteiskunnissa voi olla tietynlaisia normeja esimerkiksi juuri alkoholin käytölle, ja yleensä nämä normit määrittelevät sitä, minkälainen alkoholin käyttö on hyväksyttyä, ja mikä taas ei ole, ja miten esimerkiksi humalassa oloon tai satunnaiseen juomiseen suhtaudutaan. Yksilöt, jotka jollakin tapaa joutuvat näiden normien mukaisen käytön ulkopuolelle, nähdään herkästi yhteisöstä poikkeavina. (Begun & Stoddard Dare, 2020.)

Myös Seppo Toiviainen (1995) kirjoittaa tutkimuksessaan, että suomalaisten juomisessa erityispiirteenä on sen humalahakuisuus ja näin ollen suomalaisten juomistavoissa vallitsee edelleen vahvasti ”juoppokulttuuri”, ja suomalaiset pitävät säännöllistä humalahakuista juomista normina. Myös yksilön sidos ympäröivään juoppokulttuuriin voi estää yksilöllistä toipumista ja alkoholista irtautumista. Toiviaisien mukaan, jos päihderiippuvuudesta kärsivän asiakkaan yksilöllistä hoitoprosessia ajatellaan eräänlaisena ”yksilökohtaisena pelastustapahtumana”, unohtuu hoitoprosessista herkästi ympäröivän yhteisön ja kulttuurin vaikutus, johon yksilö voi sosiaalisesti kuulua hyvin voimakkaasti. Jos asiakas on hyvin kiinnittynyt alkoholimyönteiseen kulttuuriin ja verkostoon, jossa alkoholia kulutetaan runsaasti, nämä siteet palaavat hoidon jälkeen takaisin, erityisesti jos muita sosiaalisia verkostoja ei ole, ja juomisen ympärille nivoutuneet suhteet ovat yksilön ainoa sosiaalinen verkosto, johon hän kuuluu. (Toiviainen 1995,175.) Mattilan mukaan toisinaan sosiaaliset suhteet voivat tuoda sosiaalisen tuen sijasta lisää stressitekijöitä tai tässä tapauksessa päihteiden käyttöä lisääviä ja hyvinvointia heikentäviä motivaatioita, joka näin ollen vaikuttaa

negatiivisesti yksilön hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet voivat siis tällaisissa tilanteissa toimia myös tukea vähentävänä ja tuen saantia estävänä. (Mattila 2011, 17.)

Maunu (2014) kirjoittaa, että myös negatiiviset sosiaaliset tunteet altistavat hyvin voimakkaasti päihneiden ongelmakäytölle. Maunun tutkimuksessa haastatellut päihdeongelmista kärsivät kertovat syyksi tekemisen puutteen, lannistavan ympäristön ja tylsyyden torjunnan. Toiviaisen (1995) tutkimuksen tehdyissä haastatteluissa nousee myös esille kiusaukset juomisesta ja alkoholia runsaasti kuluttavaan seuraan joutumisesta, tai sitten vaihtoehtoisesti pelko vapaa-ajan tyhjiydestä ja tyhjiyden ja tylsyyden kokemuksesta. Sekä Mattila, että Maunu tuovat kumpikin esille sosiaalisten suhteiden suurta merkitystä, ja aiemman tutkimuksen perusteella onkin varsin selvää, että sosiaaliset suhteet ovat korostuneet päihderiippuvuuksissa.

Päihderiippuvuudet käsitetäänkin siis nykyisin sairaudeksi, jonka kulkuun vaikuttaa merkittäväällä tavalla sosiaalinen tuki, sosioekonominen asema, sosiaaliset suhteet ja kasvuympäristö sekä ylisukupolvisuus. Ympäristötekijöiden osuudella on etenkin alkoholismien ilmenemisessä merkittävän suuri rooli, ja erilaisia alkoholismien syntyyn vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat mm. perhesuhteet, kasvatustapa, ammatti, ravinto, ympäristön normit ja yhteiskunnalliset olosuhteet. (Härkönen ym.2018.) Teija Karttusen (2021) mukaan päihderiippuvuuksista kärsivillä asiakkailta hoidon asianmukaista päättämistä estävät tekijät voidaan jakaa viiteen kategoriaan: sosiodemografiset tekijät, päihteenkäyttö, rikosoikeudelliset tai oikeudelliset kysymykset, psyykinen toimintakyky ja sosiaaliset suhteet. Vähäisellä sosiaalisella tuella on Karttusen (2021) mukaan merkittävä kytkös hoidon ennen aikaiseen hoitosuhteen lopettamiseen psyykkisten, matalien odotusten ja tunteidenkäsittelytaitojen lisäksi. Karttusen artikkelissa esitetyssä 1990-luvun alussa tehdyssä tutkimuskatsauksessa nousee esille myös sosiaalisen eristäytymisen rooli hoidon kesken jättämisen suhteen etenkin nuorilla päihdeongelmista kärsivillä asiakkailta.

Toiviainen nostaa esille kroonistuneesta päihderiippuvuudesta kärsivien asiakkaiden elämäntilannetta kuvaavan tilastotiedon, joissa näkyvät erityisesti heikot sosiaaliset suhteet, yksinäisyys, asunnottomuus ja kuulumattomuus mihinkään yhteisöön. Toiviainen kuvaa lukujen kertovan asiakkaiden tavanomaisten sosiaalisten suhteiden ja verkostojen vähydestä ja puutteesta, ja näiden asiakkaiden elämässä monet olivat ajautuneet juoppokulttuuriin ja lopulta kiinnittyneet siihen vahvasti. Sisäisen solidaarisuuden sijaan näissä ryhmissä näyttyvät vahvasti hyväksikäyttö, pettäminen ja kavaltaminen, jotta tarvittua päihdeainetta saataisiin lisää. (Toiviainen 1995, 176.) Myös Stoddard Dare ja Begun (2020) nostavat esille

sosiaalisen kontrollin teorian, jonka mukaan vahvat siteet läheisiin ihmisiin vähentävät riskiä päihteiden ongelmalliselle käytölle ja riippuvuuskäyttäytymiselle, ja näin ollen sosiaalisilla suhteilla ja ympäristöillä on vaikutusta jo päihdeongelman ennaltaehkäisyssä. Sen sijaan heikot tai vähäiset sosiaaliset siteet altistavat Stoddard Daren ja Begunin (2020) mukaan kapinalliselle käyttäytymiselle, johon voidaan luokitella myös päihteiden ja huumeiden ongelmakäyttö ja riippuvuuskäyttäytyminen.

On siis relevanttia todeta, että useiden kotimaisten sekä kansainvälisten tutkimusten valossa sosiaaliset suhteet näyttävät merkittävässä roolissa sekä ennaltaehkäisevästi, että jo korjaavasti. Sosiaalinen tuki ulottuvuuksineen voivat useiden tutkimusten mukaan auttaa riippuvuudesta kärsivää parantumaan tai jo ennaltaehkäistä mahdollisia päihdeongelmia.

## 4. Tutkimusasetelma

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on siis selvittää päihderiippuvaisten asiakkaiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta sekä sitä, minkälaisia merkityksiä sosiaaliselle tuelle annetaan. Tutkimuksen tarkoitus on saada tietoa sosiaalisen tuen merkityksestä päihderiippuvaisen asiakkaan elämässä ja toipumisessa sekä nostaa esiin päihderiippuvaisten omia kokemuksia. Lisäksi tarkoituksena on analysoida päihderiippuvaisten sosiaalisia suhteita ja muun muassa sitä, miten sosiaaliset suhteet tai niiden puute vaikuttavat. Tutkimuskysymyksenäni keskiössä on siis nimenomaan päihderiippuvaisten omat kokemukset ja tarkoitus olisikin antaa ääni päihderiippuvaisille itselleen ja tehdä näkyväksi ruohonjuuritason kokemuksia emotionaalisen, tiedollisen ja konkreettisen tuen jakoa taustalla hyödyntäen. Tutkimuskysymyksenäni lähtee tarkastelemaan aihetta sosiaalisten suhteiden kautta sosiaalisen tuen merkityksiin ja teoriaohjaavasti tarkastelemaan emotionaalisen, konkreettisen ja tiedollisen tuen roolia ja merkitystä päihderiippuvaisten kertomuksissa. Omassa tutkimuksessani tarkastelun kohteeksi on valikoitunut valmis motivoivan haastattelun avulla kerätty aineisto, jossa materiaalina on A-klinikan asiakkaiden haastattelut kokonaisuudessaan

1. Millaisena päihderiippuvuuksista kärsivien sosiaaliset suhteet näyttäytyvät?
2. Miten sosiaalinen tuki tukee toipumista?
3. Millaisia haasteita sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki voi asettaa?

## 4.2 Tutkimusaineisto

Käyttämäni aineisto on kerätty osana Suomen Akatemian rahoittamaa Motivoivien alkuhaastatteluiden prosessi- ja tuloksellisuustutkimuksesta eli MISA-hanketta. Nimeltään aineisto on Päihteiden väärinkäyttäjien käynnit A-klinikoilla: asiakastapaamiset 2008-2009 ja aineiston ovat keränneet Leena Ehrling, Anja Koski-Jännes, Maria Rakkolainen ja Kari Tolonen Tampereen yliopistosta. Aineiston keskusteluissa on ollut tavoitteena hyödyntää motivoivan haastattelun periaatteita, jossa avoimien kysymysten avulla pyritään herättämään toipumismotivaatiota ja kartoittamaan laajasti yksilön elämäntilannetta vuorovaikutukselliseen keskusteluun perustuen.

Aineistonani käytän siis Aila Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston valmista, motivoiviin haastatteluihin perustuvaa aineistoa, jossa käydään läpi A-klinikan asiakkaiden yksilöllisiä elämäntilanteita ja pyritään tukemaan näiden asiakkaiden toipumisprosessia. Löysin aineiston selatessani valmiita aineistoja Yhteiskuntatieteellisestä tietoarkistosta. Aineistoon on kerätty työntekijän ja asiakkaan välisiä ja luottamuksellisia motivoivaan haastatteluun perustuvia keskusteluita, ja haastattelut on toteutettu vuosina 2008-2009. Haastateltavaksi on valikoitunut suomalaisia nais- ja miespuolisia A-klinikan aikuisia asiakkaita, jotka kärsivät päihderiippuvuuksista ja tutkimuksen tavoitteena on tarkastella näitä haastatteluita sekä nostaa esiin niissä kerrottuja kokemuksia sosiaalisesta tuesta. Haastattelun tapaamisissa kartoitetaan päihteiden käyttöä sekä päihteiden käytön syitä ja seurauksia.

Haastateltavia oli yhteensä 36, joista itse valitsin tarkasteltavaksi 8. Jokaiselta haastateltavalta oli otettu kaksi erillistä haastattelua. Tarkasteluun otetut haastateltavat valikoituivat satunnaisotannalla tutkimuksen luotettavuuden säilyttämiseksi, sillä tarkastelemassani valmiissa aineistossa oli useita kymmeniä haastatteluita ja haastatteluja oli käyty hyvin laajasti. Aineistot itsessään olivat todella laajoja ja aineistot käsittelivät suurimmaksi osaksi haastateltavien somaattista tilaa, elämäntilannetta, työkykyä, varinaista motivointia, psykososiaalista keskustelua. Haasteeksi osoittautui se, että lopulta sosiaalisia suhteita käsitteleviä osioita oli aika vähän suhteessa aineistoon ja teksteissä oli runsaasti omalle aiheelleni epärelevanttia tietoa, joten pelkistäminen ja aineiston tiivistäminen oli analyysissäni hyvin tärkeässä roolissa. Poimin tekstistä nimenomaan asiakkaiden sosiaalisia suhteita käsittelevät kohdat ja ilmaiset ja lähdin tekemään niiden perusteella havaintoja ja tutkimaan aihetta.

Koska aineisto on valmis aineisto, se on koodattu osittain jo etukäteen, ja litteroidussa tekstissä haastateltavasta asiakkaasta käytetään kirjainlyhennettä A. Sen sijaan työntekijä eli haastateltava on ollut valmiissa aineistossa koodattu kirjaimella T. Olen itse koodannut teksteihin vielä lisäksi haastateltavat lainauksissani H1, H2, H3 tyyliä, enkä käytä aineistossani haastateltavien nimiä tai muitakaan tunnistetietoja. Haastateltavat ovat siis täysin pseudonymisoituja.

Haastateltavista suurimmalla osalla oli pääsääntöisenä päihteenään alkoholi. Yksittäisillä haastateltavilla oli kokemusta myös muista laittomista päihdeistä, esimerkiksi kannabiksen, amfetamiinin ja buprenorfiinin käytöstä, mutta heilläkin alkoholi näytteli kaikista merkittävintä roolia ja oli syynä hoitoon hakeutumiselle. Kaikki haastateltavat olivat jo reippaasti yli 30-vuotiaita aikuisia. Haastateltaviin mahtui niin perheellisiä kuin eronneitakin sekä yksinasuvia. Usealla haastateltavista oli jokin kaksoisdiagnoosi, ja haastateltavista moni kertoi haastatteluissa mielenterveyden haasteistaan; haastateltavat kärsivät päihderiippuvuuden lisäksi muun muassa ahdistuneisuushäiriöstä, paniikkihäiriöstä sekä masennuksesta.

Käydyissä keskusteluissa kartoitettiin laajasti ja monipuolisesti vastaajan tavoitteita sekä motivaatiota päihdeiden käytön suhteen sekä erityisesti päihdeiden käytön lopettamiseen liittyen. Asiakastapaamisissa käytiin läpi laaja-alaisesti kokonaisvaltainen elämäntilanne, jossa selvitettiin perheen työn sekä muun elämän ja terveydentilan roolia ja merkitystä. Haastateltavat olivat siis kaikki a-klinikan vastaanotolle tulleita asiakkaita, joilla yhteisenä tavoitteena oli kaikilla raitistuminen sekä toipuminen päihdeongelmasta. Haastateltavat kuvailivat tilannettaan erilaisin termein ja sanoin, ja useilla haastateltavilla oli taustallaan myös muita mielenterveyden haasteita, jotka näyttelivät merkittävää osaa. Usealla haastateltavalla esiintyi alkoholin käytön lisäksi muitakin terveydellisiä haasteita. Esimerkiksi haastateltava 2 kaksoisdiagnoosina oli muun muassa paniikkihäiriötä, joka oli tehnyt yhdessä alkoholin kanssa ikävän noidankehän.

