

**NARRATIIVINEN TUTKIMUS PÄIHDERIIPPUVUUDESTA  
TOIPUNEIDEN LÄHEISSUHTEISTA TOIPUMISEN AIKANA**

**Karoliina Vainikainen**

**Pro gradu-tutkielma**

**Sosiaalityö**

**Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos**

**Jyväskylän yliopisto**

**syksy 2014**

# TIIVISTELMÄ

## NARRATIIVINEN TUTKIMUS PÄIHDERIIPPUUUDESTA TOIPUNEIDEN LÄHEISSUHTEISTA TOIPUMISEN AIKANA

Karoliina Vainikainen

Sosiaalityö

Pro gradu -tutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Marjo Kuronen

Syksy 2014

Sivumäärä: 65 sivua + 1 liite (11 sivua)

Tutkimuksen tehtävänä on tarkastella läheissuhteiden merkitystä päihderiippuvuudesta toipuneiden kokemana. Tavoitteena on selvittää kuinka päihderiippuvuudesta toipuneet kuvaavat omia läheissuhteitaan suhteessa toipumisprosessiinsa. Tutkielman tavoitteena on selvittää miten toipuneet kokivat läheissuhteensa toipumisen aikana ja millaisia merkityksiä he antavat läheissuhteilleen. Näkökulma on toipuneiden oma, ja tavoitteena on lisätä ymmärrystä ilmiöstä toipuneiden omien kokemusten ja niille annettujen merkitysten kautta.

Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä toimii toipumisen prosessin ajallisuus ja tutkimukseni metodologia perustuu narratiiviseen eli kerronnalliseen tutkimukseen. Narratiivisuus toistuu myös tutkimukseni analyysissä. Analyysinä toimii narratiivinen, temaattinen analyysi.

Tutkimusaineisto on valmis aineisto, joka sisältää päihderiippuvuudesta toipuneiden kertomuksia päihderiippuvuuden synnystä, kehittymisestä, toipumisesta sekä nykytilanteesta. Tutkimusaineiston kertomukset sisältyvät Lilli Loiri Sepän (2010) Selviämistarinoita -teokseen.

Analyysin myötä aineistosta löytyi neljä tyyppikertomusta, jotka kuvaavat läheisten merkitystä toipumisen prosessissa: pelastus- ja kontrollikertomukset, kertomus vastuuttamisesta ja vastuunotosta sekä kertomus toivosta ja odotuksista. Kertomuksissa ilmenevät läheisten positiiviset ja negatiiviset merkitykset toipumisen tukemisessa ja prosessissa, toipumisprosessin aikana ilmenevät toiveet ja odotukset läheisten tuesta sekä vastuun muuttuminen läheisiltä elämänhallintaa saavuttavalle toipuvalla. Aineistosta nousee esiin myös läheissuhteiden dynaamisuus toipumisprosessin aikana.

Tutkimusten tulosten perusteella läheisillä on moninaisia merkityksiä päihderiippuvuudesta toipumiselle. Läheisten rooli ja merkitys toipumisen prosessin aikana ovat myös muuttuvia. Jatkossa olisikin syytä selvittää tarkemmin sitä, kuinka läheissuhteet muuttuvat toipumisen aikana. Näin voitaisiin saada yksityiskohtaisempaa tietoa siitä, millaista tukea päihderiippuvuudesta toipuneiden läheiset tarvitsevat, jotta he voivat tukea toipuvaa parhaalla mahdollisella tavalla ja auttaa riippuvuudesta toipumista.

**Avainsanat:** päihderiippuvuus, läheissuhteet, toipuminen, transteoreettinen muutosvaihemalli, narratiivisuus

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	2
2 PÄIHDERIIPPUVUUS .....	5
2.1. Päihderiippuvuus ja sen moninaisia tarkastelutapoja .....	5
2.2. Pähteidenkäyttö ja päihderiippuvuudet Suomessa.....	9
2.3. Lieveilmiöitä.....	11
3 TOIPUMINEN .....	14
3.1. Motivaatio muutoksen tekijänä.....	14
3.2. Toipumisen prosessinomaisuus.....	15
3.3. Lähtölaukauksia muutokseen.....	18
4 LÄHEISSUHTEET .....	22
4.1. Päihderiippuvaisen läheiset.....	22
4.2. Läheissuhteiden määrittelyä ja tarkastelutapoja .....	23
4.3. Sosiaalinen tuki ja kontrolli läheissuhteissa .....	24
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ .....	28
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	31
6.1. Kerronnallinen tutkimus .....	31
6.2. Tutkimusaineisto.....	33
6.3. Narratiivinen analyysi.....	35
6.4. Tutkimuksen eettisyys.....	38
7 TULOKSET.....	41
7.1. Läheisten rooli päihderiippuvuuden kehittämisessä.....	41
7.2. Dynaamiset läheissuhteet ja toipumisen vaiheet .....	41
7.3. Toipumiskertomukset.....	45
7.3.1. ”Mies oli vahva. Palkkakuitissa luki pelastaja. Ja niin kaikki alkoi selvitä.” - kertomus pelastumisesta.....	46
7.3.2. ”Vaimo viskasi niska-perseotteella pihalle.” - kertomus kontrollista .....	48
7.3.3. ”Delegoin koko elämän miehelleni.” - kertomus vastuuttamisesta ja vastuunotosta.....	50
7.3.4. ”Hirvittävä tehtävä pienelle lapselle, raitistaa perhe.” - kertomus toivosta ja odotuksista .....	52
8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	55
LÄHTEET .....	60
Liite 1 Aineistotiivistelmät .....	66

# 1 JOHDANTO

Päihderiippuvuus on kokonaisvaltainen ja koko yksilön elämää leimaava ongelma, jonka hoidon tulisi myös olla kokonaisvaltaista. Laudetin, Savagen & Mahmoodin (2002) mukaan päihdeongelmaa on tutkittu useimmin päihdeongelmaisten kuin toipuneiden näkökulmasta (Laudet ym. 2002; Kuusisto 2010, 49). Vaikka päihderiippuvuutta ja siitä toipumista on tutkittu paljon, on riippuvuudesta toipumisen ilmiö jäänyt Koski-Jänneksen, Jussilan & Hännisen (1998, 9) mukaan riippuvuuden eri ilmenemismuotojen sekä hoitomenetelmien tutkimuksen varjoon. Myöskään päihdeidenkäyttöön liittyvien haittojen tutkimuksessa ei ole juuri keskitytty haittojen sosiaaliseen ulottuvuuteen, vaan tutkimus on keskittynyt pikemmin käyttäjän itsensä kokemiin haittoihin.

Tarkastelen pro gradu -tutkielmassani päihderiippuvuudesta toipuneiden kertomuksia läheissuhteistaan toipumisprosessin aikana. Tarkastelemalla kertomuksia pyrin saamaan selville miten suhteita kuvataan ja saamaan sitä kautta kokemuksellista tietoa ilmiöstä. Tarkoitukseni on paneutua ilmiöön ihmisten kertomusten kautta, sillä niillä on sekä subjektiivista että kulttuurista merkitystä. Tutkielmani on narratiivinen tutkimus, jossa kohde ymmärretään kertomuksena, joka on jatkuvasti muutoksessa. Kertomukset rakentuvat ihmisten omien kokemusten ja historian myötä. (Heikkinen 2001, 116–119.)

Orford ym. (2006, 66–67) ovat todenneet, että useat eri tekijät vaikuttavat toipumiseen. Yksilön sosiaaliset suhteet ovat yksi näistä tekijöistä (Koski-Jännes, Pienimäki & Valtari 2003, 15). Tästä syystä on tärkeää tarkastella näiden suhteiden merkityksiä syvemmin ja keskittyä erityisesti pohtimaan kokemuksia päihderiippuvuudesta toipuneen näkökulmasta. Suomalainen päihdehoitojärjestelmä tarjoaa erilaisia hoito- ja kuntoutusmuotoja päihderiippuvaiselle, myös sellaisia, joissa päihderiippuvaisen läheiset ovat mukana hoidossa. Suomalaista päihdehoitojärjestelmää on kuitenkin kritisoitu siitä, että se on liian pirstaleinen, eikä ota huomioon läheisten roolia päihderiippuvaisen toipumisprosessissa. Viime vuosina Suomessa on pyritty kehittämään päihdehoitoa tiiviisti ”yhden luukun periaatteen” mukaisesti, jossa kaikki tarvittava hoito olisi mahdollista saada yhdestä paikasta (Kuussaari, Kaukonen, Partanen, Vormo & Ronkainen 2014, 264). Askel kokonaisvaltaisempaan päihderiippuvuuden ymmärtämiseen on siis otettu. Uskon, että

aiheen tarkastelun kautta voidaan paremmin ymmärtää läheissuhteiden ja sosiaalisten mekanismien merkitystä toipumisessa ja sillä voi olla vaikutuksia myös päihdehoitojärjestelmän kehittämiseen.

Tutkimusta päihderiippuvaisten läheisistä on jatkuvasti enemmän. Tutkimus on suuntautunut päihderiippuvaisten lapsista kohti kaikenlaisia sosiaalisia verkostoja, joita riippuvaisilla on. (Barnard 2006, 12–13; Copello & Orford 2002, 1361.) Läheisten rooli riippuvuuden ilmiössä on erityisen tärkeä, sillä sosiaaliset elementit riippuvuuden hoidossa on todettu tehokkaiksi hoitomenetelmiksi. Parhaimmassa tapauksessa läheisten myötävaikutuksella päihderiippuvainen etsii apua ja sitoutuu hoitoon. Lisäksi läheiset vaikuttavat perheen dynamiikan muutoksiin ja riippuvuudesta aiheutuneiden haittojen vähentämiseen perheessä. (Copello & Orford 2002, 1361.) Kiinnostavaa on se, että läheiset ovat sivuutettu kohderyhmä myös tutkittaessa päihderiippuvuuden haittoja, sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Haittoja tarkasteltaessa tutkimus on keskittynyt enemmän riippuvuuden haittatekijöihin, joita itse käyttäjä kokee, kuin läheisten rooliin toipumisessa (Huhtanen, Tigerstedt 2010, 220.) Päihdetutkimuksessa on siis tilausta sosiaalisen ympäristön tarkastelulle. Läheisten merkitys on vahva, joten ei ole yhdentekevää selvittää päihderiippuvaisten tai riippuvuudesta toipuneiden läheissuhteita. Suhteita tarkastelemalla voidaan saada parempi kuva siitä, millaista sosiaalista tukea läheiset voivat tarjota toipujalle, jotta hoito onnistuu mahdollisimman hyvin.

Pro gradu -tutkielmassani tuon aluksi esiin päihderiippuvuutta ilmiönä, sen käsitteistöä ja määrittelytapoja. Lisäksi tuon esiin päihteen käytön yleisyyttä ja tilaa Suomessa ajankohtaisimpien tilastojen valossa. Tutkielmani konteksti on toipuminen, mitä vasten tarkastelen läheissuhteita. Tutkielmani kolmannessa luvussa esittelen toipumisen teoriapohjaa, joka on vallalla nykytutkimuksessa. Tuon esiin toipumisen prosessinomaisuutta ja kuvailen tarkemmin toipumisen eri vaiheita. Keskityn esittelemään Prochaskan ja Norcrossin (2007) transteoreettista muutosvaihemallia, joka on hyvin laajasti käytetty malli toipumisen ymmärtämisessä eri tieteenaloilla. Neljännessä luvussa keskityn läheissuhteisiin. Aluksi tuon esiin tutkimusta päihderiippuvaisten läheissuhteista, millaisia läheissuhteita päihderiippuvaisilla tutkimuksen mukaan on, ja mitkä tekijät ovat niille olennaisia. Viidennessä ja kuudennessa luvussa esittelen tarkemmin tutkimustehtäviä, narratiivista menetelmäpohjaa ja analyysitapaa, kuvailen aineistoa sekä arvioin tutkimuksen eettisyyttä. Tulosluku rakentuu neljälle erilaiselle toipumiskertomukselle,

jotka kuvaavat läheissuhteiden merkityksiä toipumisprosessissa. Lisäksi tulosluku sisältää kuvaukset läheissuhteista sekä niiden dynaamisuudesta prosessin aikana. Viimeisessä luvussa esittelen lyhyesti tutkimukseni päätulokset sekä pohdin niiden merkitystä ja esittelen jatkotutkimusaiheita.

## 2 PÄIHDERIIPPUVUUS

### 2.1. Päihderiippuvuus ja sen moninaisia tarkastelutapoja

Suomalaiset lääketieteen kansalliset käypähoitosuositukset määrittelevät päihteiden riippuvuuskäytön jatkuvana ja pakonomaisena päihteidenkäyttönä, jossa sietokyky päihteeseen on kasvanut, eikä käyttäjä pysty hallitsemaan käyttäytymistään.

Olennaista on myös se, että pyrkimys vähentää päihteiden käyttöä aiheuttaa vieroitusoireita. Päihteiden ongelmakäyttö puolestaan määritellään lievemmäksi ilmiöksi, jossa tihentynyt päihteiden käyttö on vaarantanut esimerkiksi terveyden sekä sosiaaliset suhteet siten, että käytön seuraukset ovat jo aiheuttaneet psyykkisiä tai fyysisiä vaurioita. (Suomalaiset käypähoitosuositukset.) Suomalainen päihdehoitotyön oppikirja on samoilla linjoilla määritellessään päihderiippuvuuden:

”Päihderiippuvuudesta voidaan puhua, kun ihmisellä on pakonomainen tarve saada päihdettä jatkuvasti tai ajoittain eikä hän enää hallitse suhdettaan riippuvuuden kohteeseen, päihteeseen.” (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 42). Lääketieteelliset tautiluokitusjärjestelmät (ICD-10 & DSM IV) määrittelevät molemmat riippuvuudelle diagnostiset kriteerit. Esimerkiksi Suomessa käytössä oleva ICD-10 järjestelmä määrittää alkoholiriippuvuuden oirekuvauksen seuraavasti (Suomalaiset käypähoitosuositukset):

- 1) voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää alkoholia
- 2) heikentynyt kyky kontrolloida aloittamista ja lopettamista sekä käyttöannoksia
- 3) vieroitusoireyhtymä (F10.3 ja F10.4) aineen käytön vähentyessä tai lopetuksen yhteydessä
- 4) osoitus sietokyvyn (toleranssi) kasvusta
- 5) keskittyminen alkoholinkäyttöön niin, että muut mielihyvän lähteet ja kiinnostuksen kohteet jäävät sivuun ja aika kuluu alkoholinkäyttöön ja vaikutuksista toipumiseen
- 6) alkoholin jatkuva käyttö haitoista huolimatta

Usein riippuvuus sanalla on negatiivinen kaiku, mutta Holmbergin (2010, 36–39) mukaan jotkin riippuvuudet voivat olla jopa elintärkeitä. Esimerkiksi riippuvuus ravinnosta ja hengitysilmasta ovat synnynnäisiä riippuvuuksia. Myös Koski-Jännes, Jussila

& Hänninen puhuvat riippuvuudesta lievänä käsitteenä addiktion käsitteen rinnalla. Heidän mukaansa kaikki riippuvuus ei ole addiktiivista, vaan yksilö voi olla riippuvainen esimerkiksi toisista ihmisistä ei-addiktiivisella tavalla. Addiktio on riippuvuutta syvempi käsite, joka kuvaa pakonomaista käyttäytymistä, jota on vaikea lopettaa, ja josta yksilö itse kokee hyötyvänsä, mutta joka lopulta on vahingollista toimintaa yksilölle itselleen. (Koski-Jännes, Jussila & Hänninen 1998, 24, 31.) Kielteiset riippuvuudet kuvastavat sellaista riippuvuuden muotoa, joka on yksilön tilanteeseen sopimaton, jossa yksilö myös kiintyy riippuvuuden kohteeseen. Päähteet voivat olla yksi kielteisen riippuvuuden muoto. (Holmberg 2010, 36–39.) Riippuvuuden kohde tuottaa yksilölle tyydytystä ja mielihyvää ainakin aluksi, vaikka toisaalta se vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi ihmiseen omaan terveydentilaan, elämäntapaan sekä muihin ihmisiin (Holmberg 2010, 36–39; Koski-Jännes ym. 1998, 31). Riippuvuuden käsitteellä on usein lääketieteellinen leima, kun taas esimerkiksi yhteiskuntatieteissä puhutaan myös päihdeongelman käsitteestä. Itse käytän tutkimuksessani päihderiippuvuuden käsitettä, sillä koen riippuvuuden käsitteen kuvaavan paremmin päihdeidenkäytön vakavuutta ja pitkäaikaisuutta. Koski-Jänneksen, Jussilan ja Hännisen (1998) käyttämää addiktion käsitettä en käytä laajalti, vaikka tunnustankin hänen sekä Holmbergin (2010) näkemyksen siitä, että kaikki riippuvuudet eivät välttämättä ole vahingollisia. Päihderiippuvuuden koen olevan addiktiivista Koski-Jänneksen määrittelemällä tavalla eli pakonomaista käytöstä, joka on lopulta vahingollista yksilölle.

Yhdentekevää ei myöskään ole se, mille päihteelle yksilö on riippuvainen. Alkoholi laillisuus päihteenä vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka ulkopuoliset tahot tarkastelevat riippuvuutta tai kuinka syvä ongelman koetaan yhteiskunnallisesti olevan. Alkoholi on laillinen päihde ja tästä syystä alkoholin riippuvuuskäyttämiseen suhtaudutaan myötämielisemmin kuin esimerkiksi huumeriippuvuuteen (Knuuti 2007, 22; Ruisniemi 2006, 15.) Tästä toki voi seurata se, että alkoholin käytön ollessa sosiaalisesti suotavampaa, myös ongelmakäyttämisen on vaikeampi tunnistaa.

Päihderiippuvuuksilla on myös useita eri ulottuvuuksia, jotka voivat toimia yhdessä, päällekkäin tai erikseen. Holmberg (2010, 40) on jakanut lajit fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen riippuvuuteen. Fyysisessä riippuvuudessa sietokyky päihteeseen on kasvanut ja elimistö on fysiologisesti mukautunut päihteeseen ja sen vaikutuksiin. Pakonomainen tottumus tai vahva himo päihdettä kohtaan kuvastaa psyykkistä riippuvuutta, jossa riippuvuuden muodostumisen taustatekijöinä toimivat esimerkiksi

yksilön tunnereaktiot. Sosiaalisesta riippuvuudesta voidaan puolestaan puhua, kun riippuvuutta ylläpitävä voima on vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa, jotka ovat luonteeltaan päihteiden käyttöä vahvistavia. Knuutin (2007, 20) mukaan sosiaalisella riippuvuudella voidaan tarkoittaa myös riippuvuutta johonkin ryhmään tai muihin riippuvaisiin, jolloin esimerkiksi ryhmän paine voi johtaa päihteiden riippuvuuskäyttäytymiseen. Henkisellä riippuvuudella tarkoitetaan päihteiden käyttöön liittyvää arvo- tai ajatusmaailmaa: Päihteitä voidaan käyttää esimerkiksi osana omaa elämäntapaa tai kulttuuria (Holmberg 2010, 40).

Päihderiippuvuutta on tutkittu monien eri tieteenalojen parissa. Tieteenalakohtaisuus ja tieteenalojen sisällä vallitsevat paradigmat vaikuttavat siihen kuinka päihdeongelmaa ja riippuvuuksia voidaan tarkastella. (Niemi 1999, 28.) Thombsin (2006, 4) mukaan riippuvuuksia voidaan tarkastella erilaisten uskomusjärjestelmien kautta, jotka määrittävät myös toipumisen tapaa.

Riippuvuutta voidaan käsitellä moraalisen näkökulmasta. Tällöin riippuvuuksia tarkastellaan moraalittomana tekona, jossa riippuvainen käytös nähdään ihmisen omalla valinnalla, josta hän on myös itse vastuussa. Riippuvuus nähdään käytännössä ihmisen valinnalla, moraalittomana sellaisenaan. Riippuvuus on yksilön valinta, josta häntä voidaan syyttää, eikä hänen nähdä ansaitsevan apua tai tukea, vaan tapaa hankkiutua ongelmasta eroon on rankaiseminen. Tämä näkemys riippuvuudesta korostuu lähinnä viranomaisten toiminnassa, sillä pääpaino on rankaisussa. Näkemys on yksinkertainen eikä ota huomioon ihmisestä ulkopuolisia tekijöitä riippuvuuden kehittämisessä. (Thombs 2006, 4–6.) Tätä näkemystä edustaa muun muassa yhdysvaltalainen psykologi ja tutkija Gene Heyman, jonka mukaan riippuvuus on vapaaehtoista ja ihmisen oma valinta. Hänen mukaansa riippuvuus ei voi olla krooninen sairaus, sillä riippuvuudesta on mahdollista toipua vuosien mittaan, jopa ilman ammatillista apua. (Heyman 2009.)

Eräs vahvasti vallalla oleva näkemys pureutuu tarkastelemaan riippuvuutta sairautena. Ihmisen oireilusta kehittyä hoitamattomana sairaus. Ihminen ei siis itse ole tekojensa herra, vaan nähdään sairautensa uhrina, joka ei itse voi hallita omaa käyttöstään. Riippuvuudesta eroon pääseminen edellyttää sitä, että ihminen tunnustaa sairautensa. (Thombs 2006, 6–8). Sairauskäsitteet eivät tosin ole aivan yksioikoisia, vaan niiden puitteissa on tarkasteltu erilaisia malleja, joiden perusajatus on sama, mutta erot kumpuavat siitä, että mallit painottavat eri

asioita riippuvuuksien syntytekijöinä. Tutkijoita on keskusteluttanut esimerkiksi kuinka paljon alkoholismia voidaan selittää perintötekijöillä, ja mikä on ympäristön vaikutus sairauden syntyyn, vai onko riippuvuus yksinkertaisesti kontrollin puutetta, jonka taustalla on jokin tämän aiheuttanut poikkeavuus. Altistusmalli puolestaan selittää riippuvuuden syntyä välittäjäaineiden synnyttämien mielihyvänkokemusten kautta.

Yhteistä kaikille kuitenkin on se, että riippuvuutta aiheuttavan aineen käytön lisääminen on oire riippuvuudesta ja käyttöä jatketaan hyvän olotilan ylläpitämiseksi. Sairausmallien etuna on nähty se, että se helpottaa riippuvaisen häpeän ja syyllisyyden tunnetta. Kritiikkiä malli on puolestaan saanut siitä, että genetiikka on liian yksinkertainen tapa selittää riippuvuuksia. (Thombs 2006, 18–20, 23–24, 37–39, 42, 50–51.) Monet päihteiden käytön lopettamiseen tähtäävät itsehoitoryhmät ja liikkeet, kuten AA (Anonyymit Alkoholistit) lähtevät ohjelmissaan liikkeelle siitä, että päihderiippuvuus on kuin sairaus, jonka uhriksi riippuvuuden edessä voimaton ihminen on joutunut. AA:ssa kuitenkin uskotaan henkisyyteen, kun taas sairauskäsitys perustuu puhtaasti fysiologiseen näkökulmaan. (Ruisniemi 2006, 17.)

Thombsin (2006, 8–9) kolmas näkökulma riippuvuuksien tarkasteluun on toiminnallinen ja behavioristinen. Mallissa riippuvuus nähdään opittuna ongelmallisena käytöksenä, jonka perusta ei ole ihmisessä itsessään. Ihmistä ei siis nähdä moraalittomana, eikä myöskään sairauden uhrina, vaan riippuvuus on ongelmallista käytöstä, jonka ympäristö haitallisten oppimisolosuhteiden kautta mahdollistaa. Käyttäytyminen on kuitenkin vapaasti valittua. Myös Koski-Jännes ym. (1998, 31) puhuvat riippuvuuden behavioristisesta luonteesta. Heidän mukaan riippuvuuden syntyminen voidaan nähdä behavioristisena siten, että yksilö valitsee enemmän välittömän palkinnon kuin suuremman myöhemmin ilmenevän palkinnon. Käytännössä siis päihderiippuvainen valitsee enemmän hetkellisen päihteiden käytöstä seuraavan mielihyvän tunteen kuin esimerkiksi keskittyy hyvän terveydentilan tavoittelemiseen.

Kuusisto (2010, 121), joka on tutkinut väitöskirjassaan alkoholismista toipumista, tiivistää hyvin eri mallien näkemyserojen välisen merkityksen. Hän toteaa, että päihdetutkimuksen kentällä eri mallien väliset näkemyserot kyllä tunnustetaan, mutta yhteisesti jaetaan kuitenkin näkemys siitä, että alkoholismi kehittyy yksilöllisesti ja syyt ovat hyvin erilaisia. Yksilön kohdalla syyt ovat juuri niin moninaiset kuin tarkastelutavatkin. Koski-Jännes ym.

(1998) toteavat samaa puhuttaessa riippuvuuksista yleisesti. Tässä tutkimuksessa korostan Kuusiston näkemystä tästä moninaisuudesta ja yksilöllisyydestä, joka päihderiippuvuuksiin liittyy, sillä tarkoitukseni on tarkastella merkityksiä, joita ilmiöön liittyy.

## **2.2. Päihteidenkäyttö ja päihderiippuvuudet Suomessa**

Päihteidenkäyttöä tapahtuu joka puolella maailmaa vaihtelevissa määrin. Etenkin Suomi on leimautunut vahvaksi alkoholikulttuuriksi, jossa päihteistä nimenomaan alkoholia kulutetaan paljon. (Havio ym. 2008, 50.) Alkoholi onkin Suomessa yleisimmin käytetty päihde (Holmberg 2010, 19). Huolimatta siitä, että suomalaisen alkoholipolitiikan tavoitteena on vähentää alkoholinkulutukseen liittyviä haittoja, ja kulutus on laskenut vuodesta 2007, näyttää siltä, että alkoholin kulutus on edelleen suurta. Suomalaisista aikuisista lähes 90 % käyttää alkoholia ainakin jonkin verran, verraten siihen, että 12 % on kokeillut huumeita. (Havio ym. 2008, 50–53.) Laittomista päihteistä yleisimmin käytetty on kannabis. Myös erilaisia liuottimia ja lääkkeitä käytetään päihtymystarkoituksiin (Holmberg 2010, 11, 19).

