

Läheiset ja päihderiippuvuus

Arvonäkökulma läheisten kokemuksiin päihderiippuvuudesta

Jenna-Caroliina Lindroos

Pro gradu –tutkielma

Kulttuurien tutkimuksen tutkinto-ohjelma, uskontotiede

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Huhtikuu 2024

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck –järjestelmällä

TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos/ Humanistinen tiedekunta

LINDROOS, JENNA-CAROLIINA:

”Läheiset ja päihderiippuvuus – Arvonäkökulma läheisten kokemuksiin päihderiippuvuudesta”

Pro gradu -tutkielma, 71 sivua, 1 liite

Uskontotiede

Huhtikuu 2024

Tutkielmassani tarkastelen läheisten näkökulmasta kokemuksia päihderiippuvuudesta sekä heidän arvojaan ja niiden muutoksia kokemusten myötä. Tutkielman tarkoituksena on tuoda esille päihderiippuvuuden vaikutukset läheisiin, arvojen merkitys sekä läheisten avun ja tuen tarve erityisesti pienillä paikkakunnilla. Teoreettisena viitekehysenä tutkielmassa toimivat fenomenologishermeneuttinen kokemuksen käsitys sekä arvoteoria.

Tutkielmani aineiston muodostavat neljä puolistrukturoitua temahaastattelua Satakunnan- ja Varsinais-Suomen alueelta. Analyysi osiossa käsitellään kahdeksan aineistosta nousutta teemaa kokemusten ja arvojen osalta. Kokemukset ja arvot ovat nitoutuneet yhteen siten, että kokemusten kautta muodostui yhdeksän tärkeää ja merkityksellistä arvoa.

Päihderiippuvaisten läheisten merkittävimiksi arvoiksi kokemusten perusteella muodostui muun muassa apu, riippuvuuden vaikutukset päihderiippuvaiseen sekä läheisiin, tunteet sekä myös päihteen elämäntapa. Erityisesti aineistosta nousi monenlaiset tunteet, joita päihderiippuvaisten läheiset käyvät läpi kokemuksissaan. Apu voidaan nähdä monesta eri näkökulmasta, kuten avun antamisena sekä avun pyytämisenä. Päihderiippuvuus vaikuttaa koko perheeseen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin.

Kokonaisuudessaan tutkielmassa pyritään tuomaan esille päihderiippuvaisten läheisten merkitys heidän kokemustensa ja arvojensa pohjalta. Tutkielmassa nostetaan esille, kuinka vähän läheisille tarjotaan apua tai vertaistukea sosiaali- tai terveydenhuollon puolella.

Avainsanat: Läheiset, päihderiippuvuus, arvot, fenomenologishermeneuttinen tutkimus, kokemus, uskontotiede

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimuksen aihe ja lähtökohdat	5
1.2	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen merkitys	7
1.3	Aikaisempi tutkimus	9
1.4	Tutkimusetiikka	13
2	Päihderiippuvuus ja sen hoito Suomessa	16
2.1	Mitä päihderiippuvuus on	16
2.1.1	Päihderiippuvuuden eri hoitomuodot Suomessa	18
2.1.2	Päihderiippuvaisten läheisten vertaistuki	19
3	Teoreettinen viitekehys	22
3.1	Fenomenologis-hermeneuttinen kokemuksen käsitys	22
3.2	Schwartzin arvoteoria	24
4	Aineisto ja menetelmät	26
4.1	Puolistrukturoitu teemahaastattelu	26
4.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	27
5	Analyysiluvut	29
5.1	Riippuvuuden alkuvaiheet ja arvojen muutos	29
5.2	Tunteet	31
5.3	Apu	38
5.4	Riippuvuuden vaikutukset päihderiippuvaisen sekä läheisen hyvinvointiin	43
5.5	Asenteet	48
5.6	Uskonnon rooli arvona sekä perheen merkitys	51
5.7	Päihteetön elämäntapa	57
5.8	Elämän merkitys	59
6	Lopuksi	62
6.1	Johtopäätökset	62
6.2	Jatkotutkimusmahdollisuudet	65

7	Lähteet	66
	Aineisto	66
	Kirjallisuus	66
	Internet-lähteet	72
	Liitteet	74
	Liite 1. Haastattelurunko	74

1 Johdanto

1.1 Tutkimuksen aihe ja lähtökohdat

Minun voimani on mahtava. Kokeile, niin näet, mutta jos sen teet, et voi koskaan olla varma, että enää päästämme toisistamme irti. Voit yrittää minua kerran ja voisin antaa sinun mennä, mutta yritä minua kahdesti ja minä otan sielusi - olet omani. Kun meillä on toisemme, sinä varastat ja valehtelet vuokseni. Teet mitä ikinä sinun täytyy, jotta pääset kokemaan minut uudestaan. Teet rikoksia, minun hurmani on taatusti sen arvoista. Sylissäni tunnet ilon. Sinä valehtelet vanhemillesi, voit varastaa isältäsi. Kun näet heidän kyyneleensä, sinun pitäisi tuntea surua. Minun valtani sinuun on niin suuri, että kauttasi vaikutan jopa läheistesi elämään. Voit unohtaa oman moraalisi ja sen, miten sinut kasvatettiin. Olen sinun omatuntosi. Minä opetan sinua kulkemaan tietäni. (Anssi Manninen 2016.)

Otan lapset vanhemmilta ja vanhemmat lapsilta. Vien sinun ystäväsi. Otan kaiken sinulta. Ulkonäkösi, ylpeytesi ja terveytesi. Olen kanssasi, vierelläsi. Sinä luovut kaikesta: perheestäsi, kodistasi, ystävistäsi ja rahoistasi. Ja olet niin yksin. Vien ja vien, kunnes ei ole enää mitään otettavaa. Kun olen lopettanut kanssasi, olet onnekas, jos vielä hengität. Jos annat mahdollisuuden, teen sinut hulluksi. Minä raiskaan kehosi, minä hallitsen mieltäsi. Minä omistan sinut kokonaan, sielusi tulee olemaan minun. Annan sinulle painajaisia aina, kun nukut. Kuulet ääniä päässäsi, hikoilet, täriset, vapiset ja näet harhoja. Haluan teidän tietävän, että nämä kaikki ovat lahjoja minulta, mutta sitten se on jo liian myöhäistä. Tiedät sydämessäsi, että olet minun, ja emme tule koskaan eroamaan. (Anssi Manninen 2016.)

Kyseisen blogitekstin kuvaus päihteiden, kuten huumeen vaikutuksesta osoittaa, kuinka päihteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti itse päihderiippuvien lisäksi heidän läheistensä elämään. Esimerkiksi perheenjäsenien sekä ystävien. Omassa tutkielmassani päihderiippuvaisten läheiset ovat tutkimukseni kohteena.

Tutkielmani käsittelee läheisten kokemuksia päihderiippuvuudesta sekä arvojen merkitystä suhteessa päihderiippuvuuteen. Tutkin, minkälaisia kokemuksia läheisillä on päihderiippuvuudesta läheisen roolissa ja minkälaisia arvoja muodostuu heidän kokemustensa perusteella. Käsittelem myös sitä, kuinka arvot voivat muuttua riippuvuusprosessin aikana tai sen myötä. Käsittelem aiheita neljän haastateltavan muodostaman aineiston kautta, jotka ovat Varsinais-Suomesta ja Satakunnan alueilta.

Päihderiippuvaisen läheisenä voi olla kuka tahansa esimerkiksi vanhempi, lapsi, puoliso, ystävä tai naapuri. Suomessa on arvioitu olevan jopa 2 miljoonaa päihteitä ongelmallisesti käyttävien läheistä. Arvio perustuu THL:n tutkimuksiin päihderiippuvuudesta. On arvioitu, että Suomessa olisi 31 100–44 300 amfetamiinia ja opioideja käyttävää henkilöä, joille nämä aiheuttavat ongelmia käytön suhteen sekä 400 000 alkoholiriippuvaista ongelmakäyttäjää. Tämä tarkoittaa sitä, että päihderiippuvuus on läsnä joka kolmannen suomalaisen elämässä. Ongelmallisen päihteidenkäytön tunnistaminen saattaa olla hankalaa ja se voi olla myös vaikeaa tunnustaa lähipiirissä. (Kuivinjaloin.fi.) Päihderiippuvuus on siis monessa muodossa yleistä Suomessa, joten sillä on suuria vaikutuksia muun muassa yhteiskuntaan ja terveydenhuoltoon. Tässä tutkimuksessa keskityn siihen, kuinka paljon sillä on vaikutuksia päihderiippuvaisten läheisiin ja heidän kokemuksiinsa.

Päihderiippuvuus vaikuttaa monella tavalla itse päihderiippuvaiseen, mutta myös läheisiin, kuten ystäviin ja perheenjäseniin. Läheiset joutuvat monesti pelkäämään päihderiippuvaisen käytöstä tai sitä, koska menettävät läheisensä päihteille. Päihderiippuvuus vaikuttaa läheisiin kokonaisvaltaisesti fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. Maailman terveysjärjestö (WHO) kertoo, että päihderiippuvuus lukeutuu yhdeksi maailman eniten kärsimystä tuottavaksi sairaudeksi. Laissa on määrätty erikseen, että jokaisen kunnan on huolehdittava apua kaikille myös päihderiippuvaisten läheisille. (Hinkula 2021, Yle.)

Tarkastelen tutkielmassani arvoja päihderiippuvaisten läheisten kokemusten näkökulmasta. Eli, minkälaisia kokemuksia heillä on päihderiippuvaisen läheisenä ja minkälaisia arvoja muodostuu kokemusten myötä. Käsittelen arvoja myös siitä näkökulmasta, minkälaisia merkityksiä päihderiippuvaisten läheiset antavat kokemusten kautta arvoille ja miten ne muuttuvat riippuvuuden ohella.

Tutkimukseni merkitys perustuu siihen, että päihderiippuvaisten läheisiä on hyvin paljon ja haluan tuoda heidän kokemuksensa ja arvonsa esille. Samalla tutkimukseni tarkoitus on tuoda esille se, että jokaisella on oikeus saada apua silloin, kun sitä tuntuu tarvitsevansa. Analyysiosuudessa tulee esille, kuinka moneen eri asiaan päihderiippuvuus vaikuttaa läheisen näkökulmasta katsottuna. Erityisen tärkeänä pidän hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät elementit. Mielestäni päihderiippuvuutta ja päihderiippuvaisia on tutkittu paljon monesta eri lähtökohdista, mutta itse läheiset jäävät vähäisemmälle huomiolle. Huomionarvoista on se, että pienten paikkakuntien päihderiippuvaisten läheiset jäävät hyvin vähäiselle huomiolle.

Tutkielmassani tuon esille päihderiippuvaisten läheisten merkityksen ja sen, että hekin tarvitsevat apua. Mielestäni arvonäkökulma tuo uudenlaista näkökantaa tutkimuksen aiheelle, koska päihderiippuvuutta on tutkittu muun muassa arvojen osalta, mutta otan omassa tutkielmassa läheisten roolin etusijalle kokemusten ja arvojen suhteessa.

1.2 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen merkitys

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten arvot vaikuttavat ihmisten kokemuksiin läheisen päihderiippuvuudesta?
 - 1.2 Mitkä arvot jäsentävät ihmisten kokemuksia ja miten?
 - 1.3 Minkälaisia muutoksia arvoissa ilmenee päihderiippuvuuden eri vaiheissa?

Uskontotieteen näkökulmasta aiheeni on merkityksellinen arvojen suhteen. Arvot voidaan sijoittaa monelle eri tieteenalalle tarkasteltavaksi, kuten esimerkiksi uskontotieteen.

Aineistoni analyysissä tulee esille selkeitä teemoja, joissa käsittelen uskontotieteen piiriin kuuluvia aiheita. Erityisesti omassa tutkielmassani uskontotiedettä käsittelen analyysiosiossa siitä näkökulmasta, että, miten uskonto näyttäytyy arjessa kokemusten kanssa. Vaikka, ei olisi uskonnollinen henkilö tai uskonnolla ei ole erityistä sijaa omassa elämässä, mutta uskonto on antanut vaikutteita esimerkiksi perheen ja kasvatuksen sekä erilaisten rituaalien kautta.

Tutkimukseni aihe on merkityksellinen muun muassa siitä syystä, että hyvin moni läheinen joutuu kokemaan päihderiippuvuuden, koska omainen tai ystävä kärsii riippuvuudesta siinä lähiympäristössä. Hyvin usein kuitenkin itse läheinen jää varjoon omien kokemustensa kanssa. Haluan tutkimukseni avulla tuoda esille, että jokainen on tärkeä ja tarvitsee huomiota sekä apua. Pelkästään päihderiippuvaiset eivät ole niitä ihmisiä, joita hoitaa ja ottaa huomioon yhteiskunnassamme. Huomion arvoista on myös se, ettei meillä ole täällä Suomessa joka paikkakunnalla edes tarjota apua tai vertaistukea päihderiippuvaisten läheisille. Esimerkiksi Raumalla tällainen vielä puuttuu. Rauman mainitsen erikseen, koska osa haastateltavistani koostuu Rauman seudulta, joten olen erityisesti tutustunut päihderiippuvaisten läheisten tuen tarjontaan tällä paikkakunnalla. Kaikille kuitenkin kuuluu tarjota apua. Vertaistukea tarjoavia järjestöjäkin on vain muutamia ja suurin osa järjestöistä keskittyy enemmän päihderiippuvaisten hoitoon. Tämä näyttäytyy sekä pienillä paikkakunnilla, että suuremmissakin kaupungeissa merkittävänä ongelmana.

Myös läheiset tarvitsevat arviota hoidon tarpeesta. Läheisten kuuluu saada apua ja hoitoa riippumatta siitä, että hakeutuuko itse päihderiippuvainen hoitoon. Läheisille on tärkeää päästä purkamaan omat tunteensa ja huolensa. Sosiaali- ja terveydenhuollon pitää huomata läheisten avun tarve ja näin ohjata heidät oikeaan paikkaan. Läheisten hoitoa tulee seurata tiiviisti ja monesti heidän hoitoonsa kuuluvat muun muassa terapia yhtenä hoitomuotona. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2021.)

Monessa kunnassa päihderiippuvaisten läheiset saavat apua ja vertaistukea, mutta Rauma on yksi pienistä paikkakunnista, joissa ei ole tällaista mahdollisuutta. Raumalla on pyritty saamaan apua läheisille, toistaiseksi kuitenkin tuloksetta. Näin ollen tutkimukseni aihe on erittäin tärkeä, jonka kautta voitaisiin saada aiheen merkitys esille, jotta jokainen saisi tarvitsemaansa apua kunnasta riippumatta.

LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat Viivi Markkula sekä Hanna Siitonen ovat tutkineet aiheita, jossa tulee ilmi, kuinka paljon päihderiippuvaisten läheiset jäävät ilman apua ja hoitoa. Heidän suhteellisen tuore opinnäytetyönsä *Päihteiden käyttäjien läheisten avun tarve* (2023), kuvastaa, ettei päihteidenkäyttäjien läheiset saa oikeastaan lainkaan tai ainakaan tarpeeksi apua esimerkiksi terveydenhuollon puolta. Opinnäytetyössä tulee esille myös se, että läheisten auttamisen ja hoidon avulla saataisiin paremmin apua myös päihteidenkäyttäjille ja mahdollisesti heidän päihteidenkäyttönsä kierre katkaistua. Sosiaali- ja terveydenhuollon puolella ei osata ottaa tarpeeksi huomioon päihderiippuvuuden aiheuttamia ongelmia laajassa näkökulmassa. (Markkula & Siitonen 2023, 1–19.)

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen ongelmat, kuten palveluiden vaikea saanti ja hoitoon pääsy ovat olleet monesti esillä. Erityisesti se, ettei jokaisella paikkakunnalla järjestetä hoitoa, joka kuuluisi jokaiselle mielenterveys- ja päihdehuollon asiakkaille sekä heidän läheisilleen. Yhä edelleen tämä on näkyvä ongelma, jota monella paikkakunnalla pyritään kehittämään. Hoitoon pääsy ei kuuluisi olla paikkakunnasta riippuvaista, vaan jokaiselle tulisi olla mahdollista päästä hoitoon juuri omalla paikkakunnallaan (Virolainen 2023.)

Tutkimuksellani haluan tuoda esille pienten paikkakuntien merkityksen ja sen, että pienillä paikkakunnilla asuu yksilöitä, jotka ovat päihderiippuvaisten läheisiä vailla vertaistukea ja apua. Aineistollani tuon esille puutteet päihdetyössä erityisesti pienillä paikkakunnilla. Korostan läheisten kokemuksia sekä arvomaailmaa, jotka pohjautuvat päihderiippuvuuteen.

1.3 Aikaisempi tutkimus

Päihderiippuvuudesta löytyy paljon erilaisia tutkimuksia sekä kirjallisuutta monipuolisesti. Tutkimuksia löytyy niin lääketieteen, sosiaalitieteiden ja psykologian aloilta. Ensimmäisenä hyvänä esimerkkinä pidän teosta ”*Päihdehoitotyö*” (Inkinen & Havio 2008), jossa kerrotaan päihderiippuvuudesta ja siihen liittyvästä hoitotyöstä laajasti. Teoksessa kerrotaan muun muassa päihderiippuvuuden eri hoitomuodoista sekä siitä, mitä pitää hoitajana ottaa huomioon päihdehoitotyössä. Käytin kyseistä teosta jo kandidaatin tutkielmassani avuksi ja koen, että teoksesta on hyötyä myös tässä tutkimuksessa. Tutkimuksia löytyy päihderiippuvuudesta eri ikäryhmien väliltä, kuten esimerkiksi *Ikäihmisen alkoholinkäytön erityispiirteet ja suurkulutuksen hoitoon käytettävät hoitotyön menetelmät* (Perttula 2011). Perttulan opinnäytetyössä käsitellään ikäihmisten alkoholinkäyttöä ja siihen liittyviä erityispiirteitä sekä ikäihmisten alkoholin hoitoon käytettävistä menetelmistä. Näitä ikäihmisten erityispiirteitä alkoholinkäyttöön ovat muun muassa lääkkeet sekä elämäntilanteen muutokset.

Kansainvälisesti päihderiippuvuudesta on myös tehty useita tutkimuksia ja yksi niistä on esimerkiksi *Drug addiction* (Cami & Farre 2003) artikkeli, jossa puhutaan päihderiippuvuudesta ja siitä, mihin kaikkeen päihderiippuvuus vaikuttaa muun muassa psykososiaalisesta näkökulmasta. *Dealing with loved ones` s addiction: Development of an app to cope with caregiver`s stress* (Renati, Bonfiglio & Rollo 2022, 1–9) artikkelissa, puhutaan riippuvuuksien aiheuttamasta stressistä riippuvaisten läheisille. Artikkelissa kerrotaan tutkimuksesta, jossa pyritään kehittämään sovelluksia riippuvaisten hoitajien stressiin. Hoitajilla tässä tarkoitetaan juuri riippuvaisten läheisillä. Artikkelisiin on kerätty asioita, joita riippuvuudet aiheuttavat perheen sisällä ja suurin niistä on stressi. Stressi aiheuttaa ihmiselle lisää negatiivisia oireita niin psyykkisesti kuin fyysisestikin.

Päihderiippuvuutta on myös tutkittu paljon siitä näkökulmasta, minkälaista hoitoa päihderiippuvaisille tarjotaan sekä heidän kokemuksiaan eri hoitomuodoista. Esimerkkeinä

muun muassa Hanna Braggen ja Janette Hiltusen opinnäytetyö *Pirkanmaan päihdepalvelut–Opas Pirkanmaan kuntien päihdepalveluista* (2011), jossa on luokiteltu eri hoitomuodot päihderiippuvaisille Pirkanmaan alueelta. Opinnäytteen tarkoituksena on ollut tuoda helpommin sekä selkeämmin tietoa hoitajille, jotka työskentelevät päihderiippuvuuden parissa. Opinnäytteessä tuodaan selkeästi esille eri vaihtoehtoiset hoitomuodot, joita Pirkanmaan alueella päihderiippuvaisille tarjotaan.

Asiakkaiden kokemuksia tulovaiheesta Mainiemen kuntoutumiskeskuksesta (Ihalainen & Heikkilä, 2010), on myös opinnäytetyö, jossa perehdytään kuntoutuskeskus Mainiemen päihdeasiakkaiden kokemuksiin kohdistuen kuntoutukseen. Tutkimuksessa on erityisesti perehdytty siihen, millaisia yhteisöön liittyviä kiinnittymisen edistäviä sekä estäviä tekijöitä löytyy asiakkaiden kokemusten perusteella. Tutkimuksessa todettiin, että hoitoon pääsy on erittäin hankalaa, mutta itse kuntoutuksessa merkittävää oli päihderiippuvaisen oma motivaatio kuntoutusta kohtaan. Koettiin myös, että henkilökunnan käytöksellä on merkitystä siihen kuntoutuksen kokemukseen.

Läheisten näkökulmasta on tehty aikaisempaa tutkimusta. Esimerkiksi *Riippuvuus perheessä* (Tassopoulos 2021) kirja kertoo juuri läheisten näkökulmasta katsottuna muun muassa päihderiippuvuudesta ja siihen liittyvistä ongelmista. Toinen esimerkki teos, joka kertoo päihdeongelmasta läheisten kokemusten kautta, on, *Läheiseni on päihdeongelmainen* (Koski-Jännes & Hänninen 2004). Tässä kirjassa kerrotaan läheisten kokemuksia päihderiippuvuudesta, joita avaa auki kaksi naishenkilöä, jotka ovat sosiaalipsykologian alalta. Kirjassa puhutaan myös tavoista, jotka ovat toimineet kertojien kokemuksissa. Sitten löytyy myös teos siitä, miten päihderiippuvuus näyttäytyy laajemmin muille kuin itse päihteiden käyttäjille esimerkiksi yhteiskunnalle olisi Katariina Warpeniuksen (2013) teos nimeltä *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*.

Kulttuurien tutkimuksen näkökulmasta päihderiippuvuutta on tutkittu muun muassa siten, että miten päihderiippuvuus esiintyy eri kulttuurien välillä ja millainen vaikutus kulttuurilla on päihderiippuvuuteen. Tästä esimerkkinä Nina Repon opinnäytetyö *Olet päihteidenkäyttäjä, sinun olisi parempi kuolleena* (2013), jossa käsitellään nepalilaisten naisten päihteidenkäyttöä sekä päihdehoidon tarvetta. Nepalilaiset kokivat kulttuurinsa myötä paljon syrjintää sen takia, että ovat päihteidenkäyttäjiä ja tämä vaikutti naisten kokemuksiin saada ja päästä hoitoon sekä

saada tasa-arvoa omassa yhteisössään. Opinnäytteen kautta todettiin, että naisten oli hankala saada apua päihdeongelmiinsa ja toivottiin, että tulevaisuudessa olisi enemmän ennaltaehkäisevää päihdehoitoa.