*”H2: mul on toi, tommonen mul on lääkitystäkin toi, tommone paniikki, paniikki tota, häiriö tilanne ja, se niinku siitä paheni alkoholi pahensi sitä ja sitte //A: joo// tota, jos en mä nyt taas ottanu sitä alkoholiin mul tuntu että se se oli semmonen vähä niinku kierre tavallaa et tota, mul ei ollu lääkitystä siinä vaiheessa siihen ollenkaan”*

Lisäksi haastateltavat kuvailivat haastatteluissa juomistaan, joka oli useilla haastateltavista hyvinkin rankkaa ja runsasta. Haastateltava 3 meni usein muisti edellisiltä illoilta, ja kertomansa mukaan alkoholia käytettiin aina vahvaan humalatilaa saakka.

*”H3:joo. paljo sulla perjantai iltana sitte menee sitä alkoholia*

*A: kaatokänni, emmä oo määriä laskenut*

*T: joo*

*A: et mä En Yhtä kaljaa pysty juomaan*

*T: eli sä oot niinku vahvassa humalatilassa.*

*A: olen olen. hyvin vahvassa.*

*T: meneeks sulla ihan muisti?*

*A: ajottain.”*

Edellämämainitussa otteessa haastateltava kertoo omasta päihteiden käytöstään ja päihderiippuvuudestaan. Haastateltava kertoo olevansa usein niin vahvassa humalassa, ettei hän muista enää jälkikäteen illoista mitään.

*”no, mitähän tohon sanos se, //T: hmm// <pieni naurahdus> se on tuota, kyllähän sitä niinkun, alkoholi, niin karkas käsistä niin, /T: hmm/ sitä on niinkun, tarkoitus ettei elämä näin pysty jatkaa [jotta], se on niinkun tuota, koska se on niinkun, se on tuohon tuomittu kyllä jotta siin ei kauaa niinku, räpistele sitten kyllä ja, /T: hmm/ sitte kun, karkas niin pahasti käsistä jotta, niinku oli niinkun, ei enää alkoholi tuottanu hyvää oloa että se tuotti huonon olon sitte //T: hmm// että jotta sit täyty niinku aamulla heti alottaa ensimmäisenä, raa- raa'allavii-, viinalla niinkun //T: hmm// jotta tuota niin,”*

Näiden otteiden tarkoituksena on aineiston kuvauksessa nostaa esiin haastateltavien vaikeat ja rankat tilanteet sekä päihderiippuvuuden vaikeusaste. Usealla haastateltavalla juominen oli hyvin rankkaa ja määrät runsaita, ja riippuvuuden vaikeusaste tulee haastateltavien kuvauksissa merkittävällä tavalla näkyviin ja esiin.

Tarkastelemissani A-klinikan aineistoissa työntekijän ja asiakkaan väliset haastattelut on toteutettu yksilöllisinä motivoivina haastatteluina. Motivoiva haastattelu on tutkimustietoon perustuva menetelmällinen haastatteluinterventio, jota voidaan toteuttaa erityisesti päihderiippuvuuksista tai muista riippuvuuksista kärsivien asiakkaiden kanssa.

Motivoiva haastattelu on laajasti käytössä niin päihdepalveluissa, kuin esimerkiksi aikuissosiaalityössä. Motivoivaa haastattelumenetelmää toteutetaan avoimien kysymysten perusteella, jonka tarkoituksena on herättää asiakkaassa tahto muutokseen ja kokemus siitä, että asiakkaalla on mahdollisuuksia vaikuttaa omaan nykyiseen elämäntilanteeseen. Motivoivan haastattelun keskeinen piirre on vuorovaikutustapa, joka perustuu Lahden, jne. (2013) mukaan työntekijän ja asiakkaan väliseen yhteistyöhön, potilaan hyväksymiseen, asiakkaan hyvinvoinninedistämiseen ja asiakkaan sisäisen motivaation herättämiseen.

Motivoivan haastattelun keskeisenä ajatuksena on se, että muutoksen este on usein potilaan kokema ristiriita muutoshalun ja vanhoissa sekä ongelmallisissa käyttäytymistavoissa pysyttämisen välillä. Toisinaan asiakas haluaisi elämäänsä muutosta, mutta vanhat tottumukset voivat pidätellä asiakasta haitallisten toimintatapojen keskellä. Potilaan oma oivallus ja kokemus valinnanvapaudesta edistävät muutosmotivaatiota, ja motivoivan haastattelun avulla pyritään vahvistamaan asiakkaan luottamusta palvelujärjestelmään, omaan henkilökohtaiseen muutokseen sekä muutoksen mahdollisuuteen. Työntekijän tehtävänä on tunnistaa muutoksen idut potilaan kokemuksista ja havainnoista ja tukea asiakkaan muutokseen orientoitumista kuuntelulla, avoimilla kysymyksillä, tukea antavilla palautteilla ja yhteenvetämisellä. (Lahti, Rakkolainen ja Koski-Jännes, 2013.) Motivoiva haastattelu on useiden tutkimusten, katsausten ja meta-analyysien mukaan toimiva ja tuloksellinen menetelmä päihdeongelmista kärsivien asiakkaiden hoidossa, ja motivoivalla haastattelulla on saavutettu lyhyemmässä ajassa yhtä hyviä tuloksia, kuin esimerkiksi kognitiivisen terapian kaltaisilla pitkäkestoisilla menetelmillä. Motivoivan haastattelun avulla voidaan parantaa potilaiden aktiivisuutta ja hoidossa pysymistä, ja tämän avulla saavuttaa lopulta pysyvämmät hoitotulokset.

### **4.3 Tutkimuksen analyysi**

Tutkimukseni on laadullinen poikittaistutkimus, eli tutkimuksessa perehdytään tietynä aikana kerättyyn tutkimusaineistoon. Laadullisen tutkimuksen keskeisenä tarkoituksena ja ominaispiirteenä on tutkimuksen perustuminen ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tutkimiselle ja tarkastelulle (Juuti, Puusa, 2020). Laadullista tutkimusta on Pauli Juutin ja Anu Puusan (2020) mukaan mielekästä kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi, jossa että



tutkittuja ilmiöitä voi joko ymmärtää tai selittää. Laadullisessa tutkimuksissa tarkastellaan yksilöllisiä sekä yksittäisiä kokemuksia.

Käytän tutkimuksessani menetelmänä sisällönanalyysiä ja tutkimustehtävän valaisemista kirjallisen kuvailun avulla. Sisällönanalyysissä keskeisenä tavoitteena on Tuomen ja Sarajärven (2017) mukaan pyrkiä kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti ja kuvailemaan tutkimusongelmaan liittyviä ilmiöitä tekstiä tuottamalla sekä aineistoa typistämällä. Aineistolähtöisyydellä tarkoitetaan sitä, että aineistosta muodostetaan keskeiset johtopäätökset ja tarkastellaan aineistosta esiin nousevia ilmiöitä, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida erilaisia kirjallisia dokumentteja systemaattisella ja objektiivisella tavalla, ja dokumentit voivat koostua niin haastatteluista, artikkeleista, päiväkirjoista, raporteista ja muista kirjallisista materiaaleista.

Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä muun muassa diskurssianalyysin tavoin, mutta tutkimuksen kohde muuttuu sisällönanalyysissä erilaiseksi ja tärkeänä erona on se, että sisällönanalyysissä etsitään nimenomaan tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysi tarkastelee tutkittavan ilmiön inhimillisiä merkityksiä ja sisällönanalyysin tehtävänä on pelkistää käsillä olevaa laajaa materiaalia ytimekkäämpään ja selkeämpään kokonaisuuteen, jotta laaja aineisto pystytään pakkaamaan selkeäksi ja teoreettiseksi kokonaisuudeksi, joka vastaa annettuun tutkimuskysymykseen. Oleellista on se, että tutkittavasta ilmiöstä saadaan kuvaus tiivistetyssä muodossa. (Tuomi, Sarajärvi, 2017.)

Tuomi ja Sarajärvi (2017) kirjoittavat Milesin ja Hubermanin (1994) kuvaavan aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysiä kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston kluserointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Lähdin siis rakentamaan analyysiosiota ensiksi valikoimalla tutkimustarkoituksiini soveltuvan aineiston, lukemalla sen auki ja sen jälkeen pelkistämään ja typistämään tekstiä, tekemään tekstistä omia muistiinpanojani ja nostamaan esiin olennaisia ilmauksia.

Sisällönanalyysin avulla voidaankin siis pelkistää aineistoa, eli toisin sanoen karsia kaikki tutkimukselle epäoleellinen pois ja tiivistää tai pilkkoa osiin tutkimukseen tarkoitettua data-ainesta sekä käsitteellistää erotettu tieto muodostamalla aineistossa havaittuja ilmiöitä ja aiheita kuvaavia teoreettisia käsitteitä, jotka voidaan luokitella omiin pää- ylä- ja alaluokkiinsa. Pelkistämisen lisäksi voidaan muun muassa etsiä auki kirjoitetusta aineistosta tutkimustehtävää ja taustateoriaan sopivia kuvaavia ilmaisuja ja erotella nämä tutkimukselle oleelliset ilmaukset ja

kohdat muusta aineistosta. Pelkistämässä tarkastellaan aineistosta löytyviä kohtia, jotka selittävät valikoitua teoriaa ja sopivat tähän teoriaan.

Analyysiä voi rakentaa aineistolähtöisellä, teoriaohjaavalla ja teorialähtöisellä tavalla ja nämä tavat määrittelevät sitä, miten aineistosta esiin nousevat ilmiöt luokitellaan, jaotellaan tai määritellään. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa pääpainona on varsinainen aineisto, ja luokittelut ja teoria rakennetaan aineistosta käsin, eikä aineistoa tarkastella minkään aiemman teorian avulla vaan aineisto rakentuu itsenäisesti. Teorialähtöisessä tavassa teoria on hyvin vahvasti mukana ja teorialähtöinen analyysi pohjautuu jo valmiiseen teoriaan ja tarkoituksena on testata teoriaa jossakin uudessa yhteydessä, eli teoria määrittää tällöin vahvasti aineiston ja tulosten rakentamista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-99.) Sen sijaan teoriaohjaavassa tai teoriasidonnaisessa tavassa analyysi ei suoraan perustu mihinkään teoriaan tai malliin, vaan teoria on taustalla vaikuttamassa.

Teoriaohjaavan sisällönanalyysin tärkeänä tavoitteena on siis lukea ja analysoida tekstiä systemaattisella ja objektiivisella tavalla muodostaen ilmiöitä kuvaavia luokkia ja käsitteitä, jotka muotoutuvat teoria taustalla ohjaten ja vaikuttaen. Toisin kuin teorialähtöisessä tavassa, teoriaohjaavuus tarkoittaa sitä, että teoria on taustalla ohjaamassa tutkijan tekemää analyysiä ja apuna aineistosta esiin nousevien ilmiöiden luokittelulle, eikä teorian noudattaminen ole yhtä tarkka, kuin teorialähtöisessä tavassa. Lähdin analysoimaan tekstiä ensiksi lukemalla sitä läpi keräten samalla muistiinpanoja tutkimuskysymyksen kannalta relevanteista ilmauksista. Lähdin sitten järjestelemään esille nostettuja havaintoja uudelleen ja luokittelemaan niitä käyttämäni James Housen (1985) teorian mukaisesti. Halusin kirjoittaa analyysiosioon haastattelusta poimitut ilmiötä kuvaavat selitykset sellaisena kuin ne haastattelussa oli, jotta asiakkaiden oma näkökulma ja oma ääni tulisi analyysissä kuuluviin. Jotkin haastateltavat saattoivat puhua puhekieltä tai murreilmauksia, jotka olen kirjoittanut auki yleiskielelle ja korjannut ilmaukset kielipollisesti kuntoon. Lisäksi muovasin haastateltavien lauseita hieman selkeämmin ymmärrettäväksi ja poistin turhia väli- ja täytesanoja.

Käytin analyysimenetelmänä teemoittelua, ja analysoin haastatteluista esiin nousevia keskeisiä teemoja, jotka rakentavat tutkittavaa ilmiötä ja vastaavat tutkimusaiheeseen ja tutkimuskysymyksiini. Koska tarkoitukseni oli käyttää teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, hyödynsin analyysivaiheessa Housen (1985) kehittämiä sosiaalisen tuen luokkia, ja tähän tutkimukseen olin valikoinut käsiteltäväksi emotionaalisen, tiedollisen ja konkreettisen tuen,

sillä koin, että tällä viitekehyksellä olisi mielekästä tarkastella aineistosta esiin tulleita havaintoja. Sosiaalista tukea on jaettu aikojen saatossa eri tavoin, ja jotkut luokittelut ovat vielä tarkempia kuin toiset. Itse valikoin kuitenkin alkuperäisen kolmeen ulottuvuuteen jaetun sosiaalisen tuen, sillä koin sen vastaavan omaan tutkimukseeni parhaiten. Teoria alkoi valikoitua ja muodostua vähitellen analyysiä tehdessäni ja aineistoa tarkasteltaessa, eli ennen lopullisen teorian muotoutumista ehdin jo tarkastella aineistoa. Tästä syystä valikoin näkökulmaksi teoriaohjaavan lähestymistavan, jossa teoria on ikään kuin taustalla selittämässä ja luokittelemassa tutkittavia ilmiöitä, ja tarkoitukseni on analyysivaiheessa toteuttaa teorian ja aineiston välistä vuoropuhelua.

