

HENGELLISYYDEN MERKITYS PÄIHDEONGELMASTA TOIPUMISELLE

Raija Kuronen
Pro gradu-tutkielma
Sosiaalityö
Yhteiskuntatieteiden
ja filosofian laitos
Jyväskylän yliopisto
Elokuu 2014

TIIVISTELMÄ

HENGELLISYYDEN MERKITYS PÄIHDEONGELMASTA TOIPUMISELLE.

Raija Kuronen

Pro gradu - tutkielma

Sosiaalityö

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän yliopisto

Elokuu 2014

Ohjaaja: Marjo Kuronen

Sivumäärä: 85 + 4 liitettä

Tutkimuksessa tarkastellaan hengellisyuden merkitystä päihdeongelmasta toipumiselle. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat päihdeongelma, päihdeongelmasta toipuminen sekä hengellisyys. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehityksessä avataan näitä käsitteitä sekä pohditaan aiemman tutkimuksen valossa päihdeongelmasta toipumisen ja hengellisyuden yhteyttä. Keskeisiä suomalaisia tutkijoita, joiden tutkimuksia tämän tutkimuksen tekemisessä on hyödynnetty, ovat Jorma Niemelä ja Katja Kuusisto.

Tutkimuksen aineisto koostuu kahdeksan päihdeongelmasta toipuneen henkilön toipumistarinaa, jotka on kerätty haastatteluin ja kirjoituspyynnöin. Niitä on analysoitu narratiivista analyysitapaa hyödyntäen. Analyysin tuloksena aineistosta löytyi kolmenlaisia toipumistarinoita, jotka olen nimennyt AA-tarinoiksi, Seurakuntayhteyden tarinoiksi ja Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoiksi. AA-tarinoissa toipuminen tapahtui prosessinomaisesti ja AA-toveriseura oli siinä keskeisessä roolissa. Hengellisyys tuli mukaan elämään myöhemmin ja se toimi AA:n rinnalla raittiudessa kantavana voimana. Seurakuntayhteyden tarinoissa vaikeat elämänkokemukset johtivat hengelliseen heräämiseen ja raittiuteen ja niille oli ominaista vahva näkemys siitä, että Jumala on johdattanut elämää ja puhutellut antamiensa koettelemusten kautta. Raitistumisen jälkeen seurakuntayhteydestä ja vapaaehtoistyöstä tuli merkittävä osa elämää ja ne kannattelivat uudessa raittiissa elämässä. Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa raitistuminen ja hengellinen herääminen tapahtuivat yhtäkkisesti ja raitistuminen nähtiin yksinomaan Jumalan tekona. Kaikki sen jälkeen elämässä saatu hyvä liitettiin Jumalaan.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan päätellä, että hengellisyys voi tukea raitistumista ja raittiina elämistä monin eri tavoin. Tässä tutkimuksessa hengellinen herääminen ja kristillinen kääntymys näyttivät johtavan kokonaisvaltaiseen muutokseen elämässä, jonka yhtenä osana oli päihteidenkäytön lopettaminen. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan myös todeta, että hengellisyuden merkitys päihdeongelmasta toivuttaessa voi olla jo alkaneen raittiuden jälkeen uudessa elämäntavassa tukeminen tai toisaalta myös hengellinen kokemus voi itsessään johtaa raitistumiseen.

avainsanat: päihdeongelma, päihdeongelmasta toipuminen, hengellisyys, toipumistarinat, narratiivinen analyysi

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NÄKÖKULMIA PÄIHDERIIPPUVUUTEEN	7
2.1 Päihderiippuvuuden määrittelyä	7
2.2 Selityksiä päihderiippuvuuden syistä	10
2.3 Päihderiippuvuudesta toipuminen	13
3 HENGELLISYYDEN JA PÄIHDERIIPPUVUUDEN YHTEYS	19
3.1 Henki, henkisyys ja hengellisyys	19
3.2 Kääntymys	23
3.3 Hengellisyden ja päihderiippuvuudesta toipumisen yhteys	24
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
4.1 Tutkimusongelma	28
4.2 Narratiivinen lähestymistapa	29
4.3 Omaelämäkerralliset toipumistarinat tutkimuksen aineistona	32
4.3.1 Aineiston hankinta	32
4.3.2 Haastatteluista ja kirjoituksista	35
4.4 Aineiston analyysi	38
4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	40
5 TOIPUMISTARINAT	43
5.1 Kolmenlaisia toipumistarinoita	43
5.2 AA-tarinat	47
5.3 Seurakuntayhteyden tarinat	56
5.4 Jumalan voimalla raitistuneet	64
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	72
KIRJALLISUUS	76
LIITTEET	86
LIITE 1: Tutkimukseen osallistumispyyntö	86
LIITE 2: Suostumus haastattelun antamisesta tutkimuskäyttöön	87
LIITE 3: Tutkimushaastattelun suunnitelma	88
LIITE 4: Tarkentavat kysymykset haastattelua varten	89