Kulttuurin näkökulmasta on tutkittu päihderiippuvuutta myös siten, että miten sukupuoli vaikuttaa esimerkiksi avun saantiin, identiteettiin tai siihen, että henkilö hyväksytään osaksi yhteiskuntaa. Tästä esimerkkinä muun muassa Tanja Pihlajan kandidaatintutkielma *Nainen, päihheet ja muuntuva identiteetti* (2022), jossa tuloksena oli, että erityisesti naiset joutuvat kohtamaan häpeää riippuvuuden kautta, koska ajatellaan, ettei nainen saisi käyttää päihkeitä. Tutkielmassa kerrotaan, että kulttuurilla on paljon vaikutusta siihen, miten naisista ajatellaan ja miten heidän oletetaan toimia yhteiskunnassa normien mukaisesti. Esimerkiksi lasten kasvattajana eli äidin roolissa. Naisten päihderiippuvuus nähdään edelleenkin negatiivisempänä ilmiönä kuin esimerkiksi miesten. Tällä on vaikutus siihen, miten naisia kohdellaan päihdetyössä.

Näiden kulttuurien tutkimuksiin perustuvissa aikaisemmissa tehdyissä tutkimuksissa liittyen päihderiippuvuuteen tulee ulkomaalaisten henkilöiden kohtaamat ongelmat päihderiippuvuuden suhteen. Vähemmälle jäävät suomalaiset. Yleistä on se, että päihderiippuvuutta tarkastellaan usein vain itse päihteidenkäyttäjien näkökulmista. Usein kulttuurin avulla selvitetään, että minkälaisia ongelmia päihteidenkäyttäjät kohtaavat yleisesti kulttuureissaan ja yhteisöissään. Unohdetaan, että ongelmia kohtaavat omat läheisetkin. Erityisesti kun läheisiä ei ole kovinkaan hyvin otettu huomioon, edes päihderiippuvaisten päihdetyössä. Eli yhteiskunnassamme on ongelma, joka vaikuttaa päihderiippuvaisten yksilöiden hoidon lisäksi samalla muiden hoitoon heidän ympärillään. Tutkimukseni aineistoni ansiosta saamme informaatiota siihen, että minkälaisia kokemuksia juuri läheisillä on sekä minkälaisia muutoksia asioiden parantamisen sekä kehittämisen suhteen voitaisiin jatkossa tehdä esimerkiksi pienillä paikkakunnilla päihdetyön osalta.

Arvoista on tehty laajasti erilaisia tutkimuksia. Arvot ovat hyvin yleisiä asioita, joita halutaan tavoitella ja joita pidetään positiivisina sekä myös merkityksellisinä. Arvoja on tutkittu muun muassa siitä näkökulmasta, että millaisia arvoja on olemassa ja mitkä luetellaan arvoiksi. Arvojen kategoria on erittäin laaja-alainen ja sen tähden arvot jakavat monesti erilaisia mielipiteitä. Arvoja on tutkittu myös siitä näkökulmasta, että mitkä asiat vaikuttavat arvojen erotteluun. Mitä arvoja pidetään tosia parempina tai tavoitteellisempina kuin toisia ja minkä

takia. Laajasta näkökulmasta käsiteltäviä ja tutkittavia arvoja ovat esimerkiksi esteettiset arvot eli, joka perustuvat muun muassa taiteellisuuteen, tiedollisia arvoja, jotka taas liittyvät totuuteen sekä eettisiä arvoja, joihin liittyy ajatus oikeasta ja väärästä sekä velvollisuudet. (Levomäki 1998, 8.)

Arvoja on tutkittu näkökulmasta, josta on pyritty tutkimaan, miten arvot vaikuttavat yhteiskuntaluokkiin eli parempituloisiin ja huonompituloisiin. Arvojen moninaisuuteen ja muutoksiin vaikuttavat yhteiskunta ja modernisuus. Osalle on edelleen arvojen suhteen tärkeää perinteet ja niihin liittyvät arvot, kun taas osalle väestöstä yhteiskunnan muutokset ovat osittain myös muokanneet arvomaailmaa. Arvot yleisesti pysyvät melko muuttumattomina kuitenkin. (Mikkola 2003, 394–395.) Tutkielmassani tuon esille, että arvot voivat muuttua riippuvuuden aiheuttamien kokemusten perusteella eli arvot ovat tässä tutkimuksessa aikaisemmista tutkimuksista poiketen muokkaantuvia.

Arvot nähdään kansainvälisestikin liittyvän vahvasti yhteiskuntaan ja erityisesti sen muutoksiin. Modernisaatio on yksi tekijä, mikä on vaikuttanut arvoihin. Esimerkiksi siten, että arvoja, joita on aikoinaan pidetty enemmän negatiivisina, saattavat puhututtaa tänä päivänä. Ja tietyt arvot ovat saaneet ajan saatossa erilaisia näkemyksiä eri kulttuureissa. Yksilöt omaksuvat kulttuurien kautta tietynlaiset arvot, jotka ovat suhteellisen pysyviä, mutta osa arvoista ovat sellaisia, joihin halutaankin muutosta. Esimerkiksi terveyteen liittyvät arvot eivät ole olleet menneisyydessä niin tärkeitä, mutta nykyään niitä korostetaan yhä enemmän. Eri uskonnoilla nähdään olevan myös vaikutusta arvoihin. (Inglehart & Baker 2000, 19–20.)

Tutkimuksia löytyy siis monesta eri näkökulmista katsottuna, kuten siitä, miten päihderiippuvuus vaikuttaa fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti. Päihderiippuvuuden vaikutukset niin päihderiippuvaiseen kuin hänen läheisiin ja vielä laajemmin yhteiskunnallisesti. Löytyy myös tutkimuksia päihderiippuvuuden eri hoitomuodoista. Kuitenkaan ei selkeästi esitellä kaikkia päihderiippuvuudesta aiheutuvia ongelmia tai kehitysalueita. Siksi tutkimuksellani tuon esille uudesta näkökulmasta päihderiippuvuuden vaikutukset läheisten kokemusten ja arvojen kautta. Tuon esille sen, että päihderiippuvuudesta aiheutuvien ongelmien kautta myös läheiset tarvitsevat paikan, josta saada apua ja vertaistukea paikkakunnasta riippumatta. Lisäyksenä tuon arvojen merkityksen esille läheisten näkökulmasta osana päihderiippuvuuden kokemuksia. Pyrin aineistoni avulla kertomaan, kuinka arvomme luo merkityksiä kokemusten pohjalta ja arvot ovat sellaisia, joita

arvostetaan. Arvot näyttäytyvät tutkielmassani sellaisina, joita tavoitteellaan ja ne ovat osittain tavoiteltavissa, mutta tiettyihin arvoihin tarvitaan yhteiskunnan muutoksia. Kuten, esimerkiksi terveyden- ja hyvinvoinnin suhteen sekä avun saamiseen. Arvoilla haluan korostetusti tuoda päihderiippuvaisten läheisten merkityksen kulttuurien tutkimuksen kentälle.

1.4 Tutkimusetiikka

Tutkimukseni aihe on hyvin arkaluontoinen ja siksi eettinen pohdinta pitää ottaa huomioon erityisen tarkasti. Olen pyrkinyt huomioimaan koko tutkimusprosessin aikana muun muassa sen, että haastattelut ovat olleet mahdollisimman avoimia ja turvallisen tuntuista, jotta haastateltavalle ei synny minkäänlaisia negatiivisia tuntemuksia aihepiirini tai kysymysteni tähden. Olen esittänyt heille sen, että heidän ei ole pakko tehdä tai puhua mistään, mitä eivät halua käsitellä sekä sen, että haastattelun sekä tutkimukseen osallistumisen on saanut keskeyttää milloin tahansa. Haastateltavani pysyvät nimettöminä koko tutkimusprosessin ajan sekä myös tutkielmassani, jotta henkilöllisyys ei paljastu. Tutkielmassani viitataan haastateltaviini kirjaimin sekä numeroin. Haastateltavan ja haastattelijan välille on hyvä saada luotua luottamus, koska luottamus toimii yhtenä tärkeänä pohjana haastattelutilanteissa. Luottamuksen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat empatia molemmin puolin sekä ymmärrettävät kysymykset, joilla lähtee liikkeelle haastattelun alussa. (Hyvärinen et al. 2017.)

Eettisyyden osalta olen käsitellyt muutamia asioita, joita ovat muun muassa se, että haastateltavat ovat minulle entuudestaan tuttuja. Haastateltavien yksityisyydensuojaaminen sekä aiheen arkaluontoisuus ovat olleet pohdinnassa tutkielmani eettisyyden osalta. Ajattelin haastatteluita suunnitellessani, että heidän tuntemisensa voisi vaikuttaa haastatteluihin negatiivisesti. Näin ei kuitenkaan tapahtunut, vaan haastattelut sujuivat moitteettomasti. Pyrkisin haastattelutilanteissa olemaan neutraali, koska en halua, että oma läsnäoloni vaikuttaisi negatiivisesti haastattelun kulkuun, vaan päinvastoin. Uskon, että haastateltavani pystyivät paremmin avautumaan tutkimuskysymyksiin, kun he tunsivat minut jo entuudestaan. Osalta sainkin heti haastattelun jälkeen palautetta, että haastattelu oli sujunut luontevasti ja haastateltava koki, että pystyi puhumaan tutkielmani aiheesta avoimesti.

On tärkeää, että tutkija kertoo sen, mikä on hänen suhteensa tutkimusaiheeseensa sekä tutkittaviin henkilöihin. Tällä on vaikutusta siinä kohtaan, kun tutkija alkaa arvioimaan omia tulkintojaan aineistostaan. (Aaltonen & Högbacka 2015, 40.)

Haastateltavani ovat olleet koko tutkimusprosessin ajan hyvin avoimia ja halukkaita jakamaan omat kokemuksensa ja arvonsa suhteessa päihderiippuvuuteen. Heille on ollut erityisen tärkeää, että saavat omat äänensä kuuluviin ja samalla toivovat, että tulevaisuudessa apua olisi helpommin saatavilla heillekin. Näin myös läheiset pystyisivät rohkeammin tuoda tärkeitä asioita esille päihderiippuvuudesta ja hakeutua hoidonpiiriin. Ei ole kuitenkaan kaikille helppoa puhua päihderiippuvuudesta, varsinkin kun se koskee omaa lähipiiriä. Osalle se on helpompaa, mutta haastatteluiden kautta he saivat puhua asiasta nimettömästi sekä ilman pelkoa siitä, että heitä tuomittaisiin aiheen suhteen. Tutkimusaiheeni sijoittuu sensitiivisyyden puolelle, sillä tutkin päihteidenkäyttöön liittyvää teemaa. Ja sensitiivisyyden myötä tulee haastattelussa esille erilaisten tunteiden käsittely. Sensitiivisyys on subjektiivinen kokemus tutkittavalle, että myös tutkijalle, joten sensitiivisyys voi vaikuttaa tutkimusprosessissa sen ennakointiin. (Aho & Paavilainen 2017, 337.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on linjannut Suomessa kaikille tieteenalojen tutkijoille tutkimuseettiset periaatteet, joita ovat esimerkiksi tutkijoiden kunnioittaminen tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta. Tutkijoiden pitää myös kunnioittaa tutkittavien uskonnonvapautta, sananvapautta sekä yksityisyyttä. (Fingerroos & Kajander 2022, 65.)

Toinen merkittävä tekijä tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta on ollut se, että olen pohtinut analyysiosuudessa haastateltavien henkilöllisyyttä ja heidän yksityiselämänsä liittyviä asioita. Olen moneen kertaan käynyt läpi jo analyysivaiheessa sitä, etten tuo esille tutkimuksessa sellaisia asioita, joista saattaisi paljastua haastateltavien henkilöllisyys. Esimerkiksi nimen tai heidän työnsä kautta. Nämä kuitenkin osittain toistuvat haastattelujen äänitteissä sekä tietysti myös litteroinneissa. On siis ollut haastavampaa ottaa huomioon nämä asiat analyysiosiota tehdessä. Tästä syystä olen myös pohtinut aineiston arkistoinnista. Luvan olen saanut arkistointiin jokaiselta haastateltavalta, mutta en pidä arkistoinnista niin sanotusti turvallisena vaihtoehtona. Olen siis päättänyt, etten arkistoi haastatteluaineistoa, jotta haastateltavien henkilöllisyys pysyy salassa.

Kolmas tärkeä teema tutkimukseni eettisyyden kannalta on aiheen arkaluonteisuus, jota haluan korostaa, vaikka haastateltavani olivatkin erittäin avoimia keskustelemaan päihderiippuvuudesta ja sen tuomista kokemuksista. Mainitsinkin jo aiheeni arkaluonteisuuden, mutta erityisesti haastattelijan roolissa koin, että valmistautuminen oli tärkeä osa prosessia. Aihe ei ole pelkästään haastateltaville arkaluontoinen, vaan myös haastattelijalle, koska haastattelutilanteessa saattaa tulla esille asioita, jotka ovat herkkiä tai jopa traumaattisia. Itse olin valmistautunut siihen, että olen avoimin mielin ja keskityn siihen, mitä tutkimukseltani haluan. Kuitenkin oli yllättävääkin, kuinka toisten kokemukset voivat olla itsellekin tutkijana vaikuttavia. Haastattelutilanteet ovat hyvin usein sellaisia, joihin voi osittain valmistautua, mutta ei täysin, koska haastattelut eivät aina etene täysin suunnitellusti tai kaavamaisesti. Haastatteluista jäi kuitenkin kokonaisuudessaan hyvä mieli ja hyvä sekä kattava aineisto.

Haastattelijan ja haastateltavien yhteinen vuorovaikutus vaikuttaa haastattelun lopputulokseen ja samalla myös siihen, miten haastattelu yleensä etenee. Tutkijan on hyvä tiedostaa omat lähtökohtansa ja kokemuksensa tutkimuksensa aiheesta. Muun muassa haastattelutilanteessa empatian avulla tutkija voi saada selkeämmän kuvan omasta aiheestaan sekä ymmärtämään tutkimuskohdettaan paremmin. Kun, tutkija pystyy asettumaan tutkittavien asemaan, pystyy hän näkemään tutkimuskohteensa esimerkiksi eri näkökulmista. Arkaluontoisissa teemoissa tutkijan on hyvä muistaa refleksiivisyys, jonka avulla voi koko tutkimusprosessin ajan käsitellä ja jopa muokata omia tutkimuskysymyksiä sekä käsitteitä tutkimukseen sopivaksi. (Kainulainen 2021, 116–117.)

Olen perehtynyt päihderiippuvuuteen jo kandin tutkielmaa tehdessäni, joten sen myötä on tullut kokemusta käsitellä kyseistä aihealuetta eri näkökulmista katsottuna. Näkökulmat kuitenkin vaikuttavat aiheen käsittelemiseen, joten tässä tutkimuksessa olen ottanut asian huomioon. Mutta, kuten äskeisessä kappaleessa mainitsin, että tutkijan empatiakyvyillä on merkitystä erityisesti arkaluontoista tutkimusta tehdessä. Se auttaa sekä tutkijaa käsittelemään aihetta, että tutkimukseen osallistuvia kertomaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan aiheesta.

2 Päihderiippuvuus ja sen hoito Suomessa

2.1 Mitä päihderiippuvuus on

Päihderiippuvuutta pidetään kroonisena sairautena. Sairautena, joka jatkaa etenemistä erityisesti, jos ei sairautta hoidateta. Päihderiippuvuus voi pahimmillaan koitua kuolemaksi. Päihderiippuvuudesta voidaan jo nykypäivänä perinnöllisyyden ja yleisyyden puitteissa puhua suomalaisten kansansairautena. Riippuvuutta aiheuttavat kaikki päihdeaineet, joita ovat muun muassa alkoholi ja erilaiset huumeet. Tänä päivänä päihteidenkäyttäjät monesti käyttävät sekä alkoholia että huumeita sekaisin. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2021.)

Riippuvuus vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, mitä on tarkasteltu muun muassa neurologisesta näkökulmasta jo vuodesta 1950 lähtien. On todettu, että riippuvuuden alussa ihmisen oma käyttäytyminen vaikuttaa ja ohjaa riippuvuutta. Mutta ajan saatossa, kun riippuvuus muokkaantuu sairaudeksi, niin silloin itse riippuvuus alkaakin ohjaamaan ihmistä. Tällöin riippuvuus vie voiton ja on hankalampi käsitellä omaa käyttäytymistä. Neurokemian tutkimuksen myötä on pystytty kehittämään erilaisia hoitomuotoja päihderiippuvaisille ja vaikka, on huomattu, että moni asia yksilöiden aivotoinnoissa vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Niin, aivotoininnan lisäksi päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttavat vahvasti ympäristö, jossa yksilö kasvaa sekä myös yhteiskunnan ja yhteisön kautta muodostuneet arvot. (Kankaanpää & Meririnne 1999, 1–3.)

Yhtenä tärkeimpänä alueena riippuvuuden kannalta aivoissa nähdään olevan accumbens-tumake, joka yhtenä osana muodostaa aivoissa limbisen järjestelmän. Limbisessä järjestelmässä ihmisellä tapahtuvat motivaatioon, tunne- elämään sekä myös muistin säätelyyn liittyvät tapahtumat. On huomattu tutkimusten perusteella, että esimerkiksi riippuvuutta aiheuttavien aineiden osalta aivojen accumbens-tumakkeessa tapahtuu dopamiinin eritystä huomattavasti enemmän kuin muilla. Tämä aiheuttaa muun muassa mielihyvän syntymistä, mikä osittain vaikuttaa riippuvuuden mahdolliseen syntymiseen. (Kankaanpää & Meririnne 1999, 2–3.)

Päihdyttävistä aineista yleisin on alkoholi, joka sisältää etanolia. Alkoholijuomat jaotellaan mietoihin, joita ovat muun muassa oluet ja siiderit sekä viinit. Väkeviin, joihin luetaan viinat, viskit sekä konjakit. Suomessa suosituimpia alkoholijuomia ovat oluet sekä viinit. Alkoholi

on Suomessa laillinen päihdeaine, mutta sen käyttöä on rajoitettu siten, että alle 18-vuotiaat eivät saa ostaa alkoholia. Väkevien alkoholijuomien kohdalla ikäraja on hieman korkeampi eli 20- vuotta. Suomessa alkoholin käyttö on päihdeaineista merkittäväntä ja sen on nähty vaikuttavan siten, että se aiheuttaa jopa vuosittain miljardin euron yhteiskunnallisia haittakustannuksia. (Päihdelinkki.fi)

Suomessa huumeet ovat jyrkässä nousussa. Eniten Suomessa käytetään kannabista. Lääkeaineista suosittuja ovat muun muassa fentanyyli sekä oksikodoni. Huumeet ovat aiheuttaneet entistä enemmän huumerattijuopumustapauksia ja samalla huumausainerikollisuus on kasvavassa nousussa. 2010- luvun jälkeen kuolleisuus huumeisiin ja yleisesti päihteisiin on ollut huomattavat suurta. Vuonna 2018 on tehty huumeekysely, jossa kävi ilmi, että Suomessa 24 prosenttia kertoi kokeilleensa huumeita. Kyselystä selvisi myös, että viimeisen kuukauden aikana huumeiden käyttäjiä oli vastanneista jopa 120 000 henkilöä. Kyselyssä selvitettiin, että huumeidenkäyttö ja sen kokeilu on yleisempää noin 25–34-vuotiailla miehillä. 15–16- vuotiaista nuorista 11 prosenttia kertoi kokeilleensa huumeita ja tässäkin huomattiin, että pojista arvio oli 13 prosenttia ja tytöillä 9 prosenttia. (Päihdelinkki.fi)

On arvioitu, että Suomessa on tällä hetkellä noin 350 000 työssäkäyvää henkilöä, joilla on todettu päihderiippuvuutta. Tämä tarkoittaa, että kokonaisuudessaan 10 prosenttia Suomen väestöstä kärsii päihderiippuvuudesta. Vuodeosastolla olevia päihdepotilaita on arvioitu olevan 31314 henkilöä ja alkoholista johtuvia kuolemaan johtaneita tapauksia on 58 prosenttia koko väestöstä laskettuna ikäluokissa 30–54. Arviot on tehty vuonna 2019. (Suomen päihderiippuvaiset ry 2021.)

Päihderiippuvuus on vaikuttavaa yhteiskunnallisesta näkökulmasta, koska sen on todettu vaikuttavan voimakkaasti esimerkiksi rikoksien lisääntymiseen. On todettu, että jopa 69 prosenttia aikuisten henkirikoksista on tehty alkoholinalaisuudessa. Miehistä sekä uhrit, että rikosentekijöistä yli 80 prosenttia on ollut tekohetkellä alkoholia nauttinut niin, että on humala tilassa. Alkoholi ei ole ainut päihdeaine, jolla on ollut vaikutusta henkirikoksiin, vaan yleensä mukana on huumeet tai näiden kahden yhteiskäyttöä. On tutkittu kansainvälisesti, että joka puolella on melko lailla yhtä suuret prosentit päihteiden ja henkirikosten välillä. Päihtyneessä tilassa helposti käytös muuttuu muun muassa aggressiiviseksi ja hallitsemattomaksi käytökseksi. (Lintonen, Lehti & Kääriäinen 2014, 537–541.)

2.1.1 Päihderiippuvuuden eri hoitomuodot Suomessa

Suomessa on päihdehuoltolaki, joka takaa sen, että kunnat järjestävät jokaiselle apua tarvitsevalle moniammatillista hoitoa. Tällä tarkoitetaan, että päihdetyötä tehdään niin sosiaali- ja terveydenhuollon yleispalveluissa sekä myös päihdehuollon erityispalveluissa. Sosiaali- ja terveydenhuolto toimivat muun muassa koulu- ja nuorisotoimen, asunto- ja työvoimaviranomaisen sekä poliisin, että tulliviranomaisen kanssa yhteistyössä. Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon tarkoituksena on ehkäistä ja samalla myös vähentää päihteistä aiheutuvia haittoja. Palvelut ovat hyvin usein avohoidollisia ja tarkoituksena on, että asiakkaalla on mahdollisuus mennä hoitoon matalalla kynnyksellä. Avohoidolliset päihdepalvelut ovat yleensä ilmaisia, mutta jos asiakas tarvitsee pidempiaikaista hoitoa niin, siihen tarvitaan erillinen sosiaalihuollon myöntämä maksusitoumus. Päihdehoitotyössä pyritään arvioimaan ja tunnistamaan päihteistä aiheutuvat ongelmat ja tarpeen tullen ohjaamaan jatkohoitoihin. (Holmberg 2010, 24.)

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen moninaiset ongelmat, kuten suuret jonotusajat hoitoon pääsulle ovat puhututtaneet pitkään. Soteuudistuksen myötä tapahtui muutoksia myös mielenterveys- ja päihdepalvelujen osalta. Nykyään asiakkaan hoito nähdään toteutuvan paremmin moniammatillisena kuin aikaisemmin. Terveyskeskuksesta mielenterveys- tai päihdehoidon asiakas saa sekä sosiaali- ja terveydenalan työntekijöiltä apua. On pyritty yhdistämään mielenterveys- ja päihdepalveluja osaksi terveystieteiden sisältöä. Näin vähennetään tietynlaista eriäväisyyttä asiakkaiden suhteen, kun ei pidetä täysin erillään muista mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakkaita. (Virolainen 2023.)