Tarkastelussani keskeisenä näkökulmana ja teoreettisena lähtökohtana on sosiaalisen tuen käsite emotionaalisine, konkreettisine ja tiedollisine ulottuvuuksineen, ja pyrinkin ottamaan havainnoissani esille sen, millaisena sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki on näyttäytynyt asiakkaiden elämässä. Lisäksi haluan tarkastella sitä, millaisena sosiaalisen tuen kannalta köyhät ihmissuhteet sekä sosiaalisen tuen vähäisyys näyttäytyy ja minkälaisia esteitä tai haasteita se voi asettaa toipumiselle, toipumismotivaatiolle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Aiemmissä tutkimuksissa nousee esille hyvin vahvasti sosiaalisen ympäristön, sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen tuen merkitys, ja erityisesti myönteisen sosiaalisen tuen merkitys ja sosiaalista ympäristöä pidetään hyvin tärkeänä.

Sosiaalisen tuen yhteys yksilön terveydentilaan on useiden aiempien tutkimusten valossa merkittävä ja oleellinen ja siksi koen sen hyvänä lähtökohtana myös omalle tutkimukselleni, jotta voin vahvistaa tätä tärkeää tieteellistä havaintoa. Pohdinnan aiheeksi nouseekin muun muassa syvän yksinäisyyden vaikutus; mitä jos päihderiippuvuudesta toipuvalla ei ole yhtään läheisiä ihmissuhteita, jotka tukisivat häntä ja tarjoaisivat luottamukselliseen vuorovaikutukseen perustuvaa sosiaalista tukea? Entä mitä, jos toipuvan ihmisen sosiaaliset suhteet ovat jollakin tapaa yksilöä haavoittavia tai päihteiden ongelmallista käyttöä ihannoivia? Tällöin sosiaalinen tuki ulottuvuuksineen jää hyvin pieneksi ja mitättömäksi, vaikka sosiaalisia suhteita yksilöllä olisikin runsaasti.

Analyysissä aineistosta nousi esille kokemuksia sekä sosiaalisen tuen runsaudesta että sosiaalisen tuen vähyydestä. Liitin havaitsemani ilmiöt ja kokemukset osaksi sosiaalisen tuen ulottuvuuksia, ja kirjoitin avainsanat sosiaalisen tuen eri ulottuvuuksien alle. Tiivistin vielä tarkemmin avainsanoja, jotta ne kuvaisivat vielä tarkemmin juuri omaa tutkimusaihettani. Lisäksi laitoin omaksi lokerokseen vähäisen sosiaalisen tuen tai sosiaalisen tuen puutteen, johon kasasin haavoittavat sekä toipumista ja hyvinvointia heikentävät kokemukset. Näitä esiinnoitettuja käsitteitä, sanoja ja ilmauksia aloin yhdistellä Housen teoreettiseen viitekehykseen.

#### **4.4 Tutkimuseettiset kysymykset**

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella kolmen käsitteen avulla; uskottavuuden, luotettavuuden ja eettisyyden kautta ja nämä käsitteet kytkeytyvät laadullisessa tutkimuksissa toisiinsa abstrakteina kokonaisuuksina. (Juuti, Puusa, 2020.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan TENKIN mukaan tutkimuksen tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja tutkimustulosten arviointiprosessissa. Tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluvat myös tarpeettoman vahingon välttäminen, tutkittavien ihmisarvoinen kohtelu sekä yksityisyyden ja yksityisten, salassapidettävien henkilötietojen salaaminen (Vuori, Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja).

Tutkin valmista, jo kerättyä aineistoa, jossa käsitellään yksittäisten yksityishenkilöiden omia yksilöllisiä kokemuksiaan päihteiden käyttöön liittyen. Tutkimusaihe on sensitiivinen, arkaluontoinen ja yksityinen, ja tällaisissa tilanteissa tutkimuseettisiin periaatteisiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Koska en ole itse kerännyt aineistoa, en ole vastuussa aineiston litteroinnista ja laatimisesta tai haastattelujen suorittamisesta, vaan aineiston on kerätty ja käsitelty muiden tutkijoiden toimesta. En ole myöskään vastuussa siitä, onko motivoivat haastattelut toteutettu eettisellä tavalla tai onko haastateltavilla ollut esimerkiksi kokemus mahdollisuudesta kieltäytyä esimerkiksi kysymyksiin vastaamisen suhteen. Tutkimuseettisten sääntöjen mukaan tarkastelemastani haastatteluaineistosta on poistettu kaikki henkilötiedot ja aineistot ovat täysin anonyymejä, eikä tutkimuksesta voida näin ollen tunnistaa kenenkään haastatteluun osallistuneen henkilötietoja, eikä haastateltavien henkilötiedot olleet minunkaan nähtävillä, vaikka litteroituja aineistoja käytinkin.

Valikoin haastattelut satunnaisotoksella, jotta tutkimuksen luotettavuus, puolueettomuus ja objektiivisuus säilyy, ja satunnaisotoksella tutkija ei voi itse mahdollisesti omalla toiminnallaan vaikuttaa tutkimustuloksiin tai esimerkiksi muokata johtopäätöksiä haluamallaan tavalla. objektiivisuus on kriteeri, johon tieteessä pyritään, ja objektiivisuudella tarkoitetaan puolueettomuutta tutkimustulosten tarkastelussa ja tieteen teossa. Objektiivisuuden tavoitteena on totuus, ja tieteellistä tietoa tavoittelevan tutkimuksen on oltava luotettava ja rehellinen. Tutkimustulokset tulee esittää puolueettomassa tutkimuksessa totuudenmukaisesti ilman vääristelyä tai tulosten muuttamista. Tutkimustulosten tulee määräytyä itse tutkimuksen perusteella, eikä esimerkiksi tutkijan omien henkilökohtaisten mielipiteiden perusteella. Uskottavuus määräytyy siten, että tutkija tunnistaa omaa subjektiivisuuttaan sekä arvoja, joilla on merkitystä tutkimuksen kulun suhteen, ja oman subjektiivisuuden hahmottaminen auttaa myös lisäämään objektiivisuutta, sillä sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa täydellinen objektiivisuus on liki mahdotonta. (Juuti, Puusa 2020.)

## 5. Päihdeasiakkaiden sosiaaliset suhteet ja tuki

Haastateltavat kertoivat haastatteluissaan läheisistä ihmisistään, sosiaalisista verkostoistaan sekä tuesta, jota he olivat ihmissuhteistaan saaneet. Haastateltavien kertomuksissa näyttäytyivät niin myönteiset sosiaaliset suhteet ja sosiaalisista suhteista saatu tuki, kuin myös sosiaalisten suhteiden haasteet, konfliktit ja vähäinen sosiaalinen tuki. Haastateltavilla oli sosiaalisina suhteitaan perheenjäseniä, parisuhteita, sukulaisia, ystäviä, kaveriporukoita ja työyhteisöjä, joita haastateltavat mainitsivat ja toivat esille. Useilla haastateltavilla näyttäytyi sosiaalisten suhteiden haasteita, joita olivat muun muassa parisuhteiden ristiriidat ja konfliktit, huonoon seuraan joutuminen, alkoholimyönteinen ympäristö, yksinäisyys ja perheen ristiriidat. Usealla haastateltavalla alkoholin ongelmakulutus näyttäytyi ylisukupolvittuneena haasteena, ja usean haastateltavan sukulaiset ja vanhemmat olivat vaikea-asteisista alkoholiriippuvuuksista kärsiviä.

Useilla haastateltavilla oli taustallaan haavoittavia tai vahingollisia ihmissuhteita, jotka laskivat merkittäväällä tavalla hyvinvointia. Näihin vähäistä sosiaalista tukea tarjoaviin ihmissuhteisiin liittyivät muun muassa jatkuvat konfliktit, puolison kontrollointi, yksin jääminen ja emotionaalinen yksinäisyys, juomiseen sortuminen, halveksunta ja vähättely. Toistuvat pettymykset ja konfliktit vähentävät luottamusta minkään sosiaalisen tuen muodon saannille. (Määttä, Hännikäinen-Uutela & Pärttö, 2009, 24.)

Haastateltavien sosiaaliset suhteet näyttäytyivät monesti myös hyvin alkoholimyönteisinä tai juomiskeskeisinä ja seuraavassa sitaatissa sosiaalisia juhlahetkiä kuvaileva haastateltava koki syntymäpäiväjuhlat ja sosiaaliset tilanteet paikkoina ja tilanteina, jossa juominen lipsahtaa herkästi, ja jolloin alkoholia tulee käytettyä seurassa. Seuraavan sitaatin kertonut haastateltava tunnistaa sen, että etenkin juhlissa lipsahtaminen tapahtuu herkästi seurueen jäsenenä etenkin, kun haastateltavan kaveriporukan muut jäsenet ovat hänen kuvailujensa ja omien sanojensa mukaan lapsettomia ja perheettömiä ”poikamiehiä”.

*H5: ”Siinä kohtii annoit sen luvan itselles sitte?”*

*A: Nii se vaan meni, lipsahti. Tai ei siinä mitään lipsahtanut. Kyllä se oli ihan omasta tahdosta kiinni et ei se ketään, ei sitä toiset juota et kyllä se itse, omassa kädessä on, ettei voi syyttää ketään kyllä taas.”*

Haastateltavat tunnistivat herkästi vaaranpaikat sekä seuran, jossa juominen saattoi herkästi lipsua ongelmalliseksi ja usein seurassa käytetty alkoholi oli vaikea paikka ja saattoi aiheuttaa etukäteen ahdistusta ja huolta lipsumisesta. Haastateltavat kertoivat pelkäävänsä näihin seuroihin joutumista ja sitä, jos joku tarjoaa heille päihteitä. Haastateltavat yrittivät muun muassa vältellä näihin paikkoihin tai seurueisiin joutumista, jotta juominen ja päihteiden käyttö ei lähtisi raitistumisprosessissa uudelleen lipsumaan.

*H5: ”oon pelännyt, jos menee johonkin semmoiseen paikkaan kylään et, missä niin kuin tarjotaan. Jotenkin haluaisin välttää niitä paikkoja, että jos en olekaan niin vahva.”*

*H4: ”mutta miten tämä sun verkosto ja ystävät?”*

*A: Ne on näitä puliukkoja taikka samanlaisia, tämmöistä.*

*T: nii et ne on sieltä baarista.*

*A: nii nii just sitä, sitä se niitähän löytyy.”*

Haastateltavien kertomuksissa nousee voimakkaasti esille päihteiden ympärille rakentunut sosiaalinen verkosto ja päihdemyönteinen ympäristö. Edellisessä sitaatissa todetaan, että sosiaalinen verkosto ja kaveriporukka koostuu ”muista puliukoista” ja kaveriporukan tapaamiset rajoittuvat baariympäristöön vahvasti. Sosiaalisten suhteiden ylläpito tapahtuu alkoholinkäyttöä vahvasti korostavassa miljöössä, eikä porukka tapaa haastateltavaa haastateltavan mukaa muualla kuin baarissa, joten sosiaalisten suhteiden ylläpito tapahtuu haastateltavan mukaan baarissa. Haastateltava puhuu porukastaan ”muina puliukkoina” ja ilmaisuun jo itsessään kuuluu vahvasti identifioituminen niin sanottuun juoppokulttuuriin, josta myös Seppo Toiviainen (1995) tutkimuksessaan puhuu.

Edellisen sitaatin kertonut haastateltava kokee, että suurin osa hänen sosiaalisesta verkostostaan on baariympäristössä, joten alkoholin lopettaminen ja baarissa käymisen lopettaminen veisi mahdollisesti ison osan sosiaalisesta verkostosta. Haastateltava kokee myös itse kiinnittyneensä

varsin vahvasti alkoholimyönteiseen ympäristöön. Toiset analysoimani haastateltavat sen sijaan haluavat aktiivisesti irtautua myrkyllisestä ja vahingollisesta ympäristöstä, jossa alkoholi on suuressa roolissa ja halveksuvaa suhtautumista raittiiksi pyrkiviin esiintyy.

Juominen itsessään on monesti sosiaalinen tapahtuma, jossa yhteenkuuluvuuden tunnetta lisätään alkoholin ja päihteiden avulla. Maunun (2014) mukaan merkittävässä roolissa päihteiden käytössä on juuri jaetut yhteiset tunteet, yhteenkuuluvuuden tunteen lisääminen, myönteiseksi koetut sosiaaliset tunteet ja päihteiden käytön sosiaaliset merkitykset. Tärkeänä nostona näyttäytyy myös Stoddard Daren ja Begunin (2020) sosiaalisten verkostojen sosiaaliset normit, jotka voivat esimerkiksi ihannoida runsasta päihteidenkäyttöä ja yllyttää ryhmänsä jäseniä yhä runsaampaan alkoholin juomiseen. Päihteidenkäytöstä tulee jaettu kokemus, joka luo tunteen joukkoon kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Lisäksi sosiaaliset verkostot alkoholimyönteisine normeineen muovaavat yksilöstä ryhmän jäsenen, ja alkoholi voikin määritellä ryhmää hyvin vahvasti niin, että alkoholista ja alkoholin käytöstä voi pahimmillaan tulla jopa iso osa identiteettiä sekä minäkuva.

Juuri äsken siteeratun haastateltavan kohdalla sosiaaliset verkostot näyttäytyvät hänen itsensä mukaan selkeästi raitistumista hankaloittavana tekijänä ja haastateltava ilmaiseekin hyvin karkein ilmauksin merkityksiä sosiaalisista suhteistaan. Haastateltava kertoo, että kohtuukäyttö on mahdotonta, ja hänen toiveenaan olisi luopua alkoholista kokonaan. Haastateltavan sosiaaliset verkostot rajoittuvat suurimmaksi osaksi alkoholimyönteiseen ympäristöön ja baariympäristöön, ja näin ollen voidaan todeta, että haastateltavan nykyisillä sosiaalisilla verkostoilla ei ole haastateltavan kohdalla parantumista tukeva rooli. Haastateltavat kertoivat myös sosiaalisten suhteiden konflikteista ja kriiseistä, kuten esimerkiksi perhe- ja parisuhdekriiseistä. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kertoo, että hänen tilanteessaan sosiaaliset verkostot näyttävät kuormittavina, voimavaroja vievinä ja mielipahaa aiheuttavina tekijöinä, eikä emotionaalinen, tiedollinen tai konkreettinen tuki näyttäytynyt myönteisesti näissä kertomuksissa. Haastateltavalla on perhe, mutta perhesuhteet eivät tue häntä, vaan haastateltavan kokemuksen mukaan lisäävät alkoholin haitallista käyttöä ja mielipahan purkamista alkoholin keinoin.