1 JOHDANTO

Sanotaan, että päihteidenkäytöstä pääsee eroon vain rakastamalla tai uskoon tulemalla. Olemme varmasti jokainen kuulleet ainakin yhden tällaisen tarinan tai lukeneet lehdestä, kuinka paatunut rikollinen ja päihteidenkäyttäjä on hylännyt entisen elämänsä uskon myötä. Tieteellistä näyttöä aiheesta on kuitenkin vähän. Suomessa uskon ja päihderiippuvuudesta toipumisen yhteydestä on tehty yksi väitöskirja (Niemelä 1999) ja aihetta on sivuttu muissa toipumista koskevissa tutkimuksissa (esim. Kuusisto 2010). Opinnäytetöitä aiheesta löytyy muutamia (ks. esim. Yli-Leppälä, 2004) ja ensimmäinen kristillisen päihdetyön barometri on julkaistu vuonna 2010 (Kristillisen päihdetyön barometri 2011, 4.) Kansainvälistä tutkimusta aiheesta on Suomeen verrattuna paljon, mutta silti aihe on melko uusi ja tuntematon, joskin kiinnostus siihen on kasvavaa (esim. Cook 2004).

Päihteiden liiallinen ja haitallinen käyttö on ollut Suomessa pitkään kasvava ongelma. Alkoholinkulutus on yli kolminkertaistunut neljän viimeisen vuosikymmenen aikana. Vuonna 2010 kokonaiskulutus sataprosenttisena alkoholina laskettuna oli 53,9 miljoonaa litraa, mikä tarkoittaa 10,0 litraa sataprosenttista alkoholia per asukas. Huumeiden käytössä kasvua on ollut lähinnä kannabiksen osalta, jota vuoden 2010 kyselyn mukaan oli kokeillut 15-69-vuotiaista 17 prosenttia. Merkittävää on myös muutos käytettyjen aineiden suhteen. Esimerkiksi ensisijaisesti buprenorfiinin, joka on synteettistä keskushermostoon vaikuttavaa opioidia, vuoksi hoitoon hakeutuneiden määrä on kasvanut 2000-luvulla seitsemästä prosentista 32 prosenttiin. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2011, 18-19, 24-25.)

Alkoholinkäyttö aiheuttaa Suomessa suuria yhteiskunnallisia kustannuksia. Vuonna 2009 välittömät haittakustannukset olivat 0,8-1,0 miljardia euroa ja välilliset haittakustannukset¹ 3,2-5,9 miljardia euroa. Alkoholin käytöstä aiheutuu paljon terveyshaittoja ja kuolemia. Vuonna 2010 alkoholisairaus oli päädiagnoosina lähes 23 000:ssa terveydenhuollon vuodeosastolla vietetyssä hoitajaksossa. Jos mukaan otetaan tapaukset, joissa alkoholisairaus on sivudiagnoosina, nousee luku yli 33 500. Vaikka alkoholiin liittyvien

¹Välillisiä haittakustannuksia ovat järjestyksen ja turvallisuuden ylläpito, sosiaalihuolto, terveydenhuolto, päihdehaittoja ennaltaehkäisevä työ, alkoholivalvonta ja tutkimus.

kuolemien määrä laski edellisestä vuodesta, oli niitä siitä huolimatta vuonna 2010 lähes 2 800 tapausta. Alkoholin käytöstä aiheutuvat sairaudet ja myrkytykset ovatkin syöpien jälkeen yleisin kuolinsyy työikäisellä, 15-64-vuotiaalla väestöllä. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2011, 21-22.)