Päihdehuollon piiriin lukeutuu myös erityispalveluita, joita ovat esimerkiksi somaattinen erikoissairaanhoito, psykiatrisen erikoissairaanhoidon yksikkö, yksityinen terveydenhuolto, A- klinikka, nuorisoasemat, katkaisuhuolto, päiväkeskukset sekä asumispalvelut sekä avo- ja laitostuntoutusyksikkö. Näiden lisäksi päihdetyötä tehdään moniammatillisesti yhteistyössä muun muassa eri järjestöjen kanssa, seurakuntien kesken, johon lukeutuu diakonia sekä nuorisotyö. Uskonnolliset päihdehuoltojärjestelmät, vertaistukiryhmät sekä myös elinkeinotoimijat. (Holmberg 2010, 25.)

Usein päihderiippuvaisen hoidon päällimmäisenä tarkoituksena on se, että potilas lopettaa päihteiden käytön kokonaan. Hoidoissa ei yleensä tarjota päihteiden korvikkeita, vaan pyritään samaan potilas täysin eroon päihteistä, oli se sitten alkoholi tai huumeet. Hoidossa pyritään myös siihen, ettei päihteitä käytettäisiin minkäänlaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi viihdekäytössä. (päihderiippuvaiset.fi)

Päihdehoidossa on tärkeää, että hoito olisi potilasta motivoivaa sekä potilaan kannalta on erityisen tärkeää kuunteleminen ja puhuminen. Tämän takia on olemassa paljon erilaisia vertaistukiryhmiä, joissa potilaat pääsevät puhumaan omista kokemuksistaan. Ja samalla kuulemaan muiden päihderiippuvaisten kokemuksia. On hyvä muistaa, että potilaan tulisi itse olla halukas saamaan hoitoa eikä pakotetusti osallistua. (päihderiippuvaiset.fi)

Päihderiippuvaisen hoitoon on monia erilaisia vaihtoehtoja, joita voitaisiin hyödyntää läheisten hoitoon. Esimerkiksi voitaisiin tarjota apua arjessa selviytymiseen, lisätietoa päihderiippuvuudesta sairautena, hoitoa yhdessä riippuvaisen kanssa. Tässä tullaan siihen, kuinka arvoilla voidaan nähdä tutkimuksessani merkitys. Jokainen on yhtä arvokas ja näin jokaisen tulisi saada tarvitsemansa apu.

2.1.2 Päihderiippuvaisten läheisten vertaistuki

Päihderiippuvaisten läheiset voivat hakea apua esimerkiksi oman kuntansa mielenterveys- tai päihdepalveluista, terveyskeskuksista, seurakunnan diakoniasta sekä järjestöistä. Tällaisia järjestöjä, jotka tarjoavat apua päihderiippuvaisten läheisille ovat muun muassa ”irti huumeista ry” ja ”tukikohta ry” sekä ”Al- Anon”. Näihin järjestöjen tarjoamiin vertaistukiin voi osallistua myös päihteistä toipuva henkilö. (Ehyt.fi). Kaikki mainitsemani järjestöt, jotka järjestävät vertaistukea päihderiippuvaisten läheisille toimipisteet sijaitsevat pääkaupunkiseudulla. Tästä syystä raumalaisille, joiden läheiset haluaisivat apua tai vertaistukea, on sitä vaikeampaa saada. Yksi keino saada vertaistukea on esimerkiksi verkossa tapahtuva apu ja tuki.

Haastatteluissa kävi ilmi, että osa oli hakenut ja saanut vertaistukea Facebook ryhmistä. Tällaisissa ryhmissä on mukana henkilöitä, jotka ovat esimerkiksi läheisiä henkilölle, joka käyttää huumeita tai alkoholia. Ryhmässä voi kommunikoida muiden kanssa aiheesta, joka koskettaa muita läheisiä sekä omaisia. Ymmärtääkseni ryhmään pääsee sisälle, jos ryhmän

ylläpitäjä hyväksyy sinut. Osalle haastateltavista ei ollut tiedossa, millaisia vertaistuki ryhmiä edes järjestetään päihderiippuvaisten läheisille.

Irti huumeista Ry-järjestönä tarjoaa ilmaista apua päihderiippuvaisten läheisille. Järjestön osoite on Helsingissä, mutta toimii myös verkossa. Kyseinen järjestö tarjoaa apua erityisesti sellaisille läheisille, joiden omainen tai ystävä käyttää huumeita. Irti huumeista Ry tarjoaa muun muassa informaatiota huumeista ja siitä, miten kohdata päihderiippuvainen. Järjestöllä on käytössä ”toivo”-vertaistukisovellus, jonka kautta voi kysyä ja saada apua. Heillä on Facebook-sivu, jonne on koottu erilaisia ryhmiä, kuten vanhempien ryhmä, isovanhempien ryhmä, sisarusten ryhmä sekä puolisojen ryhmä. Jokainen voi siis liittyä juuri siihen ryhmään, johon tuntee kuuluvansa ja saavansa parhaiten vertaistukea itselleen. (irtihuumeista.fi)

Tukikohta Ry-järjestö toimii myös Helsingin seudulla, mutta järjestöön voi olla yhteydessä puhelimitse muualtakin paikkakunnalta. Palvelu on maksutonta ja apua annetaan yksilötasolla. Tukikohta Ry järjestää ohjattuja vertaistukiryhmiä, joihin voi osallistua useita henkilöitä samaan aikaan. Näihin läheisryhmä tapaamisiin kuitenkin haastatellaan sekä ilmoitaudutaan erikseen. Järjestö on tarkoitettu sellaisille päihderiippuvaisten läheisille, joiden läheinen kärsii huumeiden tai alkoholiriippuvuudesta. (tukikohta.org.)

Kolmas järjestö on nimeltään Al-anon, mikä on tarkoitettu läheisille, joiden puoliso, ystävä, sisarus tai vanhempi on alkoholiriippuvainen. Al-Anon toimii muun muassa siten, että se on vapaaehtoista eikä siihen sisälly myöskään jäsenmaksuja. Al-Anon:issa pysytään nimettöminä. Järjestön toimintaan voi siis jokainen osallistua, joka tuntee tarvitsevansa tukea oman läheisensä tai itsensä takia liittyen päihderiippuvuuteen, erityisesti alkoholismiin. Al-Anon ei ole myöskään sitoutunut minkäänlaiseen uskonnolliseen tai poliittiseen järjestöön. (al-anon.fi.)

Päihderiippuvaisten läheiset voivat turvautua näiden järjestöjen lisäksi eri terapian muotoihin, joita on saatavilla ja jos haluaa yksilöllistä apua eikä niinkään ryhmänomaista vertaistukea. Yksi terapian muodoista on psykoterapia, jossa yksilö voi keskustella psykoterapeutin kanssa esimerkiksi omista kokemuksistaan. Psykoterapian tarkoituksena on keskustelemisen lisäksi pyrkimys vähentää psyykkisiä oireita sekä muita ongelmia, joita omassa arjessa on.

Psykoterapiassa voidaan avata auki ongelma-alueita eri näkökulmista, kuten esimerkiksi kokemukset lapsuudessa tai aikuisuudessa. (mieli.fi.)

3 Teorettinen viitekehys

3.1 Fenomenologis-hermeneuttinen kokemuksen käsitys

Kokemuksia voidaan tieteellisestä tutkia, vaikka kokemukset ovat yleensä subjektiivisia. Tutkija voi tarkastella toisten subjektiivisia kokemuksia objektiivisesta näkökulmasta katsottuna. Tutkija voi eritellä aineistostaan eri tavoin kokemuksia niin, että niistä muodostetaan selkeä kokonaisuus. (Latomaa & Suorsa 2011, 175–176.)

Kokemuksen määrittelyssä voidaan sanoa, että kokemus pitää sisällään subjektin sekä objektin yhdistymisen. Tähän perustuu fenomenologian erityistieteenala.

Tutkimukseni teorettinen viitekehys muodostuu fenomenologis-hermeneuttiseen kokemuksen käsitykseen sekä Shalom H. Schwartzin arvoteoriaan. Arvoteoria muodostui aineiston teemoittelun myötä vasta toiseksi näkökulmaksi tutkimukseeni. Alun perin tarkastelin aihetta elämänskatsomuksen myötä ja huomasin, että arvot ovat yksi yleinen tema, joka toistuu aineistoa tarkastellessa. Aineistoni pohjautuu elämänskatsomukseen, jolla alun perin lähdin haastatteluiden myötä tarkastelemaan kokemuksia suhteessa päihderiippuvuuteen läheisenä. Elämänskatsomuksella oli tarkoitus saada selville, millainen ja miten se on syntynyt päihderiippuvuuden kokemusten aikana. Ja millainen elämänskatsomus tutkittavilla kohderyhmällä on ja eroaako se, jotenkin päihderiippuvaisten elämänskatsomuksesta. Elämänskatsomus näyttäytyi hyvin hankalana käsitteenä ja enemmän haastateltavatkin käyttivät kertoessaan elämänskatsomuksestaan arvo termiä. Tästä syystä arvoteoria kuvaa parhaiten aineistoani läheisten kokemuksista päihderiippuvuudesta.

Yksi tunnetuista filosofiista fenomenologian alalla oli saksalainen Martin Heidegger, joka tutki fenomenologiaa. Fenomenologiasta on käyty paljon keskusteluja sen suhteen, miten sitä selittää käsitteenä. Heidegger käsittelee fenomenologiaa siten, että fenomenologia on jotain, mikä näyttäytyy itsestään. Se, mitä näkee vaikuttaa siihen, miten asioita kokee. (Heidegger 2005, 1–7.) Fenomenologian käsitteellistäminen on ollut hankalaa muun muassa sen takia, että siihen liittyy kokemuksen näkökulma. Ja kokemus on ollut esimerkiksi selitettävissä eri tavoin muun muassa Heideggerin ja Husserlin osilta.

”Sysäyksen tutkimukseen ei tule lähteä filosofioista vaan asioista ja ongelmista” (Backman & Himanka 2007, 2) Husserlin toteamus kuvastaa fenomenologiaa ja kokemuksen käsitettä,

johon yleensä liittyy jokin tarkasteltava asia tai ongelma. Näin Husserl ajatteli myös, että asioihin ja ongelmiin on päästävää syvällisempään tarkasteluun. (Backman & Himanka 2007, 2.) Modernin fenomenologian oppi-isänä pidetään henkilöä Edmund Husserlia. Husserlia kehittäli fenomenologia käsitettä elämänsä aikana vähitellen. Hänen pääajatukseksenaan oli fenomenologiassa se, että se on tutkimussuunta, jonka kautta pyritään tutkimaan tietoisuutta erilaisten havaintokokemusten kautta. Husser näki tärkeänä fenomenologiassa sen, ettei saanut olla ennakkoluuloja tai ennakkoasenteita. Husserilla oli fenomenologian käsitteellistämässä mukana elämismailman käsite, jolla hän tarkoitti välitöntä suhdetta maailmaan erillään tieteellisestä näkökulmasta. (Kakkori 2009, 273–275.) Edmund Husserlin näkemys fenomenologiasta soveltuu parhaiten omaan tutkimukseeni, koska olen pyrkinyt olemaan ennakkoluuloton aineiston analyysin suhteen. Myös Husserlin elämismailma osana fenomenologia käsitettä selkeyttää kokemuksen käsitettä. Husserlin ajatukset fenomenologian suhteen auttavat jäsentämään tutkielmani analyysiosuudessa kokemuksen näkökulmaa, jona se haastateltaville on näyttäytynyt.

Fenomenologian ja hermeneutiikan eroja ovat muun muassa se, että fenomenologia nähdään tutkimuksessa ilmiöiden olemuksina, kun taas hermeneutiikka käsittää tulkinnat ja niiden opit. Käsitteitä on vaikea yhdistää yhteneväiseksi, mutta kun se tehdään niin, fenomenologian avulla pyritään löytämään ilmiöiden olemus ja hermeneutiikan avulla pyritään selvittämään ilmiöt ja asiat kielen sekä tulkintojen avulla. Yhteneväisesti siis fenomenologishermeneuttisen viitekehysten avulla yritetään aineistosta nostaa esille ilmiöiden ja asioiden olemus ja niiden tulkinnat. (Kakkori 2009, 276–277.) Maailmassa pyritään ymmärtämään itseään, mutta myös muita ihmisiä ja heidän näkemyksiään. Silloin, kun ihminen ymmärtää itseään ja myös muita, muodostuu niistä tulkinta. Hermeneutiikalla tarkoitetaan juuri ihmisen ymmärrystä kohdistuen itseensä sekä ympärillä oleviin asioihin sekä maailmaan. (Perttula & Latomaa 2005, 103–106.)

Tutkimuksessani fenomenologishermeneuttinen viitekehys toimii kokemuksen käsitteen avaamisena analyysiosuudessa ja hermeneuttinen osa näkyy myös analyysissa siten, että pyrin kehämäisesti etenemään analysoimalla aineistoa ja tekemällä siitä tulkintoja. Äskeisessä kappaleessa mainitsin, että hermeneutiikalla pyritään ymmärtämään ympärillä olevaa maailmaa, joten tekemällä analyysia toistaen aineiston läpikäymistä ja tehden siitä tulkintoja. Hermeneutiikan avulla pyrin siis mahdollisimman syvälliseen tulkintaan aineistoni suhteen.

3.2 Schwartzin arvoteoria

Arvot voivat olla sellaisia, jotka ohjaavat yksilöiden valintoja sekä toimintaa. Arvot usein perustuvat muun muassa kasvatukseen, kokemuksiin sekä tietoon. Arvot voidaan jakaa moniin eri osa-alueisiin kuten itseisarvoihin, joita ovat sellaiset arvot, joita tavoitellaan eikä niihin tarvitse olla erikseen perusteluita miksi niitä tavoitellaan. Sitten on välinearvot, joita voi tavoitella. Yleisesti arvot ovat yksilöille arvokkaita jonkun tietyn näkökulman takia. Arvot voivat olla olemassa, vaikka yksilö ei niitä pystyisi toteuttamaan tai tavoittelemaan, mutta tärkeintä arvoissa on, että ne ovat itse yksilölle merkityksellisiä. (Purjo 2014, 5–10.)

Schwartz käsittelee arvoja muun muassa näiden seuraavien kuuden pääpiirteiden kautta, jotka esittelen seuraavaksi. Ensimmäisessä piirteessä arvot voidaan nähdä uskomuksina, jotka syntyvät vaikutusten kautta. Arvojen aktivoitumisen myötä ne aiheuttavat tunteita. Esimerkkinä itsenäisyys, jos se on uhattuna, siitä aiheutuu muun muassa epätoivon tunteita. Toiseksi arvot voidaan nähdä sellaisina tavoitteellisina, joiden avulla yksilö motivoituu. Esimerkiksi henkilöille, joille auttavaisuus on tärkeää. Hän myös pyrkii toimimaan arvojensa mukaisesti. Kolmanneksi arvot erotellaan normeista niin, että esimerkiksi yksilölle voi olla tärkeää totella tai olla rehellinen koulussa tai työpaikalla. Neljäntenä arvot voidaan nähdä tietynlaisina standardeina sekä kriteereinä. Eli arvot voivat ohjata meidän toimintaamme sekä arviointia eri tilanteista. Yksilöt päättävät, mitkä asiat luokitellaan hyviksi ja huonoiksi asioiksi. Viidenneksi arvot voidaan järjestellä arvojärjestykseen sen suhteen, mitä arvoja halutaan korostaa enemmän. Arvojen järjestyntymisen suhteen, arvot kertovat paljon siitä, millaisia yksilöt ovat luonteeltaan. Esimerkiksi sen suhteen, onko heille tärkeämpää oikeudenmukaisuus vai perinteet? Viimeiseksi arvot voidaan nähdä yhdistävinä tekijöinä eli arvot voivat keskenään olla yhteyksissä. Tietty arvo voi samaan aikaan ilmaista kahta eri arvoa tekemisen kautta. Tästä esimerkkinä muun muassa kirkossa käyminen. (Schwartz 2012, 1–4.)

Arvot ovat sellaisia, jotka ohjailevat ja muokkaavat omaa toimintaamme. Voimme huomata omassa toiminnassamme ja voimavarojen suuntaamisessa arvot, jotka ovat meille merkityksellisiä. Arvot ohjailevat käytöstämme ja tekemisiämme niin, että arvot ovat sellaisia, joita yleensä noudatamme. Osa arvoista saattaa olla meille tiedostamattomia omassa toiminnassamme, mutta yleisesti teemme asioita, joita tavoittelemme ja pidämme hyvinä. Arvojen avulla erottelemme oikean väärästä. (Levomäki 1998, 9–10.)

Kulttuurissa meillä on yleensä yleisesti määriteltyjä arvoja, joita olisi hyödyllistä tai hyvä noudattaa. Näiden arvojen avulla ihminen voi tuntea itsensä esimerkiksi arvokkaaksi ja osaksi yhteiskuntaa, jossa elää. (Purjo 2014, 40–46.) Tällaisia tärkeimpiä arvoja suomalaisille ovat muun muassa terveys ja turvallisuus. Arvot useasti kattavat laajan valikoiman ja ovat sellaisia, joilla on merkitystä monille henkilöille yhteneväisesti yhteiskunnassa. Tämä pitää arvot yleensä muuttumattomina, mutta ajan saatossa arvot voivat kuitenkin muokkaantua esimerkiksi sukupolvien kautta. (Puohiniemi 1993, 5–6.)

Arvot hyvin usein perustuvat ihmisten maailmankuvaan ja käsitykseen maailmasta. Tutkimuksessani olen kysynyt haastateltavilta elämänkatsomuksesta, joka voidaan käsittää myös maailmankatsomuksena. Ja elämänkatsomuksen kautta esille nousi erilaisia arvoja, jotka ovat haastateltaville tärkeitä muun muassa heidän kokemustensa ansioista. Kun, arvot liitetään osaksi elämänkatsomusta tai maailmankuvaa niin, arvoja tarkastellaan isompina kokonaisuuksina. Ja ne myös muodostuvat suuremmista ja laajemmista näkökulmista. Esimerkiksi yhteiskunta ja historia ovat tämänkaltaisia laajoja kokonaisuuksia, joiden pohjalta voidaan arvoja tarkastella. Arvot kertovat, että mihin yksilöinä sijoitumme esimerkiksi yhteiskunnassa tai yhteisössä. Arvot ohjailevat oikeaa ja väärän käsitystä. Laajemmin arvot esimerkiksi elämänkatsomukseen liittäen vahvistavat niitä asioita, jonka vuoksi ihminen tekee niin, kuin tekee. (Levomäki 1998, 10–11.)

Tutkimuksessani teoreettisenviitekehyksen muodostaa siis fenomenologishermeneuttinen kokemuksen käsitys sekä Schwartzin arvoteoria. Näiden kautta pyrin tuomaan tutkimuksessani esille aineistosta nousevat kokemukset päihderiippuvuudesta läheisten näkökulmasta sekä tarkastelemaan arvoja suhteessa kokemuksiin. Tarkastelen teoreettisenviitekehyksen nojalla myös sitä, miten arvot muuttuvat riippuvuusprosessin myötä ja millaisia kokemuksia päihderiippuvuus aiheuttaa läheisten näkökulmasta. Erityisesti siis yhdistävinä tekijöinä nämä kaksi teoreettista viitekehystä kulkevat analyysiosuudessa käsi kädessä siten, että kokemusten kautta muodostuvat arvot, jotka ovat hyvin samankaltaisia kuin Schwartzin kuusi arvon pääpiirrettä.

4 Aineisto ja menetelmät

4.1 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Tutkimukseni aineisto koostuu neljän haastateltavan teemahaastatteluista. Kolme haastateltavaa ovat Rauman seudulta ja yksi haastateltavista on Turun seudulta. Haastattelin sekä naisia, että miehiä. Haastateltavat ovat iältään 34–48-vuotiaita. Haastateltavat kokivat aiheeni erityisen tärkeäksi osaksi omien kokemustensa takia. Suoritin haastattelut kasvokkain syksyn 2023 aikana ja samalla äänitin haastattelut litterointia varten. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Aineiston analyysi osuudessa viittaa haastateltaviin kirjaimin ja numeroin.

Teemahaastattelussa käytetään teemoja, joiden mukaan edetään. Teemahaastattelussa voi olla myös valmiina tarkentavia lisäkysymyksiä. Teemahaastattelussa on tarkoitus löytää vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä tutkimuksen viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Teemahaastattelulla sain koottua aineistoni tutkielmaani varten ja selvitettyä tutkimuskysymyksiin vastauksen. Teemahaastattelulla tarkastelin, miten kokemus sekä arvot näyttäytyivät haastateltavilleni.

Puolistrukturoitu teemahaastattelu sopi tutkimukseeni muun muassa sen takia, että haastateltavat saivat teemojen mukaan edetä. Teemahaastattelu tutkimukseni osalta on hyödyllinen siitäkin näkökulmasta, että se jättää avoimemmaksi haastattelun eli haastateltava voi puhua laajemmin aiheesta. Haastattelijan näkökulmasta tämä on myös hyödyllinen, koska ei aina välttämättä osaisi kysyä sellaisia kysymyksiä, jotka saattavat olla merkityksellisiä tutkimuksen kannalta. Näin haastateltava saa mahdollisuuden avoimeen keskusteluun haastattelijan kanssa. Haastattelutilanteessa joustavuus on myös huomion arvoista, koska edellä mainittu avoimuus ja ennalta arvaamattomat, mutta tutkimuksen kannalta relevantit kommentit mahdollistuvat joustavuuden myötä. Teemat ovat ohjaamassa haastattelua ja niiden avulla voi palata takaisin oman aiheen piiriin, jos keskustelu menee sivupoluille. (Hyvärinen et al. 2017.)

Aluksi loin haastattelurungon aiheeni teemojen ympärille. Olin ehtinyt myös perehtymään hieman aihealueeni tutkimuskirjallisuuteen, jonka myötä pohtisin, millaisia haastattelukysymyksiä sijoitan haastattelurunkoon. Tein muutamia kysymyksiä valmiiksi haastatteluita varten, mutta haastattelut etenivät teemojen mukaisesti eli kokemukset päihderiippuvuudesta sekä elämäkatsomuksen merkitys. Elämäkatsomuksen käsite muokkaantui vasta tutkimuksen analyysia tehdessä, koska arvot kuvastivat paremmin ja selkeämmin sitä, mitä aineistosta nousi eniten esille. Haastatteluissa huomasin, ettei elämäkatsomus näkemyksenä ollut kovin selkeä haastateltaville ja se tuntui olevan hankala ymmärtää sekä avata auki. En myöskään haastatteluja tehdessä kokenut kyseistä käsitettä tutkimukseeni sopivaksi. Elämäkatsomus teemana näyttäytyi lopulta arvoina, josta muodostui yksi teoreettisenviitekehityksen osa tutkimukseeni.

Teemahaastattelu sopi parhaiten tutkimukseeni, koska aihe on melko laaja, joten teemojen avulla sai parhaiten rajattua aihealuetta. Ja koin, että haastatteluissa keskustelu pysyi teemojen ympärillä, vaikka teemat tutkimukseni osalta ovatkin hyvin laajoja ja niistä pystyisi keskustelemaan monesta eri näkökulmasta. Tein kuitenkin rajauksen päihderiippuvaisten läheisiin ja heidän kokemuksiinsa sekä arvoihin. Ilman teemahaastattelua aihetta olisi ollut hankalampi rajata tiettyyn näkökulmaan. Teemahaastattelun avulla haastateltavat saivat vapaammin kertoa päihderiippuvuudesta läheisen näkökulmasta katsottuna. Teemahaastattelu antoi samalla mahdollisuuden itse haastateltaville esittää kysymyksiä tai kohtia, joita halusivat erityisesti korostaa omissa haastatteluissaan.