Haastateltava kertoo, että suhteiden vähäinen emotionaalinen tuki, ei murheet parisuhteessa ja ihmissuhteista vievät voimavaroja parantumiselta. Hän kokee murehtivansa paljon, ja murehtiminen ja mielipaha lisää haastateltavan vahingollista päihteidenkäyttöä. Haastateltava ei motivoivan haastattelun aikana mainitse voimavaroja lisäävistä ihmissuhteista.



*H1: ”Siitä perustasta, että kun se olisi kunnossa, niin uskon että mullakin olisi huomattavasti enemmän henkistä voimaa siihen että, että jättäisin tätä kaljan ja viinin litkimistä huomattavasti vähemmälle ja toisaalta antaisi sen vapauden ja energian, energiaa niin kuin vapautusi siihen, että voisi ruveta tekemään ihan oikeasti jotain muuta kuin murehtimaan”*

*H1: ”ja tilanne olkoon kenen syy tahansa niin se tilanne on just se kotitilanne tai se semmoinen parisuhdetilanne on se murhe. Se on kyllä vaimolle ihan sama juttu, että ei mene hyvin hänelläkään just samasta syystä. Hän onneksi ei litki mitään olutta mutta se käy hyppäämässä itsensä hengiltä melkein,*

*elikkä viettää tuolla ladylinella sitten taas melkein joka ilta pari tuntia.*

*T: aha, joo*

*A: se on sen purkautumistie, kuntosalilla.*

*A: niin*

*A: joka taas, ja hän tekee taas sitten sen melkein silleen välillä vähän tahallaan, vähän niin kuin kostoksi siitä, että kun meillä ei mene hyvin, niin se lähtee karkuun sinne. Ja minä sitten taas, niin otan alkoholia.”*

Edellä siteerattu haastateltava mainitsi kuormittaviksi tekijöiksi erityisesti läheisyyden puutteen, yksinäisyyden kokemuksen parisuhteessa sekä jatkuvat sanaharkat ja riidat. Haastateltava kertoi kummankin puolison voivan huonosti suhteessa, mutta puolisoiden coping-keinot poikkesivat toisistaan merkittävästi. Haastateltava kertoo myös, että puoliso purkaa mielipahaansa muilla tavoin; muun muassa käymällä kuntosalilla. Joskus myös kuntosaliharrastus saattoi haastateltavan mukaan näyttäytyä vallan ja koston välineenä toista osapuolta kohtaan haastavissa tilanteissa. Tämänkaltaisessa suhdetilanteessa emotionaalisen tuen mahdollisuudet ovat varsin mitättömät, sillä suhteen perustasta puuttuu turvallinen tila vaikeiden tunteiden ilmaisuun sekä emotionaalinen yhteys toiseen osapuoleen. Toiviaisen (1995) mukaan alkoholi voi toimia hetkellisesti hyvänä coping-keinona sekä hetkellisenä mielihyvän tuojana, joka kuitenkin Toiviaisen mukaan pidemmällä tähtäimellä aiheuttaa entistä

enemmän sekä fyysisiä, psyykkisiä, taloudellisia että myös sosiaalisia haittoja. Tämä onkin hyvin tyypillinen ilmiö päihderiippuvuuksissa, ja kaikessa riippuvuuskäyttäytymisessä juuri hetken mielihyvä näyttölee suurta roolia ja hetkellistä mielihyvää etsitään, vaikka yksilö olisikin tietoinen pitkäaikaisista ja merkittävistäkin haitoista elämän eri osa-alueilla.

## 6. Sosiaalisen tuen haasteet päihdeasiakkailta

Keskeisenä tekijänä haastateltavien kokemuksissa nousevat esille ristiriidat ja konfliktit sekä vähäinen sosiaalinen tuki niin parisuhteissa kuin muissakin perhesuhteissa ja läheisissä sekä tärkeissä ihmissuhteissa, jotka merkitsivät haastateltaville paljon ja näyttelivät merkittävää osaa haastateltavien arjessa. Housen emotionaalisen, tiedollisen ja konkreettisen tuen teoriassa juuri emotionaalinen tuki kuvaa luottamuksellista ja emotionaalisesti turvallista ja läheistä ihmissuhdetta ja jatkuvat riidat sekä konfliktiin edennyt tilanne voi vähentää tai jopa estää emotionaalisen tuen saamisen. Useat aiemmat tutkimukset painottavat myös sitä, että saadakseen sosiaalista tukea, tulee suhteiden näyttäytyä laadukkaana, eli pelkkä sosiaalinen suhde itsessään ei vielä riitä. Haasteet ja vähäinen sosiaalinen tuki näyttäytyivät yksinäisyytenä, parisuhteessa tapahtuvana jatkuvana konfliktina ja pitkittyneenä riitelynä, kaveriporukoiden halveksuntana, alkoholimyönteisenä sosiaalisena ympäristönä, josta oli vaikea irtautua sekä perhesuhteiden rikkonaisuutena. Myös Stoddard Dare ja Begun (2020) korostavat heikkojen siteiden merkitystä rajun ja kapinallisen käyttäytymisen voimistajana ja heikot siteet loivat heidän mukaansa riskin runsaamman alkoholinkulutuksen aloittamiselle

Ristiriitojen aiheuttama mielipaha ja suru sekä kaiken kaikkiaan vähäinen emotionaalinen, tiedollinen ja konkreettinen tuki ajoi haastateltavien kokemusten mukaan suurempaan alkoholinkäyttöön ja tällaisissa tilanteissa alkoholin kulutus näyttäytyi eräänlaisena surun ja tunteidenkäsittelyn välineenä, joka antoi hetkellistä helpotusta synkkiin hetkiin ja ongelmatilanteisiin tärkeissä ihmissuhteissa. Lisäksi ristiriidoissa näyttäytyi niin yksinäisyys, alkoholimyönteiset suhteet kuin itsensä kokeminen osaksi juomiskulttuuria ja sen sosiaalisia verkostoja sekä vaikeutta irtautua näistä verkostoista muun muassa yksin jäämisen ja ulkopuoliseksi jäämisen pelon suhteen.

Seuraavassa sitaatissa haastateltava toteaa parisuhdeongelmien sekä muiden haasteiden kasautumisen yhdeksi alkoholin ongelmallista kulutusta edistäväksi tekijäksi:

*H2: ”siinä oli semmoinen, omalaatuinen masennuskausi ja sitten tuota tuon avopuolison kanssa oli vähän sukset ristissä että, ja, tietysti se taloudellinen tilanne oli, siis vähä niin kuin kaikki tuntu painavan päälle ja*

*T: joo eli sul oli parisuhdekriisiä A: oli siinä.”*

*H7: ”tosiaan tunnut tiedostavan et miten se menee.: ”A: joo kyl mä oon sitä todella paljon miettiny että tässä vuosien varrella että, miten se niinku, mitkä on ne niinku ne tekijät mitkä sitte sen niinku laukasee, et siin on ne tietyt menetykset, perhesuhteet niinkun, se isä ja äiti ja sit jotenki se lapsuus ku ne on eronnu niin, sitte jos tulee jotain niinku menetyksiä siihen ja. /T: just/ nii nii se, se menee aikalailla niinku, semmosella niinku, samalla kaavalla”*

Myös muut perhesuhteiden ristiriitoja kokeneet haastateltavat mainitsevat suuriksi toipumista estäviksi haasteiksi ihmissuhteiden ongelmat ja kokevat, että parisuhde- ja perheongelmien ratkaisu edesauttaisi myös päihdehaasteiden kanssa painimista; Edellä siteeratut haastateltavat kokivat elämäntilanteensa erityisesti ihmissuhteiden osalta kuormittavaksi, ja ihmissuhteiden kuormitus vaikutti myös muihin elämän osa-alueisiin, kuten esimerkiksi päihteiden käyttöön. Toisella haastateltavista oli rankka perhetausta, ja vanhemmilta saatu vähäinen sosiaalinen tuki. Sosiaalisten suhteiden merkitys näyttäytyi haastateltavan kokemuksissa kuormittavana ja runsaasti vaikeita tunteita sisältävänä, eikä haastateltava maininnut saavansa mitään sosiaalisen tuen muotoa suhteista.

Rantanen (2009) nostaa emotionaalisen tuen osalta tärkeäksi keskinäisen turvallisen tilan luomisen, jossa tilaa olisi vaikeiden tunteiden näyttämiseksi, ilmaisulle ja niistä puhumiselle. Jos nämä tekijät eivät ole mahdollisia läheisissä ihmissuhteissa, ei sosiaalinen tuki toteudu, vaikka ihmissuhde olisikin muuten hyvin läheinen ja yksilö kokisi sen merkittävänä. Jos suhteen osapuolilla ei ole mahdollisuutta tarjota turvallista tai luottamuksellista ympäristöä, voi emotionaalinen tuki osoittautua mahdottomaksi.

*H1: ”Itse olettaisin, että jos olisi se perhe-elämä hyvin kunnossa niin tämäkin olisi paljon helpompaa.”*

Haastateltava hahmottaa selkeästi ihmissuhteen haasteet ja niiden merkittävän roolin. Haastateltavan kertomuksista voidaan selkeästi hahmottaa emotionaalisen tuen vähäinen rooli.

Huonolaatuinen ihmissuhde rasittaa ja aiheuttaa stressiä, eikä edistä terveyttä tai toipumista. Tämänkaltaisissa tilanteissa tällainen ihmissuhde ei tarjoa sellaista vahvaa sosiaalista tukea, joka rakentuu terveiden ja myönteisten ihmissuhteiden pohjalta. Päihderiippuvuuksista kärsineillä ihmisillä on monesti takanaan useita rikkinäisiä ihmissuhteita sekä vaikeita ihmissuhteissa tapahtuneita pettymyksen tunteita, jolloin myös luottamuksen solmiminen muihin ihmisiin voi olla haastavaa. (Määttä, Hännikäinen-Uutela & Pärttö, 2009, 24.) Tällöin kyky vastaanottaa toisen tarjoamaa sosiaalista tukea voi Määttän, Hännikäinen-uutelan & Pärtön (2009) mukaan heikentyä ja vähäisen luottamuksen sekä muiden ihmissuhdeongelmien takia myös toisen avun vastaanottaminen voi olla riistetyn luottamuksen vuoksi hankalaa. Tämä havainto kertoo erityisesti emotionaalisen tuen tärkeydestä, joka on tieteellisissä tutkimuksissa nostettu tärkeimmäksi sosiaalisen tuen muodoksi. Myös aineistosta käy ilmi, että mikäli emotionaalista tukea ei saa, voi se vaikuttaa merkittäväällä tavalla hyvinvointiin.

Edellä oleva sitaatti osoittaa, että haastateltavan mukaan tulehtuneen parisuhdetilanteen korjaaminen vaikuttaisi merkittävästi myös haluun käyttää päihteitä ongelmallisesti. Haastateltava kokeekin sosiaalisten suhteiden toimivan pikemminkin kuormitustekijöinä kuin voimavaratekijöinä toipumisprosessissa ja isoimpana kuormitustekijänä parisuhteessa on toistuvat riidat ja läheisyyden puute, jota toisin sanoen voidaan kutsua emotionaalisen tuen puutteeksi. Näyttääkin siltä, että ihmissuhteet eivät tarjoa tarvittavaa sosiaalista tukea, eikä useissa aikaisemmissa tutkimuksissa kaikista tärkeimmäksi sosiaalisen tuen muodoksi nostettu emotionaalinen tuki ole mahdollista tilanteissa, jossa keskinäinen luottamus on konfliktien vuoksi heikolla tolalla.



Aina sosiaalinen tuki ei auta, vaikka läheinen sitä tarjoaisi, mikäli avuntarpeessa oleva ei ota sitä vastaan tai halua kuunnella, ja haastattelussakin haastateltava ilmaisi olevansa skeptinen ja jopa turhautunut entisen puolison puuttumiseen. Taustalla voi kyteä esimerkiksi toivottomuus omasta parantumisestaan, epäluottamus muiden tukea kohtaan tai epäluottamus ympäröivää palvelujärjestelmää kohtaan ja siihen, että tukea oikeasti tulisi tai olisi riittävästi. Tilanteeseen voi liittyä myös henkilökohtainen koettu tunneilmapiiiri ja esimerkiksi kireät välit ja aiempi luottamuksen menetys, joita entiseen kumppaniin saattaa mahdollisesti olla. On siis tärkeää havaita ja muistaa, että vaikka sosiaalista tukea tarjottaisiin, tulee myös tukea saavan osapuolen olla vastaanottavainen tuen suhteen ja uskaltautua luottamaan siihen, että tukea saa jatkossakin.