Huumeiden osalta vastaavat lukemat ovat huomattavasti pienempiä ja sikäli laskusuuntaisia, että vuodeosastolla vietettyjen huumehoitajaksojen määrä oli laskenut edellisvuodesta 10 prosentilla. Hoitajaksoja, joissa huumaus- tai lääkeaineista johtuva sairaus oli päädiagnoosina, oli vuonna 2010 hieman alle 6 500 ja sivudiagnoosina huumaus- tai lääkeaineista johtuva sairaus oli reilussa 3 000 tapauksessa. Huomionarvoista on näiden hoitajaksojen potilaiden ikäjakauma; yli puolessa hoitajaksoissa potilas oli alle 35-vuotias. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2011, 27-28.) Hoitajaksojen vähenemisen taustalla yhtenä syynä saattaisi kuitenkin olla hoitoon pääsyn vaikeus. Päihdetilastollisen vuosikirjan (2011) mukaan nimittäin huumausaineiden löydökset kuolemantapauksiin liittyvissä lääke- ja huumausainetutkimuksissa kuitenkin kaksinkertaistuivat vuodesta 1997 vuoteen 2000. Sen jälkeen löydökset vähenivät, mutta viime vuosina niiden ja huume-kuolemien määrät ovat olleet taas nousussa. Kuolemansyytilaston mukaan huumesairauksiin ja -myrkytyksiin kuoli vuonna 2009 175 henkilöä. (emt. 27-28.)

Tilastojen valossa, yksilötasosta puhumattakaan, on relevanttia todeta, että tarvetta päihdetyölle ja päihdehaittojen vähentämiseksi on. Huolimatta siitä, että laki velvoittaa kunnat järjestämään päihdepalveluja, ei tarjontaa kuitenkaan ole riittävästi. Päihdepalvelujärjestelmä ei ole pysynyt kasvavan käytön tahdissa ja erityisesti pienillä kunnilla on vaikeuksia järjestää tarvittavaa hoitoa. (Partanen & Kuussaari 2007, 74, 80.) Tämän vuoksi sekä vaihtoehtoiset hoitomuodot, kuten vertaistukiryhmät, ovat tärkeä lisä ammatilliselle päihdehuollolle. Sekä varsinaista päihdetyötä tekevien, että muiden sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa työskentelevien, olisikin tärkeää saada tietoa paitsi päihderiippuvuuteen ja toipumiseen liittyvistä ilmiöistä, myös kolmannen sektorin tarjoamasta tuesta.

Päihteet ja päihdetyö ovat puhututtaneet viime vuosina myös tutkijoita ja aiheesta on tehty useampia väitöskirjoja (ks. esim. Virokannas 2004; Hännikäinen-Uutela 2004; Ruisniemi 2006). Päihdeongelmista toipumista on kuitenkin tutkittu Suomessa vähän eikä tuotettua tietoa ole juurikaan hyödynnetty. Erityisesti hengellisyyden ja henkisyyden merkitys

toipumisessa on jäänyt vähäiselle kiinnostukselle, vaikka on todettu, että ne ovat yhteydessä vähäisempään päihdeidenkäyttöön ja parempaan terveyteen ja niiden on todettu edistävän päihdeongelmasta toipumista. (Saarnio 2004, 295-296.) Tutkijoiden ja alan ammattilaisten olisi mielestäni tärkeä ymmärtää hengellisyyden ja päihdeongelmasta toipumisen yhteys ja osata tarvittaessa tukea toipumisen hengellistä aspektia tai ohjata tarvittaessa heidät hengellisen tuen piiriin.

Oma kiinnostukseni päihdeongelmasta toipumiseen heräsi työskennellessäni lyhyen aikaa päihdetyöntekijän sijaisena. Halusin perehtyä siihen, mistä päihdeongelman kanssa kamppailevat saavat tukea raitistumiseensa. Tutkimuskirjallisuutta lukiessani tuntui, että kysymys hengellisyyden merkityksestä nousi niissä uudelleen ja uudelleen esille. Mietin ja kyselin, miksi hengellisyys voi toisinaan auttaa siinä missä mikään muu ei ole toiminut ja miksi, joskus kertaaheittolakin, päihdeistä riippuvainen henkilö kykenee uskoontulon kautta jättämään riippuvuutta aiheuttavan aineen. Näitä kysymyksiä pohtiessani tuntui luontevalta rajata tutkimukseni koskemaan hengellisyyden merkitystä toipumiselle. Haluan tutkimuksessani valottaa hengellisyyden ja päihdeongelmasta toipumisen yhteyttä ja löytää vastauksia siihen, millainen merkitys hengellisyydellä on päihdeongelmasta toipumiselle. Aihetta lähestyn narratiivisen tutkimuksen keinoin tarkastelemalla kahdeksaa toipumistarinaa, joissa hengellisyys on ollut osa päihdeongelmasta toipumista. Tässä yhteydessä haluan lämpimästi kiittää tutkimukseeni osallistuneita henkilöitä mielenkiinnosta ja panoksesta, jonka he ovat omalta osaltaan tutkimukselleni antaneet.