Vuonna 2011 Suomessa kulutettiin sata prosentista alkoholia noin 10 litraa asukasta kohden. Määrä sisältää sekä tilastollisen kulutuksen että arvion tilastoimattomasta kulutuksesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 18–27.) Tilastoimattomaan kulutukseen lasketaan kulutustilaston ulkopuolelle jäävä kulutus, esimerkiksi matkailijoiden tuoma alkoholi, laillinen ja laitton valmistus kotioiloissa, ulkomailta kulutettu alkoholi, salakuljetus sekä korvikealkoholit (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 2). Kulutuksen trendi on Suomessa jo tuttua. Alkoholin kulutus on pysynyt vakaana tai laskenut 1970-luvun puolenvälin jälkeen kaikissa muissa Euroopan maissa paitsi Pohjoismaissa, jossa kulutus on jatkanut kasvuaan. Suomessa kulutuksen kasvutahti on ollut kiihtyvää, ja Suomessa kulutetaan Pohjoismaista eniten alkoholia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 18–27.)

Vuonna 2011 suomalaisista miehistä 41 prosenttia ilmoitti käyttäneensä vähintään kahdeksan alkoholiannosta, ja naisista 28 prosenttia vähintään viisi annosta viikon aikana (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 18–27). Alkoholinkulutuksen riskirajat kolkuttelevat siis yleisesti melko lähellä, sillä suurkulutuksen alaraja naisilla viikkotasolla

on 16 annosta ja miehillä 24. (Havio ym 2008, 56). Alkoholien ongelmakäytön haitat heijastuvat myös suoraan julkisten palveluiden kustannuksiin: Vuonna 2010 alkoholihaittakustannukset olivat noin miljardin euron luokkaa julkisella sektorilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Tunnelin päässä on kuitenkin valoa, sillä vuoden 2012 alussa toteutetun alkoholiveron korotuksen myötä alkoholinkulutus Suomessa on laskenut ensimmäistä kertaa kymmeneen vuoteen alle 10 litraan sata prosentista alkoholia asukasta kohden. Tämä tarkoittaa yhteensä 42 miljoonaa litraa sata prosentista alkoholia, yhteensä 9,6 litraa asukasta kohden, sisältäen tilastoidun ja tilastoimattoman kulutuksen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 2–4.)

Myös huumeilastojen kehitys puhuu karua kieltään. Huumeita kokeilleiden osuus on ollut viime vuosina jälleen kasvussa. Määrän kasvussa korostuu kannabiksen käytön lisääntyminen, sillä muiden huumeiden käyttö ei ole lisääntynyt merkittävästi 2000-luvulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 29.) Huumeiden ongelmakäyttöä on tilastoitu viimeksi vuonna 2005, jolloin ongelmakäyttöä on arvioitu olevan Suomen 15–55-vuotiaista 0,6–0,7 %. Luku huomioi amfetamiinin sekä opiaattien ongelmakäyttäjät. Päihdehuollon huumeasiakkaiden joukosta ensisijaisena hoitoon hakeutumisen syynä yli puolella oli opiaattien ongelmakäyttö. Ominaisista suomalaisessa huumeidenkäytön maailmassa on kuitenkin sekakäyttö, erityisesti opioidipohjaisten ja rauhoittavien lääkeaineiden, alkoholin ja kannabiksen käytön osalta. (Tanhua, Virtanen, Knuuti, Leppo & Kotovirta 2011, 57–59.) Huumeekuolemat ovat olleet viime vuosina taas kasvussa, jota sekakäyttö yhtenä syynä selittää (Tanhua ym. 2011, 89).

Vaikka päihteiden käytöstä johtuvia haittoja on jonkin verran pystytty Suomessa vähentämään, näyttää suomalaisen päihdekulttuurin tulevaisuus siltä, että kansantauti on ja pysyy. Poliisiammattikorkeakoulussa käynnissä olleen Huumeet 2020 -hankkeen myötä pyrittiin arvioimaan huumeiden käytön tulevaisuutta Suomessa. Hankkeen raportista selviää, että huumeiden käytön ei arvioida tulevaisuudessa ainakaan laskevan. Päinvastoin, esimerkiksi lääkeaineiden ja muuntohuumeiden käytön arvioidaan kasvavan tulevaisuudessa. Myös käyttö yleisesti kasvaa, sillä oletuksena on, että nuorta käyttäjäsukupolvea tulee lisää suurempaa tahtia kuin ikääntymisen myötä vähenee. Raportissa tuodaan esiin arvio siitä, että sekakäyttö luonnehtii myös jatkossa suomalaista

päihteidenkäytön maailmaa. (Lintonen, Rönkä, Kotovirta & Komu 2012, 5, 20, 27–29.) Vuoden 2011 päihdetapauskennassa trendi onkin osin jo nähtävillä, sillä monipäihteisyys on kasvussa, etenkin alle 35-vuotiaiden sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden ikäryhmässä. Päihdetapauskentöjen tarkoituksena on selvittää minkälaiset ihmiset käyttävät päihdeperäisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja millaista heidän päihteiden käyttönsä on. (Kuussaari ym. 2010, 273.)

### 2.3. Lieveilmiöitä

Vahva riippuvuus on yksilön koko elämää vahvasti sävyttävä ja ohjaava tekijä. Ihmisestä tulee riippuvuutensa vanki, joka toimii riippuvuutensa ohjaamana. Tästä syystä päihderiippuvuus voi aiheuttaa riippuvaiselle myös muita sosiaalisia ongelmia ja hankaluuksia, jotka voivat myös pitää yllä riippuvuuden kierrettä. Knuuti (2007, 55) toteaa, että huumeriippuvuuksista toipuneilla käytön aikana kaikki muut joskus tärkeät toimet ja elämän osa-alueet muuttuvat riippuvuudelle alistaisiksi ja ongelmat alkavat kasaantua. Tunnustettava on myös, että sosiaaliset ongelmat eivät välttämättä ilmene riippuvuuden seurauksina, vaan ne voivat olla myös synnyttämässä riippuvuutta. Tämä ilmenee myös Knuutin (2007, 58) tutkimuksessa, jossa huumeriippuvuudesta toipuneilla yli puolella oli ollut kokemuksia runsaasta alkoholinkäytöstä lapsuudenperheessä. Myös Ruisniemi (2006, 15) nostaa esiin sen, että usein sosiaaliset ongelmat luokitellaan päihteiden ongelmakäytön seurauksiksi yhteiskunnassa, vaikka juuri päihteiden käytön taustalla voi olla kovia elämäkokemuksia.

Koski-Jänneksen (1998, 47) tutkimushenkilöt raportoivat riippuvuuskäyttäytymiseen liittyen esimerkiksi perheongelmista, eroista, rikollisista teoista, taloudellisista vaikeuksista ja omaisuuden menettämisestä, eristymisistä ja sairauksista. Myös Knuutin (2007, 66) tutkimuksessa raportoitiin erilaisista sosiaalisista ongelmista, esimerkiksi huumeriippuvuuden syvennyttyä vain harvat tutkittavista kykenivät käymään töissä, josta seurasi taloudellisia vaikeuksia. Taloudellisia vaikeuksia puolestaan pyrittiin helpottamaan esimerkiksi lainaamalla, ottamalla kulutusluottoja ja varastamalla. Heikko taloudellinen tilanne puolestaan johdattaa helposti rikollisen toiminnan piiriin. Riippuvuuksien kentällä rikollinen toiminta luonnehtii erityisesti huumeidenkäyttäjiä, sillä usein vaikeiden taloudellisten ongelmien myötä huumemaailmaan liittyy vahvasti osallisuus alakulttuuriin,

jossa rikolliset teot ovat tavallisia. (Knuuti 2007, 22–23, 66–67.) Huumeriippuvaisten kohdalla huono-osaisuus on alkoholiriippuvaisiin verrattuna yleisempää. Vuoden 2011 päihdetapauslaskennan perusteella esimerkiksi työttömyys ja asunnottomuus olivat yleisempiä huumeiden käyttäjien kohdalla (Kuussaari ym. 2014, 270).

Tarkasteltaessa asiaa hieman toisesta näkökulmasta, profiloiden esimerkiksi alkoholin suurkuluttajia, huomataan myös yhteys sosiaalisiin ongelmiin ja huono-osaisuuteen. Suomalaisen juomatapatutkimuksen mukaan alkoholin suurkuluttajien koulutus- ja tulotaso on heikompi kuin raittiiden. Suurkuluttajat kokivat myös terveydentilansa ja kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa heikommaksi raittiisiin ja kohtuukäyttäjiin verrattuna. (Kauppinen 2010, 214, 216.)

Päihderiippuvuudesta keskusteltaessa ei voi olla ottamatta esiin mielenterveysongelmien esiintyvyyttä päihderiippuvuuksien yhteydessä. Sterlingin (ym. 2011, 339) mukaan useimmilla päihderiippuvaisilla on mielenterveysongelmia, ja hoitoa hakevista päihderiippuvaisista mielenterveysongelmia on arvioitu olevan jopa puolella. Erityisen suuressa osassa ovat ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt, joiden todelliset määrät ovat todennäköisesti vieläkin suuremmat, sillä kaikki mielenterveysongelmat eivät tule diagnosoiduiksi eikä niihin välttämättä haeta apua. Erityisen haastavaa näille kaksoisdiagnoosipotilaille on syiden ja seurausten sekoittumisen vuoksi oikean hoidon löytäminen. Ihminen voi lääkitä itseään helpottaakseen tuskaansa ja toisaalta taas riippuvuus itsessään tuo usein mukanaan mielenterveysongelmia. Yhteisesiintyvyys on siis hyvin yleistä, ja mielestäni on yllättävää, kuinka vähän riippuvuutta käsittelevässä yhteiskuntatieteellisessä kirjallisuudessa tuodaan esiin mielenterveysongelmien vaikutusta riippuvuuteen, sen syntymiseen, syvenemiseen tai siitä toipumiseen.

Päihderiippuvuudella on myös sosiaalinen ulottuvuus, eivätkä päihteidenkäytöstä johtuvat haitat kohdistu vain päihderiippuvaiseen itseensä. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen kahdeksan vuoden välein toteuttaman juomatapatutkimuksen tulosten perusteella esimerkiksi lapset ovat merkittävä ryhmä, jotka kokevat päihderiippuvuuden haittoja. Suomessa arvioidaan olevan vuositasolla yli 2 miljoonaa tilannetta, joissa aikuiset ovat vahvasti humalassa lasten läsnä ollessa. Määrä on hyvin huolestuttava ja vaikutukset lapsiin voivat olla vakavia, sillä pienenkin alkoholimäärän nauttiminen voi aiheuttaa lapsissa turvattomuutta ja ahdistusta. (Raitasalo 2010, 175.) Päihdeongelmat vaikuttavat

vahvasti myös muihin läheissuhteisiin. Esimerkiksi alkoholin suurkuluttajien oman kokemuksen mukaan 13 % katsoi alkoholin käytöstä seuranneen ongelmia läheis- ja ystävyys-suhteissa. Suurkuluttajia tarkasteltaessa naisista 21 % ja miehistä jopa 26 % koki alkoholin käytön aiheuttaneen ongelmia parisuhteessa. (Kauppinen 2010, 216.)

## 3 TOIPUMINEN

### 3.1. Motivaatio muutoksen tekijänä

Toipumisen määrittely riippuu usein siitä kuka määrittelee ja mistä roolista käsin. Toipumiselle ei olekaan vain yhtä määritelmää, vaan eri tahot määrittelevät sen eri tavoin. (Laudet 2007, 243–244). Eroja on esimerkiksi päihderiippuvaisten itsensä ja päihdehuollon toimijoiden välillä (Kuusisto 2010, 22). Näiden ryhmien sisällä korostuu myös subjektiivinen näkemys siitä, mitä toipuminen oikeastaan on. Esimerkiksi Kuusiston väitöskirjan tutkimushenkilöistä osalle toipuminen tarkoitti täysraittiutta, kun taas toisille toipuminen oli siirtymistä ongelmakäytöstä kohtuukäyttöön. (Kuusisto 2010, 43). Suurimmalle osalle riippuvaisista toipuminen tarkoittaa kuitenkin täysraittiutta, ja vain pienelle osalla kohtuukäyttöön siirtymistä (Laudet 2007, 249). Anonymien alkoholistien näkemys puolestaan on universaalisti se, että toipunut on täysraitis. Yhtä kaikki, toipuminen näyttäytyy loppupeleissä yleisesti positiivisena muutoksena toipuneen elämässä (Kuusisto 2010, 19).

Toipumista määrittelee prosessinomaisuus, sillä yleensä päihteiden käyttö ei lopu kerrasta vaan se on pitkäkestoinen prosessi, joka sisältää erilaisia vaiheita, joiden tavoitteena on muutoksen saavuttaminen ja uuden identiteetin luominen (Holmberg 2010, 51–52). Törmä (2011, 212) tutki väitöskirjassaan alkoholistiäitejä, ja yksi tutkimuksen keskeisimmistä tuloksista oli toipumisen kuvaaminen prosessinomaisena. Tutkimuksen mukaan toipuminen vaatii kriittistä reflektiota, joka lopulta johtaa transformaaliseen muutokseen. Toipumisprosessi sisältää siis erilaisia tapahtumakulkuja ja esimerkiksi retkahdukset ovat yleisiä.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että tärkeintä päihderiippuvuudesta selviämisessä on sisäinen motivaatio, ja oma halu raitistua (mm. Koski-Jännes ym. 2003, 7, 47; Kuusisto 2010, 36). Esimerkiksi päihderiippuvaisten hoidolla nähdään olevan paremminkin toipumista tukevaa vaikutusta kuin itsessään vaikuttavuutta (Kuusisto 2010, 52). Myös sosiaalisen tuen suhteen voidaan todeta, että itsessään tuen olemassaolo ei ratkaise ongelmia, vaan päihderiippuvaisen tulee myös ottaa sosiaalista tukea vastaan. Ilman läheisten tukea päihderiippuvaisen oma motivaatio ongelman voittamiseen voi jäädä

valjuksi (Koski-Jännes ym. 2003, 7). Millerin (1999) mukaan motivaation käsite sisältää useita erilaisia tekijöitä, jotka ovat sekä sisäisiä että ulkoapäin tulevia. Sosiaalinen tuki ei itsestään saa ketään toipumaan, mutta tarkasteltujen tutkimusten mukaan sillä on vaikutusta toipumisen tukemisessa, ja ennen kaikkea sillä on vaikutusta päihderiippuvaisen motivaatioon.

### 3.2. Toipumisen prosessinomaisuus

Kuten jo edellä on todettu, useat tutkijat (mm. Holmberg 2010, 51–52) ovat tuoneet esiin toipumisen prosessinomaisuuden. Myös motivaation näkeminen dynaamisena puhuu toipumisen prosessinomaisuuden puolesta. Prosessinomaisuus tulee ilmi myös päihdetutkimuksen alalla vahvasti jalansijaa saaneissa muutosvaihemallissa.

Prochaskan ja DiClementen transteoreettinen muutosvaihemalli kuvaa käyttäytymismallien muutosta erilaisina vaiheina, jossa muutosprosessi näyttäytyy lineaarisen sijaan syklisenä (Prochaska & Norcross 2007). Transteoreettista muutosvaihemallia on käytetty kuvaamaan käyttäytymismuutoksia useiden erilaisten ongelmien yhteydessä, ja teoriasta onkin kehitetty erilaisia interventiomalleja ja menetelmiä (Miller 1999).

Transteoreettisen muutosvaihemallin avainkomponentit ovat prosessit, vaiheet sekä muutoksen tasot. Muutoksen prosessit ovat piileviä tai avoimia toimintoja, joiden kautta yksilö muuttaa käytöstään, tunteitaan tai ajatteluaan liittyen tiettyyn ongelmaan. Näitä ovat muun muassa tietoisuuden lisääminen, itsensä uudelleenarvioiminen, vastaehdollistuminen ja auttavat ihmissuhteet. (Prochaska & Norcross 2007, 511–513.)

Ehkä suurimman huomion teoriassa saavat kuitenkin muutoksen viisi erilaista vaihetta. Ensimmäinen vaihe on *esiharkintavaihe*, jossa yksilöllä ei ole aikomusta muuttaa käyttäytymistään, eikä ole myöskään tietoinen ongelmistaan. Yksilö voi jopa kieltää ongelman ja olla itse vastahakoinen muuttamaan käytöstään. Mikäli esiharkintavaiheessa yksilö etsii apua, on yleensä kyseessä ulkopuolelta tuleva painostus käyttäytymisen muuttamiseen. (Prochaska & Norcross 2007, 515.) Päihderiippuvuudesta toipuneella tämä vaihe kuvastaa ajanjaksoa, jolloin esimerkiksi läheiset ovat tuoneet esiin huolensa käytöksestä, mutta yksilö ei itse ymmärrä käyttöksensä ongelmallisuutta.

Toista vaihetta kutsutaan *harkintavaiheeksi*. Tässä vaiheessa yksilö on tietoinen vallitsevasta ongelmasta ja harkitsee vakavasti tekevänsä ongelmalle jotain. Yksilö voi jumittua harkintavaiheeseen hyvin pitkäksi aikaa, sillä vaiheelle ominaista on vaihtoehtojen punnitseminen. (Prochaska & Norcross 2007, 515–516.) Tässä vaiheessa päihderiippuvainen on ehkä jo kokenut riippuvuudesta aiheutuvia fyysisiä, sosiaalisia ja emotionaalisia haittoja, ja tätä kautta on yksilölle syntynyt ajatus siitä, että käytöstä tulisi muuttaa.

*Valmisteluvaiheessa* yksilöt tekevät jo käytännön tekoja, jotka suuntaavat muutokseen. Valmisteluvaiheelle ominaista on vahva aikomus, ja käytännön teot, kuten esimerkiksi juomisen vähentäminen, lyhyellä aikavälillä. Tässä vaiheessa olevalta yksilöltä puuttuvat yleensä lopulliset tavoitteet ja sitoutuminen, vaikka mukana onkin jonkin verran itsesääätelyä muutoksen suuntaan. (Prochaska & Norcross 2007, 516.) Päihderiippuvainen voi tässä vaiheessa esimerkiksi pyrkiä vähentämään päihteiden käyttöä hakemalla ongelmaansa apua.

Käyttäytymisen muuttaminen ja muutokseen sitoutuminen realisoituvat *toimintavaiheessa*. Tässä vaiheessa muutokset alkavat näkyä. Muutokset ovat yhä enemmän lopullisen päämäärän suuntaisia. Esimerkiksi täysraittiuteen pyrkivä alkoholisti pyrkii tekoihin ja muutoksiin, jotka vievät kohti täysraittiutta. Muutosten myötä yksilö oppii myös tunnistamaan mahdollisia sudenkuoppia, jotka voivat tuottaa prosessille takapakkia. (Prochaska & Norcross 2007, 516–517.) Vaiheessa päihderiippuvainen on jo radikaalisti vähentänyt käyttöönsä ja on oppinut ymmärtämään esimerkiksi tilanteita, joissa itsesääätely on vaikeaa.

*Ylläpitovaiheessa* pyritään ylläpitämään ja pitämään kiinni jo saavutetuista muutoksista ja ehkäisemään retkahtamista takaisin ongelmallisen käyttäytymiseen. Joidenkin ongelmien suhteen voidaan sanoa tämän vaiheen kestävän loppuelämän. (Prochaska & Norcross 2007, 517.) Tässä vaiheessa päihderiippuvainen on saavuttanut tasaisen vaiheen, ja saavuttanut muutoksen, eli toipumisen.

Vaiheesta vaiheeseen siirtyminen ei kuitenkaan ole helppoa ja useimmat eivät pysty ylläpitämään muutosta ensimmäisellä yrittämällä. Retkahtamiset ovat yleisimpiä

riippuvuuksissa ja mielenterveysongelmissa. Tästä syystä transteoreettisen mallin nähdään olevan lineaarisen sijaan spiraalinomainen: Yksilö voi edetä esiharkinnasta vaihe vaiheelta ylläpitovaiheeseen, mutta retkahtamisen myötä hän voi ”pudota” johonkin edellisistä vaiheista, yleisimmin harkinta- tai esiharkintavaiheisiin. (Prochaska & Norcross 2007, 517–519.) Retkahtamisien lisäksi riippuvuus voi myös korvautua jollain toisella riippuvuudella, joka voi joko laukaista kierteen uudelleen tai toimia vain väliaikaisena siirtymäobjektina riippuvuuksista irtautumisessa. (Koski-Jännes ym. 1998, 35–36, 229.)

Vaihtoehtoisia vaihemalleja toipumiselle on esitetty. Esimerkiksi Koski-Jännes ym. (1998, 153) jaottelevat toipumisen kolmeen ajalliseen vaiheeseen: varhais-, keski- ja myöhäisvaiheeseen. Jaottelusta löytyy kuitenkin yhtymäpintaa muutosvaiheteoriaan siinä, ettei vaiheesta toiseen siirtyminen on suoraviivaista, vaan ikään kuin spiraalinomaista siten, että kaikki eivät välttämättä käy läpi kaikkia vaiheita (Koski-Jännes ym. 1998, 153).

Toipumisen *varhaisvaihetta* voidaan luonnehtia orientoitumiseksi päihitteettömyyteen. Varhaisvaiheessa omaa aikaisempaa elämäntapaa arvioidaan. Tässä tilanteessa ihminen tarvitsee usein ulkoisia kontrolloikeinoja vahvistamaan orastavaa sisäistä kontrolliaan päihteistä irtautumiseksi. Usein tässä vaiheessa elämä voi tuntua vaikealta, sillä muutoksen myötä joudutaan kohtaamaan niitä asioita, jotka ovat voineet olla syynä päihteiden käytölle. (Knuuti 207, 39.)

*Keskivaiheessa* ihminen on sisäistänyt päihitteettömyyden uudeksi elämäntavakseen. Ulkoisia kontrolloikeinoja välttämättä enää juurikaan tarvita, sillä ihmisellä on kyky arvioida oma toimintaansa. Kuitenkin muutosta tukevat ihmissuhteet ovat tässä vaiheessa tärkeitä, sillä kyseisen vaiheen aikana on tavallista, että ihminen pyrkii laajentamaan sosiaalista piiriään vahvemmin päihdemaailman ulkopuolelle. Olennaista vaiheessa ovat retkahduksien estämisen keinot. (Knuuti 2007, 39–40.)

*Myöhäisvaiheessa* ihminen ei enää tahdo käyttää päihteitä, sillä päihitteettömyydestä on tullut osa uutta itseä, on tapahtunut henkinen ”uudelleenorientoituminen”. Elämään on tullut tässä vaiheessa paljon päihdemaailman ulkopuolista sisältöä. Riskit retkahdukselle ovat kuitenkin yhä olemassa, eikä ihminen voi tuudittautua täysin toipumisensa tilaan. (Knuuti 2007, 40.)

Knuuti (2007, 40–41) puhuu myös toipumiskulttuurista, jolla hän tarkoittaa mallia, joka tukee toipumista kulttuurisesti. Toipumiskulttuuri on yleisesti yhteisöllisesti rakentunut ja heijastaa tietyn yhteisön tai kulttuurin tapaa toimia, tässä tapauksessa toipua.

Toipumiskulttuurissa heijastuvat kunkin yhteisön arvot ja merkitykset, jotka voivat olla joko omaksuttuja tai opittuja käsityksiä. Esimerkiksi useat itsehoitoryhmät, kuten AA, toimivat oman toiminta- ja toipumiskulttuurinsa mukaisesti.

### 3.3. Lähtölaukauksia muutokseen

Aiemmassa luvussa olen kuvannut aiemman riippuvuus- ja muutostutkimuksen kautta sitä, kuinka muutos saadaan aikaan ja miten muutos tapahtuu. Muutokseen ja toipumiseen vaikuttaa kuitenkin myös paljon yksilöllisiä ja yksityiskohtaisempia tekijöitä kuin esimerkiksi pelkkä motivaatio tai sosiaalinen tuki. Eräänlaiset yksilön elämän avaintilanteet tai tapahtumat voivat laukaista muutosprosessin, tai jopa edistää tai ehkäistä sitä. Reitti toipumiseen on kuitenkin yksilöllinen, sillä päihteiden käytön seuraukset ja elämäntilanne näyttävät jokaisella riippuvaisella yksilöllisesti (Ruisniemi 2006, 21).

Koski-Jännes ym. (1998, 61) näkevät muutoksen riippuvuudesta toipumiseen tapahtuvan Prochaskan ja DiClementen teorian mukaan pitkäjänteisesti ja spiraalinomaisesti. Tutkimuksessaan he löysivät tutkittavien kertomuksista sellaisia tekijöitä, jotka laukaisivat ihmiset ajattelemaan omaa elämäänsä, addiktiivista käyttäytymistä ja pohtimaan muutosta. Itse ymmärrän näiden muutosten sisältyvän transteoreettisen muutosvaihemallin harkintavaiheeseen, jossa yksilö alkaa nähdä oman addiktiivisen käyttäytymisensä vaikutuksia.