Leinon (2011, 43) mukaan runsaat sosiaaliset suhteet eivät välttämättä aina takaa niistä saatavaa sosiaalista tukea. Vaikka päihdeongelmasta kärsivällä ihmisellä olisikin runsaat kaveri- ja sukulaisverkostot, ei se välttämättä mahdollista sosiaalisen tuen toteutumista. Myös Pärtön, Hännikäinen-Uutelan ja Määtän (2009, 24) mukaan sosiaalisuus ja sosiaalisten suhteiden määrä itsessään ei vielä riitä, vaan ratkaisevaa yksilön hyvinvoinnin ja toipumisen kannalta on juuri sosiaalisten suhteiden sisältö ja laatu. Esimerkiksi emotionaalisen tuen ja tiedollisen tuen vastaanottamiseen tarvitaan luottamusta sekä vakaa ja laadukas ihmissuhde. Useat haastateltavat kertovat kuluttavansa alkoholia runsaasti yhdessä oman puolisonsa kanssa. Myös puolisolilla on haastateltavan kertomuksen mukaan alkoholiongelmaa ja toteaa itsekin alkoholinkäytön hallintaan saamisen olevan tällöin vaikeampaa. Haastateltava kertoo, että pariskunta on miettinyt alkoholinkäytön lopettamista yhteistuumiin.

*H2: ”tuota, mä jäin tässä miettimään semmoista että kun sä puhuit tästä sun avopuolisosta et hänellä on alkoholiongelmaa myös, niin mun kokemuksen mukaan silloin on vaikeempi saada omaa alkoholin käytön käyttöä hallintaan //A: kyllä//*

*jos kumppani käyttää runsaasti siinä ohessa nii/kokoajan //A: kyllä kyllä// alkoholia. onks oottekste yhdessä miettiny niinkun kummankin //A: kyllä// tätä ongelmaa [vai] //A: kyllä me//”*

Myös muut haastateltavat tuottivat juttuseuran kaipuun, hyväksynnän tarpeen ja yksinäisyyden kokemuksia, ja niiden vaikutusta juomiseen. Seuraavan sitaatin haastateltava kertoi hakevansa

erityisesti joukkoon kuulumisen tunnetta juomisesta ja juomisorukkaan kuulumisen tuotti mielihyvää sekä täytti haastateltavan sosiaalisia tarpeita ja auttoi vahvistamaan tämän itsetuntoa. Haastateltava kuvaa itseään hyvin sosiaaliseksi ja ihmiskontaktia kaipaavaksi ja juominen onkin hänelle sosiaalinen aktiviteetti. Mikäli yksilö on hyvin yksinäinen, eikä sosiaalisia suhteita ole, ei yksilö myöskään saa emotionaalista, tiedollista tai konkreettista tukea, vaan hän voi olla hyvinkin yksin ja oman onnensa nojassa.

*H6: ” joo, se on vähä jännä niinku mun kohdallahan miettiny että, kyl mä niinku mä niinku vihaan sitä, ainetta että en osta kotiin, en oo käyny alkossa, nyt satun saamaan kyllä semmosen pullon, läksiäislahjaks jonka sit kumosin. /T: hmm hm/ väkeviä en käytä, ja, yleensä sit haen jonkilaist niinku seuraa ja, /T: hmm/ ehkä, saattaa olla et jonkilaist niinku hyväksyntää myöski.”*

Edellä haastateltava kertoo olevansa varsin yksinäinen puurtaja ja alkoholi on ensisijaisesti välillinen keino päästä osaksi porukkaa ja kuulua johonkin. Haastateltava kertoo juomisen olevan ensisijaisesti sosiaalista, eikä hän juo ikinä itsekseen ja juomisen kautta haastateltava on saanut itselleen juttuseuraa, joskin sosiaalisen suhteen ylläpitoon ja vahvistamiseen liittyy tämän haastateltavan kohdalla vahvasti alkoholin runsas käyttö. Juomiseen liittyy siis haastateltavan kohdalla vahvasti sosiaalinen ulottuvuus, yksinäisyyden tunteet, itsetunnon vahvistaminen ja itsetunto-ongelmat sekä joukkoon kuulumisen tunteen hapuilu, jota pyritään alkoholin avulla korjaamaan tai parantamaan.

Yksinäisyydestä kärsivällä ja sosiaalista hyväksyntää hakevilla voi olla hyvin hauraat ja vähäiset mahdollisuudet emotionaalisen, tiedollisen ja konkreettisen tuen saamiselle. Emotionaalinen tuki rakentuu ennen kaikkea luottamuksen ja keskinäisen välittämisen ympärille, ja emotionaalinen tuki katsotaan yhdeksi tärkeimmistä sosiaalisen tuen muodoista (Leino, 2011, 42). Läsnäolo, rakkaus, välittäminen ja kannustus ovat tärkeitä sosiaalisen tuen muotoja, eikä yksinäisyydestä tai haavoittavista ihmissuhteista kärsivällä ole tähän välttämättä mahdollisuutta. Kun emotionaalista tukea on tarjolla vain hyvin rajoitetusti, voidaan alkoholi nähdä keinona saavuttaa näitä sosiaalisia suhteita. Seppo Toiviaisen (1995) mukaan alkoholilla saatetaan lääkitä näitä murheita, joita voivat olla muun muassa erilaiset kriisit, ihmissuhdeongelmat ja negatiiviset tunteet.



Aina runsaat sosiaaliset suhteet eivät takaa sosiaalisen tuen laadukkuutta tai määrää. Sosiaalisia suhteita voi olla paljon, vaikka ne eivät tarjoaisikaan esimerkiksi emotionaalista tukea. Joskus sosiaaliset suhteet voivat olla myös haavoittavia, erityisesti päihderiippuvaisten asiakkaiden kohdalla. Karttusen (2021) mukaan erityisesti naisten päihdeongelmissa toipumista tukevien sosiaalisten suhteiden muodostaminen on vaikeaa ja naisten lähipiirissä on yleensä myös muita päihdeongelmista kärsiviä ihmisiä. Näin ollen sosiaalinen ympäristö rajoittuu muihin päihdeongelmista kamppaileviin, sosiaalinen ympäristö ei tue päihteistä irtautumista eikä sosiaalinen tuki ole riittävää.

*H6:[\*] ”tuttavia näki taas ja se ilta niin kuin jatkuu ja, tavallaan kun sitten tietyn pisteen yli menee niin sitten ei pystykää olemaan yhtäkkiä kotona enää yksin vaan täytyy singahtaa äkkiä johonkin ihmisten ilmoille”*

Edellisessä virkkeessä siteerattu haastateltava kertoo, että hyvin vahva kaipuu ihmisten pariin on merkittävässä roolissa alkoholin käytön suhteen, eikä hän saa verkostoistaan emotionaalista tai muutenkaan sosiaalista tukea. Haastateltava kuvaa itseään yksinäiseksi puurtajaksi työssään ja tukiverkostoa hänellä on vain vähäisesti. Seuran kaipuu korostuu erityisesti haastateltavan ristiriitatilanteissa puolison kanssa. Haastateltava kuitenkin kokee, ettei hänen luomilla verkostoilla ole hyvinvointia tukevaa roolia, vaan haastateltavan kutsumassa ”juomaporukassa” esiintyy toksista suhtautumista sekä halveksuvaa asennetta päihdeongelmasta kärsivää kohtaan, joka ei mahdu alkoholinkäytön kohtuukäytön rajapinnalle.

*H6: ”se on sitte aika semmosta, vielä että, niitä hyviä kavereit on että, /T: hmm/ jos heillä nyt niinku, on tämä hallinnassa ja mulla ei oo nii //T: hmm// jotenki se on vähä semmosta niinkun, että alentamalla muut ylennät ittes //T: hmm// että. taas mulla toisaalta mä mietin että, jos otetaan puolen vuoden jakso ni juon vähemmän alkoholia ku ne. //T: no mä ajattelin et joo// [??] tulee kausittain ni //T: just// jotenki sillai että me ollaa vähä niinku, [veistetty]. /T: hmm/ sit et mä oon niin heikko koska mä en sitä pysty lopettaa ja, //T: hmm// tälläst. /T: hmm/ emmä, emmä kyllä, emmä niinku, semmosilla kavereilla tee mitää.”*

Lähipiiriltä saadulla hyödyttömällä sosiaalisella tuella on varsin kielteinen yhteys mielen hyvinvointiin (Jurvansuu & Ringbom 2020 s.7). Hyödytön tuki voi sisältää muun muassa stigmaa, stereotypioita tai kielteistä suhtautumista päihdeongelmaiseen tai päihdeongelmaisen lähipiiriin. Ringbomin ja Jurvansuun (2020, 7) päihteidenkäyttäjien läheisiä koskevassa tutkimuksessa kirjoitetaan, että hyödyttömässä sosiaalisessa tuessa lähipiirin kommentit voivat olla leimaavia tai ikäviä ja aiheuttaa konflikteja.

## 7. Sosiaalisen tuen myönteiset merkitykset päihdeasiakkailta

Toisena vahvana pääteemana tekstissä näyttäytyi tukiverkostot ja tuen merkitys ihmissuhteissa sekä myönteisten merkitysten antaminen ja huomioiminen toipumisprosessissa ja kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Tuella oli annettu varsin monenlaisia positiivisia merkityksiä ja tuki näyttäytyi haastateltavien kokemuksissa niin konkreettisenä kuin myös laaja-alaisemmin motivoivana hyvinvointia edistävänä tekijänä sekä ongelmanratkaisukeskeisenä tukena.

Haastateltavat kokivat sosiaaliset suhteet erittäin tärkeinä ja niille annettiin paljon merkityksiä. Haastateltavat olivat motivoituneita keräämään ja ylläpitämään emotionaalista, tiedollista ja konkreettista tukea antavia sosiaalisia suhteita, kuten esimerkiksi juomattomuuteen kannustavia kavereita, joiden kanssa voi tehdä muita tärkeitä asioita. Haastateltavien sosiaalisia suhteita olivat muun muassa perhesuhteet, parisuhteet, sukulaiset, ystävät, lapset, lapsenlapset, työkaverit. Mitä läheisempi suhde oli, sitä merkittävämmässä roolissa se näyttäytyi. Blagojevic-Damasekin, jne. tutkimuksessa (2012, 9) todetaan läheisillä perhesuhteilla olevan kaikista tärkein merkitys, kun puhutaan päihderiippuvuudesta kärsivän asiakkaan sosiaalisen tuen merkityksestä raitistumisprosessissa. Useat tutkimukset siis korostavatkin juuri ihmissuhteiden läheisyyden ja intiimiyden merkitystä. Myös Salmelan (2008) esittämässä Harterin viitekehityksessä painotetaan kaikista läheisimpien ihmissuhteiden tärkeyttä. Lisäksi yksi Linin (1985) määrittelemästä kolmesta sosiaalisen tuen tasosta on juurikin läheiset ihmissuhteet, joissa velvollisuus auttaa toista on hyvin vahva ja vastavuoroinen ja joissa suhde on läheinen ja vastavuoroisuuteen perustuva. (Lin 1986, 18-19.)

*H6: ”onks sun kaveripiirissä, sellasia jotka juo tai ei juo onko ja mistä muualta vois saada sit semmosta, tai mistä vois ylipäättään saada semmost sopivaa seuraa ja sitä hyväksyntää ja jakamista?”*

*A: nyt mä taas tein sen, tai pitkästä aikaa sillai että, pistin vanhan numeroni kiinni ja, /T: hmm hm/ otin uuden numeron ja, alan nyt kerään semmosta porukkaa että, /T: hmm hm/ joitten kaa voi tehdä muutaki ku, /T: ku juoda/ juoda. /T: hmm, joo/ et tota semmosta, raitistuneita alkoholisteja ja sit semmosia, tavallaan, tyyppejä jotka tota, /T: hmm/ et tuntuu et jotain niinku saa”*

House (1985) jakaa sosiaalisen tuen emotionaaliseen, tiedolliseen ja konkreettiseen ulottuvuuteen. Sosiaalisista suhteista saatava tuki voikin siis näyttäytyä hyvin monella eri tavalla ja se voi tarjota apua useisiin erilaisiin haastaviin tilanteisiin. Emotionaalinen tuki näyttäytyy useissa tutkimuksissa kaikista merkittävimänä ja tärkeimpänä sosiaalisen tuen muotona, ja emotionaalisella tuella tarkoitetaan empaattista suhteutumista, rakastamista, välittämisen ja kannustamisen tunnetta sekä myötäelämisen taitoa. Emotionaalisessa tuessa verbaalisen vuorovaikutuksen lisäksi tärkeänä näyttäytyy nonverbaalinen vuorovaikutus, johon sisältyy kuuntelutaidot ja läsnäoleminen. (Leino, 2011, 42.)

Haastateltavien kertomuksissa korostuvat sosiaalisten suhteiden myönteinen merkitys ja rooli hoitoon ohjautumisessa, avun hakemisessa ja hoitoon sitoutumisessa. Usea haastateltava koki sosiaalisten suhteiden roolin korjaavana ja tukevana ja haastateltavat kokivat saavansa läheisiltä tarvittaessa apua erilaisiin hyvin konkreettisiin asioihin, kuten esimerkiksi käytännön asioiden hoitoon ja lastenhoitoon. Rantasen (2009) väitöskirjatutkimuksessa sosiaalisen tuen ulottuvuuteen kuuluva konkreettinen tuki tarjoaa juuri konkreettisissa asioissa avustamista, kuten esimerkiksi kodin hoitoa tai taloudellista avustamista. Konkreettisella tuella pyritään helpottamaan yksilön arkisia toimintoja sekä tällä tavoin suuntaamaan toipujan yksilöllisiä voimavaroja haastavasta tilanteesta, kuten esimerkiksi toipumisprosessista selviämiseen. Esimerkiksi lastenhoitoapu voi toimia merkittävänä auttamisen keinona arjessa.

Usein tukea antoivat haastateltavien kertomuksissa hyvin läheiset ihmiset, kuten esimerkiksi sisarukset ja perheenjäsenet. Myös Rantasen (2009) mukaan kaikista läheisimmät ihmiset tarjoavat kaikista vahvinta sosiaalista tukea. Haastateltavien mukaan läheiset näkivät heidän vaikean tilanteensa ja huolestuivat tilanteesta niin paljon, että he tarjosivat omaa apuaan läheisen vaikeaan tilanteeseen. Haastateltaville tuki ja huolen ilmaisu näyttäytyi muun muassa helpotuksen tunteena tai suoranaisena shokkina.