Tutkimukseni alussa määrittelen, mitä päihdeongelmalla ja siitä toipumisella tarkoitetaan. Esittelen erilaisia tapoja ymmärtää nämä käsitteet ja rakennan niistä tälle tutkimukselle relevantin tavan ymmärtää näiden käsitteiden merkitys. Seuraavaksi tarkastelen hengellisyyttä ja sen osuutta päihdeongelmasta toipumiselle. Tutkimuksen käytännön toteuttamisen esittelyn jälkeen raportoin, millaisia tuloksia tutkimuksestani syntyi. Lopuksi vedän tutkimukseni sisältöä yhteen ja esittelen tutkimuksen pohjalta syntyneitä johtopäätöksiä.

2 NÄKÖKULMIA PÄIHDERIIPPUVUUTEEN

2.1 Päihderiippuvuuden määrittelyä

Käsitteellä riippuvuus on negatiivinen leima, vaikka kaikenlainen riippuvuus ei ole pahasta. Väyrynen (2007) ottaa esimerkiksi pienen lapsen, joka on riippuvainen aikuisista. Hän toteaa positiivisesti riippuvaisen ihmisen kykenevän hakemaan apua ja solmimaan ihmissuhteita ilman, että kokee identiteettinsä olevan uhattuna. (emt. 102-103.) Negatiivisessa riippuvuudessa, josta voidaan käyttää myös käsitteitä koukku ja addiktio, (ks. esim. Koski-Jännes 2000, 24) on kyse pakonomaisesta ja kielteisestä toiminnasta. Siihen liittyy salailu ja ongelman vähättely sekä kykenemättömyys toiminnan rajoittamiseen tai lopettamiseen, vaikka siitä aiheutuisikin haittoja. (Hirschovits-Gerz & Pennonen 2012, 494; Koski-Jännes 2000, 24.) Huomattava on se, ettei riippuvuus tarkoita aina riippuvuutta päihteistä vaan yksilö voi olla haitallisesti riippuvainen myös esimerkiksi ruoasta, seksistä tai pelaamisesta. Tässä tutkimuksessa lähtökohtana ovat kuitenkin päihteet, joten riippuvuutta tarkastellaan nimenomaisesti riippuvuutena alkoholista ja huumausaineista².

Päihderiippuvuutta on aikojen saatossa määritelty ja selitetty eri tavoin kulloisenkin elettävän aikakauden ja kulttuurin mukaan. Esimerkiksi aiemmin riippuvuus on nähty syntinä ja moraalittomana toimintana, kun taas nykyään on vallalla lääketieteellinen näkemys riippuvuudesta sairautena. Tämä näkyy esimerkiksi lääkkeellisten hoitomuotojen nousussa ja mahdollisuudessa saada Kelasta sairauspäivä- tai kuntoutusrahaa laituskuntoutuksen ajalta. (Ruisniemi 2006, 15, 19; ks. myös Koski-Jännes 2000, 25.) Vaikka eri teorioilla on riippuvuuden määrittelyssä erilaisia painopisteitä, ollaan päihdetutkimuksen kentällä melko yksimielisiä siitä, että päihderiippuvuus on monisärmäinen ilmiö, jonka syyt ovat moninaiset ja johon yksilön ominaisuudet vaikuttavat vahvasti. (Kuusisto 2010, 121.)

²Huumausaineilla tarkoitan sekä laittomia aineita, että laillisia huumaustarkoituksessa käytettyjä aineita, kuten lääkkeitä.