Koski-Jännes ym. (1998, 61, 75–77) tekivät tutkimuksessaan havainnon, että riippuvuuksista toipuneet tutkittavat olivat kokeneet usein ennen varsinaista toipumiseen johtavien toimenpiteiden aloittamista erilaisia ”käännekohtia”, ”oivalluksia” ja ”avaintapahtumia” omassa elämässään. Nämä käännekohdat olivat tutkittavilla hyvin erilaisia ja moninaisia ja joidenkin kohdalla ne saattoivat jopa vaikuttaa hyvin pienille ja arkisille. Yhteistä näille käänteen tekeville hetkille oli kuitenkin se, että tutkittavien näkökulmasta ne koettiin tavalla tai toisella itselle hyvin merkityksellisiksi hetkiksi. Tällaisten käännekohtien vaikutuksesta yksilöllä tapahtuu jonkinlainen psyykinen

siirtymä, joka saa ihmisen katsomaan elämäänsä uudella tavalla. Usein käännekohtiin liittyy niiden merkityksellisuuden kokemisen valossa myös vahva tunnereaktio.

Perinteinen AA:n näkemys perustuu siihen, että yksilön on koettava pohjakosketus, eli ikään kuin vaikein ja rajuin päihteiden käytön vaihe ennen kuin lopettamispäätökselle syntyy tarpeeksi motivaatiota. Tutkimuksessaan Koski-Jännes ym. (1998, 82–84) kuvaavat pohjakosketuksia ”ajolähdöiksi”: tilanteiksi, jossa alettiin ymmärtää oman riippuvuuskäyttäytymisen vahingollisuutta, mutta kokemukset eivät vielä itsessään synnyttäneet sisäistä motivaatiota muutokselle. Tutkimus toi esiin sen, että muutosta ja oman motivaation kehittymistä edelsi pohjakosketuskokemusten sijaan päihteiden käytöstä johtuva elämänlaadun heikentyminen ja siitä seurannut vähäinen psyykinen merkityksellisyys.

Riippuvuuskäyttäytymisen lopettaminen ei Koski-Jänneksen tutkimuksessa liittynyt niinkään yksilön elämäntilanteeseen liittyviin kokemuksiin eikä yksiselitteisesti mihinkään tiettyihin tunnetiloihin tai tapoihin (pohjakosketukseen, pelkotiloihin, riippuvuuden myöntämiseen tai muihin vastaaviin) vaan sellaiseen yksilölle itselleen merkittävään kokemukseen, joka muutti ajattelua. Merkitykset yksilölle ovat keskiössä, eivät itse tilanteet. Relevanttia ei siis ole se, mitä tapahtuu, vaan miten tilanteet koetaan. Nämä yksilölle merkittävät tilanteet saivat aikaan muutoshalukkuuden, joka usein vahvasti riippuvaisilla voi merkitä kokonaisen identiteetin uudelleen rakentamista, sillä riippuvuuskäyttäytyminen on ollut vahva osa minuutta. (Koski-Jännes ym. 1998, 95–96, 175.)

Myös sosiaalisilla suhteilla on merkitystä sekä päihderiippuvuuden aikana että toipumisen jälkeen yksilölle. Jo aiemmin olen esimerkiksi tuonut esiin Knuutin (2007, 39) näkemyksen siitä, että toipumisen aikana, erityisesti sen keskivaiheessa toipuja tarvitsee ympärilleen toipumista tukevia ihmissuhteita. Toisaalta olen aiemmin tuonut esiin, tärkeintä päihderiippuvuudesta selviämässä on sisäinen motivaatio, ja oma halu raitistua (mm. Koski-Jännes ym. 2003, 7, 47; Kuusisto 2010, 36). Kuitenkin tuohon omaan haluun vaikuttavat useat yksilön ulkopuoliset tekijät, esimerkiksi sosiaaliset suhteet, jotka voivat joko auttaa tai hankaloittaa muutosprosessia.

Koski-Jännes ym. (1998, 124–127) tutkivat muutosta edistäneitä muuttujia riippuvuuksista toipuneilla. Sosiaalisesta ympäristöstään tutkittavat mainitsivat muun muassa seuraavia muutokseen vaikuttaneita tekijöitä: perhe, työtoverit, sukupuolikumppani, ystävät ja ystäväpiirin muutos, tyttö-/poikaystävä, rakastuminen, avio-/avoero. Olennainen löydös oli kuitenkin se, että sosiaalisten suhteiden vaikutus oli erilainen, riippuen siitä, mikä riippuvuus oli kyseessä. Tutkimuksen perusteella näytti siltä, että esimerkiksi rakastuminen ei suuremmin edistänyt päihderiippuvuudesta irtautumista.

Knuuti (2007, 62–64) selvitti huumeriippuvuudesta toipuneiden sosiaalisia suhteita ja niiden merkitystä sekä käytön aikana että toipuessa. Huumekulttuuriin liittyy Knuutin mukaan paljon ominaispiirteitä, jotka näkyvät muun muassa sosiaalisissa suhteissa. Käyttäjillä saattoi huumehuuruksina aikoina olla hyvin laaja sosiaalinen verkosto, sillä huumeiden ostaminen ja käyttäminen vaatii yleisesti ympärille verkoston ”alan” ihmisiä. Tutkimuksen teon aikana, eli toipumisen jälkeen moni tutkittava kuitenkin nosti esiin, että käyttöaikana ei lopulta voinut tunnistaa kuka on oikea ystävä ja kuka ei. Huumeriippuvaisilla maailma rajoittuu yleisimmin huumemaailman ympyröihin, joten käytönaikaiset arkiset sosiaaliset suhteet rajoittuvat käytännössä huumepeireihin.

Toipumisen aikana lähiverkostolta saatu tuki näyttäytyy huumeriippuvaisten kohdalla olevan yksi tärkeimmistä toipumista tukevista tekijöistä. Knuutin tutkimuksessa kävi ilmi, että tukea saadaan vanhemmilta, kumppanilta, sisaruksilta ja lapsilta, mutta myös esimerkiksi vertaistukiryhmistä. Erityisesti kumppanilta ja omilta vanhemmilta saatu tuki koetaan merkityksellisenä. Useimmat tutkittavat toivat esiin kokemuksiaan, jossa he kertoivat saaneensa vanhemmilta toiminnallista ja emotionaalista tukea. Useimmilla myös suhde vanhempiin oli parantunut toipumisen myötä. Muihin sukulaisiin useimmilla välit olivat melko etäiset. (Knuuti 2007, 116,121–123.)

Perhesuhteiden lisäksi myös suhteet muihin läheisiin ovat tärkeässä asemassa. Vertaistukiryhmien kautta toipuvat löytävät usein uusia läheissuhteita ryhmistä, sillä yhteinen elämäntilanne toimii yhdistävänä tekijänä. Ystäväpiirin toivotaan kuitenkin laajenevan myös muihin kuin toipuneisiin, sillä huumemaailmassa lähipiiri on usein koostunut muista käyttäjistä. Suhteet muihin käyttäjiin ovat usein ristiriitaisia. Osin koetaan, ettei huumemaailmassa ole oikeita ystävyys-suhteita, osin taas myönnetään kaipaavan joitain ihmisiä tai heihin pidetään edelleen yhteyttä. (Knuuti 2007, 123–125.)

Päihderiippuvuudesta toipuessa läheissuhteet joutuvat muutokseen ihmisen oman identiteetin muutoksen myötä. Usein käy niin, että raitistumisen myötä sosiaalisten suhteiden määrä vähenee, kun huumeoporukka tai ryyppykaverit jäävät pois. Ongelmana on, ettei uusia suhteita välttämättä tule tilalle, vaikka toipumisen ylläpitämiseksi ihminen tarvitsee tukea ja ennen kaikkea päihteettömyyttä tukevia sosiaalisia suhteita. (Knuuti 2007, 125.) Päihderiippuvuudesta toipuneet esittivätkin huolta ja pelkoa sosiaalisista tilanteista ja uusiin ihmisiin tutustumisesta (Ruisniemi 2006, 150). Toipuvien kohdalla olisi syytä antaa tukea myös sosiaalisen pääoman kartuttamiseen, sillä hyväksi koetut sosiaaliset suhteet antavat ihmisille hyväksytyiksi ja arvostetuiksi tuleminen kokemuksen. (Knuuti 2007, 125, 185.)

## 4 LÄHEISSUHTEET

### 4.1. Päihderiippuvaisen läheiset

Raitasalon (2004, 13–15) mukaan lähes joka toinen suomalainen tuntee jonkun, joka käyttää alkoholia ongelmallisesti. Suomessa arvellaan olevan hieman yli 100 000 vanhempaa, joiden lapset ovat alkoholi- tai huumeriippuvaisia. Samalla 144 000 kansalaista kokee puolisonsa alkoholinkäytön ongelmalliseksi. Alkoholiongelma koskettaa siis jollain tapaa suurinta osaa suomalaisista. Vielä kun keskusteluun otetaan huumeiden käyttäjät, on päihderiippuvuudesta läheistensä kautta kärsivien ihmisten määrä Suomessa suuri. Päihderiippuvuudesta kärsivät niin puoliset ja lapset kuin sukulaiset ja ystävätkin.

Suomalainen juomatapatutkimus toteutetaan kahdeksan vuoden välein. Viimeisimmän juomatapatutkimuksen perusteella näyttää siltä, että juominen ihmisten läheispiirissä on lisääntynyt. Vuoden 2008 tutkimuksen mukaan esimerkiksi naisista 21 % arvioi kumppanillaan olevan alkoholiongelman. Tutkimuksessa kartoitettiin myös muiden läheisten kuin vanhempien, kumppanin ja lasten alkoholiongelman yleisyyttä. Noin kolmannes vastaajista raportoi alkoholiongelman olevan jollain lähipiiristään. Naisista peräti puolet arvioi alkoholiongelman olevan jollain seuraavista ryhmistä: omat vanhemmat, kumppani tai muut läheiset. (Huhtanen & Tigerstedt 2010, 228–229.)

Koski-Jännes ja Hänninen ovat keränneet kertomuksia päihderiippuvaisten omaisilta ja koonneet ne yhteen. Teoksessa kokemuksistaan kertovat niin lapset, lapsenlapset, vaimot, äidit kuin muutkin läheiset. Kertomuksissa kuvastuu vahvasti päihderiippuvuuden sosiaalinen ulottuvuus. Päihderiippuvuus ei varjosta vain yksilö omaa elämää, vaan myös hänen lähipiirinsä elämää. Päihderiippuvuus muovaa ihmissuhteita ja näyttää erityisesti rikkovan mielikuvia ja odotuksia, joita kertomusten omaisilla oli ihanteellisista ihmissuhteista. (Hänninen 2004, 104.)

Päihderiippuvaisten ihmissuhteet ovat usein myös häpeän ja pelon värittämiä. Läheiset kokevat ongelman usein häpeälliseksi, eikä tästä syystä juomisesta juuri puhuta. Riippuvuuden koetaan leimaavan koko perheen. Häpeän tunne voi johtaa myös selviytymiskeinoon, jossa ongelmaa pyritään vähättelemään ja sulkemaan se neljän seinän

sisälle. Tunteista myös pelko, viha ja inho olivat yleisiä, joita läheiset Koski-Jänneksen ja Hännisen keräämissä kertomuksissa raportoivat. Riippuvuuden synnyttämässä tunteissa korostuu myös ristiriitaisuus: Läheinen ei lakkaa olemasta läheinen ja rakas, jolloin vihan ja ahdistuksen tunteisiin liittyy myös suurta huolta ja jopa itsesyytöksiä. (Hänninen 2004, 106–107.)

## **4.2. Läheissuhteiden määrittelyä ja tarkastelutapoja**

Perheen käsitys ja määritelmä on muuttunut vuosikymmenien saatossa. Perinteisestä ydinperhemallista on siirrytty laajempaan näkemykseen, jossa perheistä on tullut yhä moninaisempia ja perhesuhteista yksilöllisesti määriteltäviä. Näkemys on haastanut perinteisen ydinperhekäsityksen ja tuonut perhetutkimuksen kentälle vuoropuhelua siitä missä määrin perhekäsitys on ajassa ja paikassa muuttuvaa ja missä määrin edelleen traditionaalista, pysyvistä sosiaalisista rakenteista koostuva yksikkö. (Widmer 2010.) Nykykäsitys näkee perheen määrittelyn syntyvän tekemisen kautta, ei traditionaalisten pysyvien sosiaalisten roolien myötä (Finch 2007, 66).

Traditionaalisen perhekäsityksen mukaan perheet nähdään kotitalouksina: Perhe on yhtä kuin saman katon alla asuvat ihmiset. Myös perheen sosiaaliset roolit ja suhteet nähdään pysyvinä ja muuttumattomina. Nykyisessä perhetutkimuksessa on kuitenkin vallalla näkemys perhesuhteista jatkuvasti muutoksessa olevina suhteina, jossa tärkeäksi tulee se, kuinka yksilö itse kokee perhesuhteensa ja kenet kokee tärkeäksi ja läheiseksi. Perheiden määrittelyssä olennaisinta on huomioida, että perheet eivät ole enää määriteltävissä traditionaalisesti kotitalouksiksi, ja että perheen käsite muuttuu ajan myötä myös yksilön kokemuksena. Läheiset suhteet ulottuvat myös kotitalouden ja perheen ulkopuolelle, eikä yksilö välttämättä itsekään pysty suoraviivaisesti määrittelemään tai käsitteellistämään perheen käsitettä traditionaalisella tavalla. (Finch 2007, 66–69.)

Myös Widmer (2010, 6–8) käsittää perheen muuttuvana, määriteltävissä olevana. Perhe ei koostu kiinteistä sosiaalisista rooleista, vaan perhe määrittelee ja kokoaa ikään kuin itse itsensä. Myös perheen sisäiset suhteet, esimerkiksi vanhempi–lapsisuhde on voinut muovautua laajemman sosiaalisen verkoston, esimerkiksi ystävien, vaikutuksessa. Perheen sisäiset riippuvuussuhteet rakentuvat siis kietoutuen laajempaan sosiaaliseen verkostoon.

Finchin (2007, 69–70) mukaan perhekäsitys on muuttunut käsi kädessä perheiden muutoksen myötä. Perhe ei enää tarkoita ydinperhettä, vaan perhe voi muuttua ihmisen elämässä useastikin sellaisten muuttuvien elämäntilanteiden kautta, jossa ihmissuhteet määritellään uudelleen. Finchin mukaan juuri ihmissuhteiden laatu on olennaista perhekäsityksen syntymisen kannalta: Läheiset ihmissuhteet muodostavat perheen, kotitalouteen kuuluvat ihmiset eivät yksissään riitä.

### 4.3. Sosiaalinen tuki ja kontrolli läheissuhteissa

Läheissuhteet ovat laaja käsite, joiden yhteydessä voidaan puhua myös sosiaalisen tuen käsitteestä. Sosiaalinen tuki pitää sisällään tapoja ja toimintamalleja, joiden kautta voidaan auttaa tuen kohdetta selviämään erilaisista stressitilanteista. (Krause 2006, 182.)

Sosiaalisen tuen vaikuttavuus perustuu siis joko edelliseen, eli tuen antamiseen stressitilanteissa, tai perhetutkimuksessa vallalla olevaan näkökulmaan sosiaalisen tuen vaikuttavuudesta persoonallisuuden kehittämisessä (Pierce, Sarason B., Sarason I., Joseph & Henderson 1996).

Piercen ym. (1996, 5) mukaan sosiaalinen tuki on moniulotteinen käsite, joka sisältää ainakin kolme erilaista elementtiä, jotka voivat vaikuttaa myös limittäin. Nämä elementit ovat *tukiskeema* (support schemata), *tukevat ihmissuhteet* (supportive relationships) ja *tukeva vuorovaikutus* (supportive transactions).

*Tukiskeemat* liittyvät yksilön yleisiin odotuksiin ja uskomuksiin siitä, onko sosiaalista tukea saatavilla hänen sosiaalisesta ympäristöstään ja millaista tuki laadultaan on. Näiden uskomusten vahvuutta ja suuntaa muokkaavat yksilön aiemmat kokemukset sosiaalisen tuen saamisesta. Mikäli yksilöllä on vahva kokemus sosiaalisen tuen puutteesta, vaikuttaa se niin, ettei tukea odoteta saatavan silloinkaan, kun tarve olisi. Yleiset odotukset tuen saamisesta vaikuttavat myös yksityiskohtaisemmin sosiaalisiin suhteisiin. Yksilöllä on tiettyjä *tukevia ihmissuhteita*, joiden reaktioita ja toimintatapoja yksilö osaa odottaa. Yksilöllä on sisäinen skeema, jonka kautta hän tietää kuinka tietyt tukevat suhteet vaikuttavat, ja millaista sosiaalista tukea tietyiltä ihmissuhteilta on saatavilla. *Tukeva*

*vuorovaikutus* on sitä, että sosiaalinen tuki on dialogista, ja osapuolet ovat välillä tuen antajia ja välillä tarjoajia. (Pierce ym. 1996 5-10.)

Sosiaalisen kontrollin käsitteessä on kyse vaikuttamisesta säätelyn kautta. Sosiaalinen kontrolli toimii kahdella tapaa, suorasti ja epäsuorasti. Suorassa sosiaalisessa kontrollissa yksilön verkosto taivuttelee yksilöä sitoutumaan terveyttä edistäviin toimiin tai vähentämään epäterveellisiä toimintoja. Epäsuorasti sosiaalinen kontrolli toimii tilanteessa, jossa yksilö kokee vahvaa velvollisuudentuntoa läheistä sosiaalista verkostoaan kohtaan ja muuttaa käyttäytymistään terveyttä edistävään suuntaan, jotta täyttäisi odotukset, joita kokee läheisiltä tulevan. Sosiaalinen kontrolli voi toimia terveyttä edistävänä, jolloin pyritään kannustamaan terveyttä edistävään käytökseen positiivisen kautta. Sosiaalisen kontrollin negatiiviset vaikutukset puolestaan keskittyvät enemmän epätoivotun käytöksen vähentämisyrittämyksiin. Tutkimustulosten mukaan negatiiviset tavat vaikuttaa aiheuttavat stressiä enemmän kuin pyrkimys edistää säätelyn ja kontrollin avulla toivottua, terveyttä edistävää käyttäytymistä. (Lewis & Rook 1999, 61–63.)

Lewis & Rook (1999, 64–69) totesivat tutkimuksessaan, että suurin osa osallistujista koki sosiaalista kontrollia ihmissuhteissaan, ja suurimman osan kontrollista koettiin tulleen puolisolta tai perheeltä. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen kontrollin positiivisessa ja negatiivisessa pyrkimyksessä vaikuttaa oli eroja. Positiivinen vaikuttaminen yhdistyi vahvemmin muutokseen ja positiivisiin tunteisiin kuin negatiiviset vaikutuspyrkimykset. Positiivinen sosiaalinen kontrolli on tutkimuksen perusteella vaikuttavampi tapa muutokseen kannustaessa. Rook (1990, 70) toteaa, että sosiaalisen tuen ja sosiaalisen kontrollin osin limittyvät yhteisvaikutukset ja niiden tutkiminen antavat kokonaisvaltaisemman kuvan, kun halutaan tarkastella sosiaalisten suhteiden vaikutusta muutokselle. (Lewis & Rook, 1999, 64–69.) Tästä syystä mielestäni on olennaista keskittyä sekä sosiaalisen tuen että kontrollin mekanismeihin tarkasteltaessa merkityksiä, joita tutkittavani antavat läheissuhteilleen.

Suonpää (2002) on tutkinut parisuhteessa elävien niin sanottujen normaalijuojujen kumppaniin kohdistettavia kontrollistrategioita. Tutkimuksessa löytyi useita keinoja, joilla ihmiset pyrkivät vaikuttamaan toisiinsa ja saamaan aikaan muutoksen. Suonpää kutsuu näitä keinoja kontrolli- eli vaikuttamisstrategioiksi. Nämä strategiat ovat informaalisia

kontrollin muotoja, joita ei välttämättä käytetä harkitusti, vaan tilanteen vaatimalla tavalla. (Suonpää 2002, 14.)

Suonpää (2002, 16–18) on tehnyt Komteria soveltamalla oman jaottelunsa erilaisista kontrollistrategioista. Hän jakaa strategiat neljään eri yläkategoriaan: 1) hienovaraiset strategiat, 2) rauhallinen toteaminen, ehdotus tai kyseleminen, 3) järkipuhe, kumppanin näkökulman kyseenalaistus ja 4) sanktioiminen.

*Hienovaraisiin strategioihin* kuuluvat esimerkiksi verbaliset epäsuorat ilmaukset, joilla alkoholin käyttöä pyritään tilanteessa lopettamaan viittaamalla kuitenkin muuhun kuin suoraan kumppanin alkoholinkäyttöön. Myös esimerkiksi muun ohjelman järjestäminen ja ohjaaminen tilanteisiin, jossa kumppani ei todennäköisesti käyttäisi alkoholia, kuuluu hienovaraisiin keinoihin. *Rauhallinen toteaminen, ehdotus tai kyseleminen* puolestaan viittaavat esimerkiksi huumorin käyttöön tai kyselemiseen esimerkiksi ennen juhliin tai illanviettoon lähtemistä. Myös yhteisen sopimuksen laatiminen, jossa sovitaan rajoista, jolloin toisen juomiseen puututaan, on keino, joka usein edeltää illanviettoon lähtöä. *Järkisyihin*, esimerkiksi terveyteen ja talouteen, vetoaminen kuuluvat kolmanteen yläkategoriaan. Myös neuvojen antaminen ja huolestuneisuuden ilmaus olivat keinoja, jotka Suonpään tutkimuksessa tulivat esiin. Neljännen yläkategorian, *sanktioimisen*, sisälle Suonpää katsoo kuuluvaksi esimerkiksi verbaalisen kiellon, nalkuttamisen, uhkaamisen, kieltäytymisen ja huomauttelun. Sanktioimisen alle sijoitetaan myös kontrolloivan osapuolen oman ahdistuksen ilmaiseminen kumppanin juomisesta. (Suonpää 2002, 15–18.)

Suonpää toi esiin tutkimustulostensa sovellettavuuden haasteellisuuden ongelmapareihin, sillä tutkimus keskittyi normaalisti juoviin ja heidän kumppaneihinsa. Suonpään mukaan ongelmaparien ja normaalisti juovien välillä suurin ero on kontrollistrategioiden voimakkuuden vaihtelussa. Ongelmaparien vaikuttamiskeinojen voimakkuudessa on suurempaa vaihtelua, joka voi johtua siitä, että myös tunteet vaihtelevat enemmän ongelmallisessa tilanteessa. Suonpään tulkinnan mukaan tämä tarkoittaa sitä, että parisuhteissa, joissa ilmenee ongelmallista juomista, käytetään usein joko hienovaraisia ja epäsuoria vaikuttamiskeinoja tai toista ääripäätä, eli sanktioita. Mielestäni Suonpää käsitteellistää kontrollistrategiat laajempaan kuin sosiaalisen kontrollin käsitteeseen yksinomaan liittyvinä. Osa keinoista sisältää mielestäni myös elementtejä sosiaalisen tuen harjoittamisesta, eikä siis näin ollen kytkeydy perinteiseen käsitykseen sosiaalisesta

kontrollista. Huomionarvoista on myös, että tutkimuksessa haastattelussa olivat pääosin kontrollin käyttäjät, jolloin näkökulma on heidän. Erityisesti epäsuorissa hienovaraisissa kontrolloimispyrkimyksissä voikin olla, että kontrollin kohde ymmärtää pyrkimykset toisin kuin kontrolloimisyrityksinä. Esimerkiksi Koski-Jännes ym. (1998, 45) esittävät riippuvuudesta toipuneita tarkastellessaan, että riippuvuuskäyttäytymisestä koituvat sosiaaliset haitat voivat vaikuttaa jopa itse riippuvuutta enemmän siihen kuinka nopeasti addiktiivinen käyttäytyminen lopetetaan. Suonpään kontrollistrategiat kuvaavat kuitenkin hyvin arjen tilanteita.

## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkielmani tarkoitus on tarkastella miten päihderiippuvuudesta toipuneet kuvaavat omia läheissuhteitaan toipumisprosessin aikana. Tarkastelun kautta pyrin saamaan selville kokemuksellista tietoa siitä, miten läheissuhteet toipumisen aikana koetaan, ja millaisia merkityksiä niillä on toipumisprosessiin toipujan itsensä näkökulmasta.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Miten tutkittavat kertovat perhe- ja läheissuhteistaan toipumisen eri vaiheissa?
- 2) Millaisissa yhteyksissä toipumisprosessin aikana tutkittavat kertovat perhe- ja läheissuhteistaan?

Kuten jo aiemmin olen tuonut esiin, tarkastelen tutkimuksessani läheissuhteita yksilökohtaisesti määriteltävissä olevina ja ajassa ja paikassa muuttuvina, joten en rajaa tarkasteluani läheissuhteista mihinkään tiettyyn ryhmään, esimerkiksi perheeseen ja sukulaisiin. Läheissuhteet näen tässä tutkimuksessa määräytyvän yksilön oman merkityksenannon, en vaikkapa perhe- tai sukulaissiteiden kautta. Läheissuhteiden merkitys toipumisen aikana voi näyttäytyä hyvin eri tavoin. Olen aiemmin avannut esimerkiksi sosiaalisen tuen ja kontrollin käsitteitä sekä mekanismeja, joiden kautta kokemuksia läheissuhteista voidaan tuoda ilmi.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jota tarkastelen kerronnallisilla menetelmin. Laadullisen ihmistieteiden tutkimuksen perinteiden mukaisesti tavoitteenani on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä, ihmisten toimintaa ja sosiaalisia käytäntöjä (Rolin 2006, 110). Kerronnallisen eli narratiivisen tutkimuksen kohteina ovat kertomukset. Narratiivisen tutkimuksen taustalla metodologisena viitekehyksenä on sosiaalinen konstruktionismi, jossa tiedon nähdään rakentuvan kertomusten kautta. Tiedon nähdään olevan kuin muutoksessa oleva ja kehittyvä kertomus, joka rakentuu omien kokemusten ja elämänhistorian myötä. Narratiivisuuden käsitteellä voidaan viitata tiedonprosessiin, tutkimusaineistoon ja aineiston analyysitapoihin (Heikkinen 2001, 116–119).