Huoli oli usealle haastateltavalle eräänlainen pysäytys ja herätys vallitsevaan tilanteeseen. Huolen sanoittaminen ja puheeksi otto voi toimia motivoivana tekijänä ja huolen välittäminen antaa myös toiselle tunteen siitä, että hän on tärkeä, välitetty ja rakastettu. Huolen avulla voidaan myös välittää tärkeää tietoa esimerkiksi alkoholin vaaroista sekä hoitoon hakeutumisesta.

*H2: ”Miltä se susta tuntuu, kun sut on nyt työpaikalta hoitoon ohjattu ja veli on ollut huolissaan?”*

*A: Tuota, se tuntuu suoraan sanoen helpottavalta, koska mä tiesin, että mä tarvitsen, että mulla oli niin mustia ajatuksia itselläni et en oikeastaan välittänyt enää mistään mitään ja tuota se, kun veli kysyi, että kun mentiin sinne, että jännittääkö kun sä olet, mutta ei mua jännitä, olen helpottunut.”*

*H3: ”no mun tavote semmonen, nytten kun, tää oli, tää oli niinku jotenki semmonen, is-, tai semmonen viiminen isku oikeestaa, koska mul on poika ja ja tyttö mul ja ne on, niinkun, silleesä hirveen rakkaita mulle ja mä näin sen mitenkä ne, oli erittäin huolissaan ja niinku kärsivät siitä”*

Ensimmäisen sitaatin haastateltava mainitsee saaneensa tukea omalta veljeltään sekä työyhteisöstä. Haastateltavan mukaan hänellä on vahva tukiverkosto, johon kuuluu sisarusia ja perheenjäseniä, eli toipumista tukevat ihmissuhteet ovat läheisiä perhesuhteita. Hän kokee tukiverkoston edistävän hyvinvointiaan, ja aktiivinen yhteydenpito sekä sisarusten huoli ja tuki ovat vahvistaneet sisarusten yhteenkuuluvuudentunnetta. Haastateltava koki tilanteeseen puuttumisen eli niin sanotun tiedollisen, ohjauksellisen ja huolta välittävän tuen helpottavana ja myönteisenä asiana, eikä haastateltavan mukaan läheisen puuttumisesta syntynyt eriäviä mielipiteitä tai erimielisyyksiä. Lisäksi toinen haastateltavista koki huolen sanoittamisen eräänlaisena liikkeelle panevana voimana. Huolen sanoittaminen voidaan sijoittaa Rantasen (2020) mukaisesti tiedolliseen tukeen, sillä tiedollinen ja informatiivinen tuki voidaan kuvata juuri informaation tarjoamisena sekä ohjeiden ja neuvojen tarjoamisena. Läheinen toimi tilanteessa eräänlaisena tilanteen sanoittajana ja informatiivisena tukipilarina, joka teki näkyväksi ja lausui ääneen haastateltavan kokemat haasteet sekä ilmaisi huolta alkoholin riskeistä sekä päihderiippuvuuden haasteista. Läheisen puuttuminen näin ollen herätti haastateltavan itsensäkin tarkastelemaan omaa tilannettaan kriittisemmin. Myös haastateltava koki läheisten sokin ja huolen eräänlaisena voimakkaana iskuna ja päätepisteenä, ja välitetty huoli sai tarttumaan tilanteeseen uudella tavalla.

Useat haastateltavat kuvailivat sosiaalisia verkostojaan voimavaran lähteenä. Tärkeäksi haastateltavat kokivat emotionaalisen tuen ulottuvuuteen kuuluvien kuulumisten kyselyn, yhteydenpidon, mielekkään yhteisen tekemisen löytämisen ja kannustamisen, joka vahvisti

heidän voimavarojaan. Haastateltavien kertomuksissa emotionaalinen tuki nousee ylivoimaisesti tärkeimmäksi tuen muodoksi, ja emotionaaliseen tukeen kuuluvat tekijät korostuvat haastateltavien kokemuksissa. Moni haastateltava kuvaili läheisten huomaavan positiiviset muutokset haastateltavien raitistumisessa ja tämän haastateltavat kokivat voimauttavana ja kannustavana.

*H3:” Ollaan käyty kyläilemässä ja, poika hakee meitä, nytki oltiin synttäreillä viime sunnuntaina et sillain et on toimintaa jotain.*

*T: Onko poika puhunut siitä sen jälkeen päin nyt tästä, raitistumisesta tai muuten?*

*A: joo, puhelimestakin kun soitin niin aina hän kysyy, kuin menee. Minä sanon et hyvin, niin hän sanoo, että sen kuulee äänestä jo <naurahtaa>/ ja aistii, hän sano. <naurahdus>”*

Sivulla 56 siteerattu haastateltava kokee oman äidin kannustamisen eräänlaisena moottorina omalle toipumisprosessille ja äidin niin sanottu painostaminen toimi merkittävänä tekijänä. Haastateltavalla oli oma kumppani, äiti, anoppi sekä lapsia, ja haastateltavien läheiset toimivat vertaistukena, motivoijana sekä käytännön asioissa tukijana. Haastateltavan äiti auttoi huolehtimaan haastateltavan perheestä sekä haastateltavasta itsestään, ja haastateltava koki äidin roolin tärkeäksi.

Äidin tehtävänä oli motivointi, painostaminen ja kannustaminen sekä motivaation tukeminen, joka nähdään Rantasen (2009) ja Leinon (2011) tutkimusten mukaan emotionaalisenä tukena, joka koostuu inhimillisestä, myötätuntoisesta ja kannustavasta läheisen ihmisen toiminnasta, jonka tarkoituksena on asettua toisen asemaan, tarjota empatiaa ja toimia kannustajana vaikeassa tilanteessa. Lisäksi äiti sekä haastateltavan entinen anoppi hoiti hyvin konkreettisia asioita, muun muassa huolehtimalla haastateltavan lapsista eli tukea tarjotaan arkielämän haasteisiin, jotta läheisen kuormaa ja stressiä voidaan käytännön avulla lieventää. Tällä tavoin voimia jää enemmän varsinaiselle toipumisprosessille. Sekä konkreettinen tuki, että emotionaalinen tuki näyttäytyy haastateltavien kertomuksessa hyvin tärkeänä tuen muotona. Myös informatiivinen tuki koetaan tärkeäksi, mutta mainintoja informatiivisen tuen merkityksestä näyttäytyi huomattavasti vähemmän.

H8: ”Sä tuossa aikaisemmin mainitsit sun äidin, että äiti on aikaisemmin painostanut ja jotenkin ollut semmoinen moottori näissä jutuissa?

A: no kun hän on niin kuin, no ymmärrän, kun hänellä on minun lapsi, ja noin pois päin, ei se silleen että se olisi sille hirveä taakka mutta kyllä minä ymmärrän kun se on töissä käyvä ihminen että se on väsynyt ja sun muuta. No mutta kyllä se toisaalta kannustaa, että laita itsesi kuntoon ja sitten niin kuin katsotaan eteenpäin mutta ei mikään asia hetkessä tapahdu.”

Useat tutkimuksen haastateltavat mainitsevat sosiaaliset verkostot voimavaratekijöiksi ja motivaatiota nostaviksi tekijöiksi. Tukiverkostojen tuki ja tärkeys tunnistettiin haastateltavienkin keskuudessa helposti ja usea haastateltava kaipasi sosiaalista tukea ja etenkin emotionaalista tukea, kuten esimerkiksi kuuntelijaa, ystävää, joka viettäisi aikaa, samaistujaa tai kannustajaa. Haastateltavien kokemuksissa korostuvat erityisesti lasten ja lastenlasten merkitys sekä halu päihteettömään elämään lasten ja lastenlasten vuoksi. Päihteettömyyttä tavoiteltiin erityisesti sen takia, että haastateltavat pystyisivät olemaan enemmän läsnä lasten arjessa sekä harrastuksissa ja elämässä ja lapsia haluttiin varjella päihtyneen läheisen näkemiseltä.

H2: ”Onks sulla muita semmosia asioita tai tekijöitä sun elämässä mitkä on semmosia minkä kanssa alkoholi ei sovi yhteen tai minkä takia pitäisi olla raittiina tai saada haltuun se alkoholin käyttö?

A: Onhan siinä tietenkin se, että kun mulla on tytär ja sitten mulla on kaks lastenlasta. Että tuota, kyllähän me yhteydessä ollaan ja ollaan tapailtakin mutta paljon enemmän varmaan tapailisin ja oltaisiin yhteydessä jos ei mulla olisi tuota ongelmaa. Että tuota, se suhde kärsii kyllä siinä ehdottomasti. Minä en yksinkertaisesti kehtaa näyttäytyä huonossa kunnossa, vaikka ei nyt olisi alkoholia veressäkään mutta se yleiskunto”

Perhesuhteiden lisäksi tärkeinä ja merkityksellisinä motivaatiota tukevinä tekijöinä nousivat esiin laajemmin myös oma työyhteisö ja työpaikan säilyttäminen ja työyhteisöön kuuluminen. Usea haastateltava kantoi huolta päihteidenkäytön vaikutuksesta työssä pärjäämiseen ja työyhteisön jäsenenä olemiseen.

Myös työyhteisöstä saattoi saada konkreettista ja tiedollista tukea, kuten esimerkiksi työterveyspalveluihin ohjaamista.

*H2: ”sulla on nyt ihan selkee se että haluat pitää työpaikan*

*A: ilman muuta joo se on nyt se //T: ja viikot//*

*T: on se sua //A: joo// pelottaa //A: joo// et se ratkee //A: kyllä// se viikolle se //A: kyllä// juominen.*

*A: joo joo. joo.*

*T: mut siis Erittäin Hyvä, et sä pystyt olemaan niinkun viikot juomatta //A: joo kyllä// et sul on se yks (15:00) päivä.*

*A: joo joo. <epäselvää> niist ihmisistä ja mul on erittäin hyvä pomo nii nii tota mä Viitti mokata sitä juttua.”*

Konkreettisen avun piiriin ohjaamisen ja käytännön asioissa auttamisen lisäksi tärkeään rooliin nousi samaistumisen kokemukset muiden kanssa, kokemusten jakaminen, vertaistuki ja jakamisen ilo sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen yhdessä muiden kanssa. Tämäkin tuen muoto voidaan liittää sekä tiedollisen tuen sekä sosiaalisen tuen emotionaaliseen ulottuvuuteen, jossa keskeisinä tuen tekijöinä olivat informaation ja tiedon jakaminen, ohjaaminen kokemustiedon keinoin, toisen kannustaminen, toisen hyväksyminen, kuunteleminen ja turvallisen tilan luominen, jossa ihmisen on turvallista puhua vaikeistakin asioista ilman hylätyksi tai torjutuksi tulemisen pelkoa. (Rantanen, 2009.) Haastateltavat kokivat erityisesti samankaltaisia kokemuksia jakavien ja jo raitistuneiden läheisten tuen tärkeänä, sillä he pystyivät jakamaan jotakin sellaista, mitä muut eivät välttämättä osaa ottaa keskusteluissa huomioon tai ymmärrä samalla tavalla. Lisäksi vertaistuelta saatettiin saada hyödyllisiä neuvoja ja tietoja, minkä vuoksi vertaistuesta saatu tieto voidaan liittää myös tiedolliseen tukeen. Erityisesti naispuolinen burberbofiiniä ensisijaisesti käyttävä haastateltava koki samaistumisen kokemukset, raitistuneiden tuen ja vertaistuen tärkeäksi tueksi, joka auttoi häntä ja hän kertoikin kumppaninsa kokemusten olevan samaistuttavia ja samankaltaisia kuin hänen omatkin kokemukset.



*H8 ”Kun minä olen rekisteröidyssä parisuhteessa, niin hän on kanssa käynyt katkon ja hän haluaisi kovasti kanssa raitista elämää ja hänellä on ollutkin parina vuonna ihan raittiinaoloaikoja, että se kävi ihan ja sun muuta. Ja hän haluaa sitä kovasti kanssa, että pysyttäisiin raittiina. se on siinä yksi asia, joka niin kuin potkii eteenpäin, että on kaks, ei siinä mitään, jos toinen niin kuin vetää niin sitten sitä helposti itsekin lankeaa siihen, koska sehän on sairaus, vaikka moni ei sitä ajattele niin mutta niin se vaan on. Narkomania on sairaus.”*

*T: niin hän on myös nyt katkolla?*

*A: hän on päässyt jo sieltä.*

*T: aha, joo. niin te ootte niinku yhdessä nyt tekemässä tätä hommaa.*

*A: niin.*

*T: se on hienoa. ja hän tukee sua tässä ja sä tuet häntä?*

*A: niin.”*

Seuraavassa sitaatissa haastateltava nostaa esille erityisesti kuuntelemisen tärkeyden ja kuuntelijan roolin merkityksen. Jo pelkkä empaattinen kuunteleminen on tärkeää vaikeiden kokemusten ja toipumisen äärellä. Myös Leino (2011) nostaa esille nonverbaalisen emotionaalisen tuen tärkeyden, johon kuuluu tilan antaminen, kuulluksi tuleminen, myötätunnon osoittaminen ja läsnäolo. Kuulluksi tuleminen, samaistuminen, toisen elämäkokemusten ymmärtäminen ja myötäeläminen, ajan antaminen ja omien tunteiden ja kokemusten näkyväksi ja kuulluksi tuominen on haastateltavien mukaan voimavaroja lisäävää ja positiivisia kokemuksia vahvistavaa.