Lääketieteessä päihderiippuvuudella tarkoitetaan vaikeita päihteidenkäytön ongelmia, jotka voidaan diagnosoida sairaudeksi tiettyjen kriteerien täyttyessä. Suomessa virallisessa käytössä olevan ICD-10-tautiluokituksen mukaan yksilö sairastaa päihderiippuvuusoireyhtymää, jos viimeisen vuoden sisällä vähintään kolme seuraavista kriteereistä on esiintynyt kuukauden ajan tai toistuvasti yhtä aikaa: 1. henkilöllä on voimakas himo tai pakonomainen halu käyttää päihteitä, 2. kyky hallita päihteiden käytön määrää, aloittamista tai lopettamista on heikentynyt, 3. päihteiden käytön vähentyessä tai päättyessä esiintyy vieroitusoireita, 4. päihteiden sietokyky on kasvanut, 5. käyttö on muodostunut elämän keskeiseksi asiaksi ja 6. käyttö on jatkunut sen aiheuttamista haitoista huolimatta. (Poikolainen 1998, 74-75.) Eri lääketieteen osa-alueet lähestyvät riippuvuutta hieman eri näkökulmista. Esimerkiksi psykiatriassa päihderiippuvuus nähdään psykiatrisena sairautena kun taas farmakologiassa painotetaan fyysistä riippuvuutta ja vieroitusoireita pidetään riippuvuuden määrittelyperusteena. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 31-32.)

Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan elimistön tottumista päihteeseen niin, että sen puuttuminen aiheuttaa elintoimintojen häiriöitä, jotka ilmenevät vieroitusoireina. Näitä voivat olla esimerkiksi unettomuus, pahoinvointi tai ärtyneisyys. Oireet kuitenkin vaihtelevat suuresti päihteestä riippuen ja myös fyysinen riippuvuus on eriasteista päihteiden ja käyttömäärän mukaan eikä kaikkiin päihteisiin kehity juurikaan fyysistä riippuvuutta. Fyysiselle riippuvuudelle on ominaista myös toleranssiksi kutsuttu ilmiö; toistuvasti päihdettä käyttävä yksilö joutuu nostamaan annoksen kokoa saadakseen päihteestä saman vaikutuksen, jonka se on tuottanut aiemmin. (Kiiänmaa & Hyytiä 1998, 93, 99.)

Psyykkinen riippuvuus, jonka on todettu alkavan usein ennen kuin fyysinen riippuvuus on kehittynyt, on kyseessä kun käyttäjä kokee päihteiden ja sen vaikutuksen välttämättömäksi hyvinvoinnilleen. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 31.) Koski-Jännes (2000) toteaa riippuvuuden varsinaisena kohteena olevan käytettävän aineen sijaan se psyykkinen tila, jonka aineen käyttö sen käyttäjälle tuottaa. Vielä saavutettua tilaa merkittävämpänä hän pitää sitä, kuinka nopeasti toivottuun tilaan yksilö pääsee. Huumeidenkäyttäjät eivät jätäkään hänen mukaansa koukkuun huumeesta saatua elämyksen vaan siihen välittömään helpotukseen ja hyvänolon tunteeseen, jonka huumeen nauttiminen tuottaa. (emt. 31-32.)

Koski-Jännes (2000) puhuu riippuvuudesta selviytymiskeinona ongelmatilanteissa. Riippuvuutta aiheuttava aine, on sitten kyse alkoholista, huumausaineesta tai vaikkapa ruoasta, tuo käyttäjälleen etenkin käytön alkuvaiheessa turvaa ja lohdutusta. Aineeseen tai toimintaan liittyvät odotukset ja uskomukset, erilaiset psyykkiset tarpeet ja ulkoisiin tai sisäisiin vihjeisiin ehdollistuneet toimintatavat ylläpitävät psyykkistä riippuvuuden ansaa. Myös riippuvuuden taipumus korvautua toisella riippuvuudella selittyy riippuvuuden psykologisella luonteella. Opittu tapa muokata sisäistä tilaa aineella tai toiminnalla ajaa yksilön helposti etsimään toisen aineen tai toiminnan ajamaan samaa tarkoitusta. (emt. 32-33, 36.)