Tutkimuksessani narratiivisuus kytkeytyy tiedonluonteeseen konstruktivistisesti rakentuneena. Myös aineisto on narratiivinen, sillä aineistoni koostuu tekstimuotoisista kertomuksista. Lisäksi aineisto analysoidaan narratiivisesti, tuloksenaan aineistoa edustavia ilmiötä kuvaavia narratiivisia kertomuksia. Löytösen mukaan narratiivinen tutkimusote on käyttökelpoinen esimerkiksi silloin, kun tutkitaan aineistoa, joka koostuu kertomuksista. Päihderiippuvuuksia tutkittaessa narratiivinen tutkimusote on perusteltu, sillä esimerkiksi AA:n hoitomuodot perustuvat oman tarinan kertomiseen. Narratiivisuus ja ihmisen luontainen halu kertoa liittyvät siis läheisesti ilmiöön.

Tutkimuksessani en rajaudu mihinkään tiettyyn toipumisen tapaan. En tarkastele esimerkiksi yhteisöllistä päihdekuntoutusta tai vertaistukeen perustuvia hoitomuotoja, koska näen, että kyseisillä hoitomuodoilla on muutakin vaikuttavuutta toipumiseen kuin sosiaaliset suhteet ja erilaiset sosiaaliset mekanismit. Kuten myös aiemmin olen todennut, on olemassa tutkimustuloksia siitä, että sosiaalista kontrollia harjoitettiin eniten puolison ja perheen, eli läheisten, toimesta (Lewis & Rook 1999, 64–69). Koski-Jänneksen, Pienimäen ja Valtarin (2003, 51) mukaan läheisiltä saatuun sosiaaliseen tukeen vaikuttavat muuta sosiaalista tukea selvemmin tuettavan omat pyrkimykset ja toipumisyriytykset. Toipuvan pyrkimykset siis heijastuvat läheisiin, ja tästä syystä koen läheissuhteiden olevan erityislaatuissa asemassa toipumisen aikana. Mikä tahansa toipumisen tapa tutkimushenkilöillä onkaan, en näe sitä relevanttina aiheeni kannalta, sillä tarkasteluni ajallisessa keskiössä on toipumisen prosessi. Toipuminen on prosessi riippumatta siitä, mitä kautta tai millä tavalla ihminen saavuttaa tilan, jossa kokee olevansa toipunut.

Ruisniemen (2006, 15) mukaan päihdeongelmia voidaan tarkastella eri tasoilta: yhteisön, kulttuurin, yhteiskunnan tai yksilön näkökulmasta. Oma tarkastelutapani on toisaalta yksilöllinen, mutta toisaalta sen voi nähdä laajemmassakin kontekstissa. Kerronnallisessa tutkimuksessa on tarkoitus kuvastaa kerronnan kautta yksilön merkityksenantoja tietystä ilmiöstä, mikä tekee tarkastelutavasta yksilöllisen. Kertomukset kuitenkin edustavat myös vallitsevaa todellisuutta jo kertomisen itsensä kautta, joten näen kertomusten rakentavan myös tiettyä kulttuurista sidettä ilmiöön. Sosiaalisen konstruktivismiin mukaan kertomusten avulla rakennamme todellisuuttamme, ja kertomukset voidaan ymmärtää kulttuurisina. Narratiivinen tutkimus toimii siis monella tasolla, ja tarinan muodostaminen on aina sekä ”yksilöllisesti luovaa että kulttuurisesti sidottua”, kuten Hänninen (2002, 15) toteaa. Myös Löytösen mukaan kerronnallisen tutkimuksen myötä on mahdollista hahmottaa

”yksittäisistä merkityksistä ja tulkinnoista jäsentyneitä kokonaisuuksia sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla”. Tapa yhdistää näitä näkökulmia on hyvin yleistä ihmistieteellisessä ymmärtämään pyrkivässä tutkimuksessa (Rolin 2006, 111): Kerronnallisuutta ei voi siis irrottaa sen sosiaalisesta kontekstista, mutta tutkimukseni pääpaino on yksilöllisten kokemusten ja merkitysantojen tarkastelemisessa, minkä kautta pyrin hahmottamaan ilmiötä laajemmassa kontekstissa.

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 6.1. Kerronnallinen tutkimus

Narratiivinen tutkimus kohdistuu kertomuksiin tiedon lähteenä. Narratiivisuuden lingvistinen alkuperä on latinankielessä, jossa sana ”narratio” tarkoittaa kertomusta ja ”narrare” kertomista. (Heikkinen 2001, 116.) Narratiivista tutkimusta voidaan myös nimittää kerronnalliseksi (Hyvärinen 2006) tai tarinalliseksi (Hänninen 2002). Kertomukset ovat kulttuurintuotteita ja vuorovaikutuksen välineitä, joiden kautta voimme tarkastella menneisyyttä kertomusten kontekstissa ja toimintaympäristössä. Usein kertomusten ajatellaan olevan subjektiivisia kokemuksia kertojalta, mutta sosiaalitieteellinen tutkimus ajattelee niiden olevan myös kulttuurisesti sävyttyneitä. (Hyvärinen 2006, 1–2.) Hyvärinen korostaa kulttuurista merkitystä kerronnallisessa tutkimuksessa, ja mielestäni häivyttää vahvasti henkilökohtaisen näkemyksen roolin. Itse kuitenkin ajattelen narratiivien sisältävän molempia: yksilön omaa kokemusta hänen omassa kulttuuriympäristössään, joka on ladattu kulttuurisilla ja elämäkokemuksista kumpuavilla merkityksillä. Narratiivinen tutkimus onkin usein ymmärretty kirjona erilaisia lähestymistapoja riippuen tutkijasta ja tieteenalasta (Syrjälä, Estola, Uitto, Kaunisto 2006, 181), joten tutkijalla on myös itsellään vapaus käyttää omia metodejaan ja näkökulmiaan narratiivisen tutkimuksen aiheissa. Kertomukset ovat yksilön luonteenomainen tapa jäsentää itseään (Laitinen & Uusitalo 2008, 112), ja tästä syystä keskityn tarkastelemaan kertomuksia yksilön autenttisina kokemuksina, ottaen kuitenkin huomioon sen, että kerronta itsessään on ”sosiaalinen tapahtuma” (Laitinen & Uusitalo 2008, 114).

Klassisesti tarkastellen narratiivisuuden perinteet kumpuavat Kreikasta ja Aristoteleen tragediasta, jossa rakenne on olennainen: tragediaan sisältyy alku, keskikohta ja loppu, jotka yhdessä rakentavat juonen. Narratiivisuuden tieteellinen pohja onkin nimenomaan kirjallisuustieteissä (Hänninen, 2002, 16). Riessmanin (2008, 4) mukaan kirjallisuustieteissä tarina ymmärretään kokonaisuutena, joka voi sisältää useita tapahtumakulkuja. Hyvärisen (2006, 2–3) mukaan sosiaalitieteissä kertomus ja tarina on usein nähty kokonaisuutena, kerronnallisena tutkimuksena. Hyvärinen ei siis tee merkittävää eroa käsitteiden välille. Myös Pirskanen (2011) käyttää väitöskirjassaan näitä käsitteitä synonyymeinä. Hänninen (2002, 20–22) puolestaan käsitteellistää tarinan ja

kertomuksen erot väitöskirjassaan siten, että kertomus on laaja-alaisempi käsite, joka voi sisältää useita tarinoita. Hänen mukaansa kertomus tarkoittaa kertomista merkkien muodossa, joka voi olla muutakin kuin kielellistä. Hänninen käyttää väitöskirjassaan sisäisen tarinan käsitettä, joka tarkoittaa oman elämänsä tulkitsemista henkilökohtaisen tietovarannon kautta. Sisäisen tarinan käsite on prosessi, jossa yksilö käyttää hyväkseen omia tarinallisesti tulkittuja menneitä kokemuksiaan. Kertomuksen käsitteellä on Hännisen mukaan sosiaalisempi ulottuvuus: se on tarina ihmisestä itsestään, mikä kerrotaan muille. Kertomisella voidaan saada aikaan sosiaalisia vaikutuksia.

Polkinghorne (1995, 7) määrittelee kertomukset narratiiviksi, jossa tapahtumien sarjat muodostuvat yhdeksi tapahtumakulukseksi (”episode”). Narratiivit ovat toisin sanoen alun, keskikohdan ja lopun sisältäviä tapahtumakulkuja, eli juonirakenteiden järjestyksiä (Riessman 2008, 4). Polkinghorne (1995, 7) näkee kertomuksissa inhimillisen tarpeen selittää ja kuvailla tiettyjä tapahtumasarjoja. Kertomuksen juoni on yksilön tapa kuvata tapahtumien kulkuja suhteessa omaan elämään. Tästä syystä kertomusten voidaan hyvin ymmärtää rakentavan sosiaalista todellisuutta. Myös Riessman (2008, 7–9) tunnustaa narratiivien merkityksen identiteetin rakentamiselle. Hänen mukaansa narratiiveja tutkitaan, koska niiden tuottamisella on vaikutusta sosiaaliseen kanssakäymiseen tavalla, jota kaikilla kommunikoinnin muodoilla ei ole. Narratiivit ovat hänen mukaansa strategisia, toiminnallisia ja tarkoituksenmukaisia. Kertomuksilla on vahva identiteettiä rakentava rooli, mutta ne voivat myös rohkaista toimintaan. Riessmanin (2008, 7–9) mukaan tämä korostuu erityisesti silloin, kun kertomukset ovat henkilökohtaisia. Omassa aineistossani kertomukset ovat hyvin henkilökohtaisia ja kipeistä elämäkokemuksista kumpuavia.

Kertomuksen ja tarinan käsitteissä on siis eroa, vaikka ne molemmat kietoutuvat syvälle narratiiviseen tutkimukseen. Omassa tutkimuksessani käytän pääasiallisesti kertomuksen käsitettä, sillä näen kertomusten kokonaisvaltaisuuden ja käsitteen sosiaalisen ulottuvuuden merkityksellisenä tutkimusaiheeni ja aineistoni kannalta. Suurin osa aineistoni kertojista on halunnut kertoa elämästään siksi, että he toivoivat omien kertomustensa olevan apuna muille päihderiippuvuudesta toipuville matkalla päihteetöntä elämää kohti.

## 6.2. Tutkimusaineisto

Pro gradu -tutkielman tekemistä aloittaessani toiveissani oli kerätä aineisto kirjoitelmina, kertomuksina, niiltä, joilla on kokemuksia päihderiippuvuudesta toipumisesta. Aineistoa keräsin internetin keskustelupalstalta sekä erään teeman mukaisen hankkeen kautta. Epäilin alusta saakka tutkimukseni aineistonkeruutavan olevan melko haasteellinen. Siitäkin huolimatta, että pyrin kohdentamaan kirjoitelmapyyntöni sellaisille kohderyhmille, joiden arvelin olevan aktiivisia ja pystyvän ilmaisemaan itseään kirjoittamalla vaivattomasti, epäonnistuin aineiston keruussa. Puolentoista kuukauden aikana, jona aineistoani aluksi keräsin, olin saanut vain kaksi kirjoitelmaa, jotka olivat kovin suppeita. Lopulta sain yhteensä noin kymmenen sivua aineistoa. Aineistonkeruu osoittautui siis todella hankalaksi ja aineistoni jäi riittämättömäksi. Tästä syystä minun tuli hankkia aineisto muulla tavoin ja samalla punnita myös muita tutkimuksellisia valintojani.

Aineistonkeruun epäonnistumisesta johtuen tavoitteenani oli löytää valmis aineisto. Aineisto osuikin kohdalleni onnellisen sattuman kautta. Aineistokseni valikoitui teos, jossa päihderiippuvaiset kertovat omasta toipumisestaan. Lilli Loiri-Sepän (2010) *Selviämistarinoita*-nimisessä teoksessa on 20 kertomusta toipumisesta, mitkä pohjautuvat kirjailijan tekemiin haastatteluihin ja niiden pohjalta muodostettuihin kertomuksiin. Kertomuksissa tuodaan esiin päihderiippuvuuden syitä, siihen ajautumista sekä toipumisen kokemuksia. Riessmanin (2008, 5) mukaan kaikki puhe tai teksti ei ole narratiivista. Narratiivisuuden ydin on kerronnallisuudessa ja kertomuksen jatkuvuudessa. Aineistoni sisältää juuri tällaisia kertomuksia, sillä ne ovat kerronnallisia sisältäen alun, keskivaiheen ja lopun erilaisten elämänepisodien siivittämänä. Riippuvuudesta toipuneiden kertomuksia voidaan pitää eräänlaisina selviytymistarinoina. Riessmanin (2008, 8) mukaan narratiivit ovat dynaamisia: ne rakentuvat menneistä kokemuksista, jotka samalla muovaavat ihmisen omaa ymmärrystä menneisyydestään. Narratiivit tuovat esiin jotain menneestä, mutta yhtä aikaa rakentavat kerronnan hetken identiteettiä.

Kirjailija on kirjoittanut teoksen kertomukset niiden kertojien haastattelujen pohjalta. Tarjolla ei siis ollut muuta tietoa siitä, kuinka aineistoa on tarkemmin ottaen työstetty. Päätin tästä syystä ottaa yhteyttä kirjailijaan, ja selvittää, kuinka hän on haastattelut toteuttanut ja työstänyt haastattelunsa kertomuksiksi ja valmiiksi teokseksi. Kirjailija kertoi

minulle, että haastattelut toteutettiin pääosin hänen työhuoneellaan. Muutamassa tapauksessa hän matkusti haastateltavien luo. Pääasia kuitenkin oli, että paikka oli rauhallinen. Haastattelut kestivät pitkään, kirjailijan kertoman mukaan usein jopa työpäivän ajan, joidenkin kohdalla jopa muutamien työpäivien ajan. Haastattelut syntyivät kirjailijan mukaan suhteellisen helposti ja kivuttomasti. Tämän hän arveli johtuvan siitä, että kirjailijalla itsellään sekä hänen lähipiirillään on kokemuksia päihderiippuvuudesta, joten luottamus haastateltavien kanssa syntyi helposti ja ihmiset avautuivat hänelle herkästäkin aiheesta vaivattomasti. Myös kirjailijan itsensä ja hänen läheisensä kertomus löytyy teoksesta.

Kirjailija kertoi, että haastattelujen jälkeen hän kirjoitti haastattelut ylös, jonka jälkeen hän editoi ne. Hänen tavoitteensa oli editoida kertomukset siten, että ne tulevat esiin totuudenmukaisia, ilman kirjailijan dramatisointia tai kertomusten pehmentelyä. Editoinnin myötä teoksen kertomukset syntyivät ja hahmottuivat. Materiaalia oli paljon, jopa enemmän kuin kirjaan päätyi. Kaikkia haastatteluja kirjailija ei teoksessaan käyttänyt, sillä hän koki, että joidenkin haastateltavien elämäntilanteet eivät vielä olleet tarpeeksi vakaita asian käsittelemiseksi. Tähän tilanteeseen kirjailija päätyi keskustelleensa ensin kyseisten haastateltavien kanssa.

Kirja sisältää sekä anonyymeja että nimellään esiintyneiden kertomuksia. Kirjailija kertoi antaneensa kaikille mahdollisuuden nimettömiin kertomuksiin ja muutama käyttikin tuon mahdollisuuden. Useimman motiivina esittää oma kertomuksensa julkisesti liittyi siihen, että he kokivat vahvasti kertomuksen esiin tuomisen ”omilla kasvoillaan” auttavan muita päihderiippuvuudesta toipuvia taisteluissaan. Halu auttaa oli sekä kirjailijan että haastateltavien syynä tuoda esiin oma kertomuksensa. Riessmanin (2008, 7) kuvailema narratiivinen toiminnallinen luonne korostuu siis vahvasti aineistossani.

Teoksen 20 kertomusta käsittävät yhteensä 238 sivua. Lopullisen aineistoni rajasin koskemaan niitä kertomuksia, joissa läheissuhteita tuodaan esiin. Tarkemmin ottaen olen sisällyttänyt tutkimukseni aineistoksi ne kertomukset, joissa tietyistä ihmissuhteista puhutaan ”merkittävinä”, ”tärkeinä”, ”läheisinä”, tai joissa suhteiden merkitys tulee ilmi tekstistä vahvasti. Joissain kertomuksissa on mainintoja esimerkiksi vanhemmista tai puolisoista, mutta heitä ei juurikaan kuvailta läheisinä tai ilmiölle olennaisina. Tällaiset kertomukset olen rajannut aineistoni ulkopuolella, sillä käsitteellistän läheissuhteet

yksilökohtaisina suhteina, jotka voivat rakentua myös muun kuin esimerkiksi perhesiteiden varaan. Lopullisen aineistoni koko on 16 kertomusta, yhteensä 189 sivua. Aineistoni sisältää erilaisia kertomuksia päihderiippuvuuksista toipumisesta, ja kuten Lieblich, Tuval-Mashiach, Zilber (1998, 12) toteavat, on narratiivisen aineiston rikkaus juuri sen moninaisuudessa ja kertomusten erilaisuudessa.

### 6.3. Narratiivinen analyysi

Kerronnallisen tutkimuksen analyysi on toteutettavissa monin keinoin. Suurin ero on tehtävä sen suhteen tarkastellaanko sitä, mitä ihmiset kertovat, vai sitä kuinka kertovat (Laitinen & Uusitalo 2008, 131). Itse keskityn tutkimuskysymyksieni ohjaamana siihen miten aineistossani kuvataan läheissuhteita toipumisen kontekstissa. En keskity tarkastelemaan riippuvuuden syntymisen ja sen kehittymisen vaiheita, vaan toipumista Prochaskan ja Norcrossin (2007) teorian vaiheiden mukaisesti. Tutkimustehtäväni mukaisesti tarkastelen millaisissa yhteyksissä läheisistä toipumisen yhteydessä kerrotaan ja miten heidän koetaan vaikuttaneen toipumisen prosessissa.

Laadullisessa analyysissä aineiston analyysitavat voivat usein limittyä toisiinsa. Teemoittelulla aineistosta etsitään tutkimustehtävän kannalta olennaisia teemoja, jotka valaisevat tutkittavaa ilmiötä. Aineisto ikään kuin pilkotaan tarkoituksenmukaisten aihepiirien mukaan etsien joko yhdistäviä tai erottavia tekijöitä. Teemoittelu voidaan toteuttaa teoria- tai aineistolähtöisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 162, 174–182.) Olen itse analyysissäni kunnioittanut narratiivisen tutkimuksen periaatteita ja omat teemani ovat nousseet puhtaasti aineistosta käsin.

Narratiivisessa analyysissä on olennaista erottaa toisistaan narratiivien analyysi ja narratiivinen analyysi. Narratiivien analyysissä on kyse kertomusten sisällä tapahtuvasta narratiivien lähemmästä tarkastelusta, kun taas narratiivisessä analyysissä pohjan muodostavat juonikertomukset. Narratiivien analyysissä aineistoa käsitellään laadulliselle tutkimukselle tyypillisellä tavalla, jossa tarkoitus on tarkastella ilmiötä kokonaisvaltaisemmin ja syvemmin kuin määrällisessä tutkimuksessa. Narratiivisessa tutkimuksessa konkreettisenä lopputuloksena on kuvaus kertomuksista. Narratiivisessa

analyysissä tavoitteena on synnyttää aineistosta sitä määrittäviä kertomuksia, josta käyvät ilmi aineiston kannalta keskeiset teemat. (Polkinghorne 1995, 12–13; Heikkinen 2001, 122.) Bold (2012, 128–131) tuo esiin rakenteellisen ja temaattisen analyysin erot. Rakenteellisessa analyysissä tavoitteena on löytää aineistosta yhteisiä nimittäjiä. Temaattinen analyysitapa puolestaan keskittyy löytämään aineistosta tiettyjä teemoja, jotka kuvastavat ilmiölle annettuja merkityksiä.

Hyvärinen (2006, 17–23) toteaa, ettei kerronnallisessa tai narratiivisessa tutkimuksessa ole yhtä tiettyä selvärajaista analyysitapaa. Aineiston käsittely ja analyysi on johdettava tutkimustehtävästä käsin. Hyvärisen mukaan käyttökelpoisia vaihtoehtoja kirjallisen kertomuksen tulkintaan ovat muun muassa *temaattinen luenta* tai *sisällön analyysi* sekä *kertomuksen luokittelu kokonaishahmon perusteella*. *Temaattisessa luennassa* aineistoa koodataan sisältöä ja teemoja yhdistellen. Pelkkä koodaus ja teemojen luettelu ei kuitenkaan ole syvää analyysiä, vaan aineistosta löytyvät teemat on liitettävä kertomukseen. Teemat voidaan esimerkiksi liittää kertomuksen eri vaiheisiin. Kertomukset voidaan myös luokitella niiden kokonaishahmon perusteella yhden tietyn käsitteen tai tyyppin perusteella. Heikkoutena kuitenkin on, että kertomusten moninaisuuden vuoksi kertomusten luokittelu yhteen kategoriaan voi jättää analyysin liian yksiselitteiseksi.

Tulkitsen itse kertomuksia temaattisesti ja keskittyen kertomuksen sisältä kumpuaviin tarinoihin. Tarkoitukseni on selvittää merkityksenantoja ja luoda aineistolähtöinen synteesi, uusi kertomus, joka kuvastaa ilmiötä teemojen kautta. Kuten Hyvärinen (2001, 17–18) toteaa, voi olla hankalaa analysoida kertomuksia kokonaisuuksina. Tämän huomasin itse aineistoa analysoidessani. Aineistoni kertomukset ovat jokainen muutostarinoita, joissa muutoksessa on sekä yksilön oma identiteetti että hänen läheissuhteensa. Tästä syystä koin kertomusten pilkkomisen sekä temaattisen ja yksityiskohtaisemman tarkastelun tarkoituksenmukaiseksi tutkimustehtäväni kannalta. Kertomusten kokonaisvaltainen tarkastelu olisi johtanut tilanteeseen, jossa läheissuhteiden merkitys olisi näyttäytynyt liian kapeana, eikä siinä olisi voinut huomioida läheissuhteiden dynaamisuutta. Kertomuksista etsin moninaisia tekijöitä, jotta saan mahdollisimman laajan kokonaiskuvan läheissuhteista kerrottujen tarinoiden merkityksistä toipumisessa.

Aloitin aineiston käsittelyn lukemalla koko aineistoni läpi useita kertoja. Ensimmäisellä lukukerralla pyrin hahmottamaan kokonaiskuvaa aineistosta. Toisella ja kolmannella

lukukerralla tein jokaisesta kertomuksesta yksityiskohtaiset muistiinpanot, jotka tukivat analyysini tekemistä. Jaottelin siis aineistostani tutkimustehtäväni mukaisesti olennaisen aineksen (Eskola & Suoranta 1998, 151). Tein muistiinpanot Excel-taulukkoon jaottelemalla ne vaiheittain, sillä ensimmäisellä lukukerralla huomasin, että kertomukset etenivät vaiheittain ja kronologisesti. Tästä syystä vaiheittainen jaottelu tuntui luonnolliselta. Muistiinpanojen tekeminen vaiheittain mahdollisti myös sen, että pystyin hahmottamaan tarkemmin toipumisen vaiheita, jotka ovat tutkimukseni tarkastelun ytimessä. Näistä muistiinpanoista tein aineistotiivistelmät (liite 1), jotka yksinkertaistivat ja helpottivat aineiston käsittelyä analyysin myöhemmissä vaiheissa. Aineistotiivistelmät on toteutettu kertomuksittain.

Analyysini alkuvaiheissa sovelsin Hyvärisen (2006, 17–23) temaattista luentaa, eli etsin aineistostani sieltä kumpuavia teemoja, jotka nousivat esiin kertomuksista. Pilkoin kertomuksia yhä pienempiin osiin ja pyrin löytämään niistä olennaisimpia teemoja kertomus kertomukselta. Tässä vaiheessa syntyivät jo aiemmin mainitsemani aineistotiivistelmät. Huomasin kuitenkin hyvin pian, että kertomusten käsittely kokonaisuutena olisi johtanut liian suppeaan ja toisaalta sirpaleiseen analyysiin. Minun oli alettava tarkastelemaan aineistoani temaattisesti, ei kertomus kertomukselta. Teemoittelu toimi välivaiheena, sillä analyysini kaipasi myös syvempää tarkastelua. Polkinghornen (1995, 12–13) ja Heikkisen (2001, 122) mukaan narratiivisessa analyysissä on tavoitteena synnyttää uusia tyyppikertomuksia, jotka kuvaavat aineiston kannalta keskeisiä teemoja. Temaattisen luennan myötä minulla oli valmiina teemoja, joten päätin synnyttää näiden teemojen kokonaisuudesta tyyppikertomuksia. Tyyppikertomukset sisältävät aineistosta esiin nousseita samankaltaisuuksia, joten aineisto näyttäytyy lopulta eräänlaisina malleina (Eskola & Suoranta 1998, 174–182), jotka kuvaavat läheisille annettuja merkityksiä toipumisprosessille. Analyysini on edennyt temaattisen luennan kautta narratiivisen analyysin tekemiseen, uusien tyyppikertomusten luomiseen. Tyyppikertomukset on rakennettu eri kertomuksista nousseiden teemojen perusteella.

## 6.4. Tutkimuksen eettisyys

Ihmistieteille on ominaista, että tutkimuksen tavoite on pyrkiä ymmärtämään, selittämään ja vaikuttamaan. Nämä perinteet poikkeavat luonnontieteistä, jossa tavoitteena on pikemmin ennustaa. Nämä ihmistieteellisen tutkimuksen perinteet asettavat myös erilaisia haasteita tutkimusetiikalle. Omassa tutkimuksessani tavoite on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Ymmärtämisen myötä tutkimuseettisenä haasteena on erityisesti tutkijan ja tutkittavan suhde: millainen ja kuinka vahva painotus tutkittavien näkökulmalle tulee antaa tutkimusprosessissa? (Rolin 2006, 108–109.)