*H6: ”ehkä juuri nämä raitistuneet on ne tärkeimmät, kun tuntuu että avovaimokaan ei aina ymmärrä, niin se eihän hän voi ymmärtää, että millaista tämä niin kuin on. Mutta semmoinen ymmärtää, joka sen on itse läpikäynyt. Ja. lähinnä, niin kuin, että edes, kuuntelee. se tuntuu hirveen kivalta, että jollain on aikaa”*

Ringbomin ja Jurvansuun (2020,8) tutkimuksen tulosten mukaan läheisen tarjoama sosiaalinen tuki vahvistaa merkittäväällä tavalla mielen hyvinvointia, ja päihderiippuvuuksista puhuttaessa keskeisenä tekijänä hyvinvoinnin lisäämisen kannalta oli lähipiiriltä sekä sosiaalisilta suhteilta saatu ymmärtävä ja leimaamaton tuki, jossa oli mahdollista puhua läheisten kanssa tilanteesta sekä kokea tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi ilman stigmatisointia tai ennakkokäsityksiä. Myös haastateltavat pitivät tärkeänä kuulluksi tulemistä sekä ymmärtävää ja inhimillistä kohtaamista, sekä leimaamatonta puhetta.

*”H4: se on just se joka motkottaa mulle täst kännäämisest  
 T: nii. hän on huolissaan.  
 A: nii. no jollain lailla joo. se on ite raitistunu se oli ite kova juomaan itteki /T: hmm/ tai se joi sillo paljo enemmän kun minä. ja sit se raitistu ja tota, nyt se nalkuttaa mulle siitä sitte ni emmä et eihän sitä nyt aikuine ihminen lopeta sen takia että joku lässyttää [sit just] tulee toi koipien välissä [mun mielestä].  
 T: nii se on totta mut se vaan kertoo siitä hänen //A: joo joo ja tietää itekin miten typerä sitä on ja ja ja mitä mitä sitä nyt mokailee kämppäänsä  
 T: nii haluaa tietää ne haitat //A: kyllä// haluaa /A: kyllä/ ja jollain tavalla sinua varjella niiltä //A: joo kyllä kyllä// tai tuoda tietosuuteen.  
 A: joo kokemusta hänellä on.”*

Konkreettiseen tukeen kytkettyä edellä kuvatussa tilanteessa myös tiedollinen apu ja huolen välittäminen toiselle. Kyseisessä tilanteessa haastateltava kuvasi entisen kumppaninsa ilmaisseen huolta ja juomisen haittoja ja tällä tavoin yrittänyt puhua niin sanotusti järkeä haastateltavalle. Entisellä puolisoilla oli itsellään rankka päihdetausta, josta hän oli sittemmin toipunut, ja tällä tavoin hän välitti omaa kokemuksen sävyttämää huoltansa sekä oman rankan kokemustietonsa ”järkipuheen muodossa” haastateltavalle. Järkipuhuminen ja huolen sekä ongelman esille ottaminen voi olla yksi läheisen keinoista auttaa haastavassa tilanteessa olevaa päihderiippuvaista, ja se voi olla läheisen keino tarjota sosiaalista tukea huolipuheen, informoinnin, ongelmanratkaisun ja järkipuheen muodossa, eli toisin sanoen sosiaalinen tuki näyttäytyy tilanteessa tiedollisena tukena.



## 8. Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä viimeisessä osiossa pohdin ja vedän yhteen keskeisiä tuloksia sekä niistä esiinnousseita havaintoja. Tässä osiossa kokoan yhteen analysoimaani tietoa sekä kirjoitan sisällönanalyysin paljastamista lopputuloksista ja johtopäätöksistä lyhyen yhteenvedon vapaamuotoisine pohdintoineen. Haluan pohtia tulosten ja johtopäätösten lisäksi myös mielenkiintoisia jatkoehdotuksia tuleville tutkimuksille sekä pohtia sitä, mitä tulisi vielä erityisesti tutkia ja tarkastella tulevaisuudessa.

Teoriaohjaavin sisällönanalyysimenetelmin laaditun tutkielmani johtopäätöksissä sosiaalisen tuen merkitys näyttäytyy suurena ja emotionaalinen, konkreettinen ja tiedollinen ulottuvuus on havaittavissa kokemuksista. Karkeasti voidaankin siis todeta, että yksilön omat tukiverkostot ja siitä saatava sosiaalinen tuki on merkittävän suuressa roolissa sekä myönteisesti, että myös kielteisesti toipumisen kannalta ja tulosteni perusteella voidaan siis todeta, että sosiaalisilla verkostoilla ja sosiaalisella tuella on sekä päihdeongelmista toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta sekä tukevia, että toipumista estäviä tai heikentäviä merkityksiä, jotka perustuivat haastateltavien omiin yksilöllisiin kokemuksiin. Sosiaalinen tuki jakautui emotionaaliseen, konkreettiseen ja tiedolliseen tukeen ja haastateltavien kokemuksissa erityisesti emotionaalinen ja konkreettinen tuki näyttäytyi hyvin tärkeinä.

Myös aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu emotionaalisen tuen olevan tärkein sosiaalisen tuen muoto, joten tältä osalta tutkimukseni vahvistaa ja tukee tätä havaintoa, sillä haastateltavien kertomuksissa suurimmaksi myönteisen tuen muodoksi nousi juuri emotionaalinen tuki, kuten esimerkiksi läsnäolo, kannustaminen, kuuntelu ja vertaistuki. Emotionaalinen tuki koettiin haastateltavien keskuudessa hyvin arvokkaaksi ja tärkeäksi turvaksi, jolla oli hyvinvointia kokonaisvaltaisesti merkittävästi lisäävä seuraus. Oleellisinta haastatteluja tarkasteltaessa olikin juuri sen ymmärtäminen, että päihdeongelmalla ja sosiaalisilla suhteilla sekä sosiaalisella tuella on vahva ja merkittävä yhteys toisiinsa, ja näin ollen voidaan perustellusti todeta, että sosiaalisen näkökulman huomioiminen päihdetyössä on tärkeää, eikä esimerkiksi sosiaalisen tuen merkitystä tule missään nimessä sivuuttaa.

Omassa tutkimuksessani sosiaalisten verkostojen myönteiset ja kielteiset seuraukset näyttäytyivät kummatkin. Keskeistä sosiaalisissa suhteissa oli juuri sosiaalinen tuki, ja

läheisten tarjoama emotionaalinen tuki. Vähäistä sosiaalista tukea tarjoavat ihmissuhteet näyttäytyivät toipumista ja hyvinvointia heikentävänä sekä jopa haavoittavina. Sosiaalista tukea estivät muun muassa konfliktit, epäluottamus ja turhautuminen, parisuhdekriisit, heikko perhetilanne ja yksinäisyyden kokemus ja tällä oli haastateltavien kokemuksissa suora yhteys lisääntyneeseen alkoholinkulutukseen. Lisäksi myös alkoholimyönteisyys heikensi toipumismotivaatiota, eikä pystynyt tarjoamaan tarpeellista tukea toipumiseen. Myös toipujan omalla motivaatiolla ja tahdolla ottaa sosiaalista tukea vastaan oli merkitystä; vaikka sosiaalista tukea tarjottiin, se ei välttämättä vastannut toipujan odotuksiin tai toipujan oli hankalaa ottaa tukea vastaan ja osoittaa luottamusta tukea tai tuen antajaa kohtaan.

Sosiaalisesta tuesta erityisesti emotionaalinen tuki korostui, ja emotionaalisessa tuessa kannustamisen merkitys nähtiin tärkeänä ja merkittävänä toipumista tukevana tekijänä ja useat haastateltavat mainitsivat juuri ensimmäisenä läheisten tarjoaman emotionaalisen tuen ja kannustamisen merkityksen. Sosiaalinen tuki näyttäytyi lisäksi myös konkreettisena tukena; konkreettisena motivointina, käytännön auttamisena, joka saattoi näyttäytyä esimerkiksi hoitoon ohjauksena, lastenhoitoapuna, arjen askareissa tukemisena. Lisäksi tärkeänä tukena koettiin myös emotionaaliseen tukeen kuuluva vertaistuki, samaistumisen kokemukset, yhteenkuuluvuuden tunne sekä vaikeiden elämäkokemusten jakaminen yhdessä muiden kanssa. Tiedollista tukea esiintyi haastateltavien kokemuksissa selkeästi vähemmän kuin emotionaalista tai konkreettista tukea, mutta tiedollinen tuki näyttäytyi esimerkiksi rohkaisuna, järkipuheena, puheeksiottona ja huolen ilmaisuna sekä ongelmanratkaisukeinojen tarjoamisena muun muassa hoitoon ohjaamisen suhteen.

Nämä tutkimusaineistosta esiinnousseet havainnot voidaankin yhdistää teoreettisesti Rantasen (2009) väitöskirjassa esiteltyihin sosiaalisen tuen muotoihin, joita olivat konkreettinen tuki, emotionaalinen tuki ja tiedollinen tuki ja nämä tuen muodot näyttäytyivät selkeänä myös haastateltavien myönteisissä kokemuksissa ja kertomuksissa ja kaikkia tuen muotoja esiintyi haastateltavien mukaan heidän lähisuhteissaan merkityksellisellä tavalla. Sosiaalisissa suhteissa erityisesti suhteiden laatu oli merkittävässä asemassa ja vaikutti haastateltavien annettuihin merkityksiin runsaasti, ja keskeiseksi sosiaalisen tuen mahdollistajaksi muodostui suhteiden läheisyys, läsnäolo ja luottamus. Myös päihdeongelmasta kärsivän omalla kyvyllä vastaanottaa apua oli merkitystä, ja ilman sosiaalisen tuen vastaanottamista ja vastavuoroisuutta sosiaalinen tuki ei toimi, vaikka sitä tarjottaisiinkin. Myös aiemmat tutkimukset ovat korostaneet sosiaalisten suhteiden laadun ja sisällön merkitystä niiden lukumäärän sijaan. Useissa sosiaalista tukea käsittelevissä tutkimuksissa todetaankin, ettei pelkät sosiaaliset

suhteet itsessään riitä, vaan sosiaalisten suhteiden sisältö, laatu ja keskinäinen luottamus näyttäyty hyvin tärkeänä ja keskeisenä tekijänä, jotta sosiaalinen tuki mahdollistuu.

Ristiriidat sosiaalisissa suhteissa näyttäytyivät kasautuneena hyvinvoinnin heikentymisenä ja riidat läheisissä suhteissa heikensivät usealla haastateltavalla merkittävällä tavalla hyvinvointia ja toipumisprosessia. Haavoittavissa suhteissa ei ollut mahdollisuutta sosiaalisen tuen saamiselle, sillä esimerkiksi emotionaaliseen tukeen kuuluu turvallisen ja luottamuksellisen tilan antaminen ja läsnäolo. Alkoholit saatettiin kokea tällaisissa suhteissa hetkellisenä pahan olon poistajana ja eräänlaisena coping-keinona, jonka avulla riidoista ja sosiaalisten suhteiden ongelmista pääsi hetkellisesti eroon, mutta usealla haastateltavalla tilanne ajautui ikävään noidankehään, jossa myös alkoholin aiheuttavat haitat näkyivät selkeästi. Usea haastateltava koki, että vahvemmat sosiaaliset suhteet edistäisivät toipumista paremmin, kun taas kuormittavat sosiaaliset suhteet heikensivät ja jopa estivät toipumisen. Usealla haastateltavalla sosiaalisen suhteen ongelmat näyttäytyivät kasautuneina haasteina, ja kuormittavien sosiaalisten suhteiden lisäksi heillä oli muun muassa työttömyyttä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta tai he saattoivat olla matalassa sosioekonomisessa asemassa yhteiskunnassa.

Oleellisena ja merkittävänä tekijänä nousi esille myös yksinäisyys, yhteenkuuluvuuden tunteen hakeminen, alkoholimyönteiset sosiaaliset ympäristöt sekä sellaiseen seuraan kuuluminen, jossa alkoholia kulutettiin runsaasti. Näiden ryhmien sisällä sosiaaliset normit kannustivat haastateltavien mukaan suurempaan alkoholin kulutukseen, ja alkoholilla oli oleellinen merkitys ryhmän dynamiikassa. Erityisen haastavaksi toipuminen koettiin silloin, kun alkoholia runsaasti käyttävä läheinen oli haastateltavalle erityisen läheinen henkilö, esimerkiksi kumppani tai perheenjäsen. Tällaisissa tilanteissa toipuminen voi olla hyvin haastavaa ja tärkeää olisi tukea suhteen kumpaakin osapuolta toipumiseen ja raitistumiseen. Usealla haastateltavalla alkoholinkulutus tapahtui myös kaveriporukassa ja näissä porukoissa alkoholinkäyttö koettiin yhdistäväksi tekijäksi sekä eräänlaiseksi ryhmän sisäiseksi normiksi. Haastateltavat kuvasivat ”sortuvansa” herkästi tämänkaltaisissa tilanteissa juomaan, vaikka haastateltavista moni kokikin tämän olevan lopulta yksilöllinen päätös. Haastateltavat havaitsivat herkästi omia vaaranpaikkojaan juomisen suhteen ja mainitsivat niitä haastattelijoille. Moni koki alkoholin tarjoilun, alkoholimyönteisen ympäristön ja alkoholinkäytön seurassa riskitekijäksi sortumiselle.

Nämä tutkimukseni tulokset osoittavat sosiaalisen tilanteen kartoituksen sekä sosiaalisen näkökulman tärkeyden sekä sosiaalisen tuen merkityksen. Tutkimukseni tulosten perusteella

voidaan todeta, että on erittäin merkittävää ja tärkeää huomioida tukiverkoston kartoittaminen ja selvittäminen sosiaalityöntekijän tilanteen arvioinneissa. Tutkimukseni vahvistaa olemassa olevaa ja tutkittua tietoa alkoholin käytön sosiaalisesta näkökulmasta sekä sosiaalisten suhteiden merkityksestä ja roolista. Lisäksi tutkimukseni vahvistaa sosiaalisen tuen ja eritoten emotionaalisen tuen vankkaa ja tärkeää merkitystä sekä tekee näkyväksi ja selkeyttää emotionaalisen tuen moniulotteista käsitettä ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden vahvistajana.