Riippuvuus päihteistä tarkoittaa usein myös riippuvuutta päihdekulttuurista. Inkinen, Partanen ja Sutinen (2000, 31) käyttävät termiä sosiaalinen riippuvuus, ja toteavat siitä olevan kyse, kun ihminen on kiinnittynyt sellaiseen sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteidenkäytöllä on keskeinen asema. Väyrynen (2007) puhuu huume kuvioihin kiinnittymisestä ja toteaa sen tapahtuvan huomaamatta ja prosessinomaisesti. Aluksi päihteiden käyttö koetaan positiivisena ja vapaaehtoisena, mutta sen jatkuessa päihteestä tulee pakollinen osa elämää. Väyrysen tutkimat huumeita käyttävät nuoret naiset kertoivat voimakkaasta fyysisestä riippuvuudesta huumeisiin, jossa niitä käytettiin ikään kuin lääkkeenä normaalin olotilan saavuttamiseksi. Ilman huumetta toimintakyky oli olematon; edes sängystä nouseminen ei tuntunut mahdolliselta. Pakonomainen tarve johti myös riippuvuuteen huume kuvioista ja toisista käyttäjistä. Aineiden hankinnasta tuli elämän keskipiste ja kaikki toiminta ja ihmissuhteet pyörivät huumeiden saamisen ja käytön ympärillä. Lisäksi huumeisiin liittyvä yhteiskunnallinen ja moraalinen paheksunta sekä laittomuus lisäsivät riippuvuutta huume yhteisöstä. (emt. 101-107.)

Pirskanen (2011) pohtii alkoholinongelman määrittelyä ja nostaa esiin sen kulttuurisen ja sosiaalisen aspektin. Hänen mukaansa ongelmallisuutta ei voida mitata käytön määrällä vaan tulee keskittyä alkoholin käytön sosiaalisiin ja toiminnallisiin seurauksiin. Ongelmallisesta käytöstä seuraa esimerkiksi kykenemättömyyttä perheestä huolehtimiseen tai työtehtävien suorittamiseen. (emt. 43-44.) Voidaankin todeta, että päihderiippuvuus on usein hyvin kokonaisvaltainen ongelma sisältäen sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta päihteistä ja päihdekulttuurista, vaikuttaen näin myös monella tapaa päihteistä riippuvaisen henkilön elämään ja arjen toimintaan.

Tässä tutkimuksessa päihderiippuvuudella tarkoitetaan pakonomaista tarvetta saada ja käyttää jotakin päihdettä, alkoholia tai huumausainetta tai näitä molempia. Riippuvuus näyttäytyy sekä fyysisenä, psyykkisenä että sosiaalisena ongelmana yksilön elämässä. Merkityksellisempää kuin ajalliset tai määrälliset rajat, on yksilön oma kokemus siitä, että hän ei hallitse päihteidenkäyttöään ja se aiheuttaa hänen elämässään monenlaisia haittoja.

2.2 Selityksiä päihderiippuvuuden syistä

Käsityksiä ja mielikuvia päihderiippuvuudesta on tutkittu paljon ja muun muassa sukupuolen, iän, ammatin ja oman päihteidenkäyttötaustan on todettu vaikuttavan ymmärrykseen päihderiippuvuuden syistä ja taustoista. (Hirschovits-Gerz & Pennonen 2012, 495.) Esimerkiksi naisten on todettu ajattelevan miehiä enemmän alkoholismista taustalla olevan sosiaalinen paine ja tuen puute (Furnham & Lowick 1984, Hirschovits-Gerz & Pennonen 2012, 495 mukaan). Myös poliittisesti eri tavalla ajattelevien ihmisten on todettu ajattelevan riippuvuudesta eritavoin. Eräässä brittiläisessä tutkimuksessa oikeistoon kuuluva väestö näki heroiniiriippuvuuden moraalisenä ongelmana, kun taas vasemmiston kannattajat pitivät sitä sosiaalisena ja psykologisenä ongelmana. (Furnham & Thomson 1996, 35.) On selvää, että maallikot ymmärtävät ja määrittelevät päihdeongelmaa eri tavoin kuin alan asiantuntijat, joskaan ne eivät täysin voi olla vaikuttamatta toisiinsa.

Furnham ja Thomson (1996) esittelevät heroiniiriippuvuuden etiologiaa selittäviä biologisia, persoonallisuus-, behavioristisia, sosiokulttuurisia ja psykososiaalisia teorioita. Heidän mukaansa huumeriippuvuus on jokseenkin samanlaista riippumatta käytettävästä huumausaineesta, jonka vuoksi ajattelen näiden teorioiden sopivan myös yleisellä tasolla päihderiippuvuuden etiologian tarkasteluun. (emt. 29-30.)