4.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysiä käytetään aineistoihin ja niiden analysointiin, joita ovat esimerkiksi kirjoitetut tekstit, haastattelut, nauhoitetut tekstit ja äänet. Sisällönanalyysissä erityisesti otetaan huomioon asiat ja teemat, jotka aineistosta nousevat esille. Teemoja voi olla useita, joiden kautta aineistoa analysoidaan. (Vuori 2021.)

Vuonna 1994 henkilöt Miles ja Huberman kuvaavat aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysin kolmeen eri työvaiheeseen, jotka ovat aineiston redusointi, jolla tarkoitetaan aineiston pelkistämistä. Aineiston klusterointi, jolla tarkoitetaan aineiston ryhmittelyä ja viimeinen vaihe koostuu abstrahoinnista, jolla tarkoitetaan teoreettisten käsitteiden luomista

aineiston pohjalta. Ensimmäisessä vaiheessa litteroitu haastattelu toimii pelkistämisen kohteena, josta katsotaan kaikki epäolennainen osa pois. Valitaan siis vain tutkimuksen kannalta tärkeimmät asiat. Toisessa vaiheessa eli klusteroinnissa pyritään löytämään esimerkiksi käsitteitä, jotka voidaan luokitella ryhmiksi ja siitä vielä alaluokiksi. Näistä muodostuvat siis analyysiosuuden teemat. Kolmannessa vaiheessa eli aineiston abstrahoinnissa muodostetaan aineistosta tutkimukseen liittyvät tärkeimmät käsitteet. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään analyysiosiossa tulkitsemaan sekä ymmärtämään haastateltavia ja heidän näkemyksiään. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimukseni aineiston analyysiä aloitin muodostamaan litterointien tekemisellä, joka eteni litterointien läpikäymiseen. Luin aineistoa läpi useita kertoja, jonka jälkeen kokosin teksteistä selkeiksi nousseita teemoja. Tämän jälkeen vielä muokkasin teemoja kokonaisuuksiksi ja pyrin karsimaan kaiken epäolennaisen pois. Huomattavin muutos aineiston analyysia tehdessä oli se, että olin tehnyt haastattelut elämäkatsomuksesta, jonka pohjalta aloin tarkastelemaan aineistoa arvojen osalta suhteessa haastateltavien kokemuksiin. Teemat tukivat analyysin tekemistä, koska niiden avulla sain muodostettua tutkimuskysymyksiini vastaukset. Teemoittelu auttoi hahmottamaan tärkeimmiksi muodostuneet elementit aineistosta.

Tutkimukseni analyysiosuudessa analysoin aineistosta nousseet teemat ja avaan ne auki. Analyysissä esittelen kokemuksia päihderiippuvuudesta läheisen näkökulmasta sekä arvojen merkitystä suhteessa päihderiippuvuuteen. Analyysissä pyrin tuomaan esille teemat, jotka aineistosta nousevat esille, nojaten teoreettiseen viitekehykseen. Teemat jakaantuvat osiin, joita muodostui kymmenen kappaletta. Teemat, jotka analyysissä tulevat selkeästi esille ovat riippuvuuden alkuvaiheet, tunteet, apu, riippuvuuden vaikutukset päihderiippuvaiseen sekä läheisen hyvinvointiin, asenteet, uskonnon rooli, arvomaailmat, rituaalit sekä päihteetön elämäntapa. Näiden kahdeksan teeman kautta tuon esille läheisten kokemuksia päihderiippuvuudesta sekä näkemyksiä arvoista suhteessa kokemuksiin. Keskeisimmiksi ja tärkeimmiksi arvoiksi haastateltavien kokemusten perusteella erityisesti muodostuivat tunteet, päihderiippuvuuden vaikutukset hyvinvointiin sekä päihteetön elämäntapa.

5 Analyysiluvut

5.1 Riippuvuuden alkuvaiheet ja arvojen muutos

Kävin haastateltavieni kanssa läpi heidän kokemuksiaan päihderiippuvuudesta läheisen näkökulmasta katsottuna. Eli miten he ovat kokeet ja nähneet päihderiippuvuuden, ja mitä kaikkea se pitää sisällään. Jokaiselle aihe tuntui olevan erityisen tärkeä, koska se on koskettanut heitä vuosien ajan. Kokemusten pohjalta muodostui myös erilaisia arvoja, joita päihderiippuvaisten läheiset pitävät tärkeinä. Aineistosta nousi ensimmäisenä esille riippuvuuden alkuvaiheet, joista haastateltavat mainitsivat heti haastattelun alussa. Riippuvuuden alkuvaiheisiin liitettiin hyvin usein salailu. Salailu tai valehtelu tapahtui päihderiippuvaisen toimesta eikä läheisenä välttämättä ole osannut nähdä totuutta siitä, että perheenjäsenellä saattaa olla riippuvuus päihteisiin. Tai siitä, kuinka paljon läheinen hyväksyy perheenjäseneltään erityisesti riippuvuuden alkuvaiheissa. Schwartzin arvoteoriaan pohjaten, arvot, jotka perustuvat uskomuksiin vaikuttavat arvojen muutoksiin. Muutos saattaa aiheuttaa tilanteita ja reaktioita, joiden avulla halutaan ylläpitää oma arvo ja korostaa sitä. (Schwartz 2012, 3.) Riippuvuuden alkuvaiheet kuvastavat tätä uskomuksiin perustuvaa arvokäsitystä, sillä että osa haastateltavista uskoi läheisensä tekemiset, kunnes päihderiippuvuus tuli selkeästi esille.

Joo eli hänellä on ihan alkoholiongelma nyt ja aluksi hän ei edes oikeen tullut meille ilmi, koska hänellä taustalla vähän muutakin sairautta, niin hän ehkä osas sen peitelläkin aika hyvin. (H3).

Oikeastaan se, miten mekin se huomattiin, oli niin just tämä, että yhtäkkiä hän ei ajanu autoa. (H3).

Osalle haastateltavista riippuvuuden alkuvaiheet ovat hieman erilaisia sen suhteen, että osa on nähnyt ja kokenut vasta myöhemmin elämän edetessä läheisensä päihderiippuvuuden syntymisen. Kun taas osalle haastateltavista päihderiippuvuutta oli esiintynyt jo ennen heidän syntymäänsä. Joten se päihderiippuvuus on ollut läsnä siinä arjessa jo alusta saakka, kun toisille se on tullut koettavaksi vasta myöhemmin perheenjäsenen sairastuessa aikuisiällä.

Noh, niin kauan kuin minä muistan. Niin tota noin niin, koko lapsuuden, nuoruuden ja tämän aikuisiän. (H1).

Noh, äidin kohdalla niin kauan, kun mä olen elänyt. Mutta, se todennäköisesti lähtee paljon kauempaa. (H2).

Noh, se on vähän vaikee suoraan sanoa, koska hän jopa itse sen meille nyt paljasti vasta tässä loppukesän- alkusyksyn aikana. Mutta, epäilisin, että se on kyllä jatkunut pidempäänkin. Et, en oikeen nyt osaa sanoa oisko ollut vuoden, onko ollut puoli vuotta, onko vielä kauemmin? (H3).

Osa haastateltavista koki, että päihderiippuvuus näyttäytyi tai tuli yllätyksenä. Päihderiippuvainen pystyi peittelemään omaa riippuvuutta läheisiltään, kunnes se alkaa näyttäytymään eri tavoin muillekin. Yleensä tällaisessa tilanteessa päihderiippuvuus on jatkunut jo pidempään ja päihderiippuvainen ei pysty peittelemään riippuvuuttaan muilta. Osa haastateltavista kokivat, että riippuvuuden huomaa vasta, kun oman läheisen käytös esimerkiksi muuttuu tai tulee ongelmia työn suhteen tai perheen. Tutuksi ja turvalliseksi koettu, muuttuikin yllättäen ja samalla muokkasi haastateltavan sekä päihderiippuvaisen arvomaailmaa.

Kyl siin nyt jonkunlaisia vähän ristiriitaisiakin tunteita heräs, et tavallaan, kun mun velikin on ollut tasapainoinen. Niin, kun aina ja kauheen rauhallinen ja semmonen, niin sit kuitenkin tuli tolleen salama kirkaalta taivaalta tavallaan. (H3).

Ja silloin mä tuln ruokatunnilta kotiin niin, hän oli täysin sekava. Ei hänel pysynyt tavarat käsissä ja ei ollut niin, kun mitenkään tässä maailmassa. (H4).

Ja se niin, kuin ehkä sit ois viel tälläset pelot menny, mutta se, että isän persoonallisuus muuttui humalassa aggressiiviseksi. (H1).

Hyvin monella kokemukset painottuivat siihen, että oman läheisen käytös muuttui enemmän aggressiivisemmaksi, kuin mitä henkilö on aikaisemmin ollut. Yleisesti päihderiippuvaisen käytös muuttui normaalista poikkeavaksi. Päihderiippuvaisen käytös aiheutti usein hämmennystä ja epätietoisuutta, kunnes asia tuli ilmi, että kyseessä on päihderiippuvuus. Ja

päihderiippuvuudesta aiheutuu muun muassa muutoksia käytöksen suhteen. Kokemukset näyttäytyivät siis selvemmin vasta jälkikäteen, kun haastateltava pohti riippuvuuden alkuvaiheita ja sitä kaikkea, mitä se on pitänyt sisällään. Päihderiippuvuus tuli osalle haastateltavista yllätyksenä, kun toisille se oli jo pienestä pitäen osa arkea esimerkiksi lapsuudesta lähtien.

Haastateltavat kokivat, että osalle läheisistä se päihde on ollut erityisen tärkeä, kun taas osa koki, että päihdeistä tai päihdeaineesta tuli myöhemmin merkittävä tekijä arkeen. Näin ollen voidaan nähdä, että arvomaailma muokkaantui päihdeiden käytön myötä itse päihderiippuvaisilla, mutta samalla myös heidän läheisillään. Arvot ovat yleensä muuttumattomia, mutta tässä tapauksessa huomasin, että arvot voivat saada ainakin uuden näkökulman. Näin ainakin muutamat filosofit kokevat arvojen pysyvyyden, kuten saksalaiset filosofit Max Scheler, Nicolai Hartmann sekä myös eräs suomalainen filosofi Raili Kauppi. (Purjo 2014, 39.) Haastatteluiden perusteella siis kokemuksilla on suuri vaikutus moniin tekijöihin, kuten arvokäsityksiin ja niiden muokkautumiseen. Kokemukset voivat olla sen verran syvällisiä ja vaikuttavia, että omat arvot saavat uudet mittasuhteet ja omat arvot voidaan nähdä myös selkeämmin, koska huomataan arvot, joita ei haluta noudattaa. Esimerkiksi niitä arvoja, joita päihderiippuvainen noudattaa tai arvostaa.

5.2 Tunteet

Kokemus päihderiippuvaisen läheisenä näyttäytyi tunteiden kautta. Tunteiden kautta muun muassa elettiin arkea päihderiippuvaisen rinnalla. Haastateltaville päihderiippuvuuden kokemukset läheisen näkökulmasta siinä päihderiippuvaisen lähellä aiheuttivat paljon erilaisia tunteita, kuten pettymystä, surua, pelkoa, epätoivoa, mutta myös iloa. Kaikille haastateltaville päihderiippuvuus oli aiheuttanut jonkinlaisia tuntemuksia, osalle voimakkaampia kuin toisille. Haastateltaville päihderiippuvainen oli oma vanhempi, sisarus tai oma lapsi. Oli päihderiippuvainen sitten läheisenä lapsi tai vanhempi, niin se aiheutti huolta monesta eri näkökulmasta. Ajateltiin esimerkiksi, että aiheuttaako se päihderiippuvainen itselleen jotain tai sitten omille läheisilleen. Yleisimmät tunteet, jota haastateltavat kokivat, oli kuitenkin suru ja pelon tunteet.

Arvot voidaan nähdä tai kokea tunteiden kautta. Asioita voidaan kokea tai havaita arvokkaina. (Purjo 2014, 48.) Tunteet näyttäytyivät kokemusten lisäksi arvoina. Koettiin, että tunteet ovat

hyvin voimakkaita monilla tavoin, mutta ne ovat arvokkaita ja liittyvät vahvasti kokemuksen tunteisiin. Tunteet osana arvoja voidaan nähdä siten, että omista kokemuksista pystytään puhumaan toiselle. Riippumatta siitä, kuinka paljon ne kokemukset aiheuttavat tunnereaktioita. Tunteiden läpikäyminen voi tuoda esille kokemuksen merkityksiä päihderiippuvuuden suhteen. Osa haastateltavista olisi halunnut, että päihderiippuvainen huomaisi, kuinka paljon tunteilla on merkitystä käsitellä päihderiippuvuutta ja sitä sen tuomaa arkea. Koettiin, ettei päihderiippuvainen kykene välttämättä tuntemaan yhtään mitään esimerkiksi empatiaa läheistään kohtaan.

Schwartzin arvoteoriassa arvot ovat ohjailevia eli ne ohjaavat yksilöiden toimintaa. Ohjaavaan toimintaan voidaan liittää asenteet ja tunteet sekä käyttäytyminen. (Schwartz 2012, 4.) Tutkimuksessani erityisesti tunteet ovat sellaisia, jotka ohjailevat käytöstä ja tästä syystä aiheuttavat tunnereaktion. Haastateltavien ja heidän läheisillään oli erilaiset tunnereaktiot, jotka näyttäytyivät tärkeänä päihderiippuvaisten läheisille, mutta ei päihderiippuvaisille. Kokemukset osoittivat, että tunteet voivat olla erilaisia ja ne voidaan kokea eri tavalla sekä niillä on arvojen suhteen eroavaisuuksia.

Pelkäsin sitä, että se loukkaa. Pelkäsin myös, ett' se ottaa myös mut mukaan kyytiin. Niin, sit saatan kyl minäkin loukkaantua. (H1).

Tunteet nyt on tietysti vaihdellut laidasta laitaan. Pettymystä, vihaa, katkeruutta, surua ja pelkoa. (H1).

No, se huolestuneisuus oli se päällimmäinen tottakai. Mut, sittten tavallaan semmosii niin, kun hyvänolon tunteitakin, koska hän on kuitenkin nimenomaan itse sen tiedostanut ja itse hakenut sitä apuu. (H3).

Ei ollut niin, kun mitään tunne-elämää. Ei hän tunnistanut niin, kun mitään tunnetiloja. Ja jos, mä esimerkiksi purskahdin itkuun niin, mä kysyin välillä "et, ymmärräks sää miltä musta tuntuu?" Ja vastaus siihen oli, et ei."(H4).

Päihderiippuvainen arjessa voi aiheuttaa pelkällä olemuksellaan pelkoa ja surua, mutta monesti nuo tunteet voimistuvat, kun mukaan tulevat päihteet. Päihderiippuvaisen käytös saattaa monesti muuttua, jonka takia pelon tunne voi voimistua. Päihderiippuvainen voi

käyttäytyä esimerkiksi aggressiivisemmin läheisiään kohtaan, kun on päihteidenalaisena. Tällöin myös päihderiippuvainen saattaa sanallisestikin aiheuttaa pelkoa. Päihderiippuvainen ei myöskään välttämättä itse huomaa, että aiheuttaa pahaa oloa omalla fyysisellä tai verbaalisella käytöksellään omille läheisilleen. Haastateltavat kokivat, usein, etteivät enää tunnistanee omaa läheistään samanlaiseksi henkilöksi päihteiden vaikutuksen alaisena. Moni on joutunut kokemaan pelkoa ja surua jo omassa lapsuudessa sen takia, että oma läheinen on päihderiippuvainen.

Äiti ja minä on siitä hyvinkin paljon kärsitty. Aggressiivisesta puolesta. Koska, sitten taas selvinpäin täysin eri ihminen. (H1).

Niin tota, kun siinä oli se tietynlainen pelko, millain käyttäydytään ja pelättiin aina, koska se lähtee lapasesta se juominen. (H1).

Et, esimerkiksi oma äiti. Sil oli, no sanotaan näin, et sil olis lapsuus ehkä ollut erilainen, mutta niinkin läheinen, kun äiti on ollut niin, se on ollut täysin alkoholisti ja vaikuttanut perheen raha-asioihin ja sit ylimääräisen paljon tappeluita. (H2).

Mutta, mitä tekstiä mä silloin jouduin kuuntelemaan niin, muistan ikuisesti. Se uhma puhe ja tappopuhe ja pilkkapuhe ja kaikki niin, on jäänyt vähän niin, kun traumaksi. (H4).

No, tavallaan siitä, että ei ollu enää niin, kun sama ihminen, kun mitä on ollut ennen. Käytös muuttui ihan täysin. (H4).

Päihderiippuvainen voi siis saada erilaisia tunteita aikaiseksi läheisilleen monista eri syistä, joita äsken luettelinkin. Pelon ja surun tunteiden lisäksi päihderiippuvainen aiheuttaa hyvin usein läheisilleen pettymyksen tuntemuksia, koska ajan myötä läheiset alkavat huomaamaan kokemustensa kautta, etteivät voi luottaa heihin. Pettymyksen tunteita voivat aiheuttaa esimerkiksi sellaiset tilanteet, joissa päihderiippuvaisten läheiset ovat monta kertaa auttaneet päihderiippuvaista tuloksetta siinä mielessä, etteivät he ole lopettaneet päihteidenkäyttöä. Tai läheiset ovat auttaneet taloudellisesti eikä päihderiippuvainen ole lupauksista huolimatta saanut maksettua lainoja takaisin. Päihderiippuvaiset monesti myös jättävät ilmoittamatta, missä liikkuvat tai eivät saavu paikalle silloin, kun on esimerkiksi sovittu. Aineistosta

merkittävin pettymyksen syy oli se, että päihderiippuvaiset usein lupaavat muuttua tai näin ainakin toivotaan, kunnes huomataan, ettei välttämättä muutosta ole tapahtumassa.

Joo sit mä huomasin, et ei täs tapahdu mitään muutosta. (H1).

Sit tietenkkin, kun keksitään tekosyitä, millä pystytään ottamaan vapaita töistä ja niin edespäin niin, et joko se on se krapula tai lähdetään juhlimaan. Et kyl siin kohtaa henkilöl on itelläkin pienhaju, et, jos täytyy valehdella siitä, että lähtee juomaan ja ottaa vapaata sitä varten. (H2).

Et, sitä vaan niin, kun tunnisti koko ajan rikkovansa ittensä uudestaan ja uudestaan. (H4).

Aineistosta nousi esille myös se, että tunteet saattavat olla yhtä voimakkaita vuosien ajan, vaikka siinä välissä olisi lapsuudesta kasvettu aikuiseksi tai läheinen olisi toipunut päihderiippuvuudesta. Tunteet siis voivat olla hyvinkin syvällä eikä niistä välttämättä pääse niin nopeasti irti, vaikka haluaisi. Osa haastateltavista kuitenkin koki, että niistä tunteista, joita on aikoinaan tuntenut niin, ne voivat vielä ajan saatossa muokkaantua. Tässä tunteiden pysyvyydessä voidaan huomata, että tunteet ovat vahvoja, koska on kyseessä oma perheenjäsen. Haastateltavat kokivatkin, että tunteita aiheuttaa erityisesti se suhde omaan läheiseen, joka kärsii päihderiippuvuudesta.

Et, ehkä nyt sit, kun on mennyt vuosia, kun äiti ollut eronnut isästä. Niin on saanut nää suhteet eri tavalla kuntoon. Ja isä on jätetty vähän niiku sinne taka-alalle. (H1).

Mut sit tota taas, et toisaalta nykypäivänä en ajattele noin, et mitään katkera tai semmonen oo. Vuosikausiin ollutkaan, koska ilman, että tätä ois ollut niin, musta ei todennäköisesti ois tullut tämmönen. (H2).

Haastateltavat kokivat, että omia tunteitaan haluaa usein suojella, jotta ei satuttaisi itseään. Aina ei myöskään halua käsitellä niitä tuntemuksia, joita käy läpi kohdistuen omiin läheisiinsä ja itseensä. Tiedostaen sen, että toista ei pysty muuttamaan, vaikka kuinka haluaisi ja vaikka mitä toiselle sanoisi. Aineistosta nousi hyvin monesti esille se, että tunteita ei aluksi

voi sivuuttaa. Niihin kuitenkin ajan myötä voi tottua tai oppia paremmin käsittelemään sekä myös tiedostamaan.

Haastattelua tehdessä jo haastateltavien tunteet pystyivät näkemään ja kokemaan, koska ne olivat hyvin voimakkaita. Osalle päihderiippuvuuden aiheuttamat kokemukset läheisen näkökulmasta olivat jättäneet pysyviä traumoja, ja aiheesta puhuminen jo pelkästään laukaisi surun, pelon sekä myös pettymyksen tunteita. Näitä tuntemuksia, joita päihderiippuvaisen läheinen kokee, on vaikea pukea sanoiksi, koska he ovat niitä henkilöitä, jotka elävät siinä päihderiippuvaisen rinnalla. Monesti he eivät edes uskalla tuoda esille omia kokemuksiaan osittain siitä syystä, että kokevat häpeää tai haluavat ainoastaan auttaa päihderiippuvaista ja siinä ohessa unohtavat itsensä.

Aiheesta haluttiin kuitenkin puhua, koska päihderiippuvuus on erittäin kuormittavaa henkisesti, varsinkin kun puhutaan erilaisista tunteista, joita kokemukset ovat aiheuttaneet.

Peitellään vähän sitä ja valkosin valhein. (H2).

Sit sitä on vaan ruvennut käsittelemään jo toisen kuolemaa tai pyrkiny vähentämään yhteydenpitoa. Ettei olis tunnesitei niin paljoo, kun tietää kuitenkin et loppu ei oo mikään hyvä. (H2).

On vaikee oikeesti niin, kun rakastaa toista silloin, kun saa paskaa päällensä. Niin, enhän mä niin, kun, et eihän ihminen voi reagoida ilman, et mieli murtuu siihen. (H4).

Voimakkaiden tunteiden kokemukset päihderiippuvuuden näkemisestä ja siinä vierellä elämisessä aiheuttivat hyvin usein muutoksia perhesiteisiin omiin läheisiin. Aikaisemmin luetteleman syyt tunteiden kokemuksiin olivat vahvasti läsnä siinä, minkä takia tunteet vaikuttivat muutoksia siteisiin perheenjäseniin. Haastateltavat kokivat, että pystyvät aikuisina olemaan vielä tekemisissä omien perheenjäsentensä kanssa, joilla on ollut tai on yhä edelleen ongelmia päihteenkäytön kanssa. He kuitenkin kokivat, etteivät tunne välejään perheenjäseniinsä samanlaisiksi, kuin aiemmin esimerkiksi lapsuudessa tai nuoruudessa.

Tähän vaikutti kokemus ja tieto sekä myös se, että kaikilla haastateltavilla oli jo oma perhe, jota pitivät erityisen tärkeinä.