Oman tutkimukseni tutkimuseettinen tarkastelu keskittyy pitkällisesti omaan suhteeseen tutkittaviin ja tutkimusaineistoon. Tutkimusaineistoni on valmis aineisto, joten en ole itse ollut vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tulkintani perustuvat siis ikään kuin toisen käden tietoon. En siis ole esimerkiksi voinut havainnoida ihmisten käyttäytymistä heidän tuottaessaan kertomuksiaan. Laitisen & Uusitalon (2008, 131) mukaan tutkittaessa sitä, miten ihmiset kertovat tietystä ilmiöstä on tärkeää olla tarkkana aineiston analyysin alkumetreillä. Tuolloin on tärkeää kiinnittää huomiotaan myös esimerkiksi äänenpainoihin, huokauksiin ja muihin nonverbaalisiin eleisiin. Toisen käden aineiston ollessa kyseessä nonverbaaliset eleet ovat häivytetty, tai ainakaan itselläni ei ole ollut mahdollisuutta tulkita niitä. Tämä on osaltani vaikuttanut aineiston käsittelyyn niin, että olen pyrkinyt tutkimuksen validiteetin vuoksi välttämään liian pitkälle meneviä tulkintoja.

Toinen olennainen tutkimuseettinen kysymys oman aiheeni kannalta koskee tutkittavan aiheen henkilökohtaisuutta. Narratiivisessa tutkimuksessa tulee pohdittavaksi samoja eettisiä kysymyksiä kuin laadullisessa tutkimuksessa yleisestikin. Narratiivisessa tutkimuksessa kuitenkin korostuu se, että tutkimuksessa liikutaan usein toisten ihmisten henkilökohtaisten asioiden ja jopa kipeiden elämänkokemusten parissa, mikä luo omat tutkimuseettiset haasteensa. Narratiivinen tutkimus ei ole kohteen tarkastelua ulkopuolelta, vaan siihen liittyy syvempi kohtaaminen tutkimusaineiston ja tutkimuskohteiden kanssa. (Syrjälä ym. 2006, 182–183, 186–187.)

Omassa tutkimuksessani eettisiä haasteita minulle ei aiheuttanut aineistonkeruun henkilökohtaisuus, sillä valmiin aineistoni vuoksi kohtaamiseen liittyvät eettiset kysymykset olivat toissijaisia. Siitä huolimatta pohdin tutkimukseni teon aikana useita eettisiä kysymyksiä liittyen ihmisten elämäkertomuksiin, sillä tietty hienotunteisuus on säilytettävä henkilökohtaisia teemoja tarkasteltaessa, vaikka eettisiä haasteita ei kohtaamisesta aiheutunutkaan. Tutkimusprosessissa en ole halunnut suojautua valmiin aineiston tarjoaman suojan taakse, vaan olen halunnut käsitellä ilmiötä mahdollisimman hienotunteisesti. Aineistossani on kertomuksia, joissa osassa ihmiset esiintyvät omilla nimillään, osassa taas kertomusten anonymiteetti on säilytetty. Kertomuksensa ovat halunneet jakaa myös muutama julkisuuden henkilö. Itse tein kuitenkin eettisistä lähtökohdista valinnan, etten käsittele henkilöitä omassa tutkimuksessani heidän oikeilla nimillään. Teoksen kirjoittamisesta on aikaa ja henkilöiden tilanteet ovat voineet esimerkiksi muuttua siten, että oman kertomuksen jakaminen omalla nimellä ei enää olisi valinta, jonka he olisivat valmiita tekemään, sillä haastattelujen toteuttamisesta on kulunut aikaa. Tästä syystä päädyin ratkaisuun, jossa olen muuttanut tutkimushenkilöiden nimet omassa tulosluvussani.

Narratiivit ovat yksilön kokemuksia, jotka rakentuvat yksilön elämäkokemuksille. Laitisen & Uusitalon (2008, 137) mukaan myös tutkijan rooli on subjektiivinen, sillä tutkija tarkastelee kertomuksia aina omien elämäkokemustensa ja persoonallisuutensa värittämänä, mikä voi vaikuttaa siihen, mitä aineistosta nähdään ja mitä ei löydetä. Olen pyrkinyt tutkielmaa tehdessäni ja erityisesti aineistoa käsitellessäni konseptoimaan ajatuksiani ja ennakko-oletuksiani ilmiöön liittyen. On myönnettävä, että itselläni on ollut vahvoja ennakko-oletuksia ilmiöön liittyen ja tästä syystä olen pyrkinyt tekemään niitä itselleni erityisen näkyviksi tutkimusprosessin aikana, jotta osaan hahmottaa omien näkemysteni ja aineiston kertomusten välimatkan. Oma suhteeni tutkittavaan ilmiöön on esimerkiksi korostunut siten, että olen helposti ajautunut tarkastelemaan vain tiettyjä läheisrooleja ja näkökulmia. Huomasin tämän tutustuessani aineistoon, josta mieleeni jäivät vain jotkin kertomukset ja niiden osat, mitkä olivat merkityksellisiä tiettyjen läheissuhteiden kannalta. Tulin tietoiseksi omista ennakkokäsityksistäni, jolloin oli toisaalta helppoa myös pyrkiä irrottautumaan lukkiutuneesta tavasta tarkastella asioita.

Tutkielmani teko on ollut pitkä prosessi, joka on ollut kuin esittelemäni toipumiskäsitys, eli se on ollut spiraalinomainen ja dynaaminen. Muutoksia olen joutunut tekemään esimerkiksi muuttuneen aineiston myötä. Alun perin tarkoitukseni oli kerätä kirjoitelmia itse, mutta aineistonkeruun epäonnistumisen myötä jouduin tarkastelemaan tutkielmani kokonaisuutta uudelleen. Uuden aineiston myötä jouduin muuttamaan tutkimukseni menetelmiä ja jopa lähestymistapa vaikutti perusteettomalta uudessa tilanteessa. En kokenut voivani tarkastella valmista aineistoa fenomenologis-hermeneuttisesti, sillä lähestymistavassa on kyse siitä, että tutkija häivyttää itsensä taka-alalle ja kaikki merkityksenannot nostetaan esiin tutkittavien kautta. Toisen käden aineistossa tutkijan asemoiminen taka-alalle on haastavaa. En kokenut, että aineisto, jota on kerran työstetty ja sen jälkeen vielä tulkittu tutkimuksessa, olisi tuonut esiin tutkittavien kertomuksia fenomenologis-hermeneuttisesti riittävän autenttisesti. Narratiiviseen ja kerronnalliseen tutkimukseen päädyin siitä syystä, että useat aineistoni kertomukset on kerrottu kronologisessa järjestyksessä, mikä on ihmiselle luontainen tapa kertoa. Myös narratiivisuudessa tuo luontainen jäsennostajataiva on tuttua, sillä narratiiveihin sisältyy olennaisesti juonirakenne, jossa on alku, keskikohta ja loppu. Narratiivisen tutkimusotteen myötä minun ei myöskään tarvinnut luopua kokonaan siitä ajatuksesta, että haluan tarkastella ilmiötä nimenomaisesti tutkittavien kokemuksina, antaen heidän kertomuksilleen vahvan painoarvon. Mielestäni tutkimukseni metodologiset valinnat sekä aineistoni kohtaavat toisensa luontevalla ja validilla tavalla.

## 7 TULOKSET

### 7.1. Läheisten rooli päihderiippuvuuden kehittämisessä

Tässä luvussa kuvailen kertomusten sisältöä yleisesti sekä pyrin luomaan kertomusten perusteella kokonaiskuvaa päihderiippuvuuden ilmiöstä sekä läheisten roolista erityisesti päihderiippuvuuden synnyssä ja hieman myös toipumisen alkutaipaleella. Aineistostani nousee vahvasti esiin läheisten rooli riippuvuuden synnyssä ja sen kehittämisessä.

Esiharkintavaiheessa yksilö ei vielä itse tunnusta ongelmaansa, mutta läheiset ovat jo saattaneet huomauttaa asiasta. Tästä syystä koen validina tarkastella tuloslukuni alussa hieman myös päihderiippuvuuden kehittymisen aikana kerrottuja läheiskokemuksia.

Kertomukset etenevät pääosin kronologisessa järjestyksessä, kertojan omaa elämänkaarta mukailen. Kertomukset ovat siis kokoelma narratiiveja, sillä niillä on alku, keskikohta sekä loppu. Kertomukset paljastavat, että ihmisellä on tarve myös taustoittaa tilanteita ja toipumistaan. Tästä syystä moni aloittaa kertomalla omasta perhetaustastaan ja tai lapsuudestaan ja nuoruudestaan. Kertomukset jakautuvat osittain sen mukaan, onko perheessä tai lähipiirissä ollut päihdetaustaa vai ei. Suurimmassa osassa kertomuksia tuodaan myös esiin ystävä- tai kaveripiirin vaikutus juomisen aloittamiseen ja sen vauhdittamiseen. Oman taustan tuominen julki näyttäytyy mielestäni tapana jäsentää ja pyrkiä ymmärtämään oman riippuvuuden syntymisen ja kehittymisen syitä.

*”Ymmärsin lapsuuteni todellisuuden vasta 32-vuotiaana päihdekuntoutuksessa. Se romutti kuvani onnellisesta kodista. Itse asiassa vasta kuntoutuksessa minulle selvisi, että isäni oli alkoholisti.” (K9)*

### 7.2. Dynaamiset läheissuhteet ja toipumisen vaiheet

Tutkimuksessani en ole rajannut läheissuhteita koskemaan mitään tiettyjä ulkopuolelta määriteltyjä suhteita, vaan olen pyrkinyt siihen, että kertomuksista läheiset ihmissuhteet tulevat esiin. Jokaisessa 16 kertomuksessa tuodaan esille läheisiä jollain tavalla. Melkein kaikissa kertomuksissa perhesuhteita tuodaan esille heti kertomusten alkupuolella. Teoksessa on neljä kertomusta, jossa ei tuoda ilmi minkäänlaisia läheisiä ihmissuhteita.

Näiden kertomusten osalta olen tulkinnut, että läheissuhteet eivät ole jäsentyneet kertomishetkellä merkityksellisiksi toipumisprosessin kannalta. Lapsuuden perhesuhteiden merkitys vaihtelee eri kertomuksissa. Osassa kertomuksissa niitä ei koeta kovin läheisiksi suhteiksi, eikä niillä ole nähty olevan juurikaan merkitystä toipumisessa. Läheissuhteet eivät rakennu vain perhesuhteista, eli traditionaalisesti tietyistä sosiaalisista suhteista (Finch 2007).

Aineistoni sisältää paljon mainintoja erilaisista läheissuhteista. Osa suhteista on koettu eri tavoin kertomuksen eri vaiheissa. Suhteiden dynaamisuus tulee esiin lähestulkoon jokaisessa kertomuksessa. Etenkin lapsuuden perhesuhteissa ilmenee aineistossa eniten dynaamisuutta ja muutoksia, mikä on toki ymmärrettävää, sillä kyseiset suhteet ovat nähneet päihderiippuvuuden koko elämänkaaren. Yhden kertomuksen ja kokemuksen piiristä onkin mahdollista löytää erilaisia merkityksiä, sekä eri suhteiden että saman suhteen puitteissa.

*”Veljeni, jolta olin varastanut vaikka mitä, alkaa pikkuhiljaa uskoa, että yritän tosissani. Muistaakseni vuoden raittiuden jälkeen sain häneltä kirjeen, jossa luki: ”Rahaa en vieläkään sinulle anna, mutta tässä lounasseteli, mene veli syömään.” Olin kyennyt lunastamaan luottamusta. Lounassetelin arvosta, nyt aluksi.” (K10)*

*”Meillä on vaimon kanssa sellainen helvetti takana, ettei ihan pienistä pompuista reagoida.” (K9)*

Huomionarvoista on myös se, että suhteet eivät ole pelkästään muutoksessa vaan myös niiden määrä muuttuu useassa kertomuksessa. Uusien ihmissuhteiden syntyminen ja joidenkin jääminen taa onkin luonnollista jokaisen elämässä. Päihderiippuvuudesta toipuminen on muutos omalle elämälle ja identiteetille, joten ei ole ihme, että myös ihmissuhteet kokevat muutoksia (Knuuti 2007, 125). Aineistoni kertomuksissa tuotiin esiin ihmissuhteiden muutoksia, lähinnä positiiviseen sävyyn. Päihderiippuvuudesta toipuvat voivat olla huolissaan uusien ihmissuhteiden saamisesta, kun vanhat ryyppykaverit jäävät pois piiristä (Knuuti 2007, 125, Ruisniemi 2006, 150). Omassa aineistossani tämä huoli ei juurikaan korostunut. Pikemmin tuotiin esiin kiitollisuutta vanhojen ihmissuhteiden takaisin saamisesta tai uusien verkostojen kartuttamisesta. Muutamassa kertomuksessa tuotiin kuitenkin esiin myös ihmissuhteiden katkeaminen raitistumisen myötä. Knuuti

(2007, 125) toteaakin, että raitistumisen myötä muuttuneen identiteetin seurauksena on tavallista, että vanhat ryyppykaverit ja huumeporukat jäävät pois kuvioista.

*”Minun raitistumiseni otettiin omissa piireissäni vastaan aivan helvetin huonosti. Tuli monia välirikkoja kavereiden kanssa.” (K8)*

Kertomuksissa läheisiksi ihmisiksi paljastuvat esimerkiksi oma lapsuudenperhe, toinen vanhempi, sisarukset, puoliso, lapset, ystävät, appi- ja isovanhemmat. Myös Koski-Jänneksen ym. (1998) tutkimuksessa toipuneet toivat esiin samankaltaisia sosiaalisia suhteita. Huomattavaa on myös, että useassa aineistoni kertomuksessa mainitaan myös vertaiset, muut päihdekuntoutujat, tukihenkilöt tai saman kokemuksen omaavat ihmiset merkityksellisiksi toipumisen kannalta. Vertaistoiminnan läheissuhteiden merkitys korostuu toipumisprosessin myöhemmissä vaiheissa. Tämä on toki loogista, sillä nämä suhteet tulevat elämään toipumisen loppuvaiheen ja raitistumisen myötä. Knuutin (2007) mukaan vertaisryhmien kautta toipuneilla korostuu myös uusien suhteiden ja verkostojen lisääntyminen. Tämä näkyi myös omassa aineistossani vahvasti.

*”Hoitopaikasta löytynyt kahden kolmen miehen tiivis kaveruus auttoi.- - Käytiin syömässä tai maattiin sohvalla ja katsottiin fudista ja oltiin puhumatta. - - Ja silti koko ajan ymmärsimme toisiamme.” (K10)*

Suurimmassa osassa kertomuksia lapsuuden perhesuhteita kuvataan jossain vaiheessa kertomusta jossain määrin negatiivisina, riippumatta siitä oliko perheessä käytetty alkoholia kertojan lapsuudessa tai nuoruudessa. Perheongelmia raportoitiin myös Koski-Jänneksen ym (1998, 47) tutkimuksessa. Vain muutamassa aineistoni kertomuksessa lapsuudenperhettä kuvataan pelkästään positiiviseen sävyyn. Lapsuuden perhesuhteista kertominen negatiivisesti kertoo kuitenkin usein tarinaa, jossa nuo suhteet ovat huonoista muistoista huolimatta olleet jollain tavalla merkityksellisiä oman elämän ja toipumisen kannalta. Näin ainakin itse tulkitseen, sillä lapsuudenperheen ongelmia ei haluta välttämättä toistaa itse. Osassa kertomuksissa koetaan siis ongelmallisten kokemusten opettaneen ja johdattaneen näin toipumisprosessia kohti.

*”Sillä hetkellä sukelsin syvälle raittiiseen elämään, ja päätin, etten koskaan ajaudu tilanteeseen, jossa toimin isäni tavalla. Suru ei työntänyt minua juomiseen, vaan päinvastoin.” (K9)*

Päihderiippuvuuden teoriaan ja tematiikkaan liittyen kaikki kertomukset noudattelevat muutoksen prosessinomaisuutta, josta myös mm. Holmberg (2010, 51–52) sekä Prochaska & Norcross (2007, 511–513) puhuvat. Heidän mukaansa toipuminen ei ole suoraviivainen prosessi vaan dynaaminen ja syklinen prosessi, jossa vaiheet vuorottelevat. Tämä kuvastui kertomuksista hyvin. Useimmissa kertomuksissa Prochaskan teorian vaiheet ilmenivät, vaikkei niitä välttämättä toipumisen vaiheiksi kertomuksissa koettukaan. Transteoreettisen muutosvaihemallin esiharkintavaiheessa yksilö ei välttämättä tunnista ongelmiaan, ja jopa kieltää ne, vaikka läheiset voivat asiasta jo huomauttaa. Kertojat eivät välttämättä tunnistanee esiharkintavaihetta osaksi toipumisen prosessia. Lähes kaikissa kertomuksissa koettiin toipumisen alkaneen vasta siitä, kun päihderiippuvuuden voittamiseksi alettiin tehdä konkreettisia toimia. Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan kertomuksissa toipumisen koetaan alkavan vasta harkinta- tai valmisteluvaiheista. Prochaskan mallin mukaan harkintavaiheessa yksilö alkaa ymmärtää tietyn käyttäytymismallin haitallisuuden ja alkaa pohtia tapoja vähentää tai lopettaa tuo haitallinen käyttäytymismallia. Valmisteluvaiheessa yksilö on jo edennyt konkreettisiin toimintaan käyttäytymisen muuttamiseksi.

*”18-vuotiaana olin toipumassa edellisen päivän juomisesta, kun isäni sanoi, että eikö nyt olisi aika tulla ryhmään mukaan. Mitään menetettävää ei enää ole. Päätin lähteä, krapulassa ja erittäin sekavin, pelokkain tuntein astuin ensimmäistä kertaa kokoukseen. - - Sain heti ensimmäisestä AA-kerrasta kahdeksan kuukauden pätkän raittiutta. Tipuin kuitenkin siitä juomaan, mutta pääsin pian uuteen puolen vuoden raittiuteen kiinni.” (K13)*

Koski-Jänneksen (ym. 2008) mukaan kaikki toipujat eivät käy läpi kaikkia toipumisen vaiheita mallin mukaisesti, vaan toipumisprosessin voi jakaa pikemmin alku-, keski- ja myöhäisvaiheisiin. Nämä vaiheet olivatkin selvästi nähtävissä aineistosta. Prochaskan & Norcrossin (2007) transteoreettisessa muutosvaihemallissa retkahtaminen nähdään yhtenä vaiheena toipumisprosessissa. Tätä vaihetta ei kuitenkaan kaikissa kertomuksissa käynyt ilmi, vaikka valtaosassa kertomuksista tuodaan esiin useita retkahtamiskokemuksia ennen lopullisen raittiuden löytämistä. Laudetin (2007, 249) toipuminen merkitsee useimmille

täysraittiutta, ei vain siirtymistä kohtuukäyttöön. Aineistoni kaikissa kertomuksissa toipuminen tarkoitti täysraittiutta kertomushetkellä.

*”Halusin alkoholin käytön hallintaan ja vähenemään, mutta yhä pitenevien raittiusjaksojen ja muiden ongelmasta kärsineiden kanssa käytyjen keskustelujen myötä ymmärsin, ettei minulla taida olla kuin yksi vaihtoehto, täysi raittius.” (K14)*

Koski-Jänneksen ym. (1998) mukaan toipuneet kokevat usein ennen raitistumistaan jonkinlaisia käännekohtia tai pohjakosketuksia, jotka ovat jollain tavalla merkityksellisiä toipujalle itselleen. Myös aineistoni kertojat tuovat esille käännekohtia viimeisenä kimmokkeena halulle toipua, vaikka toki aiempien kokemusten ja kohtaamisten merkitystä kertomuksissa tuodaankin esiin. Narratiivisen ajattelun mukaan voidaan siis ajatella jokaisen tapahtuman olevan merkityksellinen ilmiön kannalta. Kerrotut tapahtumakulut ovat siis suunnanneet aineistoni kertojia kohti toipumista jollain merkityksellisellä tavalla. Koettujen käännekohtien merkityksenantoon liittyvät aineistossani usein kokemukset omista läheisistä.

*”Minun lapseni ei koskaan tule näkemään isäänsä makaamassa keittiön lattialla naama veressä sianmaksat poskilla. Tunne oli viiltävän kirkas. Tämä on tässä, eikä koskaan enää.” (K1)*

### **7.3. Toipumiskertomukset**

Tässä luvussa pyrin vastaamaan tutkimuskysymyksiini tuomalla esiin erilaisia kertomuksia siitä kuinka läheissuhteita on tuotu esiin toipumisprosessin eri vaiheissa.

Tutkimustehtäväni oli tarkastella miten läheissuhteista puhutaan toipumisprosessin aikana ja millaisissa yhteyksissä. Tarkasteluni kohde on siis läheissuhteet, mutta konteksti on toipumisen prosessi, siksi olen käyttänyt toipumisprosessin vaiheita tyyppikertomusteni rakenteellisena pohjana. Kuten jo aiemmin olen todennut, analyysini on rakentunut teemoitellen, ja sen avulla olen muodostanut aineistosta tietynlaisia tyyppikertomuksia. Nämä kertomukset kuvaavat aineistosta nousseita toistuvia läheisille annettuja merkityksiä toipumisprosessille. Olen myös tuonut esiin tyyppikertomuksissani hieman

päihteidenkäyttöön ajautumista ja sen syntymistä. Narratiivisuudessa on kuitenkin olennaista myös kertomuksen alku, ja tästä syystä olen sisällyttänyt myös taustoitusta analyysiini.

Kuten Heikkinen (2001, 122) ja Polkinghorne (1995, 12–13) toteavat, on narratiivisen analyysin tavoitteena synnyttää aineistosta sitä määrittäviä kertomuksia, josta käyvät ilmi aineiston kannalta keskeiset teemat. Tästä syystä olen luonut aineistolähtöisen synteesin, uuden kertomuksen, joka kuvastaa ilmiötä jokaisen nousseen teeman kautta eri tyyppien yhteydessä. Esittelen kertomukset jokaisen eri tyyppikertomuksen alussa. Kertomusten tarkoitus on kuvastaa tyyppin sisällä tavanomaista kertomusta. Synteesikertomukset on koottu aineistoni eri kertomusten yksityiskohtaisista osista, jotka kuvaavat yhtä tyyppiä kerrallaan. Ne ovat kuitenkin itse kirjoittamiani, eivätkä suoria lainauksia, ja sisältävät omaa tulkintaani, jonka on tarkoitus selventää tietynlaista merkitystä läheissuhteille. Tyyppikertomusten henkilöt ovat keksittyjä, mutta sisältö edustaa aineistoani.

### **7.3.1. ”Mies oli vahva. Palkkakuitissa luki pelastaja. Ja niin kaikki alkoi selvitä.” - kertomus pelastumisesta**

*Sinikan lapsuus ja nuoruus oli lämmin, vaikka yhteenottoja vanhempien kanssa oli usein päihteidenkäytön takia. Sinikka oli sosiaalinen ja hänellä oli paljon hyviä ystäviä. Sinikka kuitenkin tunsi olevansa sosiaalisempi kännissä, ja tuota olotilaa hän tavoittelikin mahdollisimman usein. Elämä alkoi olla syökykierteessä päihteidenkäytön myötä.*

*Syökykierteeseen oli ajautunut myös Sinikan lapsuudenystävä. Lopulta elämä pyöri käytön ja biletyksen ympärillä. Vanhemmat, aviomies, lapset ja ystävät olivat huolissaan ja pyrkivät auttamaan Sinikkaa irtautumaan päihteistä. Erään kerran Sinikka tapasi kaupungilla vanhan tutun, joka teki päihdetyötä. Sinikka alkoi pohtia omaa käyttöönsä. Myös lapsuudenystävän kanssa pohdittiin miltä tuntuisi olla raitis. Lapsuudenystävä onnistuikin lopulta raitistumaan. Raitistuneen lapsuudenystävän esimerkki ja muiden läheisten sinnikkyys auttoi Sinikkaa raitistumaan. Elämään syntyi toipumisen myötä tärkeitä uusia ihmissuhteita, jotka tulivat Sinikan elämään vertaistukiryhmästä. Sinikka ei olisi raitistunut ilman läheisten ihmisten apua.*

Pelastuskertomuksissa korostuu vahva kokemus siitä, että läheisillä on ollut vahva merkitys toipumiselle. Useassa kertomuksessa läheisten positiivista merkitystä tuodaan esiin kautta linjan toipumisprosessin eri vaiheissa. Toki yhteenottoja kuvataan myös, mutta kertomusten kautta historiaa hahmotetaan uudelleen ja näissä kertomuksissa ikävätkin tilanteet on lopulta koettu positiivisina. Kertomuksissa tuodaan esiin erilaisia tapoja joilla läheiset ovat pyrkineet vaikuttamaan ja auttamaan, mutta olennaista on se, että kertomuksissa korostuu läheisten positiivinen myötävaikutus toipumiseen ja erityisesti suuri kiitollisuus toipumisesta. Läheiset koetaan osassa kertomuksista jopa niin merkityksellisiksi toipumisen kannalta, että heidän koetaan pelastaneen toipuvan elämä. Erityisesti lasten merkitys nousee esiin hyvin vahvasti. Toiminta- ja ylläpitovaiheessa erityisen merkitykselliseksi nousee nimenomaan halu olla hyvä vanhempi tai hyvä isovanhempi.