Heroiniiriippuvuuden biologista perustaa painottavat teoriat keskittyvät riippuvuuden fysiologisiin ja geneettisiin tekijöihin. Heroiinin on nähty aiheuttavan kehossa sellaisia fysiologisia muutoksia, jotka johtavat riippuvuuteen. Vastakkaisiakin näkemyksiä esiintyy, eikä esimerkiksi Ausubel (1961, Furnhamin ja Thomsonin 1996, 30 mukaan) näe heroinin aiheuttamia fysiologisia muutoksia flunssaa pahempina. (Furnham & Thomson 1996, 30.) Myös muiden päihteiden kohdalla riippuvuutta on selitetty biologisista lähtökohdista. Yksi päihderiippuvuuden määrittelytapa on ollut sen ymmärtäminen sairautena, jossa yksilöllä

on geneettinen herkkyys sairastua päihderiippuvuuteen. Tällaisella henkilöllä pienenkin päihdeannoksen nauttiminen laukaisee tuntemattomasta fysiologisesta mekanismista johtuen voimakkaan himon, joka johtaa pakonomaiseen liikkäyttöön. Mikäli tällaista herkkyyttä ei ole, ei riippuvuutta synny suurestakaan käytöstä huolimatta. (Thombs 2006, 6-7.)

Myös Suomessa päihderiippuvuutta on selitetty perinnöllisenä alttiutena. Katja Kuusiston (2010) eri toipumisreittejä³ vertailevassa tutkimuksessa nousi hyvin esille monen tutkittavan ajatus alkoholismista sairautena. Omaa alkoholismia selitettiin syntymälahjana tai biologisena taipumuksena ja alkoholin nähtiin muodostuneen ongelmaksi jo heti käytön varhaisvaiheessa. Erityisesti Anonyymien alkoholistien -vertaistukiryhmän avulla toipuneet puhuivat riippuvuudesta lääketieteellisin termein ja näkivät riippuvuuden fysiologisena tilana. Kuusiston mukaan päihderiippuvuuden näkeminen sairautena lohduttaa ulkoistamalla riippuvuuden syitä ja helpottaa siitä johtuvaa syyllisyydentunnetta. (emt. 128-131.) Uskomuksien alkoholismin sairausluonteesta yhdessä puutteellisten selviytymistaitojen kanssa ennakoivat kuitenkin päihteidenkäyttöön sortumista (Miller & Westerberg & Harris & Tonigan 1996, 164-167).

Persoonallisuusteorioiden ajatus riippuvuuksille alttiista persoonallisuudesta ei ole saanut tukea tutkijoilta. On kuitenkin todettu, että itsekeskeisyydellä, epäsosiaalisella käyttäytymisellä ja vaikeuksilla stressinhallinnassa ja impulssikontrollissa saattaa olla yhteys päihdeongelman kehittymiseen. Persoonallisuuden piirteiden on kuitenkin katsottu vaikuttavan siihen, millainen vaikutus päihteidenkäytöllä käyttäjäänsä on. Sama aine voi toisella helpottaa ahdistusta ja toiselle synnyttää ilon ja riemun tunteita. Pohdittu on myös sitä, ovatko tietyt persoonallisuuden piirteet seurausta päihteidenkäytöstä pikemminkin kuin sen taustalla olevia syytekijöitä. (Furnham & Thomson 1996, 30.)

Päihderiippuvuutta on selitetty myös behaviorismin välineellisen ehdollistumisen kautta. (ks. esim. Furnham & Thomson 1996, 30; Moss & Dyer 2010, 54-55.) Keskeistä teoriassa on positiivinen ja negatiivinen vahvistaminen. Positiivinen vahvistaminen lisää

³Kuusisto on vertaillut väitöskirjassaan alkoholiongelmaista eri reittejä toipuneita toisiinsa. Mukana tutkimuksessa kolme toipumisreittiä: vertaisryhmä, professionaalinen hoito ja spontaani toipuminen eli ei vaikuttavaa hoitoa.

käyttäytymisen todennäköisyyttä palkitsemalla toiminnasta ja negatiivinen vahvistaminen lisää käyttäytymisen todennäköisyyttä poistamalla epämukavuutta aiheuttavan tekijän. (Moss & Dyer 2010, 54-55.) Esimerkiksi alkoholinkäytöstä aiheutuva hetkellinen hyvänolon tunne voi olla palkitsevaa ja saada henkilön juomaan toisenkin kerran. Kielteisenä koetut vieroitusoireet puolestaan saadaan katkaistua tehokkaimmin uudestaan alkoholia nauttimalla, mikä lisää halua päihteidenkäytön jatkamiseen. Molemmat vahvistamisen tavat toimivat näin riippuvuutta ylläpitävänä tekijänä.