Edellä mainitut tunteiden ja kokemusten aiheuttamat ajatukset voidaan nähdä osana arvoja, koska monelle haastateltavalle kuitenkin on tärkeää ihmissuhteiden ylläpito kaikesta huolimatta sekä oman perheen arvostaminen erityisesti kokemusten jälkeen. Koettiin kokemusten aikana sekä erityisesti kokemusten jälkeen tunteiden arvokkuus. Tunteista voi puhua esimerkiksi ääneen tai käsitellä yksityisesti. Jokaisella on oma tapansa käsitellä omia tunteitaan ja jokaisen tunnekokemus voi olla hyvinkin erilainen. Joskus myös erilaiset tunnetilat voivat sekoittua päällekkäin niin, että iloisena saatetaan itkeä. Kaikki eivät myöskään halua tuntea kaikkia tuntemuksia, kuten surua tai pelkoa, mutta moni joutuu nekin kuitenkin kokemaan.

Schwartzin arvoteorian mukaan arvo voi määritellä itsenäistä ajattelua. Tähän liittyy ajatukset siitä, miten ihminen haluaa toimia ja olla muiden kanssa vuorovaikutuksessa. (Schwartz 2012, 5.) Yksilö itse päättää, miten tuntea ja millaisia valintoja tekee arvojensa pohjalta. Joskus ne voivat olla sellaisia, jossa toiminta kohdistuu ainoastaan itseensä eli kokee käytöksensä oikeaksi itseään kohtaan, mutta ei oteta huomioon muiden tunteita ja ajatuksia.

Ollaan kyl hyvissä väleissä ja sillai niin, kun ja nähdään. Mutta, se, et ei se suhde tota vanhempaan oo enää semmonen lähellekään, mitä niin, kun sanotaan normaalisti on. (H2).

Se on kuitenkin tunteellisesti erkaantunut niin paljon. (H2).

Me ei olla nyt niin paljon kuitenkaan sit enää oltu välilöissä. Et se on tämmöstä puhelimenvälityksellä, et päivitellään välillä kuulumisia. (H1).

Kokemukset päihderiippuvuudesta läheisenä tuottivat monta kertaa luottamuksen suhteen ongelmia. Koettiin, ettei läheisenä pysty luottamaan esimerkiksi omaan vanhempansa, ystävään, sisarukseen tai lapseensa. Luottamuksen puutetta aiheuttivat muun muassa aiempi kokemus ja luottamuksen menetys. Koettiin myös, että se riippuvuus on välillä niin voimakasta, että päihderiippuvainen elää omassa maailmassaan ja aina samat teot toistuvat. Koettiin, ettei esimerkiksi pysty luottamaan toisen puheisiin.

En pysty luottamaan tiettyihin henkilöihin niin, kun ollenkaan ja johtuu sit pääsääntöisesti alkoholismista. (H2).

Mut, sit oli pelkona se, että, kun mä lähdin töihin, et karkaako hän. (H4).

Luottamuksen kun menettää kerran niin, sitä on vaikea saada takaisin. Luottamus oli haastateltaville tärkeää monestakin syystä. Luottamusta odotetaan erityisesti, kun on kysymys omasta läheisestä ja vaikka hän olisikin päihderiippuvainen. Luottamuksen menetys ajoi usein epätoivoon. Luottamus yleisesti aiheutti voimakkaan tunnereaktion, koska siihen liittyi usein pettymyksen ja surun tuntemukset. Ja läheiset kokivat, ettei luottamusta aina välttämättä saa takaisin.

Luottamus on vahvasti yksi tärkeistä elementeistä arvojenkin suhteen. Luottamus on vahvaa ja siihen uskotaan, kunnes kokemusten kautta saatetaan huomata, että luottamuskin voidaan pettää, jopa oman läheisen toimesta. Luottamus on sellaista, josta ei haluta myöskään luopua, vaikka kuinka huomattaisiin, että toinen pettää luottamuksen kerta toisensa jälkeen. Osa haastateltavista koki, että toiseen on pakko luottaa, vaikka kuinka huomaisi, ettei oma päihderiippuvainen läheinen ole luotettava persoona. Yleensä kuitenkin kyseessä oli oma lapsi, jonka takia haluttiin myös ylläpitää luottamusta, jotta se lapsi tai nuori ei menettäisi luottamusta lähimmäiseensä. Luottamus oli arvona sellainen, mikä näyttäytyi erityisen tärkeältä pitää yllä, kun kyseessä oli oma lapsi, mutta muiden osalta se ollut yhtä merkittävää, kuten ystävien tai oman vanhempansa kohdalla.

Pääsääntöisesti en pysty luottamaan tiettyihin henkilöihin niin, kun ollenkaan ja johtuu sit pääsääntöisesti alkoholismista. (H2).

Et, tavallas aina, kun on pakko luottaa toiseen, siis on pakko uskoo toiseen. (H4).

Päihderiippuvaisen läheisenä kokemukset tunteista ovat siis hyvin vahvoja. Ja tunteet muuttuvat ajan saatossa sekä kokemusten myötä. Tunteita, joita läheiset käyvät läpi ovat mainitsemani pelko, suru ja pettymys. Tunteet kokemusten yhtenä luojana sekä kaikkea sitä,

mitä tunteet pitävät sisällään pidetään yhtenä suurena arvona osa kokemuksia päihderiippuvaisen läheisenä.

5.3 Apu

Aineistosta huomasin, että haastateltavien kokemuksiin lukeutui apu ja avun pyytäminen. Apu ja avun antaminen on arvojen osalta yksi merkittävä tekijä aineistosta. Koettiin, että päihderiippuvaista auttaa, koska se on oma perheenjäsen tai ystävä. Koettiin myös, että apua piti itsekin saada, vaikka sitä ei välttämättä ole osannut pyytää. Moni haastateltavista kuitenkin halusi apua omalle läheiselleen päihderiippuvuuden takia ja osa päihderiippuvaisistakin oli halunnut apua saamatta sitä.

Nojaten Schwartzin arvoteoriaan, jossa avun pyytämisen ja antamisen voi liittää osaksi normeja. Normit ovat osa arvoja, joiden mukaan halutaan toimia. Normit näyttäytyvät monenlaisissa arkipäiväisissä tilanteissa. Esimerkiksi työpaikalla, kouluissa sekä perheen- ja ystävien kesken. Joillekin arvot ovat sellaisia, joiden mukaan kuuluisi toimia tietyissä tilanteissa. Esimerkiksi juuri vuorovaikutustilanteissa. (Schwartz 2012, 4.) Liitän siis aineistosta yhdeksi tärkeäksi nousseen teeman eli avun osaksi Schwartzin arvoteoriaan, jota voi tarkastella normien näkökannasta. Näkökulma toimii osana normeja siinäkin mielessä, että normit voivat olla jo vakiintuneita tapoja tai niin sanottuja sääntöjä. Huomasin, että aineistossa apu ja sen antaminen olivat sellaisia, joiden oletettiin olevan jokaiselle itsestään selvää. Eli aina, kun apua haet, saisit sitä tai kun joku toinen pyytää apua niin, sitä sille tarjotaan. Näin ei kuitenkaan ollut haastateltavien kohdassa, kun oli kysymys avun hakemisesta esimerkiksi itselleen tai omalle päihderiippuvaiselle läheiselleen.

Avun muotoja löytyi monia. Niitä olivat esimerkiksi auttaminen taloudellisesti, auttaminen hoitoon sekä puhuminen ja kuunteleminen. Avun pyytäminen ja antaminen koettiin merkityksellisinä kokemusten kautta, koska se oli yleistä ja apua toivottiin monesti. Avun antamisesta ja sen pyytamisestä kuitenkin muodostui kokemusten pohjalta arvo, jota halutaan vaalia eteenpäin omassa elämässä, että myös oman perheen. Avun pyytämällä ja antamisella nähtiin olevan todella suuri vaikutus omiin kokemuksiin ja tulevaisuuden suhteen myös.

Äitiä olen auttanut tässä vuosien varrella paljonkin, isosti. Samalla lailla muutama edesmennyt kaveri, joka teki itsemurhan sit, niin on koitettu auttaa hyvinkin paljon. Seurana ja jutteluna. (H2).

Niin auttanut jossain kohtaa, jonkun laskun maksamisessa tai ruuan ostamisessa. (H2).

Ja toki nyt, kun on tämä ajokieltokin niin, kyl hän on sentään silleen rohkeesti pyytäneekin, jos tarvii, vaikka viedä lääkäriin tai muuta kyyti apua niin, tottakai perheenjäsenet on auttanut. (H3).

Mutta, siis olen ja lapsenikin on halunnut apua. Et, monta kertaa hän on niin, kun sanonu, kun mä oon puhunu siitä, et haetaanko apua. Niin, hän on sanonut, et hän haluaa apua. Ja joka kerta, meidät on tavallaan käännytetty pois. (H4).

Apua on pyydetty monesti toisilta läheisiltä tai perheenjäseniltä niin omalla kohdalla kuin myös sen päihderiippuvaisen. On myös yritetty hakea apua sosiaali- ja terveydenhuollosta. Osa koki, että on saanut apua ja osa koki, että on jäänyt ilman apuja yrityksistä huolimatta. Apua on saatettu hakea vuosien aikana eikä siltikään ole välttämättä saatu.

”Läheiset toivoivat, että päihdehoitojärjestelmä tarjoaa tukea myös heille, jotta he pystyvät jatkossakin tukemaan sairastunutta läheistään riittävästi. Läheiset kokivat tarvitsevana erityisesti heille räätälöityjä eri tasoisia tukipalveluita.” (Kaleton 2023, 25.) Heli Kaleton toteaa siis omassa Pro gradu–tutkielmassaan saman, että päihderiippuvaisten läheisillä on hankaluuksia saada apua, vaikka he sitä erityisesti tarvitsisivatkin. Kaleton kertoo tutkielmassaan myös sen, että läheiset kokivat, ettei terveydenhuolto täysin ymmärrä kuinka paljon ja kuinka laajasti riippuvuus vaikuttaa koko riippuvaisen perheeseen ja läheisiin ihmisiin.

Apua pidetään tärkeänä, koska sitä toivotaan usein omalle kohdalle sekä toisten. Apua ei kuitenkaan monessakaan tilanteessa ole helppoa saada, vaikka se nähdään jopa itsestäänselvyytenä, että sitä kuuluisi saada aina, kun sitä pyytää tai hakee. Avun antaminen näyttäytyi ja samalla pysyi aineistossa koko ajan yhtenä arvona, vaikka se olikin hankalaa ja aiheutti eniten kokemusten suhteen negatiivisuutta. Apu näyttäytyi kokemusten kautta

monella eri tavalla, kuten esimerkiksi siten, että haastateltavat tekivät kaikkensa saadakseen apua sekä antaakseen apua toiselle.

Nuortentiimi ja päihdekliniikka ja oikeestaan nuortentiimi on pahiten pettänyt. Et lastensuojelu on ainoa, mihin mä oon ollut tyytyväinen niin, kuin esikoisen kanssa. (H4).

Haastateltavat kokemustensa perusteella kokivat, että halu saada apua tai parantua lähtee päihderiippuvaisesta itsestään. Koettiin, ettei aina pysty itse edes läheisenä auttamaan, jos toinen ei sitä halua, vaikka kuinka yrittäisi. Avunannosta alkoi tulla koko ajan merkittävämpää, vaikka huomattiin, ettei sillä aina ollut päihderiippuvaiselle yhtä merkityksellistä. Apu arvona koettiin, kuitenkin sellaisena, että sitä annetaan joka tapauksessa, oli siitä hyötyä tai ei. Osa koki, että avun antaminen kuuluu hyviin tapoihin ja osittain myös kristilliseen näkemykseen. Eli tehdään toisille niin, kuin toivottaisiin tekevän myös itselleen.

Et, mikään apu ei koskaan niin, kun uskonut häneen tai muuta. (H4).

Mutta, silloin mä soitin poliisille ja sanoin, et nyt tulkaa tekeen jotain. Et, se on tos talossa, et tulkaa. Ja tota noin niin, ilman sukunimeä ei pysty mitään tekemään. (H4).

Jotenkin mä kuitenkin miellän, että se lähtee ihmisestä itsestään, se muuttuminen. Ja ainoastaan vaan ihmisestä itsestään. Et ei siin ihmisten ulkopuolisten eikä läheistenkään sanomiselo o mitään painoarvoa. (H1).

Silleen läheinen ihminen niin, tottakai niin, kun toivoisin, että hänkin ajattelee silleen, et mullekin voi puhuu tai et rohkeesti pyytää meiltä perheenjäseniltä apua. (H3).

Tärkeimpänä sekä myös merkittävimpana asiana koettiin se, että toista kuuntelee ja sille myös puhuu. Koska, huomattiin, että puhumisella on iso merkitys, samoin myös kuuntelemisella. Usein päihderiippuvaiset alkavat itse halutessaan puhumaan ja avautumaan eikä siinä välttämättä tarvita sen enempää. Samalla läheinen siinä vierellä saa puhuttua ja avauduttua omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan. Läheiset huomasivat, että usein

päihderiippuvainen mieluummin puhuu omalle perheenjäsenelleen tai sitten pyytää toista hakemaan apua esimerkiksi juuri sosiaali- tai terveydenhuollon puolelta eli ammattilaisilta.

Kun, heillä on ongelmia niin, he on yleensä soittanut. he kaipaavat jotain seuraa tai juttelua, minkä takia sitten, et heil menis ajatus pois siitä, et tarvis lähtee ryyppäämään. (H2).

Sit, pikkuhiljaa hän alko avautumaan siitä, et hänellä on ajokielto sen takia, että on tämä tilanne päällä ja lääkityksiäkin sillä tavalla, että on niin kuin ajokielto. Niin, sit sitä kautta vähän sitten lähettiin juttelemaankin hänen kanssaan. (H3).

Aineistosta nousi esille myös se, että päihderiippuvaisen muut sairaudet sekä lääkitykset vaikeuttivat avun hakemista sekä saamista. Läheiset kertoivat, että yrittivät monta kertaa saada apua omalle läheiselleen erityisesti siihen päihderiippuvuuteen, mutta toivoivat, että päihderiippuvaista autettaisiin kokonaisvaltaisesti esimerkiksi mielenterveysongelmien suhteen. Mielenterveysongelmat ja päihderiippuvuus, kun useasti kulkevat käsi kädessä ja vaikuttavat negatiivisesti ihmisen arkeen.

Tavallaan siinä, et kun nuori sairastaa ADHD:ta ja hän ei saa lääkitystä, joka on päihdepohjainen. Ja koska, hän on päihteidenkäyttäjä. (H4).

On myös niitäkin et, se vaikuttaa niiden diagnosointiin ja avunsaantiin, ketkä oikeesti tarvii tai on oikeesti mielenvikaa tai masennusta tai jotain muuta vastaavaa. (H2).

Haastatteluista selvisi, ettei myöskään päihderiippuvaisten omaisille tai muille läheisille tarjota apua tai ainakaan sitä ei niin paljon tuoda missään esille. Päihderiippuvaisen hoidossa saa olla tukena ja mukana, mutta täällä Raumalla ei niinkään ole erikseen palveluita tai avunmuotoja tarjolla itse päihderiippuvaisen läheiselle henkilölle, joka ei itse kärsi riippuvuudesta. Osa haastateltavista oli pystynyt tukeutumaan pahimmalla hetkellä puolisoon, ystävään tai tuttavaan esimerkiksi puhumalla aiheesta ja omista kokemuksistaan ja sitä kautta myös käsittelemään niitä.

Mutta, mulla on tällöinen tiivis ystäväjoukko. Meillä on tällöinen kolmen naisen messenger-ryhmä nimeltä "kaffeterapia". Et, se on ollut semmonen, missä on sanottu huomenta ja missä on kysytty perään, et miten sä voit. (H4).

Äskeisessä esimerkissä käy ilmi, että läheinen turvautuu ystäviinsä sellaisella hetkellä, kun apua tarvitsee. Tällaisissa tilanteissa muodostuu esimerkiksi vertaistukiryhmä, jossa voi jokainen jakaa omia kokemuksiaan esimerkiksi juuri päihderiippuvuuden haittapuolista. Kaikilla ei kuitenkaan ole ystäviä tai läheisiä, joille avautua tarvittaessa. Jokaisen kuuluisi saada apua sosiaali- tai terveydenhuollon puolelta tai järjestöjen kautta.

Monien läheisten kokemuksiin lukeutui myös hyväksikäyttö auttamisen suhteen. Eli läheinen auttaa päihderiippuvaista esimerkiksi taloudellisesti, koska kyseessä on joko puoliso, lapsi tai ystävä. Ja auttaminen voi olla toistuvaa, kunnes huomataan, että päihderiippuvainen haluaa aina vain lisää apua eri muodoissa. Ja siitä syntyy helposti kierre, josta on vaikea päästä pois. Haastateltavat kokivat tämän erittäin hankalaksi tilanteeksi, koska halusivat auttaa omaa läheistään erityisesti pääsemään päihhteistä eroon ja saamaan elämänsä parempaan suuntaan. Eivät kuitenkaan halua itselleen siinä ohella ongelmia esimerkiksi taloudellisesti tai henkisesti. Läheisenä sitä kuitenkin tekee melkein mitä tahansa auttaakseen toista ihmistä, joka on sitten oma lapsi, puoliso tai vanhempi. Tämä laittoi monen haastateltavan pohtimaan oikean ja väärän suhdetta tällaisessa tilanteessa.

Läheisten auttaminen samalla horjutti siis monen haastateltavan käsitystä auttamisen ajatusta arvojen suhteen. Jouduttiin monesti pohtimaan esimerkiksi auttamisen suhdetta arvomaailmaan ja monesti sieltä nousi esille, että aina kuuluisi auttaa muita tilanteessa kuin tilanteessa.

On niitäkin, jotka ottavat sen ihan vaan apuna, mutta on myös niitä, jotka tietää et nyt mä saan ton laskun maksettua, kun joku kaveri maksaa. Sit se menee hyväksikäytön puolelle ja sit se auttaminen loppuu. (H2).

Et, kun mun lapset tarvii apua niin, mä seison, vaikka päälläni tai annan henkeni. (H4)

Osa haastateltavista koki, että on osittain pakko auttaa niitä, jotka lukeutuvat läheisiksi tai ystäviksi. Koettiin, että se on automaattinen oletus, koska on kyseessä läheinen henkilö. Ja näin ollen myös helposti syntyy loputon kierre auttamiselle, jonka myötä myös voi aiheutua hyväksikäyttöä auttamisen suhteen. Päihderiippuvainen voi siis olettaa, että tulee aina saamaan apua omilta läheisiltä, vaikka tekisi mitä toiselle. Apua toivottiin saatavan niin itselleen kuin läheiselleen, jotta päihderiippuvuuden kierteeseen saataisiin loppu ja omaan hyvinvointiin tasapainoa. ” Saatavuuden säätely vaikuttaa tehokkaasti siihen, kuinka paljon alkoholia kulutetaan, mutta ei niinkään siihen, miten ja miksi alkoholia kulutetaan.” (Maunu 2014, 204.) Tässä tulee ilmi aiheen tärkeys, miksi apua toivotaan saavan ja se, että olisi tärkeää huomioida päihderiippuvaisten keskuudessa ne riippuvuuden synnyttämät tekijät, jotka saattavat jäädä varjoon, kun tilannetta ei ota tosissaan. Monella päihderiippuvaisella on yleensä taustalla asioita, joista haluaisi päästä puhumaan, kun ei esimerkiksi pystytä keskustelemaan ja avautumaan sille läheiselle esimerkiksi häpeän tähden.

5.4 Riippuvuuden vaikutukset päihderiippuvaisen sekä läheisen hyvinvointiin

Tutkijoiden Elon ja Simolan mukaan ”Ajatus itsensä kanssa tasapainossa elävästä ihmisyksilöstä tai yhteisöstä tavoittaa itse asiassa tärkeän osan länsimaisen humanismin ydintä: kokonainen, ehjä ihminen ja omalakinen, itsenäinen yhteisö ovat varmasti inhimillisemmät ehdokkaat inhimillisten arvojen asettajiksi ja kannattajiksi.” (Elo & Simola 1995, 33.) Tutkimuksessani korostui myös hyvinvoinnin ja tasapainon löytäminen päihderiippuvuuden arjessa elämisen ja kokemisen myötä. Ihminen siis jo pelkästään arvojensa pohjalta pyrkii löytämään tietynlaisen tasapainon elämään.

Päihderiippuvaisten läheisten kokemukset päihderiippuvuudesta vaikuttavat hyvin laaja-alaisesti heidän hyvinvointiinsa niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisestikin. Henkisesti haastateltavat kokivat, että päihderiippuvuus aiheutti psyykkisiä oireita, kuten esimerkiksi masennusta. Fyysisiä oireita olivat muun muassa väsymys. Sosiaalisesti ongelmia hyvinvointiin vaikuttivat se, että päihderiippuvainen läheinen vie kaiken huomion ja ajan, joten siinä ei välttämättä näe tai tapaa muita ihmisiä tai läheisiään. Keskittyy vain ja ainoastaan auttamaan päihderiippuvaista ja monesti päihderiippuvaisen läheinen yrittää käydä normaalisti töissä ja tehdä pakollisia arjen asioita. Sosiaalisesti päihderiippuvuuden kokemukset läheisenä voivat aiheuttaa sen, ettei halua osallistua moniin erilaisiin tapahtumiin

tai tilaisuuksiin, jossa tietää, että alkoholia esimerkiksi on saatavilla. Kokemukset ovat voineet jättää ikävän muiston, jota ei halua kokea uudelleen. Terveys- ja hyvinvoinnin merkitys tuli enemmän esille, mitä kauemmin on ollut siinä päihderiippuvaisen läheisyydessä. Näistä muodostui arvo, josta halutaan pitää parempaa huolta, jotta jaksaisi paremmin tulevaisuudessa.

Ja sitten elämästä vaan katos ilo. Et, ei mul oo ollut niin, kun voimavaroja ihmissuhteisiin. (H4).

Hyvinvointi on yksilölle subjektiivinen kokemus, mitä voidaan tarkastella muun muassa fenomenologian avulla. Jokaiselle yksilölle ne omat hyvinvoinnin kokemukset ovat erityisen merkittäviä sekä todellisia, joita ei välttämättä muut voi yhtä hyvin todentaa. Arvot tulevat osaksi hyvinvointia ja arvot sekä kokemukset voivat määritellä sen, mikä on yksilöstä hyvää tai huonoa hyvinvoinnin suhteen. (Konkka 2018, 40–42.)

Päihderiippuvaisen läheisen masennus diagnoosi tai väsymys voivat aiheuttaa sen, että joutuu jättäytymään sairauslomalle töistä. Koska, ei pysty keskittymään enää mihinkään muuhun, kuin omaan toipumiseen. Psykkiset oireilut voivat kestää hyvinkin pitkään ja erityisesti väsymystä ja turhautumista tuntui jokainen kokeneensa. Osalla terveydenhuollossa muun muassa työterveyslääkäri otti tosissaan läheisen huolen itsestään ja omasta jaksamisestaan, kun oli osannut hakea apua itselleen. Kuten, olen jo useasti maininnut, ettei päihderiippuvaisten läheisille tarjota apua oikein mistään. Ja sitä joutuu yleensä itse vaatimaan terveydenhuollon puolelta tai järjestöjen kautta. Järjestöistä mainitsinkin, että useimmat toimivat pääkaupunki seudulla eli Helsingissä, joten pieniltä paikkakunnilta ei ole niin helppoa lähteä sinne saakka hakemaan hoitoa. Moni kuitenkin haluaa apua kasvotusten eikä verkon kautta.