*”Jos isäni ei olisi lopettanut ja kertonut lopettamisestaan, ei meillä kummallakaan nyt mitään olisi. Jos meitä enää olisi. Kolmen tyttäreni elämä on loppujen lopuksi isäni päätöksen ansiota. Ja minun elämäni, ja hänen omansa.” (K16)*

*”Enkeleitä on. Minulle sellainen oli ystävä, jolle olin kertonut juomisongelmastani. Puhuimme puhelimesta eräänä aamuna ja hän sanoi kuulevansa äänestäni, että olen huonossa kunnossa., selviänkö, tarvitsenko apua? Sanoin, kuinka hyvä onkaan, että huomasi. Että nyt minä ymmärrän tämän asian, ja kyllä minun nyt täytyy vihdoinkin lopettaa. Hän vastasi, kuule xxx, minusta tuntuu, ettei tämä mene sillä tavalla. Että sinä et pysty siihen itse, yksin.” (K4)*

*”Meille syntyi pikkuinen tytär, ja minä olin ensi kerran läsnä, aivan hänen elämänsä alusta alkaen. Yöllä istuin sohvalle vauva rintani päällä. Vauvan pieni nyrkki minun sydämeni ympärillä.” (K9)*

Pelastuskertomuksille merkityksellistä on myös uusien raittiiden verkostojen ja ihmissuhteiden saaminen toipumisen myötä. Erityisesti vertaisryhmässä saadut ihmissuhteet korostuvat aineistossani. Suurimmassa osassa aineistoni kertomuksista toipumisprosessiin on liittynyt vertaisryhmäkokemuksia. Toipumisen tapa ei ollut tutkimukseni keskiössä, enkä ole kokenut merkitykselliseksi erottaa eri toipumisen tapoja tai tarkastella niitä erikseen. Vertaistukiryhmät tuon esiin tässä yhteydessä siitä syystä, että

niiden kautta on muodostunut joillekin kertojille läheisiä ihmissuhteita, jotka ovat vaikuttaneet toipumisprosessiin, erityisesti päihteettömän elämän ylläpitovaiheessa.

Kertomuksissa korostuvat myös läheisten tekemät konkreettiset toimet päihteettömyyden saavuttamiseksi. Kuten Koski-Jännes ym. (1998 82–84) toteavat, usein lopullista päätöstä päihteettömyydestä edeltää jokin merkittävä kokemus, pohjakosketus, joka muuttaa motivaation suunnan. Tässä yhteydessä omat voimavarat voivat kuitenkin olla niin heikot, että itse ei pysty hakemaan apua. Läheisten tuki näyttäytyikin tässä vaiheessa erityisen merkityksellisenä.

*”Ystävä sanoi, että hän uskoo, etten pärjää. Ystävä oli itsepäinen, soitti lääkärille, joka kirjoitti minulle antabusta. Onneksi menin silloin apteekkiin hakemaan lääkkeit.” (K4)*

*”Kuuden kuukauden raskauden jälkeen istukka oli revennyt. Verenvuoto oli ollut massiivista. Tyttäreni painoi syntyessään 900 grammaa. Tunsin olevani musertavan surkea ja vastuuton. Nostin käteni ja halusin apua.” (K10)*

*”Minä jatkoin vielä suureen päänräjähdykseen saakka. Siitä kuultuaan ystäväni laittoi isoilla kirjaimilla tekstiviestin: NYT ON AIKA LOPETTAA. Soitin vielä sen kovaäänisen Kajaanin-keikan ja seuraavana aamuna lopetin alkoholinkäytön.” (K12)*

### **7.3.2. ”Vaimo viskasi niska-perseotteella pihalle.” - kertomus kontrollista**

*Santerin ensikokemukset päihteistä ulottuivat teiniaikaan. Tuolloin kaveripiirissä kokeiltiin, miltä viina maistuu. Santeri kuitenkin tajusi pian olevansa erilainen, sillä hän halusi vetää kunnon kännit joka kerta. Pieni maistelu ei riittänyt. Kaverit katsoivat säälivästi ja välillä kauhuissaan. Jotkut kaverit joskus totesivat, että vähempikin riittäisi. Santeri ei kuitenkaan kavereiden vaatimuksia ymmärtänyt. Eikä liiemmin vanhempienkaan, jotka huolestuivat poikansa päihteidenkäytöstä. Opiskelu-aika meni kosteasti, kunnes Santeri tapasi tulevan vaimonsa. Vaimo ei ottanut tippaakaan, joten myös Santeri yritti vaimon mieliksi ottaa vähemmän. Santerin onneksi juominen mahdollistui työmatkoilla, joita oli paljon. Vaimolta ei kuitenkaan mikään pysynyt salassa. Vaimo yritti jäädyyttää rahavarat ja keksiä muuta tekemistä, jotta juominen loppuisi. Töissä esimies esitti*

*huolensa ja vaati menemään hoitoon. Oma läheinen ystävä oli raitistunut muutama vuosi ennen, ja sanoi, että jos en mene hoitoon, ystävyysuhde katkeaa. Niin moni ihmissuhde oli katkennut juomisen myötä, ettei Santeri enää ollut valmis katkaisemaan tätä. Santeri hakeutui hoitoon, jossa hän samaistui muiden kokemuksiin. Siitä alkoi tie elämään, jota ei alkoholi vienyt.*

Päihderiippuvuuden synnyn ja kehittymisen yhteydessä kertomuksista ilmeni myös läheissuhteita, joiden luonne oli riippuvuutta kontrolloiva. Kertomuksista ilmeni suoraa ja epäsuoraa sosiaalista kontrollointia. Lewis ja Rook (1999, 61–63) toteavat sosiaalisen kontrollin olevan suoraa silloin, kun lähipiiri pyrkii saamaan yksilöä vähentämään epäterveellistä käytöstä, ja epäsuoraa silloin, kun ihminen pyrkii itse kohti muutosta velvollisuudentunnosta. Epäsuoraa sosiaalista kontrollia ilmeni pääasiallisesta toipumisen myöhemmissä vaiheissa silloin, kun riippuvainen oli tunnistanut ongelmansa ja alkanut pohtia muutosta. Esiharkintavaiheessa ja riippuvuuden alkutaipaleella kertomuksissa tuotiin esiin lähinnä suoraa sosiaalista kontrollia. Eräässä kertomuksessa myös tuodaan esiin se tosiasia, että vasta jälkepäin on tajunnut läheisten toiminnan kuvastavan heidän haluaan kontrolloida tai rajoittaa juomista.

*”Muisti alkoi mennä yhä useammin. Hyvä ystäväni alkoi huomautella toilailuistani. Kunnon känniin päästyäni kohelsin, möykkäsin ja kaatuilin.” (K11)*

*”Sairauttani hidasti seuraavaksi elämäni tullut suhde mieheen, jonka kanssa olin 90-luvun loppuun saakka. Intuitiivisesti ymmärsin, ettei hän hyväksynyt juomistani, joten minun oli yritettävä salata sitä.” (K4)*

*”Lapset tietysti törmäsivät pulloihin, tyhjiin ja täysiin. He yrittivät vihapäissään kaadella niitä viemäriin, mutta ei se viina sillä loppunut. He jatkoivat viinoja vedellä, se oli pienten lasten taistelua alkoholilla käyviä tuulimyllyjä vastaan.” (K15)*

Myös Suonpään (2002, 15–18) kontrollistrategioita on helppo löytää kertomuksista. Jokaisessa kertomuksessa tuodaan esiin jokin Suonpään kontrollistrategia läheisen ihmisen toteuttamana. Useimmiten kyseessä oli huolen ilmaiseminen. Yleisiä olivat myös järkisyihin vetoaminen ja neuvojen antaminen. Myös äärimmäisempiä kontrollistrategioita

kuvattiin aineistossa. Lähestulkoon kaikissa kertomuksissa tuodaan esiin läheissuhteiden viileneminen, hajoaminen tai suhteen lopettamisella uhkailu tai kiristys.

*”Välillä olin täysin vakuuttunut, että voin lopettaa juomisen kun tahdon, ja juuri nyt en tahdo. Sisareni kysyi lopettaisinko, ja vastasin, että maanantaina. Nyt en tahdo. Itse vähitellen ymmärsin, etten voi.” (K14)*

*”Ostin olutta ja esittelin ajatukseni emännälle, että nyt osaan käyttää alkoholia, joten turha tässä on ryhtyä reuhaamaan. Vaimo ei täysin ymmärtänyt ideaani vaan viskasi minut niska-perseotteella pihalle.” (K9)*

Huolen ilmaiseminen tai sanktiokäyttäytyminen eivät kuitenkaan olleet yhdessäkään kertomuksessa suoranaisten käänteiden tekijä asia, jonka kautta korkki olisi välittömästi mennyt kiinni. Kertomuksissa kuitenkin tuodaan esiin paljon kontrollin keinoja läheisten taholta ja tästä syystä tulkitseen niiden olleen merkityksellisiä toipumisen kannalta. Niiden voidaan ajatella olevan eräänlaisia hälytysmerkkejä, jotka ovat pohjustaneet tietä toipumiselle.

### **7.3.3. ”Delegoin koko elämän miehelleni.” - kertomus vastuuttamisesta ja vastuunotosta**

*Helmin läheissuhteet ovat olleet lapsesta asti hyvin kimurantteja. Helmistä on tuntunut, että häntä kohtaan on oltu ylisuojelevaisia, joka on purkautunut teini-iässä kapinoimisena ja alkoholinkäyttönä, joka on tullut ongelmaksi vuosien myötä. Helmi tapasi hyvin nuorena miehensä ja muutti pian tämän kanssa asumaan. Mies ei käyttänyt itse alkoholia normaalia juhlimista enempää, mutta Helmin kanssa mies oppi talon kosteille tavoille. Lopulta Helmi ei pystynyt enää hoitamaan arkisia asioitaan eikä edes hankkimaan viinaa juodun tilalle. Mies kuitenkin hoiti kodin asiat ja hankki alkoholit, koska muutoin elämä olisi suistunut yhä suurempaan kaaokseen. Jälkeenpäin Helmi on miettinyt, että hänen läheisensä mahdollistivat hänen riippuvuutensa, mutta tekivät sen huolesta häntä kohtaan. Jos asiat nimittäin eivät olisi hoituneet, olisi Helmi lähtenyt lätkimään. Kun Helmi alkoi raitistua, hänen piti opetella paljon uusia tapoja, läheiset kuitenkin mukautuivat myöskin uuteen tilanteeseen ja tukivat Helmiä raitistumisessa ja uuden opettelussa. Nyt*

*raitistuneena Helmi osaa ensimmäistä kertaa ottaa itse vastuun omasta elämästään. Sitä ei tee läheiset eikä viina.*

Kertomuksissa tuodaan esiin vahvasti läheisten roolia päihderiippuvuuden mahdollistajina, ja tästä seurannut vastuu päihderiippuvaisen ja toipuvan elämästä. Mahdollistaminen on ilmennyt monin tavoin, esimerkiksi päihteiden hankkimisena riippuvaisella, käyttöön puuttumattomuutena, tai läheisriippuvaisuutena, jossa jotkut läheiset ovat käyttäneet, tai jopa alkaneet käyttää päihteitä yhdessä riippuvaisen kanssa. Kertomuksissa kuvataan läheisiä, jotka ovat kantaneet vastuuta riippuvaisen puolesta. Eräässä tarinassa jopa tuodaan esiin läheisten täydellinen vastuunotto riippuvaisen elämästä, ja sitä kautta riippuvuuden ylläpidon mahdollistamisen kokemus.

*”Mies oli erittäin hyvä ihminen, joka ei käynyt baareissa, toi kukkia ja lahjoja eikä kostonut minulle töppäilyjäni. Viinaa hän toimi minulle, kun sanoin, että tuot tai lähden baariin ja sittenpä näet seuraukset.” (K6)*

*”Äitini on minut monessa vaiheessa pelastanut. Hän on kertonut joutuneensa kantamaan vastuuta omassa elämässään hyvin nuoresta ja halunneensa säästää minut tältä. Lopulta äiti kantoi vastuun kaikista asioistani niin, että minusta tuli avuton. - - Hankin miehen, jonka ajattelin hoitavan kaikki asiat puolestani. Niin hän tekikin. - - Ja lopulta mies teki ansiotyöni puolestani, kun olin juonut enkä jaksanut lähteä töihin aamulla. Delegoin koko elämäni miehelleni, kun äiti ei ollut enää siitä vastuussa.” (K5)*

Kertomuksissa tuodaan esiin erilaisia syitä sille, miksi läheiset ovat mahdollistaneet riippuvuuden ylläpidon. Osassa kertomuksia syynä epäillään olevan vanhempien huolen riippuvaisesta. Läheiset pelkäävät joko menettävänsä riippuvaisen läheisensä tai voivat nähdä esimerkiksi päihteiden hankkimisen ainoana keinona pitää läheinen ihminen lähellä. Joissain kertomuksissa toipuneet tuovat myös esiin riippuvaisen puolison vaikutusta oman riippuvuuden syvenemiseen ja ylläpitoon. Holmberg (2010, 40) puhuukin sosiaalisesta riippuvuudesta, jossa riippuvuutta ylläpitävät jotkin riippuvuuden mahdollistavat sosiaaliset suhteet. Hännisen (2004, 106–107) mukaan kyse voi myös olla häpeän synnyttämistä tunteista läheisissä. Läheisen häpeän ja pelon tuntemukset voivat jopa synnyttää selviytymiskeinon, jonka puitteissa läheisen riippuvuutta ei haluta tunnustaa tai nähdä, jotta tunteita ja ongelmaa ei tarvitse kohdata.

*”Mieheni rinnalla ryhdyin juomaan reippaasti, miltei kilpailemaan hänen kanssaan.” (K2)*

*”Kaikki perheen energia kuluu ja kytkeytyy siihen, että kaksi pyrkii mahdollistamaan omaa juomistaan. - -” (K15)*

Kertomuksissa korostuu siis sekä käytön että toipumisen mahdollistaminen. Läheiset ovat ikään kuin mukautuneet vallitsevaan olosuhteisiin ja tilanteeseen. Toki kertomuksissa, jossa kuvataan myös oman läheisen päihdeongelmaa, ovat nuo suhteet yleensä muuttuneet tai loppuneet kertojan itse kuntoutuessa. Raittiiden läheissuhteiden kohdalla mukautuvuus vallitsevaan tilanteeseen on kuitenkin leimallinen piirre. Kertomuksissa toipumisen prosessin ydin on ollut vastuun siirtyminen ja muuttuminen. Riippuvuuden kourissa läheiset ovat olleet vastuussa riippuvaisen elämästä joko omasta päätöksestään, tai kuntoutujan vastuuttaessa läheisiään tiedostamatta tai tiedostaen. Toipumisen edetessä toipujat ovat ottaneet yhä enemmän vastuuta elämästään itselleen läheisiltään, ja tehneet vastuullisia ratkaisuja, jotka ovat suuntautuneet kohti riippumattomuutta, päihteistä tai läheisistä.

#### **7.3.4. ”Hirvittävä tehtävä pienelle lapselle, raitistaa perhe.” - kertomus toivosta ja odotuksista**

*Petra oli kärsinyt päihderiippuvuudesta nuoruudestaan lähtien. Kun korkki ensimmäisiä kertoja aukesi, ei se mennyt kiinni. Nesteytyksen lisäksi kuvioihin tuli muita aineita ja sekakäyttöä. Päihteidenkäyttö paheni ja Petra toivoi, että joku tulisi ja auttaisi häntä pääsemään irti päihteistä, sillä itsellä ei ollut voimia. Petra tapasi nuorena tulevan miehensä', joka ei käyttänyt päihteitä Petran tahtiin. Petra ajatteli, että mies ja avioliitto hänet raitistavat. Juominen ja käyttö muuttuivat salaisuudeksi, jota aviomieheltä varjeltiin. Petra oli loppen väsynyt ja kyllästynyt päihteiden täyttämään elämänsä ja etsi ulospääsyä tilanteesta. Petra ajatteli, että perheen perustamisen olevan vastaus. Raskausaikana käytön on loputtava ja kännissä ei voisi lastakaan hoitaa. Lapsi ja rauhallinen perhe-elämä hänen päänsä lopulta selvittäisi.*

Toipumista kuvattiin kertomuksissa pääosin vaikeina ja monimutkaisina prosesseina. Useissa kertomuksissa kuvattiin vahvoja epävarmuuden, pelon, ahdistuksen tunnottomuuden, tyhjyyden ja jopa toivottomuuden tunteita. Nämä tuntemukset liittyivät vahvasti transteoreettisen muutosvaihemallin harkinta- ja valmisteluvaiheisiin, jossa yksilölle on jo virinnyt ajatus haitallisen käyttäytymisen lopettamisesta ja hän on jo saattanut vähentää haitallista käytöstään pienin teoin (Prochaska & Norcross, 2007).

Oleennaista tutkimuskysymyksieni kannalta on se, että nämä tuntemukset kytkettiin usein toiveeseen siitä, että joku toinen ihminen olisi pelastanut toivottomalta tuntuvasta tilanteesta. Toivottomuuden tunteen raportoitiin syntyneen, kun itsellä ei enää ollut voimavaroja tai toimintakykyä toimia siten, että päihteidenkäyttö loppuisi. Neuvottomuuden tunteesta johtunut turhauma kanavoitiin toisiin ihmisiin, koska yksilöt kokivat itse olevansa tilanteessa, jossa olivat kykenemättömiä toimimaan päihteettömyyttä edeltävällä tavalla.

*”Sisälläni oli hirvittävästi pelkoa, muttei minkäänlaista ratkaisumallia tai toimintasuunnitelmaa. Ei myöskään tietoa siitä, mistä tämä kaikki kaaos johtuu. Toiveeni oli, että tulisi joku ja auttaisi ulos. (K3)*

*”Halusin kovasti. Itkin, huusin ja halusin. Mies ei puhunut eikä halunnut. Minulla oli jano ja nälkä kaikkeen, parempaan, edes muuhun.” (K7)*

Toisaalta kertomuksissa tuodaan esiin osakertomuksia, joissa ei niinkään ilmaista toivottomuutta tai pelkoa, vaan pikemmin varmuutta ja toivoa siitä, että läheiset ihmiset tai jotkin läheisiin liittyvät elämäntapahtumat ovat ratkaisevia käännekohtia. Näiden käännekohtien myötä päihteettömästä elämästä voidaan saada kiinni. Vastuu omasta riippuvuudesta pyrittiin siirtämään oman itsensä ulkopuolelle. Aineistossa nostetaan esiin tällaisina läheissuhteina oman perheen perustaminen ja omat lapset. Elämäntilanteena raskaus ja perheen perustaminen sekä ihmissuhteina omat lapset olivat tekijöitä, joihin kertojat loivat erityisen vahvoja toiveita raitistumisesta. Usein myös riippuvuudesta toipuvan omat läheiset, esimerkiksi puoliso, toivoivat perheen perustamisella olevan raitistavat vaikutukset. Nimitän typpikertomusta kertomukseksi toivosta ja odotuksista, sillä aineistosta paljastuu niin vahvoja toivon tuntemuksia, että tulkitsen ne toisiin ihmisiin

kohdistuviksi odotuksiksi. Muutoksen valmisteluvaiheessa yksilöltä puuttuvat yleensä tavoitteet ja syvä sitoutuminen muutokseen, vaikka toimia muutoksen edistämiseksi onkin jo saatettu toteuttaa (Prochaska & Norcross 2007, 516). Toiveet ja odotukset siitä, että tietty elämäntilanne tai läheissuhteet pelastavat tilanteesta, ovat yksi toimenpide, jolla pyritään muuttamaan käytöstä raittiuden suuntaan.

Aineistoni kertomukset on tuotettu elämäntilanteessa, jossa toipumisprosessi on läpikäyty. Kertomishetkellä kertojat siis heijastelevat riippuvuuttaan toipuneen näkökulmasta. Toivon ja odotusten kertomuksissa kertojat ottavat vahvasti kantaa siihen, että toiset ihmiset eivät ole vastuussa omasta raitistumisesta. Vastuun nähdään olevan täysin itsellä, vaikka toipumisprosessin aikaisemmissa vaiheissa on ajateltukin läheisten ihmisten tai jonkinlaisen elämäntilanteen ohjaavan raittiiseen elämään. Kuten Koski-Jännes ym. (2003, 7, 47) sekä Kuusisto (2010, 36) toteavat, on sisäinen motivaatio tärkeintä toipumisessa, vaikka läheiset ihmissuhteet voivatkin tukea motivaatiota ja toipumista.

*”Nyt oli jo aika paljon velkaa ja alkoholismia, joten lääkkeeksi vaivoihin päätin haluta lapsia. Tahdoin startata uuden elämän. Nyt oli mies, jonka kanssa halusin lapsia. Perustetaan perhe, pidetään huolta toisistamme. Se meidät pelastaa. Näin yksinkertaisia asiat ovat.” (K5)*

*”Nyt oli elämä siinä tilassa, että halusimme edelleen kääntää uuden sivun, ottaa paremman suunnan ja hankkia kolmannen lapsen. Sillähän se tilanne korjaantuu. Hirvittävä tehtävä pienelle lapselle, raitistaa perhe.” (K15)*

## 8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Pro gradu -tutkielmani tavoitteena on selvittää miten läheissuhteet toipumisen aikana koetaan, ja millaisia merkityksiä niillä on toipumisprosessiin toipujan itsensä näkökulmasta. Aineistoni koostuu 16 toipuneen päihderiippuvaisen kertomuksista, jossa he kertovat oman päihderiippuvuutensa synnystä, kehittymisestä, toipumisesta sekä nykytilanteestaan. Aineistoni osoitti, että läheissuhteilla on merkitystä toipumisprosessissa, sillä kertomuksissa tuodaan esille läheissuhteita paljon. Vain muutamassa kertomuksessa, jotka eivät varsinaisesti aineistooni sisällyneet, ei läheissuhteita tuotu esiin.

Tutkielmani tulokset olen jaotellut neljään eri tyyppikertomukseen, jotka kuvaavat läheisten merkitystä päihderiippuvuuden toipumisprosessissa. Tyyppikertomukset ovat *kertomukset pelastumisesta, kontrollista, vastuuttamisesta ja vastuunotosta sekä toivosta ja odotuksista*.

*Pelastumiskertomusten* ydin on siinä, että toipumisen ilmiöön liittyy vahva kiitollisuus läheissuhteiden avusta toipumiselle. Läheissuhteiden nähdään olleen erittäin ratkaiseva tekijä muutoksessa riippuvuudesta raittiuteen. Äärimmäisimmillään raittiuden ajateltiin jopa olleen täysin läheissuhteiden ansiota. Pelastuskertomuksissa kuvastuvat kiitollisuus ja arvonnanto läheisille ihmissuhteille toipumisprosessin aikana, kuin muutoinkin elämässä. Pelastumiskertomukset kuvastavat läheissuhteille annettuja positiivisia merkityksiä toipumisprosessissa. Pelastumiskertomusten yhteydessä läheissuhteita kuvattiin harvemmin negatiivisina, vaikka kautta linjan aineistoani leimaakin läheissuhteiden dynaamisuus.

Läheissuhteet voivat toimia muutosta tukevinä (Pierce ym. 1996 5–10) tai kontrolloivina (Suonpää 2002, 14) suhteina. Aineistossani tuotiin esiin myös läheissuhteiden negatiivisemmin koettuja vaikutuksia ja merkityksiä toipumiselle. Toipumisen nähtiin kertomuksissa lopulta olleen positiivinen asia, mutta läheissuhteille annettiin myös negatiivisempia merkityksiä toipumisprosessissa, toisin kuin pelastuskertomuksissa. *Kontrollikertomuksissa* kuvastuu läheisten käyttämät joko tiedostetut tai tiedostamattomat kontrollikeinot, jolla on haluttu rajoittaa tai vähentää läheisen riippuvuuskäyttäytymistä.

Nämä keinot on koettu tilanteissa usein negatiivisiksi, vaikka lopulta ne on nähty positiivisiksi, sillä ne on koettu merkityksellisinä toipumisen suhteen. Kaikissa kertomuksissa toipuminen ja päihteistä eroon pääseminen koettiin positiivisena elämänmuutoksena. Kontrollikertomuksissa korostuu läheissuhteiden kuvaaminen negatiivisina toipumisprosessin alkuvaiheessa.

*Kertomuksessa vastuuttamisesta ja vastuunotosta* käyvät ilmi läheisten ristiriitaiset tunteukset päihderiippuvaista kohtaan. Läheiset mahdollistavat päihderiippuvuutta käytöksellään, sillä menetyksen pelko on vahva. Kertomus kuvastaa myös sitä kuinka päihderiippuvainen on avuton ja tarvitsee paljon tukea sekä riippuvuuteen että riippumattomuuteen läheisiltä. Päihderiippuvaisen voidaan sanoa olevan riippuvainen myös sellaisista läheissuhteistaan, jotka jossain riippuvuuden vaiheessa mahdollistavat päihteenkäyttöä. Olennaista on myös vastuunoton siirtyminen elämännhallinnallisesti toipumisprosessin aikana. Elämännhallinta kasvaa toipuessa ja vastuu siirtyy läheisiltä toipuvalla itselleen.

Vastuuttamisen ja vastuunoton kertomuksessa olennaista on läheissuhteiden toimiminen päihteenkäytön mahdollistajana jossain vaiheessa. Läheiset pelkäävät päihderiippuvaisen puolesta ja yrittävät suojella läheistään hoitamalla asioita hänen puolestaan. *Kertomuksessa toivosta ja odotuksista* on kyse samankaltaisista tunteuksista, mutta erona on se, että toipuja kohdistaa odotukset läheisiinsä. Kertomuksessa toipuva odottaa joidenkin läheissuhteiden sekä elämänmuutosten olevan automaattisesti sellaisia, että ne korjaavat tilanteen ja tuovat mukanaan raittiuden. Läheisille siis asetetaan valtavia odotuksia suhteessa toipumisprosessiin. Kertomuksessa korostuivat erityisesti naimisiinmeno ja lasten hankkiminen sellaisina elämänmuutoksina, joille luodaan erityisen vahvoja raitistavia odotuksia.