Emotionaalinen tuki näyttäytyy tärkeänä, tavoiteltavana tukena, jonka haastateltavat tunnustivat hyvin ja jonka merkitystä korostettiin ja jota haastateltavat myös kaipasivat. Aihe on hyvin tärkeä, ja sen korostaminen päihdetyössä sekä sosiaalityössä on tärkeää, jotta katse osataan kohdistaa tukiverkostoihin ja niiden kartoittamiseen. Laatimani tutkimuksen tulosten avulla voidaan perustella sosiaalityön olemassaolon ja roolin tärkeyttä päihdetyössä ja koen siksi tutkimusaiheeni tärkeäksi ja merkitykselliseksi, sillä se tekee näkyväksi päihderiippuvuuden moniulotteista sosiaalista vaikutusta. Tutkimustuloksissani konkreettisesta tuesta puhuttiin kaikista vähiten ja konkreettisen tuen esimerkkejä tuli kaikista vähiten esille haastateltavien kertomuksissa. Konkreettinen tuki näyttäytyi parin haastateltavan kohdalla lastenhoitoapuna sekä hoitoon ohjaamisena, mutta itse koen, että konkreettista tukea voisi vielä tutkia enemmän, syvällisemmin ja tarkemmin juuri läheisten tarjoamana.

Tutkimustulosten perusteella jatkotutkimuksissa tulisi kiinnittää huomiota vielä enemmän juuri sosiaalityön eri keinojen ja mahdollisuuksien tieteelliseen ja kriittiseen tarkasteluun sekä päihdesosiaalityön näkyväksi tekemiseen. Omassa tutkimuksessani en niinkään tarkastellut sosiaalityöntekijän roolia toipumisprosessissa vaan valokeilassa olivat juurikin yksilön sosiaaliset suhteet ja niistä saatava sosiaalinen tuki. Olisi mielenkiintoista tarkastella sosiaalityöntekijän mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden tukijana ja tutkia erilaisia menetelmiä, joiden avulla esimerkiksi päihderiippuvuudesta kärsivien asiakkaiden yksinäisyyteen tai esimerkiksi haavoittaviin suhteisiin voitaisiin puuttua entistä paremmin. Olisi mielenkiintoista myös tarkastella esimerkiksi jalkautuvan sosiaalityön mahdollisuuksia tämänkaltaisten haasteiden ratkomisessa ja kehittää jalkautuvaa työtä siten, että se pystyisi entistä enemmän vastaamaan myös tämän tutkimuksen ydinongelmiin. Mielenkiintoista olisi myös tarkastella rakenteellista sosiaalityötä päihdepoliittisesta näkökulmasta, ja sosiaalityön kehittämistä.

Olisi tärkeää muun muassa pohtia, auttaisiko esimerkiksi tukiverkoston kartoittamisen apuna käytettävät haastattelurungot ja voisiko niitä kehittää sosiaalityön asiakastyössä. Ylipäätään

tärkeänä koen juurikin tukiverkoston merkityksen korostamisen kaikessa sosiaalityössä. Tärkeää on kartoittaa ja tarkastella asiakkaan ihmissuhteiden laatua ja syvyyttä sekä merkityksiä, joita päihderiippuvuudesta kärsivä asiakas tai potilas näille suhteille antaa. Lisäksi on tärkeää kartoittaa yksinäisyyttä sekä yksinäisyyden kokemuksia ja sitä, miten ne mahdollisesti voivat vaikuttaa päihderiippuvuuteen. Tutkimukseni tulokset korostavat nimenomaan merkityksiä, joita sosiaalisille suhteille ja tuelle annettiin, ja yksinäisyydelle sekä vähäiselle sosiaaliselle tuelle annettiin hyvinkin musertavia merkityksiä, jotka kertoivat karua kuvaa siitä, mitä vähäinen sosiaalinen tuki, yksinäisyys ja vaikea päihderiippuvuus voivat yksilön elämässä aiheuttaa, ja näin ollen myös muita hyvinvointia heikentäviä tekijöitä kasautuu herkästi yksilön tilanteeseen.



Kirjallisuus:

Aalto Mauri (2009): Alkoholien suurkulutuksen varhainen tunnistaminen ja hoito, Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim;125(8):891-6

Alkoholilaki 1102/2017 §1

Begun Audrey & Stoddard Dare Patricia (2020): Introduction to Substance Use Disorders, Cleveland, MSL Academic Endeavors

Borgatti, Stephen, Martin Everett & Johnson Jeffrey (2018): Analyzing social networks, Los Angeles

Ehrling Leena, Koski-Jännes Anja, Rakkolainen Maria & Tolonen Kari (2008-2009): Päihteiden väärinkäyttäjien käynnit A-klinikoilla: asiakastapaamiset 2008-2009, Tampereen yliopisto

House, James (1981): Work Stress and Social Support. Reading, MA: Addison-Wesley

House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D. & Williams, D. 1985. Measures and concepts of social support. Teoksessa S. Cohen & S. L. Syme (toim.) Social support and health. Orlando: Academic Press, Inc., 83-108.

Haavanlammi Mervi, Kekkonen Marjatta, Appelqvist-Schmidlechner & Känkänen Päivi(2022): Icehearts-toiminta vanhempien sosiaalisena tukena – ”Se pieni kysymys, että mitä sulle kuuluu, miten sä jaksat” Janus vol 30 (2) 7-173

Hautala Sanna (2021): Kertomuksia huumeiden ongelmakäytön haavoittamista perhesuhteista. Teoksessa Pirskanen Henna & Järvinen-Tassopoulos Johanna (toim) Riippuvuus perheessä, Gaudeamus

Hiilamo Heikki, Tuulio-Henriksson Anna-Mari (2012): Terapiaa, lääkkeitä ja toisia ihmisiä. Sosiaalisen tuen merkitys masennuksesta toipuessa, Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 49(3), 209-217

Holmila & Österberg (1994): Liiallinen alkoholin käyttö läheisten huolena, Alkoholipoliitikka 59 (1994):3 187-192

Hudson Annie, Robb Bridget & Smith David (2015) Alcohol and other drug use: The Roles and capabilities of social workers, the University for World-class professionals, Mahchester Metropolitan University

Huumausainelaki 30.5.2008/373

Härkönen Janne, Mäkelä Pia, Lintonen Tomi, Tigerstedt Christoffer & Warpenius Katariina (2018): Näin Suomi juo -Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Hirschkovits-Gerz Tanja (2014): Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat, Tampere University Press

Juuti Pauli & Puusa Anu (2020): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, Gaudeamus

Jurvansuu Sari & Ringbom Heli (2020): Mielenterveys- ja päihdeomaisten saama sosiaalinen tuki ja sen yhteydet mielen hyvinvointiin. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 1/2020:1-13. 1 A-Klinikkasäätiö Helsinki

Lahti Jari, Rakkolainen Maria & Koski-Jännes Anja (2013): Motivoiva haastattelu kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa, Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim 2013;129(19):2063-9

Kuussaari Kristiina, Kaukonen Olavi, Partanen Airi, Vormo Helena & Ronkainen Jenni-Emilia (2014): Päihdeasiakkaat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa, Yhteiskuntapolitiikka 79:3 264-276

Karttunen Teija (2021): Hoitoon kiinnittyminen ja hoidossa pysyminen päihdehoidon toimivuuden kriittisinä tekijöinä, Teoksessa Matthies Aila-Leena & Svenlin Anu-Riina & Turtiainen Kati (toim.) Aikuissosiaalityö, Gaudeamus

Karttunen Teija (2021): Kannattelu, ja vaurioituminen naisten päihdeongelmien sävyttämissä läheissuhteissa, Teoksessa Tassopoulos & Pirskanen Henna (toim.) (2021): Riippuvuus perheessä, Gaudeamus

Koivumäki Piia (2022): Eletty elämäntilanne päihdessosiaalityössä: filosofinen analyysi Rauhalan ihmiskäsityksen tilanteesta. Janus: sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 30(2), 124-139

Kuusisto Katja (2010): Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen: tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilma professionaalista hoitoa, Tampere: Tampere University Press

Leino Kaija (2011): Pirstaloitumisesta kohti naisena eheytymistä – substantiivinen teoria rintasyöpäpotilaan sosiaalisesta tuesta hoitoosessin aikana, Tampere: Tampere University Press

Lin Nan (1986): Conceptualizing Social Support. Teoksessa Lin, Nan & Dean, Alfred & Ensel, Walter (toim.): Social Support. Life Events, and Depression. Academic Press, Inc. Orlando, Florida, 17–30.

Blagojevic-Damasek Nada, Frencl Maja, Perekovic Vesna, Cavajda Zoran & Kovacek Marijana (2012): Focus of control, social support and alcoholism, Alcoholism Vol. 48, Iss. 1, : 5-12.

Maunu Antti (2014): Päihteet tunteet ja sosiaalisuus – näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt, Janus vol-22, 194-206

Maunu Antti (2014): Yökerhot, biletyt ja suomalainen sosiaalisuus, Helsingin yliopisto

Jääskeläinen Marke & Virtanen Sirpa (2022): Alkoholijuomien kulutus 2021 -Alkoholin kokonaiskulutus väheni kolme prosenttia, Tilastoraportti 17/2022

Määttä Paula, Hännikäinen-Uutela Minna & Pärtö Anna-Liisa(2009). Huumeiden käyttäjien arki yhteisöllisen huume kuntoutuksen jälkeen. Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 17(2), 121–138.

Mattila Elina (2011): Aikuispotilaan ja perheenjäsenen emotionaalinen ja tiedollinen tuki sairaalahoidon aikana, Tampere: Tampere University Press

Kinnunen Jaana, Pere Lasse, Raisamo Susanna, Katainen Anu, Myöhänen Anna, Lahti Laura Ahtinen Suvi, Ollila Hanna, Lindfors Pirjo & Rimpelä Arja (2019): Nuorten terveystapatutkimus 2019: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Raportteja ja muistioita 2019:56. Sosiaali- ja terveysministeriö 16.08.2019.

virPennonen Maria & Koski-Jännes Anja (2010): Päihdealan ammattilaisten käsityksiä aineriippuvuuksista, Janus vol. 18 (3), 208-224

Perälä Riikka & Leppo Anna (2020): Turha kärsimys: Päihteisiin liittyvät institutionaaliset ongelmatilanteet eduskunnan oikeusasiamiehen ratkaisuihin, Yhteiskuntapolitiikka 87, 45-53

Pirskanen Henna & Tassopoulos-Järvinen Johanna (2021): Johdanto: Rahapeli- ja päihdeongelmat perhesuhteissa, 2021 Teoksessa Järvinen-Tassopoulos Johanna & Pirskanen Henna (toim.) Riippuvuus perheessä, Gaudeamus

Pirskanen Henna (2011): Alkoholi, isyys ja valta – Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa, Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 53/2011: Väestöliitto

Poikolainen Kari (2011): Mitä addiktiot ovat, Yhteiskuntapolitiikka 76 :2 192-199

Jääskeläinen Marke, Virtanen Sirpa & Wahlfors Lennart (2010) Päihdetilastollinen vuosikirja 2010. Alkoholi ja huumeet. SVT. Sosiaaliturva 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Jääskeläinen Marke & Virtanen Sirpa (2021) Päihdetilastollinen vuosikirja 2021: Alkoholi ja huumeet, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Ranta Johanna (2020): Suhteellinen toimijuus huumeita käyttävien matalan kynnyksen palveluissa: Tutkimus institutionaalisesta vuorovaikutuksesta, Tampere: Tampere University Press

Rantanen Anja (2009): Ohituspotilaiden ja heidän läheistensä sosiaalinen tuki, Tampere: Tampere University Press

Rodriquez Marion & Cohen Sheldon (1998): Social Support, Academic press, 535-544

Santala, Juha (2014): Sosiaalipedagoginen sosiaalityö päihdetyössä, Sosiaalipedagoginen aikakausikirja, vuosikirja 2011 vol 12, 27-39

Salmela, Jaana (2006): Koetun sosiaalisen tuen, pätevyuden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina, 1/2006, Chydenius-instituutin tutkimuksia

Sosiaalihuoltolaki (812/2000 4§)

Suomen perustuslaki (731/1999, 19§)

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkójulkaisu]. ISSN=1799-5051. 2018.

Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 11.9.2023]

<https://www.stat.fi/tilasto/ksyyt>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Alkoholijuomien kulutus [verkkojulkaisu].Helsinki:  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) [viitattu: 11.9.2023].  
<https://www.stat.fi/til/ajkul/>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuolemansyyt [verkkojulkaisu].  
ISSN=1799-5051. 2007, Taulukko 1. Kuolemat, joihin liittyy alkoholi, vuodet 1998-20071 .  
Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 11.9.2023].  
[https://www.stat.fi/til/ksyyt/2007/ksyyt\\_2007\\_2008-12-04\\_tau\\_003.html](https://www.stat.fi/til/ksyyt/2007/ksyyt_2007_2008-12-04_tau_003.html)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK: Hyvä tieteellinen käytäntö HTK:  
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tietoarkisto: Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja,  
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>

Toiviainen Seppo (1995) Toiminnan teoria ja alkoholismien ansa, Alkoholipolitiikka 60(1995)  
3 169-177

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2017): Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu  
laitos, Tammi

Tamminen, Nina & Pasanen, Tytti, Martelin Tuija & Mankinen Katarina: Sosiaaliset suhteet  
tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle, 2020, Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020.  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki

Vironkangas, Elina (2017): Rajoitettuja avun saannin kokemuksia ja hallinnan suhteita huumeita käyttävien naisten keskusteluissa hyvinvointipalvelujärjestelmästä, *Janus* Vol 25 (2) 111-125

Vahtera, Jussi & Uutela, Antti (1994): Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina, *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim*

Weckroth, Antti (2007): Mitä merkitsee “psykososiaalinen” päihdehoidossa, *Yhteiskuntapolitiikka* 72: 4, 426-433

Yliruka, Laura & Heinonen, Jenika & Satka, Mirja & Alatalo Taija (2019): Terveyssoseaalityö näkyväksi: terveyssoseaalityön tarve, interventiot ja ajankäyttö, *Socca Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus, Helsingin Yliopisto, Työpapereita 2019:1*