Et, kyl mä sanoisin, et ite sain masennus diagnoosin täs kaiken keskellä. Et, tää on ollut niin, kun niin rankkaa henkisesti ja fyysisesti. (H4).

Meidän muuten henkilökohtaisessa arjessamme ei ole juurikaan alkoholismia tai muuta riippuvuutta ei näy. Koska, vapaa-ajalla olen ne sulkenut pois, et niit saa katsoo tarpeeks työaikana. ja näit työkavereita ja tämmösii entisii kaverei, jotka sit juovat reippaasti niin, en mä sit pidä hirveen paljon niihin yhteyttä. (H2).

Ja sit on, et kuitenkin nyt yrittää tsempata siihen, et pitää normaalia arkirytmii yllä. (H3).

Päihderiippuvaiseen riippuvuus vaikuttaa myös monella eri tavalla, kuten fyysisesti, psyykkisesti, että sosiaalisesti. Fyysisiä oireita voivat olla väsymys ja ulkonäkö voi muuttua hyvinkin paljon, jos ei jaksa pitää itsestään enää huolta. Henkisesti päihderiippuvaisella on monta kertaa jokin mielenterveyden häiriö, kuten masennus. Päihderiippuvainen yleensä ei kuitenkaan itse huomaa, että mitä kaikkea se riippuvuus aiheuttaa. Läheiset ovat niitä, jotka kokevat ja näkevät sen, mitä päihderiippuvuus kokonaisvaltaisesti aiheuttaa toiselle. Oireita voi olla hankala hoitaa tai hakea apua, koska niitä ei useinkaan hoideta samaan aikaan, vaan pyritään saamaan yksi asia kerrallaan kuntoon.

Et sit on riistäytynyt vähän käsistä se niin, ja tosiaan nyt on sitten huomattu just siinä, että, kun hän ei tietenkään autolla voi ajaa esimerkiksi. Tai, pysty aina tapaamisiin, kun ei välttämättä nyt ois humalassa tai silleen, mut et sit välttämättä jaksa tai pysty kaikkee tekemään. (H3).

Mutta, nuori, joka ei syö, ei nuku tai jos nukkuu niin, nukkuu 23 tuntia putkeen. Ei peseydy. Hampaita hän varmaan pesi noin kerran kuukaudessa. Et, hygienia oli niin, kun täysin olematonta. Ei siinä auttanut se, että sanoo toiselle, et ”koitas nukkua”. (H4).

Läheiset kertoivat kokemustensa kautta, että päihderiippuvuus voi hankaloittaa päihderiippuvaisen elämää taloudellisesti sekä heidän ihmissuhteitansakin. Voidaan menettää työ- tai koulupaikka. Ihmissuhteissa saattaa tulla muutoksia, kuten avioero. Päihderiippuvaisen on myös hankalaa saada koulupaikkaa tai työpaikkaa toipumisen aikana tai sen jälkeen. Näin todettiin myös Heli Kaletonin Pro gradu-tutkielmassa: ”Läheiset kokevat itsekin usein toivottomuutta tulevaisuuden suhteen, taloudellisia huolia, pelkoa, ongelmia perhesuhteissa, emotionaalisia haittoja ja turvattomuuden tunteita.” (Kaleton 2023, 25.)

Ja ei hän nyt vielääkään ihan täydellisesti oo kertonut meille sitä asiaa, mutta sitten ehkä suurin, mistä nyt tietenkin näkyy niin, kun hänel tuli sitten avioerokin. (H3).

Ja asiakkail sit taas, paljon on sellasii, jota mä olen tässä 20 vuotta ravintola-alaa tehnyt niin, joka ainut perjantai- ja lauantai-iltana on käynyt niin, se on heidän mielestänsä vaan viikonloppu juhlimista. Mutta, jos sun on pakko mennä joka viikonloppu ryyppäämään ja raha määrällisesti se on järkyttävä summa, mitä ne pistävät vuodessa kurkusta alas. (H2).

Hän on pystynyt käymään töissä, mikä on joskus hämmästyttänytkin. (H1).

Päihderiippuvaisten läheiset oppivat huomaamaan, miten paljon päihderiippuvuus siinä vierellä voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja terveyteen. Ja välillä se saattoi olla niin kuormittavaa, ettei aina edes huomannut esimerkiksi, kuinka huonossa kunnossa on ja kuinka paljon tarvitsee itse apua. Oman hyvinvoinnin ja terveyden merkitys korostui läheisten kokemusten myötä, mitä he olivat käyneet läpi liittyen läheisen päihderiippuvuuteen. Itsekin pitää siis voida hyvin niin fyysisesti kuin psyykkisesti, jotta pystyy huolehtimaan itsensä lisäksi muista perheenjäsenistä, jotka tarvitsevat huolenpitoa. Usein kuitenkin laittaa toisen henkilön hyvinvoinnin omansa edelle.

Kun, voimavarat on vähissä niin, silloin keskitytään tosiaan perusasioihin. Oon myös ymmärtänyt sen, että on vaikee auttaa muita, jos itse voi huonosti. Mutta, koska olen huolehtivainen äiti niin, se on asia, mitä mä oon oikeestaan pystynyt opettelemaan vasta, kun hätätilanne on ohi. (H4).

Sit, ainakin tulee, et ite ainakaan ei ruoki sitä hänen demoniaan siinä sit. (H2).

Suurin ja merkittävin vaikutus niin läheisen hyvinvointiin kuin myös päihderiippuvaisen hyvinvointiin sekä terveyteen on laajat mielenterveysongelmat. Mainitsinkin aiemmassa kappaleessa sen, että moni päihderiippuvaisen läheinen saa masennusdiagnoosin tai ainakin kärsii masennuksen kaltaisista oireista. Masennusta esiintyy myös päihderiippuvaisilla henkilöillä. Vahvasti kuitenkin aineistosta tuli esille se, että kuinka vakavia mielenterveysongelmia saattaa esiintyä päihderiippuvaisilla ja kuinka paljon se vaikuttaa kokonaisuudessaan arjessa itse päihderiippuvaiseen, että hänen läheisiinsä. Useat

haastateltavat kertoivat, että ovat kokeneet sen, kun läheinen ystävä päätyy itsemurhaan päihteiden sekä mielenterveysongelmien takia. Tällainen tilanne vaikuttaa kokemuksiin, kun toinen ei ole saanut tarvitsemaansa apua ongelmilleen. Muita mielenterveysongelmia ovat muun muassa ADHD sekä muut vainoharhat, joita esiintyy päihderiippuvaisilla.

Et, nyt hän sai psykoosi oireita amfetamiinista tossa helmikuussa. Ne vainoharhat, mitä oli. Et, meil oli puhelimesta kaikki peitetty ja et, joku vakoilee häntä. Ja hän ei suostunut silloin lähteen lääkäriin, kun sielläkin. (H4).

Sitten, mä oon täs et, ystäväpiiris on semmosii ketä on edes menny tässä lähiaikoinakin itsemurhan tehneenä. (H2).

Rutiineilla koettiin olevan vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen monellakin tavalla. Rutiineita noudattamalla koettiin, että päihderiippuvainen pystyy paremmin toipumaan, kun pääsee kiinni tiettyihin tapoihin, kuten säännölliseen työhön, ruokatottumuksiin ja esimerkiksi selkeisiin unirytmieihin. Läheisten näkökulmasta heille arjen rutiinit olivat pakollisia, mutta se auttoi heitä myös elämään päihderiippuvaisen kanssa. Koettiin, että säännöllisyys arjessa pitää yllä parempaa mielenterveyttä, mutta samalla myös fyysistä sekä sosiaalista terveyttä.

Ja mä neuvottelin semmosen diilin, et mä haen hänet joka päivä sieltä kotiin. Mä hain hänet päiväl ja palautin kello 16:00 joka päivä, kun hän oli siellä. Sit hän kotiutu sieltä kotiin. (H4).

Useimmat alkoholistit on kovii tekemään tilitä. Jossain kohtaa tulee vastaan sekin, etetä ne työt rupee kärsimään, mut useat voi 10–20 vuotta tehdä sillai, et se työt ei kärsis. (H2).

Päihderiippuvuus oli se sitten huumeista tai alkoholista johtuvaa aiheuttaa monella tavalla negatiivisesti niin päihderiippuvaisen hyvinvointiin ja elämään, kuin myös sen läheisen hyvinvointiin ja arkeen. Yleensä vaikutukset ovat samankaltaisia eli menetetään työpaikka, fyysinen ja henkinen hyvinvointi alkaa huonontumaan. Jokainen haastateltava pystyi samaistumaan näihin kokemuksiin, koska ovat itse kokeneet ja nähneet saman.

Läheisen ja päihderiippuvaisen toipuminen voi viedä aikaa, varsinkin, kun kokemukset ovat taustalla. Kokemukset päihderiippuvuudesta voivat jättää niin henkisiä kuin fyysisiäkin jälkiä, joita on vaikea saada paranemaan. Osa haastateltavista kuitenkin kokivat, että päihderiippuvuus opettaa, joten ajan saatossa oppii ajattelemaan enemmän sitä, mikä on tärkeintä elämässä. Ja yksi elämän perusasioista on terveys. Haastateltavat kokivat myös, että mitään ei kokemusten jälkeen enää pidetä itsestään selvyytensä, koska nähtiin, että mitä vain voi tapahtua ja milloin vain. Kokemukset loivat siis arvon, jota vaalia, koska huomattiin kuinka helposti itsekkin voi ajautua fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti sairaaksi siinä päihderiippuvaisen läheisenä.

Hyvinvointi ja terveys arvoina vaikuttavat niin laajasti ja sen oppii usein vasta, kun oppii sen, mihin kaikkeen hyvinvointia sekä terveyttä tarvitaan. Monen haastateltavan kohdalla kuitenkin ne omat lapset saivat pohtimaan sitä, että hyvinvoinnilla on tärkeä asema arjessa jaksamisen suhteen ja myös yleisesti. Kokemuksia pystyy muun muassa käsittelemään selkeämmin ja paremmin, kun on oma hyvinvointi kunnossa.

Terveys- ja hyvinvointi muodostui kokemusten perusteella arvoksi, joka vaikuttaa laajalti yksilöihin. Haastateltaville hyvinvointi ja terveys ovat olleet sivussa pitkänkin ajan, koska päihderiippuvuus ympäristössä on vienyt enemmän huomiota. Kokemusten aikana ja jälkeen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja huomioiminen muuttui ja siten myös lisääntyi.

5.5 Asenteet

Läheisten kokemuksia siitä, mitä päihderiippuvuus on ja mitä se voi aiheuttaa. Sekä, millaisia kokemuksia päihderiippuvuus aiheuttaa läheisilleen ympärillään. Haastateltavat mainitsivat, että erilaiset asenteet, kuten positiivisuus ja sinnikkyys ovat tärkeitä pitää yllä ja asenteet ovat merkityksellisiä siinä suhteessa, miten omia kokemuksiaan käsittelee. Asenteita, joita aineistosta muodostui ovat muun muassa ilo ja positiivisuus.

Et, semmonen taistelutahto on ollut tosi vahva. (H4).

Joku sinnikkyys mussa on ja meidän suvussa muutenkin. Et, meil on niin, kun paljon suvussa sitä, et vaikeuksia, kun tulee vastaan niin, niiden ei anneta lannistaa. (H4).

Läheiset ovat kokeet, että asenteet vaikuttavat päihderiippuvaisen toipumiseen. Esimerkiksi siten, että haluaako toipua vai ei. Sama pätee myös päihderiippuvaisten läheisiin. Jos valitsee positiivisen asenteen niin, se voi edes auttaa omassa toipumisessa ja yleisessä jaksamisessa arjessa, jossa on vaikeampi hetki meneillään. Positiivisen ja kannustavan asenteen ympäröimänä voidaan edes auttaa päihderiippuvaista myös toipumisen suuntaan.

Muita asenteita, joita haastateltavat luettelivat, olivat muun muassa usko ja toivo sekä niiden ylläpitäminen arjessa, vaikka olisi kuinka rankkaa. Toivon avulla pyrittiin ajattelemaan, että kaikesta kyllä vielä selvitään ja, että vielä tulevaisuudessa kaikki asiat ja kokemukset kääntyvät parempaan suuntaan. Uskon avulla koettiin samankaltaisia merkityksiä, kuin toivonkin suhteen.

Asenteet ja niiden ylläpitäminen, erityisesti sellaisten positiivisten ajatusten, oli hankalampaa. Koska, ei kuitenkaan voinut ennustaa tulevaisuuteen, muuttuuko esimerkiksi mikään asia elämässä paremmaksi vai jopa huonommaksi. Ja asenteet eivät kuitenkaan aina luo konkreettisia apuja ja keinoja selviytymiseen. Ja näillä tarkoitan sitä, että monet haastateltavat kokivat, että asenteet olivat osittain pakollisia, jotta selviytyy arjesta ja elämästä yhdessä päihderiippuvain vierellään.

Et, tavallias semmonen usko ja toivo piti aina löytää ittestä. Mutta, joka kerta, kun on kasannut sen uskon ja toivon niin, se tul romahtaen alas. Ja joka kerta mä tein sen valinnan uudestaan ja uudestaan. Et, jonkun täytyy uskoo tohon nuoreen. (H4).

Toiset sanoo, että alkoholismi on sairaus, mut ite oon sitä mieltä, et joo jossain kohtaan siitä tulee sairaus, mutta pääsääntöisesti se on osittain luonne heikkoutta. (H2).

Päihderiippuvuus ja päihderiippuvainen ja niistä muodostuneet kokemukset läheisille aiheuttivat myös sen, että huomattiin, kuinka paljon asenteet vaikuttavat yleisellä tasolla ja, miten omat asenteet eroavat esimerkiksi päihderiippuvaisten asenteista. Kokemukset toivat esille sen, että päihderiippuvaisten on paljon vaikeampaa samaistua läheisen asenteisiin, joilla ei ole päihderiippuvuutta. Heidän on myös hankalampi muuttaa asennettaan esimerkiksi positiivisempaan suuntaan tai nähdä toivoa toipumisen suhteen. Päihderiippuvaisten läheiset päätyivätkin kokemustensa kautta ajatukseen, että ketään ei pysty itse muuttamaan ja

auttamaan kokonaan, jos he itse eivät sitä halua. Jokainen kuitenkin tekee omat päätöksensä ja jokaisella on erilaiset näkemykset ja kokemukset asioista.

Tästä näkökulmasta asenteista tuli tärkeä osa arvonäkökulmaa, koska huomattiin, ettei aina omat arvot kohtaa toisten arvojen kanssa. Kuten, esimerkiksi sen oman tärkeän läheisen kanssa. Ajateltiin, että toisten on helppo toimia tietyllä tapaa ja toisten taas vaikeampi, kuten tässä merkityksessä olla käyttämättä päihteitä tai käyttää niitä tiedostaen niiden tuomat ongelmat. Nähtiin, että se on myös tietynlaista halua ja tahtoa valita se oma polku päihteiden osalta. ”Muutokset ympäröivässä maailmassa eivät johda välittömiin, käyttäytymisessä näkyviin arvomuutoksiin, vaan ihminen sopeutuu uuteen tilanteeseen oman arvomaailmansa ohjaamana. Toisille se on helpompaa, toisille vaikeampaa. Oleellista on se, että muutostilanteessa otetaan käyttöön omat, itselle tärkeät arvot, ei uusia ulkopuolelta annettuja.” (Puohiniemi 2023, 69.) Tämä tukee näkemystä, joka nousi esille aineistosta, että hyvin usein valitaan ne itselle tärkeimmät arvot ja toimitaan niiden mukaan, siitä huolimatta, vaikka joku toinen omaisi erilaiset arvot.

Mitä itel on tosa, niin se on tavallaan palturia se, että ongelma on siinä, et se itse riippuvainen, kun se täytyis lähtökohtaisesti ite haluta sitä. Et, pystyis lopettaa alkoholin tai huumeiden käytön. (H2).

Niin sit tässä tulee ongelma se, et se täytyy ite päättää olla ilman ja mennä sinne ja myös pysyy siellä. Ettei, lähde kesken kaiken pois. (H2).

Haastateltavat kokemustensa perusteella huomasivat, että asenteilla on suurikin ja vaikuttava tekijä läheisen roolissa. Asenteiden avulla voidaan joko edistää omaa tai päihderiippuvaisen hyvinvointia ja toipumista tai heikentää. Jokaisen kuitenkin tulee itse valita ja pidättäytyä tietyssä asenteessa, kuten esimerkiksi positiivisessa, jos haluaa itselleen tai toiselle positiivisia muutoksia. Tässä suhteessa asenteilla on merkitystä arvojen osalta, koska arvot usein tavoiteltavia asioita ja sellaisia, joiden mukaan halutaan elää.

5.6 Uskonnon rooli arvona sekä perheen merkitys

Tarkastelin arvojen merkitystä siinä suhteessa, miten se nähdään ja koetaan, kun taustalla on päihderiippuvuuden kokemus läheisen näkökulmasta. Moni käsitti uskonnon osaksi arvojaan, vaikka uskonto ei itsessään näyttäytynyt merkittävästi heidän arjessaan ja elämässään. Uskonto kuitenkin näyttäytyi tietyillä tavoilla, kuten esimerkiksi rituaalien kautta.

Uskonnon ei nähty vaikuttavan positiivisesti omaan arkeen tai kokemuksiin päihderiippuvuudesta, kun on nähnyt mitä se päihderiippuvuus on ja mitä kaikkea se voi aiheuttaa. Suurin osa kuuluu kirkkoon, mutta sitä ei pidetty tärkeänä arvojen suhteen. Koettiin, ettei uskonnon kautta voida saada riittävästi esimerkiksi apua päihderiippuvuuteen tai siitä toipumiseen. Uskonto ja kirkkoon kuuluminen koettiin yhdeksi normiksi, jolla ei kuitenkaan ole niin suurta merkitystä. Uskonto heijastui arvoihin, vaikka sitä ei suoranaisesti halutukkaan liittää siihen.

Täytyy sanoa, et niin, kun mulle itselle ja oikeestaan koko meidän perheellemmekin, vaikka kaikki kuulutaan kyllä kirkkoon. Mutta, meillä ei oo niin vahvaa semmosta uskonnollista elämäntapaa, et ei mitenkään aktiivisesti nyt mennä mihinkään tapaamisiin tai semmosiin. (H3).

En mä tota noin niin ole ajatellut sitä niin, oman uskon tai kirkkoon kuulumisen suhteen tai minkään muunkaan. Ehkä joskus puoli huolimattomasti on saattanut rukoilla sitä, että varsinkin lapsena, että, kun oli uskonnon tunneilla puhetta niin, että rukoilemalla voi saada kaikkea hyvää aikaiseksi. Niin silloin, siihen viel uskoi lapsenmielisesti. (H1).

Omat kokemukset vaikuttavat hyvin paljon, siihen uskonnon rooliin osana arvoja.

Haastateltavat kokivat, että huonot kokemukset ja näkemykset uskonnosta vaikuttavat siihen, ettei uskontoa nähdä tärkeänä omassa elämässä ja arjessa. Koettiin, että esimerkiksi rukoilu ei ole auttanut eikä myöskään muutenkaan ole koettu, että uskonto olisi tuonut haastateltavien tarvitsemaa tukea ja suojaa elämäntilanteessa, jossa sitä olisi eniten tarvittu.

Uskonnolla ei siis koettu olevan merkittävää roolia osana arvoja, koska koettiin, ettei uskonnon kautta saa tarvitsemaa hyötyä päihderiippuvuuteen tai siinä arjessa elämiseen päihderiippuvaisen kanssa. Uskonnolla ei myöskään tuntunut olevan roolia oikein missään elämänvaiheessa, mikä vaikutti ainakin osalla haastateltavista heidän nykyiseenkin käsitykseensä ja merkitykseen uskontoa kohtaan.

Et, tavallaan semmonen niin, kun luottamuksellinen arvopohja. Sillai, mäkin oon niin, kun jotenkin mieltänyt uskonkin, et jos, sul ei niin, kun lapsuudessa opeteta semmosta turvaa. Luottamusta, jos on tosi rikkonainen. Niin, onhan sun vaikee sillon, uskoo korkeempiin voimiin. (H4).

Mut, en mä nyt ehkä kokis, että silleen niin, voimakkaasti tulis se usko tai semmonen siihen sit mukaan kuitenkaan. (H3).

En kyl vois sanoo. En mä kyl oo kokenut tai ajatellut sitä sen kautta ollenkaan. En edes sitä, et ois niin, kun ite jaksanu paremmin tai näin, niin uskonnon kautta. (H1).

Yleisesti siis uskonnon rooli ei ollut haastateltavien osalta erityisen merkittävässä roolissa arvojen suhteen, mutta siihen vaikutti monet tekijät, joita luetteloin. Uskonnon rooli kuitenkin nousi negatiivisten asioiden ympäröimänä aineistosta ja koettiin, että omat kokemukset päihderiippuvuudesta läheisenä vaikuttavat osittain siihen, miten uskonto näyttäytyy omassa elämäntilanteessa. Uskonto jäi elämäntilanteesta osittain pois tai se nähtiin negatiivisena, koska ei esimerkiksi koettu, että siitä olisi minkäänlaista hyötyä tai apua.

Uskonnon rooli näyttöytyi vahvasti haastattelussa, vaikka sitä ei koettu tärkeänä. Uskonnon merkitys nousi kuitenkin tietyillä tavoilla, kuten erilaisten rituaalien myötä sekä muiden uskonnollisten tapojen kautta.

Haastattelin ja tiedustelin asioita, jotka vaikuttavat arvoihin uskonnon näkökulmasta. Haastateltavien elämään lukeutui paljon erilaisia asioita uskontoon liittyen ja, vaikka arvot osittain liitettiin uskontoon ja osittain ei. Rituaaleiksi laskettiin esimerkiksi rippijuhlat, kastejuhlat ja kirkossa käyminen. Kaikille haastateltaville uskonto ei näyttöytynyt erityisen tärkeältä osana omaa arvomaailmaa ja suhdetta päihderiippuvuuteen. Mutta, tietyt rituaalit koettiin merkittäviksi tapahtumiksi silti. Rituaalit olivat muun muassa muodostuneet

tottumusten kautta, mutta myös oman perheen välityksen kautta. Rituaalit muodostin yhdeksi arvoiksi kuuluvaksi. Ja rituaalit heijastuivat enemmän arvoina kuin elämäkatsomusta, koska paljon painotettiin uskonnottomuutta ja sitä, ettei uskontoa haluttu liittää osaksi rituaaleja, vaikka ne olivatkin asioita, joita toistettiin. Ja rituaalit koettiin asioina, jotka kuuluvat elämän eri vaiheisiin. Mielenkiintoisinta olikin se, kuinka tiettyjä asioita suoritettiin rituaalin omaisesti uskonnottomuudesta huolimatta.

Haastateltavat liittivät osan rituaaleista tärkeiksi ja hyödyllisiksi arvojensa suhteen sekä myös suhteessa päihderiippuvuuteen. Koettiin, että rituaalit kuuluvat osaksi arvoja ja se nähtiin merkityksellisenä. Tämän kautta voidaan rituaalit nähdä arvoina, jotka ovat toistuvia tapahtumia. Niitä tehdään ja liitetään osaksi elämää, koska ne koetaan merkittäviksi. Rituaalina toimii myös itse päihderiippuvuus, koska se on toistuvaa ja yleensä hyvin säännöllistä, että käytetään jotakin päihdyttävää ainetta.