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että läheiset ovat merkityksellisessä asemassa toipumisprosessin aikana. Läheisten merkitys koetaan moninaisesti ja heidän roolinsa ja asemansa on yhtä dynaaminen kuin toipuvan muutosprosessi. Läheiset kantavat vastuuta, kannattelevat kun toipuva ei itse jaksa, tukevat ja avaavat silmiä riippuvuuden edessä. Toisaalta läheiset myös kontrolloivat päihteenkäyttöä ja käyttävät negatiivisesti koettuja sosiaalisen vuorovaikutuksen mekanismeja, joiden seurauksena on ollut positiivinen lopputulos, eli toipuminen.

Läheissuhteet näyttäytyivät tutkielmassani hyvin dynaamisina koko toipumisprosessin aikana. Suurpiirteittäin on kuitenkin löydettävissä tapoja, joilla läheissuhteita kuvattiin kussakin toipumisen eri vaiheessa. Prochaskan ja Norcrossin transteoreettisen muutosvaihemallin esiharkintavaiheessa läheissuhteita kuvattiin hyvin moninaisesti. Moninaisuuden lisäksi ominaista oli se, että useassa kertomuksessa tuotiin esiin lapsuudenperheen läheissuhteita, joilla pyrittiin selittämään riippuvuuden syitä joko siten, että lapsuuden ja nuoruuden läheissuhteet ovat edistäneet riippuvuutta tai lapsuuden koettiin olevan hyvin onnellinen, eikä lapsuudenperheestä löydetty syitä riippuvuuden synnylle. Esiharkintavaiheessa yksilö ei vielä tunnista ongelmiaan, eikä hänellä ole halukkuutta muuttaa käyttäytymistään (Prochaska & Norcross 2007, 515).

Harkintavaiheelle tyypillistä on, että yksilö on tietoinen vaihtoehtoista, joita alkaa kyseisessä vaiheessa punnitsemaan. Valmisteluvaiheessa yksilö alkaa jo tekemään pieniä tekoja käyttäytymisensä muuttamiseen. (Prochaska & Norcross 2007, 515–516.) Harkinta- ja valmisteluvaiheessa korostuivat aineistossani vahvat tunteet tulevasta muutoksesta. Läheissuhteita kuvattiin etenkin valmisteluvaiheessa vahvasti toipumista edistävinä tekijöinä. Joskus jopa niin vahvasti, että läheisten odotettiin konkreettisesti ratkaisevan ongelmat toipuvan puolesta. Omalle halulle toipua ja kyvyille sitoutua toipumisprosessiin kaivattiin tukea läheisiltä.

Toimintavaiheessa käyttäytymisen muuttaminen näkyy jo konkreettisesti (Prochaska & Norcross 2007, 516-517). Tässä vaiheessa aineistossani korostui sekä oman identiteetin muutos, mutta myös muutokset läheissuhteissa. Uusia merkityksellisiä läheissuhteita saattoi tulla elämään esimerkiksi vertaistuen kautta. Myös vanhoja riippuvuuden rikkoneita ihmissuhteita saatiin korjattua useissa kertomuksissa.

Useissa kertomuksissa korostettiin sitä, että toipuminen on jatkuva prosessi, joka ei saavuta päätepistettä. Kertomuksissa kuvattiin hyvin ylläpitovaihetta, jossa toipuminen on jo saavutettu ja muutoksista pidetty kiinni, mutta elämä näyttäytyy silti kamppailuna retkahtamista vastaan (Prochaska & Norcross 2007, 517). Kertomushetkellä moni kertomuksensa jakanut koki olevansa juuri tässä vaiheessa. Kertomuksissa tuotiin esiin vahvasti läheissuhteiden suurta merkitystä tässä vaiheessa. Kertomusten lopussa kerrottiin usein nykytilanteesta ja ilmaistiin kiitollisuutta siitä, että muutos on pystytty jollain tasolla saavuttamaan. Tämä näkyi myös kuvatessa läheissuhteita kyseisessä vaiheessa.

Läheissuhteiden merkityksellisyys koko prosessille tuotiin esiin ilmaisemalla kiitollisuutta ja toisaalta hämmennystä siitä, että läheissuhteita on säilynyt suuren elämänmuutoksen jälkeen.

Tutkielmassani en varsinaisesti tutkinut sitä kuinka läheissuhteet muuttuivat elämänkaaren aikana vaan tarkastelin lähinnä toipumisen prosessia. Myös toipumisen aikana moni läheissuhde elää muutosta, sillä toipumisprosessi on yksilölle itselleen aina myös identiteetin muutos (Ruisniemi 2006). Identiteetin muutos on yksilölle valtavan suuri prosessi, joka ei varmastikaan voi olla heijastumatta ihmisiin, jotka kuuluvat toipuvan elämänpiiriin. Näiden ihmissuhteiden muutosta olisi mielenkiintoista tutkia koko ihmissuhteen kaaren ajalta. Näkökulmana se, kuinka muutokset ihmissuhteissa vaikuttavat toipumiseen, eivät siis pelkästään ihmissuhteet itsessään. Omassa tarkastelussani minun oli vaikeaa tarkastella ihmissuhteiden muutosta, sillä painopisteenäni oli tarkastella näitä suhteita yksilöllisinä kokemuksina toipumisprosessin eri vaiheiden kautta. Kertomuksissa kuvatut ihmissuhteet olivat hyvin dynaamisia, ja siksi niiden muutosten tyypittely olisi ollut vähintäänkin haastavaa. Käsitteellistin tutkimuksessani ihmissuhteet koskemaan kertomuksissa läheisiksi ilmi tulleita ihmissuhteita, jotka olivat erilaisia, joten ihmissuhteiden muutosta tutkittaessa tulisivat tarkasteltavat ihmissuhteet määritellä jo etukäteen, ja läheissuhteet tulisi määritellä melko traditionaalisesti.

Monet aineistoni kertomukset olivat tutkimustehtävieni kannalta loistavia. Niissä oli paljon kuvailua läheisistä ihmisistä sekä toipumiseen vaikuttaneista kohtaamisista ja kanssakulkijoista. Selviämistarinoita -teoksen 20 kertomuksesta neljässä ei mainittu läheisiä juurikaan, enkä sisällyttänyt niitä aineistooni, sillä koin, että tutkimustehtäväni ei ollut tarkastella niinkään sitä miksi läheisiä ei koeta merkityksellisiksi, vaan sitä millaisia merkityksenantoja läheisille prosessissa yleisesti annetaan. Aiemman tutkimuksen perusteella tutkielmani lähtökohta perustui siis vahvaan ennakkokäsitykseen siitä, että läheissuhteilla on merkitystä toipumiselle. Jatkotutkimusta ajatellen olisi mielenkiintoista tarkastella sitä, miksi läheisille ei anneta painoarvoa toipumisessa, ja mitkä tuolloin ovat ne koetut toipumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksen kaikissa kertomuksissa kertojat ovat kuitenkin toipuneet päihderiippuvuuksistaan. Läheissuhteet eivät ole ainoita vaikuttavia tekijöitä toipumisprosessissa.

Kertomuksissani läheissuhteiksi koettiin hyvin erilaisia suhteita, ja huomionarvoisiksi läheissuhteiksi koettiin muun muassa vertaiset, eli ihmiset, joilla oli samankaltaisia kokemuksia taustalla. Myös vertaistukitoimintaan tai -ryhmiin osallistuminen korostui aineistossani. Osin johtuen tästä syystä aineistossani esitettiin paljon kritiikkiä perinteistä suomalaista päihdehoitojärjestelmää kohtaan. Erityisen paljon kritisoiitiin kliinisen päihdehoidon toimintatapoja, jotka nähtiin usein kontrolloiviksi ja pintapuolisiksi. Vertaistoiminta koettiin suurimmassa osassa kertomuksia positiiviseksi kokemukseksi, erityisesti kun sitä verrattiin kliiniseen päihderiippuvuuden hoitoon. Viime aikoina sosiaalityön piirissä on esiintynyt huolta päihdehoidon liiasta medikalisoitumisesta ja lääketieteen valtaa ottavasta näkemyksestä (Knuuti 2007, 29–30). Oma aineistoani vasten voidaan todeta, että myös toipuvat itse toivovat päihderiippuvuutta käsiteltävä sosiaalisena ja kokonaisvaltais ilmiönä.

## LÄHTEET

Barnard, Marina (2006) *Drug Addiction and Families*. London: Jessica Kingsley Publishers

Bold, Christine (2012) *Using Narrative in Research*. London: SAGE.

Copello, Alex & Orford, Jim (2002) Addiction and the family. Is it time for services to take notice of the evidence? Editorial. *Addiction* 97 (11), 1361–1363.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen I*. Tampere: Vastapaino

Finch, Janet (2007) Displaying families. *Sociology* 41 (1), 65–81.

Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria & Partanen, Airi (toim.) (2008) *Päihdehoitotyö*. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, Hannu L. T. (2001) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II – näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 116–132.

Heyman, Gene M. (2009) *Addiction - a disorder of choice*. Cambridge: Harvard University Press.

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

Huhtanen, Petri & Tigerstedt Christoffer (2010) Kuinka paljon kärsimme muiden juomisesta. Teoksessa Mäkelä, Pia, Mustonen, Heli & Tigerstedt Christoffer (toim.) *Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 8/2010, 220-233.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1> [viitattu 21.8.2014]

Hyvärinen, Matti (2006) Kerronnallinen tutkimus.

[http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf) [viitattu 26.6.2014]

Hänninen, Vilma (2002) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

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

Kauppinen, Timo M. (2010) Voiko juomari hyvin? Teoksessa Mäkelä, Pia, Mustonen, Heli & Tigerstedt Christoffer (toim.) Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 8/2010, 207-219.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1> [viitattu 28.8.2014]

Koski-Jännes, Anja, Jussila, Antti & Hänninen, Vilma (1998) Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Koski-Jännes, Anja, Pienimäki, Anneli, Valtari Maarit (2003) Yhteisvoimin muutokseen?: tutkimus laitoshoidon jälkeisen sosiaalisen tuen lisäämisestä päihdeongelmaisilla. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Krause, Neal (2006) Social Relationships in Late Life. Teoksessa Binstock, Robert H. & George, Linda K. (toim.) Handbook of Aging and the Social Sciences. Amsterdam: Academic Press, 181–200.

Kuusisto, Katja (2010) Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta, hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampere: Tampereen yliopisto.

Kuussaari, Kristiina, Kaukonen, Olavi, Partanen, Airi, Vorma, Helena ja Ronkainen, Jenni-Emilia (2014) Päihdeasiakkaat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

Yhteiskuntapolitiikka 79 (3), 264–276.

Knuuti, Ulla (2007) Matkalla marginaalista valtavirtaan? Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Laitinen, Merja & Uusitalo Tuula (2008) Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa Kaasila, Raimo, Rajala, Raimo, Nurmi, Kari E. (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 106–141.

Laudet, Alexandre B. (2007) What does recovery mean to you? Lessons from the recovery experience for research and practice. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33 (3), 243–256.

Laudet, Alexandre B., Savage, Robert & Mahmood, Daneyal (2002) Pathways to longterm recovery: A preliminary investigation. *Journal of Psychoactive Drugs*, 34 (3), 305–311.

Lewis, Megan A. & Rook, Karen S. (1999) Social Control in Personal Relationships: Impact on Health Behaviors and Psychological Distress. *Health psychology* 18 (1), 63–71.

Lieblich, Amia, Tuval-Mashiach, Rivka & Zilber, Tamar (1998) A New Model for Classification of Approaches to Reading, Analysis and Interpretations. Teoksessa Lieblich, Amia, Tuval-Mashiach Rivka & Zilber Tamar (toim.) *Narrative Research*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2-21.

Lintonen, Tomi, Rönkä, Sanna, Kotovirta, Elina & Komu, Anne (2012) Huumeet Suomessa 2020. Ennakointitutkimus. Poliisiammattikorkeakoulun raportteja 101. Tampere: Poliisiammattikorkeakoulu.

[http://www.poliisi.fi/poliisi/poliisioppilaitos/home.nsf/files/500DA101189BE120C22579E300476D75/\\$file/Raportteja101\\_web.pdf](http://www.poliisi.fi/poliisi/poliisioppilaitos/home.nsf/files/500DA101189BE120C22579E300476D75/$file/Raportteja101_web.pdf) [viitattu 29.7.2013]

Loiri-Seppä, Lilli (2010) Selviämistarinoita. Gummerus

Löytönen, Teija. Narratiivinen tutkimusote. <http://www.xip.fi/tutkija/0402.htm> [viitattu 20.10.2013]

Miller, William R. (1999) Conceptualizing Motivation and Change. Teoksessa TIP Manual 35. Enhancing Motivation for Change in Substance Abuse Treatment. SAMSH/CSAT Treatment Improvement Protocols, 1-21.

Niemelä, Jorma (1999) Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. Stakes tutkimuksia 96. Helsinki: Stakes.

Orford, Jim, Hodgson, Ray, Copello, Alex, John, Bev, Smith, Melanie, Black, Rachel, Fryer, Kate, Handforth, Linda, Alwyn, Tina, Kerr, Cicely, Thistlethwaite. Gill & Slegg, Gary (2006). The clients' perspective on change during treatment for an alcohol problem: qualitative analysis of follow-up interviews in the UK Alcohol Treatment Trial. *Addiction*, 101 (1), 60–68.

Pierce, Gregory R., Sarason, Barbara R., Sarason, Irwin G., Joseph, Helene J. & Henderson, Ciarda A. (1996) Conceptualizing and Assessing Social Support in the Context of the Family. Teoksessa , Gregory R., Sarason, Barbara R. & Sarason, Irwin G. *Handbook of Social support and the Family*. New York: Plenum Press, 3–34.

Pirskanen, Henna (2001) Alkoholi, isyys ja valta: ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Helsinki: Väestöliitto.

Polkinghorne, Donald (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8 (1), 5–23.

Prochaska, James O. & Norcross, John C. (2007) *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Belmont: Thomson Wadworth.

Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi> [viitattu 23.2.2013]

Raitasalo, Kirsimarja (2004) Päihdeongelmaisten läheiset Suomessa. Teoksessa Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja, 13–34.

Raitasalo, Kirsimarja (2010) Saako lasten seurassa juoda? Alkoholinkäyttö lasten seurassa ja asenteet sitä kohtaan. Teoksessa Mäkelä, Pia, Mustonen, Heli & Tigerstedt Christoffer (toim.) Suomi juo. Suomalaisen alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Teema 8/2010, 167–176.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1> [viitattu 21.8.2014]

Riessman, Catherine Kohler (2008) Narrative Methods for the Human Sciences. Thousand Oaks: Sage Publications.

Rolin, Kristina (2006) Humanistisen ja yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen perinteet. Teoksessa Hallamaa, Jaana, Launis, Veikko, Lötjönen, Salla & Sorvali, Irma (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 108–123.

Ruisniemi, Arja (2006) Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Sterling, Stacy, Chi, Felicia & Hinman, Agatha (2011) Alcohol Research and Health 33 (4), 338–49.

Suomalaiset käypähoitosuositukset. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu> [viitattu 13.11.12]

Suomalaiset käypähoitosuositukset. Alkoholiriippuvuuden ICD-10 tautiluokitus. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/naytaartikkeli/tunnus/nix00353#s7> [viitattu 1.8.2013]

Suonpää, Juhani (2002) Alkoholit ja parisuhde. Sosiaalinen kontrolli, konfliktit, juomiseen kannustaminen ja muutokset alkoholin käytössä. Stakes:n julkaisu 4/2002. Helsinki: Stakes.

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

Tanhua, Hannele, Virtanen, Ari, Knuuti, Ulla, Leppo, Anna & Kotovirta, Elina (2011) Huumetilanne Suomessa 2011. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 62/2011. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/7b3a668f-2958-4d9d-bd6f-a57a176cb0ec> [viitattu 12.4.2013]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2013) Alkoholijuomien kulutus 2012. Tilastoraportti. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104445/Alkoholijuomien%20kulutus%202012.pdf?sequence=1> [viitattu 2.8.2013]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoja (2010) Päihdehaittakustannukset. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet\\_ja\\_riippuvuudet/alkoholi/paihdehaittakustannukset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/paihdehaittakustannukset) [viitattu 29.7.2013]

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja (2012) Päihdetilastollinen vuosikirja 2011 – Alkoholit ja huumeet. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/kokoomajulkaisut/paihdetilastollinen\\_vuosikirja](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/kokoomajulkaisut/paihdetilastollinen_vuosikirja) [viitattu 6.4.2013]

Thombs Dennis L. (2006) Introduction to Addictive Behaviors. New York: The Guilford Press.

Törmä, Tiina (2011) Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi : alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana. Oulu: Oulun yliopisto.

Widmer, Eric (2010) Family configurations: a structural approach to family diversity. Farnham: Ashgate.

## **Liite 1 Aineistotiivistelmät**

### **Kertomus 1 (K1)**

Isä joi ja oli joskus aggressiivinen humalassa. Omat ensimmäiset humalat otettiin isän pulloista. Isä oli silti läheinen vaikka joikin. Isoäiti oli läheinen ja rakas ihminen. Aloitteli nuorena urheiluharrastuksen, jonka kautta sai paljon kavereita. Palkitsi itseään viinalla voitoista ja rankaisi häviöistä. Teki typeryyksiä humalassa. Kaverit yllyttivät hulluihin tekoihin. Känneistä tuli katumusta. Perhe ja vaimo alkoivat huolestua. Kielsi itse tuolloin ongelman. Elämästä oli tullut urheilun ja juhinnan vuorottelua. Vaimokin rupesi ottamaan viinaa pysyäkseen mukana. Pari ihmissuhdetta meni viinalle, töitä ei menettänyt koskaan. Eräs ystävä teki päihdetyötä ja muistutti omaa läheistä isoäitiä, joka oli uskonnollinen. Alkoi vähitellen pohtia juomistaan, sillä viina ei enää maistunut niin hyvin kuin ennen. Käännekohtana herääminen naama veressä koira naamaa nuolien, koska oli syönyt raakoja sisäelimiä ja sammunut. Vaimo oli tuolloin raskaana. Tunne oli kirkas, myös vaimo lopetti juomisen. Kanavoi viinan juomiselta jääneen energian urheiluun. Piti tärkeänä esikuvaansa, erästä tärkeää urheilulegendaa, joka ei juonut koskaan.

### **Kertomus 2 (K2)**

Purkaa tuntojaan alkoholismiin kohdistuvasta häpeästä etenkin naisilla ja äideillä. Toimi tanssityttönä teatterissa sota-aikana. Ensimmäinen humala oli hieno tunne. Siltä erää juominen kuitenkin jäi. Meni naimisiin alkoholistimiehen kanssa, ja alkoi juoda kilpaa miehensä kanssa. Juhli myös teatteriporukalla railakkaasti, sillä välin kun oma äiti hoiti lapsia. Perhe muutti uuteen kaupunkiin, jossa uudella teatterityöporukalla juominen jatkui. Joi myös vanhan kotiseudun ikävään. Lapset olivat jo sen ikäisiä, että pärjäsivät itsekseen, joka mahdollisti juomisen. Krapularyypyt olivat arkea, mutta humalat eivät enää tuntuneet samanlaisilta. Koki häpeää juomisestaan. Oma äiti oli huolissaan. Olisi toivonut, että joku olisi puuttunut vahvemmin juomiseen, vaikka sittemmin ymmärtänyt, ettei se olisi auttanut. Lopulta menetti työnsä ja muutti takaisin kotipaikkakunnalle. Tuolloin meni ensimmäistä kertaa vertaistukiryhmään, jossa samastui vahvasti erityisesti muihin naisiin.

Repsahti kuitenkin erään esityksen jälkeen, jolloin jäi yksin juomaan. Eräänä vappuna oli juhlimassa, ja kun muut sammuiivat, katsoi tv:stä uskoon tulleen laulajan esiintymistä. Seuraavana aamuna ajatteli, että elämä päättyy jos asialle ei tee jotain. Käveli ryhmäläisten luo, jossa vietti pitkän aikaa. Siitä lähtien elämä alkoi kantaa. On nyt kahdeksankertainen isoäiti, joka katuu sitä, että aiheutti surua omille lapsilleen ja äidilleen. Nykyään omaa läheiset välit lasten kanssa. Kokee avun vertaistukiryhmäläisille tärkeänä edelleen.

### **Kertomus 3 (K3)**

Koti oli uskonnollinen, jossa juomiseen suhtauduttiin negatiivisesti. Koki olevansa vastuussa perheestään jo nuorena, sillä isä oli haavoittunut sodassa. Maistoi alkoholia ensimmäisen kerran, kun tuttu kotikylältä tuli käymään opiskelupaikkakunnalla. Humala vapautti ja lisäsi rohkeutta. Rakastui oman kylän tyttöön, ja koki, että rakkaus häneltä oli ansaittava. Elämä tuntui suorittavalta. Teki uraa ja oli ahkera. Työ oli jopa perhettä tärkeämpi. Sosiaalinen puoli ei toiminut ilman viinaa toivotulla tavalla. Työ oli rankkaa ja ala kostea. Ajoi autoa useita kertoja humalassa. Kerran jäi kiinni, jolloin tunsi häpeää vaimolle ilmoittaessaan. Vaimo haki putkasta mökille, jossa juominen jatkui heti. Juominen oli niin rankkaa, että lopulta sai potkut. Ei tiennyt mitä tehdä, toivoi, että joku auttaisi ulos tilanteesta. Myös vaimon kanssa tuli kähmää, jopa väkivaltaa. Lopulta tilanne johti eroon. Elämä oli humalan ja raittiuden vuorottelua. Meni hoitoon sosiaalisairaalaan, josta lomaillessa kuitenkin tuli retkahduksia. Lopulta ei enää huolitettu hoitoon sairaalaan. Hakeutui vertaistukiryhmään, jossa koki saavansa apua vastavuoroisesti ja tasa-arvoisesti. Ryhmässä käymisen aikana juominen jatkui aika ajoin, mutta vähitellen halu juoda väheni. Nyt toimii itse päihdehuollon ammattilaisena. Kritisoi paljon suomalaista lääketieteellistä päihdehoitojärjestelmää.

### **Kertomus 4 (K4)**

Taustalla hyvä ja rakastava koti, jossa kyllä juotiin, mutta viina ei vienyt. Ensimmäiset alkoholikokeilut teininä ennen discoa. Osa ystävistä katseli juomista kauhistuneena. Juoneena tunsi itsensä kokonaiseksi, omaksi itsekseen. Kun aloitti opiskelun, sai ensimmäistä kertaa hyviä ystäviä, joiden kanssa pystyi lukemaan, kirjoittamaan ja keskustelemaan. Kävi luennoilla kännissä, ja joi runoilijaystävän kanssa. Juominen alkoi tuntua luomisen edellytykseltä. Opiskeli myös toisessa maassa, jossa juominen kuului

myös vahvasti elämään opiskelutovereiden kanssa. Rakastui mieheen, joka ei hyväksynyt juomista, ja siksi eivät koskaan muuttaneet yhteen. Suhde hidasti sairastumista. Rakastuminen alkoholiin oli kuitenkin jo käynnissä. Kerran riehui päissään ystävän luona hajottaen esineitä, josta ystävä loukkaantui. Itse ei muistanut tapahtumia. Romaania kirjoittaessaan palkitsi itseään alkoholilla. Kirjan valmistuessa joi paljon, mukaan lähti aina luottoystävä, joka sittemmin kuoli viinaan. Kun isä kuoli, muutti maalle äidin luokse. Riitelivät paljon, mutta sopu syntyi kun joivat yhdessä viiniä. Syytti juomisestaan muita. Alkoi sotkea ystävyysuhteita. Rupesi suunnittelemaan itsemurhaa, vaikkei halunnut tappaa itseään. Varasi ajan psykiatrillem. Ei kuitenkaan kertonut juomisesta psykiatrillem, ja juominen jatkui. Toinen psykiatri määräsi lääkkeitä, joilla sai aikaan hyvät humalat. Sekakäytöstä seurasi suhteiden rikkoutuminen sekä äitiin että mieheen. Meni tuolloin ensimmäistä kertaa vertaistukiryhmään. Elämä oli raittiuden ja humalan vuorottelua. Äidin kuoleman jälkeen sortui elämän viimeiseen ryyppyputkeen. Eräs ystävä oli itsepintainen ja hankki apua. Ystävä oli enkeli. Vertaistukiryhmässä myönsi voimattomuutensa, ja halu juomiseen vietiin. Tuntui tärkeältä antaa anteeksi kaunat vanhoille tuttavuuksille.