Schwartzin arvoteorian mukaan arvot astuvat esiin tietoisuuteen siinä kohtaan usein, kun huomataan, että omilla teoilla ja ajatuksilla on ristiriitaisuuksia vaalimiensa arvojen suhteen. Eli arvot, jotka ovat tärkeitä, mutta toimitaankin päinvastoin. (Shewartz 2012, 4.) Soveltaen Schwartzin arvoteoriaan niin, osa haastateltavista eivät tietoisesti liittäneet uskontoa osaksi arvojaan kokemustensa pohjalta, vaikka esiin tuli tapoja, jotka osattiin yhdistää uskonnon piiriin.

Ei oikeestaan nyt niin kauheesti, et kylhä me nyt on sillon tällön käyty jossain, ehkä joulukirkossa tai sit varsinkin, kun on näitä rippujuhlia, häitä ja hautajaisia. Niin, ne nyt niin, kun on semmosii tavallaan itsestäänselvyyksiä, että mennään tottakai. (H3).

Mutta, jos siin on ollut tarvetta mennä esimerkiksi lasten rippijuhlat tai jotkut niin, ehtoollisella on tullut käytyä. Ehkä se on sellanen tapa, mikä on sit jäänyt. (H1).

Näitä toistuvia rituaalisia tapahtumia ovat lapsiin ja nuoriin kohdistuvat tapahtumat, kuten kastejuhla sekä rippikoulu. Haastateltaville oli tärkeää, että oma arvomaailma siirtyy omille lapsille. Osa koki vahvana sen, että omat kokemukset vaikuttavat arvomaailmaan ja on osalla muokannut elämän varrella erilaiseksi. Haluttiin, että lapset, jotka ovat iässä, jossa vasta opitaan niin, tuomaan esille niitä arvoja, joiden mukaan rakentaa tulevaisuuttaan. Esimerkiksi rippikoulu tukee tätä näkemystä.

Rituaalit ovat sukupolvelta toiselle siirtyviä tapahtumia. Osa pitää niistä kiinni ja vie eteenpäin omien lasten kohdalla. Nykyään koettiin, että rituaalit seuraavat ympäristössä. Kuten, esimerkiksi ystävien lapsia kastetaan tai he pääsevät ripiltä. Joten, sitäkin kautta muodostuu jatkumo rituaalien osalta.

Vaikka uskonnottomuutta korostettiin ja sitä, ettei uskonnon kautta haluttu lähteä käsittelemään omia kokemuksia niin, osalle usko omaan päihderiippuvaiseen läheiseen kuitenkin näyttäytyi puheessa. Sanottiin esimerkiksi, että uskon avulla toivottiin, että asiat kääntyisivät vielä tulevaisuudessa parempaan suuntaan tai, että uskottiin omaan selviytymiseen läpi omien kokemusten suhteessa päihderiippuvuuteen. Eli pidettiin osittain usko siinä lähettyvillä, jonka myötä ajateltiin, että siitä voisi olla hyötyä niin itsensä kuin läheisensäkin näkökulmasta. Voidaan siis päätellä, että usko voidaan ymmärtää monella eri tavalla eikä siihen tarvitse liittää uskontoa tai kirkkoa, jotta voisi uskoa johonkin asiaan tai ilmiöön.

Ja siltä, et tavallaan semmonen niin, kun et usko on ollut vahvasti läsnä niin, kun mun isovanhemmilta. Mutta, siis taas tommonen sukuyhteys ja sinnikkyys ja auttamishalu. Niin, kun hyvän tekeminen. Se, pohjautuu paljon siitä, mitä niin, kun mun suvulta on tullut. (H4).

Äskeinen sitaatti haastattelusta kertoo myös sen, että rituaaleja voivat olla asiat, jotka voidaan liittää myös arvoiksi eli esimerkiksi auttaminen ja sinnikkyys. Nämäkin ovat sellaisia toistuvia asioita, jotka toistetaan muun muassa sen takia, että ne liitetään arvoiksi ja periaatteiksi, jotka koetaan tärkeiksi. Moni kokee saaneensa arvopohjan, jota noudattaa niin, omalta perheeltään tai sitten suvultaan, kuten omilta isovanhemmiltaan. Se ei kuitenkaan tarkoita, että niitä arvoja omaksuttaisiin tai rituaaleja, joita se päihderiippuvainen noudattaa, vaikka olisikin samassa perheessä. Monesti jokainen omaksuu tietyt tavat ja arvomaailman kasvatuksen ja ympäristön kautta. Erityisesti kuitenkin henkilökohtaiset kokemukset voivat vaikuttaa radikaalistikin näihin ja muun muassa arvomaailma voi muokkaantua.

Erityisesti arvot korostuivat, kun on kokenut päihderiippuvuuden läheisen kautta. Tärkeitä arvoja ovat muun muassa perhe, auttaminen sekä terveys.

Perhe oli melkein kaikille se tärkein arvo ja omaa perhettä halutaan vaalia ja suojella.

Päihderiippuvuus on sellainen tekijä, joka halutaan pitää poissa esimerkiksi lasten näkyviltä eikä haluta, että lapset joutuisivat kohtaamaan päihderiippuvuuden missään muodossa, mitä itse haastateltavat ovat kokeneet. Koettiin, että lapset muodostivat perheen tärkeyden arvojen suhteen.

Kyl mä nyt koen tottakai, kun on omaakin perhettä niin, se niin, kun oma perhe on tosi tärkeä. (H3).

Et, mä olen yrittänyt niin, kun lapsilleni opettaa perhearvoja ja sitä erilaisuuden hyväksyntää. (H4).

Sanotaan, et mun pääsääntöisesti mun elämäkatsomus nykyään varsinkin semmonen, et se perhe on se tärkein ja se on semmonen oma kupla. Niille mä haluan antaa sen paremman lapsuuden, mitä on ite ja keskittyy enemmän siihen perheeseen. (H2).

Perhearvojen merkittävyys näyttäytyi myös siten, että arvot olivat opittuja jo omalta perheeltä tai suvulta ja näin siirtynyt myös haastateltavien omiin arvokäsityksiin.

Tai, ei nyt varmaan ihan samanlaiset ole, mutta siis niin, kun pohjimmiltaan. Se on tullut omalta perheeltä ja laajalta suvulta. (H4).

Mut, jos nyt mennään sinne ihan perusteisiin niin, tavallaan on kuitenkin sama, koska samat samat vanhemmat ovat ja samasta perheestä ollaan kuitenkin kasvettu. Tulee niin vahvasti se, miten lapsena kasvanut. Et kyl se niin, kun se ydin on kyl tullut sieltä ihan omilta vanhemmilta (H3).

Koettiin, että omaan arvomaailmaan kuuluu vahvasti pysyä terveenä ja pyrkiä auttamaan muita. Osalle muiden auttamisen halu lähti liikkeelle Raamatusta ja osalle sitten taas kokemukset päihderiippuvuudesta läheisen näkökulmasta. Kuitenkin jokainen koki tärkeäksi muiden ihmisten auttaminen, varsinkin sellaisten, jotka oikeasti apua kaipaavat.

Mutta, sitten taas ehkä palataan vähän näihin tietyllä tapaan näihin 10 käsky asioihin, et tulee niin, kun luonnostaan se, että haluaa pitää toisesta huolta tai kattoo, et toisella on hyvä olla tai mahdollisimman hyvä olla. Semmonen, et sillä tavalla tulee se, huolehtiminen ja tämmönen. (H3).

Et, toi terveys on lähinnä tärkein. (H1).

Mutta, siis semmonen hyväksyvä elämäkatsomus on ehkä niin, kun ollut sellainen tärkein. (H4).

Haastateltaville oli hyvin tärkeää toisten auttaminen, mikä heijastui heidän omien kokemustensa kautta. Oma ja toisten terveys nähtiin myös yhtä tärkeänä. Muita merkittäviä arvoja nousi aineistosta muun muassa erilaiset kulttuurit ja kulttuurin näkemykset. Osalle kulttuuri oli tärkeää, koska elämme kulttuurissa, jossa jokainen on erilainen oma yksilönsä. Ja erilaisten kulttuurien ja ihmisten kautta voimme käsitellä eri arvomaailmoja. Kulttuurien kautta aineistosta nousi myös omien harrastusten merkitys.

Sitten tavallaan, semmosta koko maapallon kattavaa semmosta tietämystä tulee ja sit tavallaan niin, kun eri kulttuurin ymmärtämisen kautta tulee viel enemmän semmosta, et ” niin, toilleenkin voi tehdä” tai ”, et meillä onkin eri lailla nää”. Tai et, ei nyt tarvii siin samassa muotissa välttämättä kaikkien mennä koko ajan. Et, se on mun mielestä ollu ihan hyväkin niin, kun eri kulttuureita ymmärtää. (H3).

Mä oon koittanut luoda semmosta niin, kun et elää avarakatseista elämää. (H4).

Mutta, pääsääntöisesti reissaaminen ja maailmaa kiertäminen ja keskityn perheeseen tässä, kun ei sitä tiedä, koska tämä lähtee tässä. Se, et raha ei ole se tärkein, vaan se, että miten sä elät tääl elämää. (H2).

Koettiin myös, että oman sekä muiden elämän arvostaminen on tärkeässä roolissa. Ja näitä merkittäviä arvoja pyrittiin toteuttamaan eri tavoin, kuten mainitsemillani auttamisilla, perheeseen keskittymisellä sekä muiden hyväksymistä ja ymmärtämistä. Arvomaailma näyttäytyi myös matkustamisella ja tutustumisella erilaisiin kulttuureihin ja ympäristöihin.

Näin koettiin, että pystyttiin tutustumaan myös muiden arvomaailmoihin ja samalla tuomaan esille omia arvoja. Haastateltavat kokivat, että omilla arvoilla oli eniten väliä ja haluttiin toimia niiden mukaan. Merkittävää oli se, että välttämättä samassa perheessä ei koettu olevan samanlaista arvomaailmaa kuin itsellä. Mutta, nähtiin, että oli helpompaa yhdistää eri kulttuurissa elävien henkilöiden kanssa omat arvot kuin omien perheenjäsenten kesken.

5.7 Päihteetön elämäntapa

Arvojen merkitys suhteessa päihderiippuvuuteen, vaikuttaa haastateltaviin niin, että heidän kokemustensa tähden he itse haluavat päihteettömän elämän itselleen sekä omalle perheelle. Kokemusten perusteella he jo tietävät, mitä päihderiippuvuus voi aiheuttaa laajalti. Osalla päihteetön elämäntapa oli monessa suhteessa ehdotonta, kuten siinä, että ei halua ympärilleen ystäviä tai esimerkiksi puolisoa, joka käyttäisi päihteitä. Kaikille oli tärkeintä se, että omat lapset eivät näkisi tai kokisi sitä, mitä päihderiippuvuus on.

No, se on ihan päivän selvää, että mä olen itse absolutisti, niin tää isän juominen on vaikuttanut siihen vahvasti, et on tullut niin syvä viha tota alkoholia ja yleensä päihteitä kohtaan. Kyl se on vaikuttanut sitten myös niin, kuin omaan parisuhteeseenkin. Et, huomaa, et vaatii sitä lähes täydellistä kieltäytymistä alkoholista, enkä mä sit muutenkaan kauheesti halua olla ihmisten kanssa tekemisissä, jotka juovat tai ylipäätään käyttää jotain päihteitä. (H1).

Itselläkin on tossa ollut sellaisia ystäviä, sanotaan et tossa kahdenkymppin päällä kotona oli tällasii illanistujaisia niin, huomannut, et silloin ne on vetänyt siellä jotakin muutakin, kun alkoholia. Niin, en sit omaan kotiini sellasta halua, varsinkin kun itsellä on kaksi lasta. (H2).

Päihteetön elämäntapa on ollut osalle haastateltavista automaattista jo nuoruudesta saakka, koska esimerkiksi oma perhe on ollut päihteetön eli eivät ole käyttäneet esimerkiksi alkoholia tai huumeita. Ja sama elämäntyyli on siirtynyt omaan arkeen muun muassa perheen ja kasvatuksen kautta. Haastateltavat kokivat, että läheinen päihderiippuvaisena on muun muassa hämmentävää, koska sitä ei ole välttämättä ollut perheessä, jossa he ovat yhdessä

kasvaneet. Joten, ei ole osattu odottaa, että oma läheinen saattaisi sairastua päihderiippuvuuteen ainakaan sen takia, kun sitä ei ole ollut ympäristössä, jossa on elänyt.

Ei mitään tollasta, et, noh ihan nuorena meidän perheessä ei oo oikeestaan edes ikinä ollutkaan mitään. Et, ei oo edes tupakoitu eikä se niin, kun se alkoholikin on alkanut vasta sitten, täysi-ikäisyytenä maisteltukin juomisia. (H3).

Mä en varmaan, koskaan oo joutunut pohtimaan päihderiippuvuutta. (H4).

Kokemukset vaikuttivat myös siihen, että päihteet halutaan pitää etäällä kaikin tavoin. Erityisesti lapsilta ja nuorilta. Ja myös sen takia, jotta pääsisi itse eteenpäin omista kokemuksista ja traumaista, mitä läheinen on aiheuttanut päihderiippuvuuden myötä. Koettiin, että esimerkiksi työelämässä pyrkii hieman katsomaan toisten ihmisten perään, jolla saattaa olla päihderiippuvuutta, ettei ainakaan itse suosittelisi päihteitä kenellekään. Varsinkaan, juuri sellaisille henkilöille, joilla se riippuvuus on jo. Vaan pikemminkin yrittäisi ohjata heitä hoitoon tai pohtimaan, olisiko parempi jättää päihteet jopa kokonaan pois elämästä.

Schwartzin arvoteorian mukaan yksilöt valitsevat mitä asioita pitävät hyvinä ja mitä taas pitävät negatiivisina. Ihmiset pyrkivät valikoimaan ja samalla arvioimaan omia päätöksiään sen suhteen, seuraako niistä jotain hyvää tai pahaa. (Schwartz 2012, 4.) Tässä suhteessa haastateltavat pyrkivät tietoisesti pohtimaan omia valintojaan suhteessa heidän kokemuksiinsa.

Ja sit, kesti viel jonkun aikaa päästä irti siitä kaveriporukasta. Mutta, nyt hänel oli selkee halu siihen. (H4).

Työaikana, vaikka me myydään tässä niin, joudutaan kuitenkin kattomaan paljon, et kenelle me myydään. Koska, jos tossa on semmonen ketä on selkeesti hyvin riippuvainen alkoholisti niin, kyl me tiskillä siin sanotaan, et nyt ei myydä. Sit, ainakin tulee, et ite ainakaan ei ruoki sitä hänen demoniaan siinä sit. (H2).

Haastateltavat kokivat arvokkaana sen, että on pystynyt osoittamaan esimerkiksi omille lapsilleen tai ystävilleen, että on olemassa toinenkin polku, johon päihteet eivät kuulu. Päihteiden vaikutus ja houkutus on kuitenkin monille erittäin suuri ja sitä ei välttämättä läheisenäkään ymmärrä, kun vasta ajan kuluessa. Osittain kokemukset ovat olleet niin radikaalisia ja voimakkaita, että päihteettömästä elämäntavasta on tullut pakollinen normi, jota noudattaa ehkä osin sen takia, ettei koskaan kokemusten saattamana päätyisi itse päihderiippuvaiseksi. Tai joutuisi kokemaan tällaista uudestaan mistään näkökulmasta katsottuna.

Päihteetön elämäntapa nähtiin sellaisena, mikä muodostui vasta kokemusten jälkeen. Osa haastateltavista ei ollut itse koskenut päihteisiin missään elämänvaiheessa, mutta osa oli käyttänyt nuorempana päihteitä. Kuitenkin vahvat kokemukset päihderiippuvuudesta läheisen näkökannasta muuttivat ajatuksia ja samalla arvoja aikuisuudessa. Haastateltavat pohtivat monista näkökulmista päihteiden käyttöä sekä päihteettömyyttä. Pohdinnan kohteeksi muodostui esimerkiksi se, että miksi juuri oma läheinen on aloittanut päihteiden käytön, vaikka perheessä muut eivät käyttäisi. Haastateltavista muutama pohti, että omien kokemustensa varjolla he itse olisivat myös saattaneet sortua päihteiden käyttöön juuri kokemusten ja esimerkkien myötä. Näin ei kuitenkaan käynyt, vaan päihteetön elämäntapa korostui suurimman osan kohdalla. Osa kertoi käyttävänsä välillä alkoholia, mutta kuitenkin kohtuudella eikä siitä haluttu tehdä suurta numeroa ja välteltiin erityisesti sitä, että tultaisiin esimerkiksi humalatilaan. Eikä haluttu lapsien nähden käyttää alkoholia.

5.8 Elämän merkitys

Haastatteluissa tuli esille se, että elämän merkitys kasvoi kokemusten myötä yhä suuremmaksi. Elämä jo itsessään sai tarkoituksen, koska aiemmin oli keskittynyt niin paljon pelkästään siihen hetkeen, jossa elää sen päihderiippuvaisen kanssa. Vasta aika ja kokemukset näyttivät, mitä omalta elämältä oikein tahdotaan. Elämän merkitys kiteytyi myös yhdeksi arvoksi, jota ainakin halutaan tavoitella ja pitää osin yllä. Kokemuksista selviytymisen jälkeen haastateltavat alkoivat tehdä enemmän asioita esimerkiksi arjessa, joista seuraa positiivisia tunteita. Asioita, joita haluaa kokea vielä, kun on elossa ja terveenä. Haluttiin tehdä asioita, joita ei aiemmin pystynyt tekemään esimerkiksi sen tähden, että ei ollut varallisuutta.

Elämän merkitys synnytti ajatuksen, että pitää elää aina hetkessä eikä pohtia, että tekisi asioita sitten vasta joskus tulevaisuudessa.

Mutta, se et, kun ei tiedä, koska täältä lähtee. Niin, en halua sitä, et pääsääntöisesti aina ajatellut, sillai itel koskaan. Et, käytännös neljäkymmentä ja ajattelen sillai, et mitä mä olisin voinu tehdä. (H2).

Elämää ei myöskään enää pidetä niin itsestäänselvyytenä, koska kokemukset ovat tuoneet uuden näkökulman elämiseen ja sen rajallisuuteen. Elämän merkityksestä on tullut laajempi arvo, jota voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Äsken mainitsinkin elämisen hetkessä sekä ajan, jotka vaikuttavat elämän merkityksellisyyteen ja sen arvostamiseen. Aika vaikuttaa myös iän puolesta. Ikä saattaa tuoda lisähaasteita ja on vaikeampi tehdä asioita, joita olisi halunnut tehdä aikaisemmin. Joskus kuitenkin käy niin, kuin on käynyt muutamien haastateltavienkin kohdalla, että ei ole pystynyt tekemään haluamiaan asioita silloin kuin olisi halunnut.

Hyvinvointia, jota käsittelin jo aiemmin, merkitsee tässäkin suhteessa. Hyvinvointi pohjustaa elämän merkitystä ja antaa sille myös lisäarvoa. Päihderiippuvuuden näkeminen ja kokeminen läheisenä saa uuden näkökulman omaan elämään ja siihen suhtautumiseen. Hyvinvointi myös sen myötä vaikutti elämän merkityksellisyyden ymmärtämiseen, kun oli jo kokenut sen, että on jättänyt oman hyvinvointinsa taka-alalle toisen henkilön takia, jolla on päihderiippuvuus.

Sitä varten me reissataan aika paljon, et voi näyttää lapsille ja nuorille, et on muutakin kuin tämä tässä. Ja sitten pääsee tästä itse baariarjesta pois, et miettimään jotain muuta, kun tätä. (H2).

Elämän merkityksen lisääntymisen myötä koettiin, että huonotkin asiat kuuluvat osaksi elämää ja koettavaksi. Monessa kohtaan haastateltavat kokivat, että jokainen tekee omat päätöksensä, olivat ne sitten hyviä tai huonoja. Osa vain joutuu siinä toisten päätösten yhteydessä elämään mukana. Usein kuitenkin huonojenkin asioiden ja tapahtumien jälkeen voi päästä takaisin sellaiseen tilanteeseen kuin on toivonutkin. Haastateltavat omien kokemustensa perusteella kertoivat, että on tärkeää antaa toisten kokea ja sitä kautta kehittyä ja ehkä nähdä oman elämän merkitys. Kukaan, kun ei voi toisen puolesta päättää ja kertoa, mikä on toiselle hyvää ja mikä paha.

Älä koita torpata toisten ongelmia tai puuttua sen tai et jokaisen on tehtävä ne joko samat virheet, mut ehkä uusiakin virhei. Et, ne oppii jotain. Samalla lailla, kun omatkin lapset, et ne saa tehdä ihan rauhas omat virheensä. Ite voi antaa suuntaa ja kertoo, et mitä ei välttämättä kannattais tehdä. (H2).

Ja sit tavallaan näistä eri piireistä saa taas uusi ajatuksiakin semmosia sit. (H3).

Haastateltavat kertoivat, että kokemustensa ansiosta he saivat erilaisen ajatusmaailman ja omien kokemustensa kautta he tietyllä tapaa joutuivat katsomaan elämää eri näkökulmista. Ja pohtimaan, mitä he eivät ainakaan halua enää kokea uudestaan. Vahvasti tietysti tuli ilmi se, ettei päihteiden kanssa haluttu olla missään tekemisissä ja toivottiin, että ne omat läheisetkin joko pysyisivät raittiina tai haluaisivat raitistua. Kuitenkaan, kuten jo aiemmin on tullut sanottua, että jokaisen pitää itse haluta tehdä päätökset, jotka liittyvät itseensä. Toisten puolesta ei voida tehdä päätöksiä.

Elämän merkityksellisyydestä tuli yksi merkittävimmistä arvoista haastatteluiden perusteella. Huomattiin muun muassa, että myös sillä omalla elämällä on merkitys, vaikka siinä arjessa olisi mukana päihderiippuvainen, jota ei välttämättä pysty mitenkään auttamaan. Omaan elämään voi kuitenkin jokainen vaikuttaa. Moni haastateltavista koki kuitenkin niin, että se oma terveys ja hyvinvointi sekä ylipäätään oma elämä täytyi jättää toiseksi, koska oli kysymys esimerkiksi omasta lapsesta, josta haluaa pitää huolta ja josta täytyy pitää huolta, oli tilanne millainen tahansa. Tämän takia, toivottiin, että olisi enemmän apua saatavilla päihderiippuvaisten läheisille, jotta he jaksaisivat itse, mutta myös tukea omaa läheistään.

6 Lopuksi

6.1 Johtopäätökset

Olen tutkimuksessani tuonut esille neljän haastateltavan koostetun haastatteluaineiston perusteella tärkeimmät teemat aiheesta päihderiippuvaisten läheisten kokemuksia päihderiippuvuudesta sekä heidän arvojen merkityksestä suhteessa riippuvuuteen. Analyysissä avaan auki myös päihderiippuvaisten läheisten arvojen muutoksia riippuvuusprosessin aikana. Tutkimusaiheeni myötä haastatteluista muodostui kahdeksan eri teemaa, joissa käsitellään sekä kokemuksia päihderiippuvaisen läheisenä sekä kokemusten kautta syntyneitä arvoja ja niiden muutoksia. Merkittävimmiten teemoiksi haastatteluaineistosta nousivat erityisesti tunteet, apu, riippuvuuden vaikutukset päihderiippuvaisen sekä läheisen terveyteen ja hyvinvointiin sekä myös päihtetön elämäntapa.

Näiden teemojen kautta pääsin syvällisemmin tutustumaan ja analysoimaan niitä merkityksiä ja kokemuksia, joita päihderiippuvaisten läheiset kokivat ja olivat kokeneet elämänsä aikana. Haastatteluvaiheessa yhtenä käsitteenä toimi elämäntutkimus, mikä osoittautui hieman hankalaksi. Tutkimuksen edetessä analyysivaiheessa otin elämäntutkimus käsitteen tilalle arvokäsitteen, koska se tuki selvemmin aineistosta nousseita teemoja. Heidän kokemuksensa päihderiippuvaisen läheisenä olivat erittäin pitkäaikaisia, joilla oli myös paljon seuraamuksia, kuten se, millaiset arvot koettiin tärkeimmiksi. Arvot nähtiin sellaisina asioina, joita halutaan toteuttaa ja niiden mukaan myös elää sitä omaa elämää. Arvot olivat sellaisia, jotka osittain muokkaantuivat kokemusten myötä erilaisiksi, mitä ne olivat olleet aiemmin. Arvoilla nähtiin olevan suuriakin eroavaisuuksiin niihin omiin läheisiin, joilla on päihderiippuvuus. Tämä huomio oli erityistä siitäkin syystä, että haastateltavat olivat kasvaneet samassa perheessä ja saneet samanlaisen kasvatuksen, josta tiettyjä arvoja omaksuttiin myöhemmin myös omaan elämään aikuisuudessa.

Arvoja on tutkittu aikaisemminkin ja hyvin usein todetaan, että arvot ovat suhteellisen pysyviä. Näin Mikkolan teoksessakin kerrotaan, jossa arvoja on tutkittu muun muassa yhteiskunnan osalta. (Mikkola 2003.) Tutkielmassani käy ilmi, että arvot eivät ole aina pysyviä. Kokemukset muuttavat omaa arvokäsitystä, mutta se voi myös muuttaa läheisen arvoja päihderiippuvuuden ansiosta.

Tunteet olivat sellaisia, joilla oli suuri vaikutus kokemuksissa. Tunteita koettiin monenlaisia, kuten vihaa, surua, pelkoa sekä pettymystä. Välillä tunteet saattoivat olla erittäin voimakkaita, että kokemusten jälkeenkin tunteet saattoivat aiheen myötä nousta pinnalle. Haastateltavat kokivat, etteivät itse päihderiippuvaiset tunteneet oikein minkäänlaisia tuntemuksia. Osa koki, että päihderiippuvaiset ovat tunteettomia, mikä aiheutti läheisissä vielä enemmän esimerkiksi surun tuntemuksia. Erityisesti oman vanhemman tai lapsen tunteiden puuttuminen oli reaktiona sellainen, josta moni haastateltava avautui.

Apu nousi myös yhtenä merkittävänä tekijänä läheisten kokemuksissa, koska koettiin, ettei apua saada itselleen eikä päihderiippuvaiselle. Haastateltavat kokivat, että heillä oli velvollisuus auttaa omaa päihderiippuvaista läheistään kaikesta huolimatta. Tämä vaikutti läheisiin esimerkiksi hyvinvointiin ja monesti läheiset kulkivat päihderiippuvaisten matkassa auttamassa heitä monin eri tavoin, saamatta itse apua. Osalla oli ystäviä tai puoliso tukemassa läheisten kokemuksia, mutta toivottiin, että apua saisi myös muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon puolelta tai vertaistukea. Haastateltavat kokivat, ettei esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon puolella otettu tosissaan päihderiippuvaista henkilöä, jonka takia apua ei aina saanut ja näin ei myöskään itse päihderiippuvaisen läheinen saanut apua. Ja apua jouduttiin tosissaan etsimään eri paikoista sosiaali- ja terveydenhuollon lisäksi esimerkiksi Facebook -ryhmistä sekä ystävien kautta.

Aikaisempiin tutkimuksiin on liitetty päihderiippuvaisen avun tarve sekä apuun liittyvät ongelmat muun muassa puutteet päihdetyössä. Osan mainitsin jo tutkielman aikaisemman tutkimuksen esittelyssä, mutta näistä tutkimuksista on paljon esimerkkejä vielä lisää. Esimerkiksi teokset *Ei minusta tarvitse välittää: tuhkimotarinoita naisten päihderiippuvuudesta* (Nykänen 2022) sekä *Maailma, jota kukaan ei tavoittele: Huumeriippuvuus sairautena, josta voi toipua* (Korhonen 2018.) Tutkielmassani tuon aikaisemman tutkimuksen rinnalle päihderiippuvaisten läheiset sekä heidän avun tarpeensa. Erityisesti pienillä paikkakunnilla asuvien, joissa ei ole edes järjestöjä tarjoamassa vertaistukea.

Päihteetön elämäntapa korostui läheisten kokemuksissa ja arvoissa. He olivat jo kokeneet ja nähneet sen, mitä se päihderiippuvuus kaikessa kattavuudessaan aiheuttaa ja kuinka vaikeaa siitä on päästä irti, kun huomattiin, että se voi olla koko elämän kestävä riippuvuus ja

ongelma. Haastateltavat eivät siis halunneet omaan elämäänsä tarkoituksenmukaisesti enempää päihteitä missään muodossa, omat kokemukset riittivät siihen.

Päihteettömän elämäntavan lisäksi riippuvuuden vaikutuksilla päihderiippuvaisen ja läheisen hyvinvointiin sekä terveyteen korostettiin useaan otteeseen. Erityisesti aineistosta korostui, kuinka paljon läheiset joutuvat kärsimään kokemustensa perusteella, vaikka heillä itsellään ei olekaan päihderiippuvuutta. Vaikutukset hyvinvointiin sekä terveyteen olivat laaja-alaiset, kuten esimerkiksi fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset haitat. Fyysisistä ongelmista esiin astui muun muassa kokonaisvaltainen väsymys, psyykkisiä ongelmia näyttäytyi masennuksena ja sosiaalisesti ongelmia aiheutui siitä, ettei sosiaalisia suhteita pystytty ylläpitämään päihderiippuvaisen henkilön takia. Näiden myötä myös haittavaikutukset näkyivät arjessa ja työelämässä.

Tutkimuksen aiheeksi valikoitui juuri päihderiippuvaisten läheiset, koska heille ei ole kovinkaan paljon vertaistukiryhmiä tai apua saatavilla sosiaali- tai terveydenhuollon puolelta. Monille tarjotaan apua päihderiippuvaisten henkilöiden hoidon yhteydessä, mutta ei keskitytä pelkästään läheisiin ja heidän hyvinvointiinsa. Muutamia vertaistukiryhmiä löytyy pääkaupunki seudulta, mikä rajaa sen, kenen on mahdollista päästä sinne ja keiden taas ei. Erityisesti pienten paikkakuntien asukkaat, jotka ovat jonkun päihderiippuvaisen läheisiä eivät saa omalta paikkakunnaltaan tukea ja apua. Laissa kuitenkin määritellään, että jokaisen kunnan tulisi tarjota apua ja tukea kuntalaisilleen. Näin ei kuitenkaan toteudu, ainakaan toistaiseksi. Tutkimuksessa tämä korostui selvästi, että läheiset eivät olleet saaneet tukea kunnan kautta. Osa oli päässyt liittymään netissä oleviin vertaistukiryhmiin.

Tutkimukseni tärkein teema on päihderiippuvaisten läheiset ja pyrin tuomaan esille heidän kokemuksensa sekä sen, että kaikilla tulisi olla apua ja tukea saatavilla. Tutkimuksellani haluan erityisesti tuoda esille sen, että kaikkialla ei ole mahdollisuutta saada tukea ja hoitoa päihderiippuvaisen läheisenä, kuten esimerkiksi pienillä paikkakunnilla. Tästä esimerkkinä Satakunnan alue. Jos apua haluaa saada, niin sitä tarjotaan eniten pääkaupunkiseudulla ja sielläkin avun tarve ja hoito keskitetään päihderiippuvaisiin yleisimmin kuin heidän läheisiin. Tutkimukseni tuo päihderiippuvaisten läheiset esille heidän kokemustensa näkökulmasta, joka pohjautuu heidän arvoihinsa. Ja analyysissa nousee vahvasti arvojen muutos, josta voidaan päätellä arvojen pysyvyyden muutokset riippuvuuden ansiosta.

6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Jatkotutkimusmahdollisuudet aiheesta päihderiippuvuus ja läheiset ovat laajat. Aihetta tai teemaa voisi tutkia jatkossa esimerkiksi tarkemmin eri ikäisten päihderiippuvaisten läheisten näkökulmista, koska tässä tutkimuksessa mukana ei ollut lapsia tai nuoria, vaan kaikki olivat aikuisia haastateltavia. Tämä näkökulma olisi myös erityisen tärkeä, jotta nuoret pääsisivät ääneen ja yhtä lailla he tarvitsevat tukea ja apua. Erityisesti nuorten kohdalla painottuvat fyysinen ja psyykkinen jaksaminen, kun pitäisi pystyä käymään koulua, mutta se ei välttämättä ole yhtä helppoa, jos arjessa on päihderiippuvainen aikuinen. Lapset ja nuoret eivät myöskään välttämättä osaa pyytää apua tai hakea vertaistukea samalla tavalla, kuin aikuiset. Nykyään korostuu enemmän nuorten oma päihteiden käyttö, mutta ei olla perehdytty siihen, kuinka moni lapsista tai nuorista ei käytä itse päihteitä, mutta asuvat samassa taloudessa sellaisten henkilöiden kesken, joilla on päihderiippuvuus.

Toiseksi aihetta voisi tutkia siitä näkökulmasta, jos perheessä on kehitysvammainen, joka joutuu elämään päihderiippuvaisen arjessa mukana. Aihe olisi erityisen mielenkiintoinen, koska sitä ei ole kovinkaan yleisesti tutkittu ja ainakaan tuoda kovin hyvin esille. Jo pelkästään kehitysvammainen päihteidenkäyttäjä on osittain tabu eli sellainen aihe, josta ei uskalleta puhua ääneen.

Tutkielmani aihe on mielenkiintoinen tulevaisuudessakin siinäkin mielessä, että jos päihderiippuvaisten läheisille saataisiin myös niille pienille paikkakunnille järjestettyä hoitoa sekä vertaistukea. Pystyttäisiin tarkastelemaan, miten läheisten hoito toteutuisi ja millainen hoito olisi kaikkein toimivin ja hyödyllisin. Vertaistuestakin pystyisi tarkastelemaan aihetta sen toimivuudesta katsottuna. Pienillä paikkakunnilla on todettu olevan vertaistuen tarvitsijoita, mutta miten heidät saisi vertaistuen piiriin? Ja ylipäätään, miten vertaistukiryhmä saataisiin muodostettua jokaiselle paikkakunnalle?

7 Lähteet

Aineisto

Haastattelu 1, 1.11.2023, 18 min

Haastattelu 2, 3.11.2023, 50 min

Haastattelu 3, 8.11.2023, 45 min

Haastattelu 4, 14.11.2023, 25 min

Kirjallisuus

Aaltonen, Sanna & Riitta Högbacka (toim.)

2015 *Umpikujasta oivallukseen: refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*. Tampere University Press.

Backman, Jussi & Juha Himanka

2007 Fenomenologia. LOGOS- ensyklopedia, Filosofia.fi
Saatavilla: <https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/fenomenologia>

Bragge, Hanna & Hiltunen Janette

2011 Pirkanmaan päihdepalvelut. Opinnäytetyö.

Cami, Jordi & Farre Magi

2003 Drug addiction. *New England Journal of Medicine*, 349 (10), 9975- 986. Saatavilla:
https://www.researchgate.net/profile/Jordi-Cami/publication/10583167_Drug_Addiction/links/58f39c17aca27289c21bb8f3/Drug-Addiction.pdf

Elo, Pekka & Hannu Simola

1995 *Arvot, hyveet ja tieto: elämäkatsomustiedon opetuksen 10-vuotisjuhlakirja*. Helsinki: Painatuskeskus.

Fingerroos, Outi, Konsta Kajander & Tiina- Riitta Lappi

2022 *Kulttuurien tutkimuksen menetelmät*. Helsinki: SKS.

Havio Marjaliisa, Maria Inkinen & Airi Partanen (toim.)

2008 *Päihdehoitotyö*. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Heidegger, Martin

2005 *Introduction to phenomenological research*. Indiana university press.

Heidegger, Martin & Markku, Lehtinen

2002 *Kirje ”humanismista” sekä maailmankuvan aika*. Helsinki: Tutkijaliitto.

Holmila, Marja

2001 *Perhe, päihteet ja sukupuoli*.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101575/011holmila.pdf?sequ>

Hyvärinen, Matti et al.

2017 *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.

Ihalainen, Minna & Heikkilä Hanna-Leena

2010 Asiakkaiden kokemuksia tulovaiheesta Mainiemen kuntoutumiskeskuksessa. *Opinnäytetyö*.

Inglehart, Ronald & Baker Wayne E.

2000 Modernization, cultural change, and the persistence of traditional values. *American sociological review*, 19–51.

Kakkori, Leena

2009 Hermeneutiikka ja fenomenologia. Hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäisestä problematiikasta. *Aikuiskasvatus*, 29(4/2009), 273–279. Saatavilla:

<https://doi.org/10.33336/aik.94208>

Kaleton, Heli

2023 *Huumeita käyttävien henkilöiden läheisten kokemuksia päihderiippuvuuden vuoksi annetusta hoidosta*. Master`s thesis, Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla:

https://dspace.uef.fi/bitstream/handle/123456789/29258/urn_nbn_fi_uef-20230107.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kallinen, Timo & Kinnunen Taina

Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (Viitattu 19.12.2023.)

Kainulainen, Heini Marita

2021 Tutkijan eettinen vastuu sensitiivisessä tutkimushaastattelussa. *Empiirinen oikeustutkimus*. Saatavilla: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/f20b3e01-1561-4e0b-8561-3b7f0ea73742/content>

Koski-Jännes, Anja & Vima Hänninen

2004 *Läheiseni on päihdeongelmainen*. Kirjapaja Oy: Helsinki.

Konkka, Jyrki

2018 Hyvinvointi–yksi sana, monta mieltä. *Hyöty*, 26.

Kankaanpää, Aino & Meririnne Esa

1999 *Päihderiippuvuuden neurokemian*. Saatavilla:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102359/1999_1.pdf?sequence=1

Latoma, Timo & Teemu Suorsa (toim.)

2011 *Kokemuksen tutkimus 2*. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja. Juvenes Print: Tampere.

Levomäki Irma

1998 Arvojen moninaisuus tietoyhteiskunnassa (Vol. 178). Sitra.

Lintonen Tomi, Martti Lehti & Juha Kääriäinen

2014 Suomalainen henkirikos ja päihteet. Yhteiskuntapolitiikka 79:5.

Manninen, Anssi

2016 *Huume*. Blogiteksti

Maunu, Antti

2014 Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*.

Markkula, Viivi & Hanna Siitonen

2023 Päihteiden käyttäjien läheisten avun tarve. Opinnäytetyö. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/794175/Markkula_Siitonen.pdf?sequence=2

Miettinen Timo, Simo Pulkkinen & Joonas Taipale (toim.)

2010 *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Gaudeamus Helsinki. University press Oy
Yliopistokustannus, HYY Yhtymä.

Mikkola, Teija

2003 *Muuttuvat arvot ja uusi keskiluokka: Tutkimus arvojen mittaamisesta ja monitasaisuudesta*. Helsingin yliopisto.

Niiniluoto, Ilkka

2015 *Hyvän elämän filosofiaa*. Suomalaisen kirjallisuuden seura: Helsinki.

Nykänen, Hannele

2022 *Ei minusta tarvitse välittää: tuhkimotarinoita naisten päihderiippuvuudesta*. Helsinki: SKS kirjat.

Perttula, Juha & Timo Latomaa (toim.)

2005 *Kokemuksen tutkimus. Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen*. Dialogia Oy: Helsinki.

Perttula, Sanna

2011 *Ikäihmisen alkoholinkäytön erityispiirteet ja suurkulutuksen hoitoon käytettävät hoitotyön menetelmät*. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36735/Perttula_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Puohiniemi, Martti

1993 *Suomalaisten arvot ja tulevaisuus: Analyysi väestön ja vaikuttajien näkemyksistä*. Tilastokeskus.

Puohiniemi, Martti

2023 *Suomalaisen arvomaailman muutos, globalisaatio ja ajan henki*. BoD-Books on Demand.

Purjo, Timo

2014 *Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta*. Tampere University Press. Saatavilla:

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100703/Purjo_Arvot.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pihlaja, Tanja

2022 *Nainen, päihheet ja muuntuva identiteetti*. Kandidaatintutkielma. Tampereen yliopisto.

Renati, Roberta, Natale Salvatore Bonfiglio, and Dolores Rollo

2022 “Dealing with Loved Ones’ Addiction: Development of an App to Cope with Caregivers’ Stress.” *International journal of environmental research and public health* 19.23: 15950-. Web.

Repo, Nina

2013 *Olet päihteidenkäyttäjä, sinun olisi parempi kuolleena: nepalilaisten päihteitä käyttävien naisten kokemuksia elämästä ja päihdehoitopalveluista Kathmandussa*. Opinnäytetyö.

Satulehto, Markku

1992 *Elämismaailma tieteiden perustana: Edmund Husserlin tieteen filosofia*. Tampere: Tampereen yliopisto. Print.

Schwartz, Shalom H

2012 An overview of the Schwartz theory of basic values. Online Readings in Psychology and Culture, Vol. 2 (1), 1–20.

Tassopoulos, Johanna Järvinen & Henna Pirskanen

2021 *Riippuvuus perheessä*. Helsinki: Gaudeamus.

Tomperi, Tuukka

2013 Uskonto, kulttuuri, elämäkatsomus, filosofia. *Niin & näin: filosofinen aikakauslehti*, 20 (1), 91–93. Saatavilla: <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn131-19.pdf>

Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi

2018 *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virolainen, Tarja

2023: A-klinikkasäätiö: Hyvinvointialueet–uusi alku päihde- ja mielenterveyspalveluille. Saatavilla: <https://a-klinikkasaaatio.fi/ajankohtaista/hyvinvointialueet-uusi-alku-paihde-ja-mielenterveyspalveluille/>

Warpenius, Katariina

2021 Alkoholi-, tupakka-, huumausaine- ja rahapelitilanne Suomessa: Päihde- ja riippuvuustrategian taustaselvitys. THL. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-622-0>

Internet-lähteet

A-klinikkasäätiö 2023: *Tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista*. (Viitattu 23.12.2023)

Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi>

Al-Anon Suomi: Al-Anon auttaa alkoholistien läheisiä. (Viitattu 18.1.2024.) Saatavilla:

<https://www.al-anon.fi>

EHYT ry: Oletko huolissasi puolisosi, vanhempasi tai läheisesi runsaasta päihteen käytöstä?

(Viitattu 15.1.2024.) Saatavilla: <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri->

[elamantilanteisiin/oletko-huolissasi-puolisosi-vanhempasi-tai-laheisesi-paihteidenkaytosta/](https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/oletko-huolissasi-puolisosi-vanhempasi-tai-laheisesi-paihteidenkaytosta/)

Hinkula, Emma. 2021. Päihderiippuvuus– ”Laki takaa hoidon myös päihderiippuvaisen läheiselle, mutta moni ei tiedä sitä: kaksi naista kertoo, miten elämä muuttui avun saannin jälkeen” Yle.fi. Saatavilla: <https://yle.fi/a/3-11962408>

Irti huumeista Ry: Läheisille. (Viitattu 15.1.2024.) Saatavilla:

<https://irtihuumeista.fi/laheisille/>

Mieli Ry: Psykoterapia. (Viitattu 28.2.2024.) Saatavilla:

<https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/miten-hakea-apua-mielenterveyden-ongelmiin/psykoterapia/>

Sininauhaliitto 2023: *Päihderiippuvuus ja läheiset*. Kuivin jaloin.fi. (Viitattu: 19.12.2023.)

Saatavilla: <https://www.kuivinjaloin.fi/ammattilaisille/paihderiippuvuus-ja-laheiset/>

Suomen päihderiippuvaiset Ry 2021: *Päihderiippuvuus sairautena*. (Viitattu 18.1.2024.)

Saatavilla: <https://www.paihderiippuvaiset.fi/riippuvuus.html>

Suomen päihderiippuvaiset ry: *Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon*. 22.10.2019.

(Viitattu 20.1.2024.)

Saatavilla:

https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf

Tukikohta Ry: Apua ja tukea päihteitä käyttäville, päihdekuntoutujille ja läheisille. (Viitattu 15.1.2024). Saatavilla: <https://tukikohta.org>

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Haastattelurunko

KOKEMUKSET PÄIHDERIIPPUUUDESTA LÄHEISENÄ:

1. *Minkälainen suhde teillä on/oli päihderiippuvuudesta kärsineeseen/kärsivään?*
2. *Kuinka pitkään päihderiippuvuus on kestänyt?*
3. *Kertoisitko hieman läheisesi päihderiippuvuudesta?*
4. *(Millaisesta päihderiippuvuudesta läheisesi on kärsinyt tai kärsii tällä hetkellä?)*
5. *(Millä tavoin päihderiippuvuus on näyttäytynyt teille läheisenä esimerkiksi arjessa?)*
6. *(Onko päihderiippuvuudella ollut vaikutuksia lapsuudessa, nuoruudessa tai aikuisuudessa? Millaisia?)*
7. *Minkälaisia vaikutuksia läheisenne päihderiippuvuudella on ollut esimerkiksi perhesuhteisiin eri aikoina? Entä luottamukseen, tunteisiin yms.?*
8. *Miten läheisen näkökulmasta ymmärrät päihderiippuvuuden? Onko näkemys muuttunut vuosien varrella? Miksi ja miten?*
9. *(Olisitko halunnut muutosta?) Koitko tarvetta auttaa toista?*
10. *Miten koet päihderiippuvuuden vaikuttaneen omaan elämääsi ja ajatuksiisi?*
11. *Muuta?*

ELÄMÄNKATSOMUS/ELÄMÄSENNE:

1. *Kuulutko kirkkoon?*
2. *Onko uskonnollisella taustalla tai kirkkoon kuulumisella jotain merkitystä ollut omiin kokemuksiisi päihderiippuvuudesta?*
3. *Millaisia tapoja tai rituaaleja teillä on kirkkoon kuulumisen suhteen?*
4. *Koetko, että vakaumuksesi/elämäkatsomuksesi on auttanut suhtautumisessasi läheisesi päihderiippuvuuteen? Esimerkiksi antamalla merkitystä tai lohdutusta?*
5. *Millainen merkitys uskonnolla/elämäkatsomuksella on sinulle tai läheisellesi?*
6. *Millainen elämäkatsomus teillä on? Ja mitä siihen liittyy?*
7. *Koetko, että sinulla ja läheisilläsi/läheiselläsi on elämäkatsomus samankaltainen? Mikä vaikuttaa tähän?*
8. *Onko elämäkatsomuksesi tai elämänasenteesi muuttunut vuosien varrella?*
9. *Muuta?*