### **Kertomus 5 (K5)**

Alkoholia käytettiin kotona aina. Kehotettiin juomaan mieluummin kotona kuin kylillä. Vanhemmat olivat työnarkomaaneja, joten joi kotona ja kutsui kavereita, kun vanhemmat poissa. Vanhemmat eivät puuttuneet. Isä oli tuulella käyvä mielialoissaan. Juominen johtui yksinäisyydestä ja huonosta itsetunnosta. Jo ensimmäisestä kerrasta olisi halunnut juoda tajun kankaalle, kun yritti iskeä naapurin poikaa, joka ei lämmennyt. Teki humalassa tyhmyyksiä, joista äiti aina pelasti, ja lopulta otti vastuun niin, että itse oli avuton. Opiskeluaikana tapasi miehen, muttei jaksanut opiskella. Koki, että vastuu elämästä siirtyi äidiltä miehelle. Omassa kodissa sai juoda mielin määrin, mies ei alkoholisti, mutta otti mukana ja haki alkoholit. Keksi kaikenlaisia syitä juodakseen. Pilasi asioita, ajautui velkoihin. Mies ei mies vaan asianhoitaja ja ryyppykaveri. Löysi uuden miehen ja petti vanhaa. Ajatteli, että perheen perustaminen pelastaa tilanteen. Poika hoitoon viikonlopuiksi, jotta pääsee juomaan. Hoiti lastaan jatkuvasti humalassa. Tuli uudestaan raskaaksi. Mies halusi rauhoittua, mutta oma elämä pelkkää viikonlopun odotusta. Erosi miehestään, ja juominen jatkui. Raahasi miehiä kotiin, koska oli tärkeää pystyä juomaan jonkun kanssa. Tutustui uuteen mieheen, jonka kanssa suhde kostea ja väkivaltainen. Mies joutui vankilaan, jolloin suhde rakastava ja raitis. Lomilla mies pahoinpiteli ja karkasi

juomaan. Kierre jatkui, kerran mies jopa puukotti kylkeen. Mies sotkeutui vankilassa myös huumeisiin, joihin sekaantui itsekin. Teki pienimuotoisia petoksia rahoittaakseen käyttönsä, kunnes tuomittiin ja joutui päihdehoitoon. Muutti vanhemmille, jossa päätti lopettaa käytön. Käyttö kuitenkin jatkui, jopa niin, että joutui psykoosiin. Tuolloin äiti soitti kuntoutusosastolle. Pakkomielle päättyi puolen vuoden jälkeen. Toipuminen naisena vaikeaa, koska häpeä on vahva.

### **Kertomus 6 (K6)**

Lapsena oli aina isän tyttö. Kotona ei juuri käytetty alkoholia. Teini-iässä ajautui porukkaan, jossa juotiin. Alettiin tuntea kovana bilettäjä. Lukiossa ystävä, jonka kanssa pääsi baareihin ja sai miehiltä huomiota. Läheinen suhde veljeen, joka kerran halusi tavata ja vaikutti oudolta. Tuon jälkeen veli teki itsemurhan masennuksen vuoksi. Uskoi veljen kuoleman nopeuttaneen sairastumista. Suri veljeään viinan voimalla. Tapasi opiskelun alussa miehensä, jonka kanssa juominen ei tuntunut sovelialta. Kuitenkin biletti ja joi ahkerasti. Kerran humalassa petti miestänsä. Myös kertominen miehelle vaati humalan. Kihlattu halusi kuitenkin palata yhteen. Itse tarvitsi ihminen rinnalle, humaloita ei katunut. Vaihtoivat alaa lääkikseen yhtä aikaa miehensä kanssa. Alussa juominen suurta, välillä taukoja, todistaakseen itselleen, ettei alkoholi ongelma. Harjoittelun aikana huomasi olleensa omalla alalla. Harjoittelussa ei juonut, mutta heti sen päättyessä ja ennen häitä korkkasi. Mies oli hyvä ihminen, toi lahjoja ja kukkia. Toi myös viinaa, kun lupasi, että juo kotona eikä lähde baariin, vaikka lähti silti. Häämatkalla oli humalassa ja hallusinoi paluumatkalla. Tutut lääkärit määräsivät lääkkeitä, joilla pään sai vielä enemmän sekaisin. Omassa työssään kohtasi päihderiippuvaisia, joille itse hyvin tiukka. Putki oli päällä myös töissä käydessä. Mies ja vanhemmat yrittivät puuttua. Erään putken päätteeksi oli niin heikossa kunnossa, ettei voinut liikkua eikä juoda kahteen viikkoon. Vanhempien mielestä oli pystyyn kuollut, mies oli jättämässä. Sai työtarjouksen ja meni töihin viinan voimalla. Mies sattui olemaan päivystyksessä ja löysi vessasta sammuneena. Läheiset ja työyhteisö ohjasivat hoitoon. Hoitoon mennessä kesken matkan oli pakko käydä ottamassa viimeinen ryyppy. Hoidossa läheistapaaminen, jossa paikalla mies, vanhemmat, kummitäti, anoppi, veljen vaimo sekä ystävä, joka lensi Lontoosta. Tunsi vahvaa yhteyttä läheisistä.

### **Kertomus 7 (K7)**

Koki aina olleensa intohimoinen ja herkkä, addiktioihin taipuvainen. Kaikki piti aina tehdä paremmin ja kovemmin, myös viinan juominen. Yritti kerran ottaa naapurin lapsen syliin, mutta lapsi rimpui, osuen kovaa leukaan. Loukkaantui tapahtuneesta niin, että lääkiti itseään viinalla. Kävi ahkerasti kantapaikassa, jossa joi ja iski miehiä. Pelkäsi tauteja ja raskautta. Eräs työkaveri katsoi eri tavalla. Hänen seurassaan juominen alkoi hävettää. Mitä kovemmin yritti olla juomatta sitä enemmän joi. Jossain vaiheessa alkoi puhua läheisilleen, mies kuunteli, äiti huolestui. Sai antabuskuurin ja kiukutteli muille heidän juomisestaan. Toipuessa liikunnasta tuli uusi addiktio.

### **Kertomus 8 (K8)**

Hyvä perhetausta, vanhemmat olivat lääkäreitä ja itse pärjäsi hyvin koulussa. Ensimmäiset juomiskerrat kavereiden kanssa, jotka aloittelivat harrastusta, ja itse pelkäsi jäävänsä ulkopuoliseksi. Ajatteli ryhtyvänsä lääkäriksi, mutta musiikki vei. Murrosiässä harrasti juomista viikonloppuisin. Kerran joi itsensä teholle, jonka jälkeen oli pari vuotta raittiina säikähdyksestä. Muusikon elämäntyyli vei kuitenkin taas päihteiden pariin. Muusikolle juominen oli elämäntapa. Luuli olevansa kykenevä soittamaan, vaikka miten sekavana. Meni naimisiin joitain vuosia ennen juomisen lopettamista. Vaimolla oli lapsia entisestä liitosta, myös yksi yhteinen lapsi. Juominen loppui kuin seinään. Pari kertaa on upottanut kielensä ystävän juomaan, mutta enempää ei voi. Raitistumisen myötä jotkin ihmissuhteet katkesivat. Päihteetön elämä opetti uutta ihmissuhteista, rakkaudesta ja läheisyydestä. Rakkaan ihmisen tuki on korvaamatonta.

### **Kertomus 9 (K9)**

Isä alkoholisti, jonka ymmärsi vasta itse kuntoutuessaan. Piti aiemmin isän juomista normaalina. Vanhempien välit olivat ailahtelevat, olivat siskon kanssa vanhempia omille vanhemmilleen ja toimivat erotuomareina riidoissa. Isällä oli periaate, että kotona kokeillaan eikä kylillä. Ensimmäinen humala oli jumalallinen tunne. Alkoholi oli vastaus koulukiusaamiseen ja kaikkeen. Omassa perheessä oli hauskuuttaja, mutta tuntemattomien kanssa tarvitsi alkoholia. Kokeili juomista isän ja siskon pulloista. Vanhemmat nolasivat kertomalla muille krapulasta ja naureskelivat. Sinä päivänä viinasta tuli ongelma. Joi noin kolmesti viikossa. Tapasi tyttöystävänsä opiskeluaikana. Jakoivat sekä asunnon että juomisen. Pohtivat josko keksisivät muutakin yhteistä tekemistä. Oli rakastunut ja halusi

rakentaa parisuhdetta. Muuttivat muualle ja käyttö lisääntyi. Muutaman vuoden päästä tuli ero sekä oman yrityksen konkurssi. Eron jälkeen muutti äidin luo, jossa tehosti humalaa pillerein. Tärkein isähahmo, ex-appiukko, kuoli samoihin aikoihin, ja äiti oli eronnut isästä. Äiti sai isän tilalle uuden juopon. Äiti mahdollisti juomisen, haki ruokaa ja juomaa sekä maksoi laskut, koska oli riipivän huolissaan rakkaasta pojastaan ja pelkäsi menetystä. Ajatteli, että alkoholistiin tulisi pistää välit poikki tässä vaiheessa. Äiti alkoi väsyä elämäntyylisiin, joten hankki oman asunnon ja koiranpennun, koska ajatteli sen olevan ratkaisu. Raahasi kämpille naisia, mutta makasi äidin luona, koirasta ei pystynyt huolehtimaan. Yritti itsemurhaa kolme kertaa, kunnes päätyi psykiatriselle, jossa tapasi tulevan vaimonsa. Kun nainen lähti laitoksesta, karkasi itsekin. Aluksi olivat etäsuhteessa, pian muuttivat yhteen. Juominen ja pillerit kuvioissa joka päivä, nainen otti harvoin. Yritti edelleen itsemurhaa, mutta kävi hoidossa välillä, jotta nainen jaksaisi. Suunnittelivat perheen perustamista. Nainen tuli raskaaksi, jolloin vuoden raitis pätkä, koska ajatteli että lapsi on ratkaisu. Nainen kontrolloi juomista ja kaikkea. Varasti vaimon kortteja ja valehteli. Vaimo oli kuitenkin sinnikäs. Poika oli puolivuotias kun ajatteli, että nyt voisi taas ottaa. Vaimo ei pitänyt ajatuksesta ja heitti pihalle. Päätyi jälleen äidin luo, jossa joi ja oli itsetuhoinen. Toisen lapsen synnyttä perhe-elämä jatkui kosteana, vaikka välillä sai hoitoa. Lopulta suostui hoitoon, jottei menettäisi lapsia, raitistuminen itsessään ei kiinnostanut. Koko perhe kävi hoidoissa välillä. Osallistui myös vertaistukiryhmään. Hoidossa ollessaan kuuli isän tehneen itsemurhan. Isän kuolema ei herättänyt juomahimoja vaan tuolloin syntyi päätös, ettei toimisi kuten isä. Raittiuden myötä aloitti opiskelemaan. Opiskelu lähestulkoon maanista, jolloin lähipiiri huolestui. Meni uudestaan hoitoon ja tajusi tarvitsevansa tukihenkilön. Oppi luottamaan ihmisiin. Apu löytyi, kun ymmärsi, että olotiloja ei tarvinnut kohdata yksin. Jumala, suuri voima, vertaistukiryhmä, oma perhe, oma itse, niillä pääsi eroon viinasta. Sai molemmat pojat takaisin raitistumisen myötä. Tyttären syntyessä oli ensi kerran läsnä lapsilleen.

### **Kertomus 10 (K10)**

Kaksoisveli oli läheinen, mutta häntä ei viina vienyt. Saaneet ulkosuomalaisen kasvatuksen, jossa alkoholi oli tabu. Isä oli kuitenkin tuurijuoppo, ja äiti mahdollisti juomisen. Aihe oli vaiettu. Kaveri tarjosivat ensimmäiset juomat, josta äiti rankaisi. Iän myötä ja baareihin päästessä juomisesta tuli tapa. Harrasti jalkapalloa ja olisi toivonut vanhempien olevan ylpeitä onnistumisista. Sporttaaminen haittasi juomista.

Ammattilaisuus ja juominen sopivat huonosti yhteen, alkoi tulla huonoa julkisuutta. Oli sosiaalinen juoppo ja haki hyväksyntää baareista, sillä selkään taputtelijoita riitti. Seura yritti puuttua ja sopivat antabuskuurista. Ensimmäinen poika syntyi niihin aikoihin. Jossain vaiheessa tajusi, että antabusten kanssa voi juoda, jolloin alamäki alkoi. Juomista oli koko ajan, ennen pelejä ja pelien jälkeen. Siirtyi pelaamaan alasarjaan, kun seura ei jatkanut sopimusta. Juominen paheni. Muutti toiselle paikkakunnalle juomia ja velkojia karkuun. Kihlattu ja poika jäivät taa. Tapasi uuden naisen, joka synnytti kaksoset. Juominen oli muuttunut sosiaalisesta kämppäjuomiseksi. Käännekohtana se, kun heräsi sammuneena appiukon ollessa ovella ilmoittaen, että nainen oli kiidätetty sairaalaan, koska istukka oli revennyt. Tämän seurauksena tytär syntyi 900 g painoisena. Tunsin olevan surkea ja vastuuton. Hakeutui hoitoon, jossa syntyi tiivis muutaman miehen ystäväporukka, jotka ymmärsivät toisiaan. Vähitellen elämään alkoi syntyä raittiita verkostoja. Myös välit kaksoisveljeen korjaantuivat.

### **Kertomus 11 (K11)**

Onnellinen lapsuus. Ei klassisia syitä alkoholismille, ei alkoholistivanhempia. Alkoholi oli tabu. Ensimmäiset humalat koettiin yläasteella. Ei halunnut pärjätä koulussa, jotta ei kiusataisi. Opiskelujen alkuaikoina tapasi vaimonsa, johon yritti tehdä vaikutuksen humalassa, mutta melkein hukkui. Juomisesta tuli humalahakuisempaa ja tarkoituksenmukaisempaa. Hyvä ystävä alkoi huomautella kännissä toilailuista. Appiukko huomautti myös ja haastoi olemaan juomatta, jos itsekin siihen pystyy. Lupasi yrittää, mutta ei mennyt kauaa, kun tuli humalassa päälleen rappusia alas. Myös vaimo poltti päreensä juomisesta monesti. Työt pystyi hoitamaan, koska ei ollut kellokorttia ja juominen oli mahdollista. Pomo tiesi ongelmasta. Myöhemmin kiitollinen pomolle, että näki potentiaalin, joka myöhemmin lunastettiin väitöksen myötä. Meni 32- vuotiaana katkolle, koska tiesi sen rauhoittavan suhdetta vaimoon. Pyysi isää viemään katkolle, koska isä kärsi hänen juomisestaan. Raitistumisen myötä oli hienoa kuulla kun isä sanoi, että mahtavaa saada poika takaisin. Ratkaisevia hetkiä toipumisessa mm. se kun 3-vuotias poika sanoi, että ”iskä on kipeä, kun on juonut pahaa kaljaa”. Tuolloin lupasi, ettei juo koskaan. Avioeron olisi voinut kestää, mutta ei lapsen kertomuksia juoppoisästä. Retkahti kuitenkin muutaman kerran tuon jälkeen. Kaverien mökkireissun jälkeen huonossa kunnossa, ja vaimolta alkoi loppua usko. Muutti omaan asuntoon, ja yritti pysytellä raittiina. Välillä kuitenkin joi vaimolta salaa. Puolentoistavuoden raittiuden jälkeen asui taas perheen

kanssa. Perhe lähti reissuun ja retkahti viimeisen kerran tehdessään punaviinikastiketta. Nykyään liikunta rytmittää elämää ja harrastuksena ovat maratonit. Vanhat kaverit, jotka nähneet huonot vuodet antaneet tunnustusta, se hivelee. Aikoo juosta maratonin vielä 70-vuotiaana, lastensa kannustamana.

### **Kertomus 12 (K12)**

Perhe oli asiallinen ja keskiluokkainen. Tosin kerran isä löytyi sinisenä wc:stä. Siitä ei sittemmin puhuttu. Kokeili alkoholia ensimmäisen kerran pujottelujoukkueen leirillä. Lukiossa urheilu alkoi jäädä, ja tilalle tuli musiikki ja hengailu. Kokeili kaikkea, hasista, amfetamiinia jne. Kavereita kuitenkin kuoli ja se lopetti kokeiluhalat. Pääsi soittamaan suoraan huippubändeihin, elämä oli monta vuotta yhtä rilluttelua ja juomista. Muusikon työ oli olla naimisissa alkoholin kanssa. Pääsi töihin YLE:lle, jossa ilmaisen viinan juhlia. Työt kuitenkin ulkoistettiin ja alkoholi maistui edelleen. Kerran kesken levytyssession sai juoppohulluuskohtauksen. Oman pojan piti päättää lähetetäänkö mielisairaalaan. Kohtauksen jälkeen oli selvänä muutaman kuukauden. Toinen pysäytys ennen suurta keikkaa, kun lähti harjoituksista baariin, vaikkei enää pysynyt pystyssä. Kaatui pää edellä sinä iltana. Koki menettäneensä pienessä maassa mm. ihmissuhteiden lisäksi myös maineen ammatissaan. Kaksi liittoa meni juomiselle. Rakkaus ei auttanut, vaikka sitä olisi ollut paljonkin. Erään hyvän ystävän kanssa välillä pohtivat krapuloissaan miltä juomattomuus tuntuisi. Pohdiskelu kesti kahdeksan vuotta. Tuo ystävä raitistui, kun itse jatkoi. Pää edellä kaatumisen myötä ystävä laittoi viestin, jossa totesi, että eikö nyt olisi aika lopettaa. Juominen loppui seuraavana päivänä. Siitä alkoi kuukauden kestänyt krapula. Oma lapsenlapsi oli juuri syntynyt, halusi olla isoisä tälle. Lopetti itse ilman katkoja. Ystävän kanssa pohdiskelut olivat tärkeässä osassa toipumisessa. Eräälle ystävälle totesi, että sitten kun ollaan eläkkeellä, otetaan sammumiseen asti ja kuvataan video.

### **Kertomus 13 (K13)**

Alkoholismi kulkenut suvussa. Väkivaltaisia lapsuusmuistoja. Myös ystäväpiiri vaikuttanut. 15-vuotiaana kokeilut tulivat kuvioihin. Lähes alusta saakka myös huumeet tulivat alkoholin rinnalle. Ystävät valistivat lääkkeiden vaikutuksista, ja vanhemmat käyttäjätutut jakoivat tietotaitoaan. Piti yhden raittiin jakson tuossa iässä. Vanhemmilla huoli, yrittivät auttaa niin hyvällä kuin pahallakin. Serkun kanssa käytettiin kannabista ja

ajauduttiin päihtyneenä tappeluihin. Isä vei 15-vuotiaana nuorisopsykiatriselle katkolle. Ensimmäiset ajatukset lopettamisesta tulivat 17-vuotiaana. Omat rahkeet eivät kuitenkaan riittäneet. Kerran isä kysyi, olisiko nyt aika lähteä hoitoon, kun oli toipumassa edellisillasta. Lähtikin vertaistukiryhmään ja käynnin jälkeen oli raittiina 8 kuukautta. Ryhmäkummille ei uskaltanut puhua. Retkahti vanhan ryyppykaverin kanssa. Raittius ja ryyppääminen vuorottelivat. Vertaistukiryhmä otti ryyppyputkienkin jälkeen avosylin vastaan. Omat, vanhempien, sairaalan ja ystävien voimat eivät riittäneet raitistamaan, siihen tarvittiin suurempi voima. Raitistui 21-vuotiaana, oma isä 18-vuotiaana. Pitivät yhdessä juhlat isän kanssa kun vuosi raittiutta takana. Läheiset ja itse ovat ylpeitä raittiudesta. Oman tyttären ei tarvitse nähdä isäänsä päihtyneenä.

#### **Kertomus 14 (K14)**

Luonteeltaan sosiaalinen, puhelias ja helposti koukuttuva. Alkoholin käyttö alkoi myöhään, kun saapui maalaistytönä kaupunkiin. Opiskelijaelämä oli hauskaa, ja käyttö pysyi aisoissa. Kaksi ensimmäistä lasta syntyivät opiskelujen alussa. Heidän lapsuusmuistoissaan äiti ei ole humalassa. 40-vuotiaana pääsi lehtoriksi hotelli- ja ravintoalan oppilaitokseen, jossa alkoholi oli arkea, ikään kuin osa työtä. Poika parikymppinen ja tytär murrosiässä kun äidille alkoi viina maistua. Jälkepäin ystävät ihmetelleet juomista, mutta eivät puuttuneet, koska miehen kanssa ei koskaan kahnauksia tai vakavia ylilyöntejä. Lopulta joi lähes päivittäin, teki AUDIT-testejä yhä uudelleen, koska ei vakuuttunut tuloksista, vaan oli varma, että pystyy lopettamaan. Sisko kysyi lopettaisinko nyt, vastasi, että vasta maanantaina, koska nyt ei halua. Itse tajusi tuolloin, että kyse ei ole enää halusta, vaan siitä, ettei voi lopettaa. Avioliitto oli hajoamaisillaan, toi miehiä kapakoista kotiin. Mies ei puhunut, kärsi ja panttasi sisällään. Mies oli luonteeltaan viisas, huumorintajuinen, pohtiva ja maltillinen. Työpaikalla siirryttiin uuteen työaikajärjestelmään, joka teki juomisesta vaikeaa. Pian sai potkut. Halusi muuttaa elämänsä ja meni ryhmään. Tutustui ryhmässä erääseen naiseen, jonka kanssa perustivat oman ryhmän naisille. Raittiudet ja retkahtamiset vaihtelivat. Viimeinen retkahdus lomalla ystäväpariskunnan kanssa, jossa turhautui alkoholiongelmaisen ystävän käytökseen ja alkoi itse juomaan. Keho ei kuitenkaan ottanut enää vastaan. Toipuessa on saanut takaisin vanhoja ystävyksiä. Juttelu hyvälle ystävälle auttaa toipumisessa. Juuri nyt yrittää olla hyvä mummu. Mikään ei ole varmaa, edes mitä itselleen luvannut. Lapsenlapsi saa aikanaan kertoa kuinka mummun kävi.

## Kertomus 15 (K15)

Alkoholi ei vaikuttanut lapsuudenperheessä mitenkään. Voitti koulussa, jopa raittiuskirjoituskilpailuja. Päätettiin ettei alkoholi vaikuta elämään mitenkään. Luonnollisia teiniaikojen kokeiluja kuitenkin oli. Perusti perheen nuorena. Muuttivat kaupunkiin ja sai työn liike-elämästä, jossa paljon kosteita edustustehtäviä. Lapset syntyivät noihin aikoihin, hienoa aikaa. Käyttö kehittyi niin, etteivät esimerkiksi ystävien tapaamiset olleet mukavia, ellei niissä otettu. Ystävästä oli tullut toissijaisia. Suhteet lapsuuden ystäviin viilenivät, kosteampia ystävyksiä tuli tilalle. Vaimon kanssa käyttivät samalla tavalla. Koska lapset ja työt hoidettiin, ei nähty mitään ongelmaa. Tyttö kysyi 10-vuotiaana, että onko teidän pakko ottaa. Ne olivat kovia paikkoja, silloin juominen muuttui salailuksi. Lapset yrittivät puhua perheen ”salaisuudesta”. Ajattelin muuton ja kolmannen lapsen ratkaisevan ongelmat. ”Hirvittävä tehtävä pienelle lapselle, raitistaa perhe”. Vaimo ei juonut raskausaikana ja huomautteli tuolloin käytöstä. Yksinäisyys tuli perheeseen, vaimon kanssa ei enää muuta yhteistä kuin viina. Kun juotiin, isommat lapset hoitivat pienempiä. Vanhemmat joivat toisiltaan salaa ja lapset yrittivät kaataa viinoja viemäriin. Lapset kärsivät, emme voineet toteuttaa sitä, että lapset olisivat menneet nukkumaan tuntien turvaa. Arki oli kauheaa. Vaimo painostettiin hoitoon lasten ja miehen toimesta, koska oli sitä mieltä, että on itse vaimon alkoholismien uhri. Kävivät vaimon kanssa välillä yhdessä lääkärin kehoituksesta A-klinikalla kahden vuoden ajan. Alkoholismi paheni, kun aina kyseltiin vain juoduista määristä. Firma meni viinan takia alta, sai kuitenkin uuden työn, jossa töppäili viinan takia. Lopullinen pysäytys poliisin toimesta, kun ajoi humalassa ojaan autolla ja puhalsi kossupullon lukemat. Vaimo oli joutunut mielisairaalaan, itse päihdehoitoon, jossa kerrankin alkoholismia käytiin läpi syyttämättä ketään, itseä tai läheisiä. Läheistapaamisissa olivat mukana vaimo ja lapset. Lapset saivat kertoa tuntemuksistaan, vaimo vahvalla lääkityksellä, joten ei voinut. Tapaamisten jälkeen asiaa ei tarvinnut enää käsitellä. Läheisten elämän pilannut ihminen oli sairas. Vaimo kuoli lopulta oman käden kautta, itse raitistui. Lapsilla oli se etu, että tiesivät mitä alkoholismi on. Tytär ja poika lopettivat käytön myös, joten omalla raitistumisella saatiin kolme raitista ihmistä. Lapset eivät katkeria siitä, että menettivät äidin, he saivat isän.

**Kertomus 16 (K16)**

Muistot juovasta isästä olivat pehmeitä ja lämpöisiä. Isä lempeämpi humalassa, ja rakasti lapsiaan. Äiti oli vihainen. Isä lopetti juomisen kun oli itse 6-vuotias. Isä kertoi alkoholismista usein ja paljon. Taidelukiossa alkoholia käytettiin, kuten kulttuuripiireissä kuuluu. Ensimmäinen työpaikka musiikin parissa, johon kuului levyjulkareita ja alkoholia. Teki paljon töitä ja joi paljon. Välillä kyseli alkoholismista isältä. Humalat alkoivat menettää hohtoaan. Käännekohtana humalainen keikka, joka oli alennustilan symboli. Keikan jatkoilla tapasi miehen, joka soitti outoa musiikkia, oli viisas ja vahva. Palkkakuitissa luki pelastaja, sitä hän olikin. Rakastui mieheen ja aloitti juoksuharrastuksen. Isän kokemukset opettivat alkoholismista, ja tiesi, että elämä helpottuu kun käyttö loppuu. Omien tyttärien elämä on isän päätöksen ansiota. Itse ei juo, mutta viihtyy nousuhumalaisten ystävien seurasta. Kritisoi suomalaista työkulttuuria, jossa juomattomuutta pitää selitellä. Jos jonain päivänä juoksulenkki ja hyvän ystävän seura eivät riitä, kävelee vertaistukiryhmään, sillä he ovat siellä odottamassa.