Välineellisen ehdollistumisen teoriaan kuuluu myös ymmärrys rangaistuksesta tiettyä toimintaa vähentävänä tekijänä. Kun jostakin toiminnasta seuraa rangaistus, yksilö oppii välttämään sitä toimintaa. Rangaistus tulee kuitenkin saada vahvasti linkittyneenä toimintaan ja aikaan. Näin pitkän ajan kuluessa tapahtuvat ”rangaistukset” päihteidenkäytöstä eivät sinällään vähennä päihteidenkäyttöä, koska niitä ei linkitetä niin vahvasti toisiinsa. (Moss & Dyer 2010, 54-55.) Tämän lisäksi ihmisillä on taipumus valita mieluummin lähellä oleva pienempi palkinto kuin tulevaisuudessa saatava suuri palkinto. Esimerkiksi tämän illan humala on houkuttelevampi kuin huomisaamun krapulaton olo tai painonpudottajalla leivoksen syöminen kuulostaa paremmalta kuin pitkällä aikavälillä näkyvä painon aleneminen. (Koski-Jännes 2000, 31.)

Välineellisen ehdollistumisen lisäksi behavioristiseen lähestymistapaan kuuluu oppi klassisesta ehdollistumisesta, josta kenties tunnetuin esimerkki on Ivan Pavlovin koirakokeet. Huumeriippuvuutta teoria selittää ympäristön merkkien assosioitumisella huumeiden käyttöön. Kun ihmiset, paikat ja tunnetilat yhdistyvät huumeisiin, hoidon jälkeen halu käytön jatkamiseen voi olla voimakas. Klassisella ehdollistumisella on selitetty muun muassa yhdysvaltalaisen sotilaiden heroinin käytön loppumista heidän palattuaan Vietnamista kotimaahansa. Huumeet assosioituivat heillä Vietnamiin ja sotaan eikä tarvetta niiden käyttämiseen kotona ollut. Sanotaankin, että ympäristönvaihdos on yksi merkittävimmistä huumeidenkäytön lopettamisen onnistumista ennustavista tekijästä. (Moss & Dyer 2010, 56, 58-59.)

Sosiokulttuuriset teoriat toteavat, että yhteisöt ja niiden historia, instituutiot ja perinteet vaikuttavat päihderiippuvuuden syntymiseen säätämällä päihteiden saatavuutta ja käyttömahdollisuuksia (Furnham & Thomson 1996, 30). Schasren (1966, Furnhamin &

Thomsonin 1996, 30 mukaan) tutkimuksessa yli puolet entisistä herooinin käyttäjistä olivat lopettaneet käytön yksinkertaisesti siksi, että herooinia ei ollut saatavilla.

Kuusiston (2010) tutkimuksessa alkoholismien sosiaalinen perusta näyttöä suurimpana yksittäisenä riskitekijänä ongelman syntymisessä. Vahvimpana päihderiippuvuutta aiheuttavana tekijänä tutkimuksessa nousi esiin ystäväpiiri ja siitä aiheutuva sosiaalinen paine päihteidenkäyttöön. Alkuvaiheen alkoholinkäyttö oli normaalia kanssakäymistä edistävää toimintaa ja alkoholi toimi ikään kuin lääkkeenä (erityisesti ujoilla ja vetäytyvillä henkilöillä) helpottaen sosiaalisissa tilanteissa toimimista. (emt. 125-126.)

Heroiini-riippuvuutta selitetään psykososiaalisissa teorioissa yksilön käyttäytymisen ja yhteiskunnan vuorovaikutuksena. Yksilön heikko sitoutuminen kulttuurisesti säädettyihin tavoitteisiin ja keinoihin saavuttaa ne, johtaa ristiriitaan tavoitteiden ja saavutusmahdollisuuksien välillä. Se on tyypillistä päihteiden ongelmakäyttäjille. Esimerkiksi heroini-riippuvuus on yleisempää köyhissä kaupungin lähiöissä, joissa mahdollisuudet tavoitteiden saavuttamiseen ovat niukat. Tällaisissa oloissa elävien perheiden on ajateltu juurruttavan lapsiinsa epäluottamuksen perinteisiin sosiaalisiin instituutioihin eikä heidän ole katsottu osaavan tukea lapsiaan pitkän aikavälin tavoitteiden asettamisessa. (Furnham & Thomson 1996, 30.)

Päihdeongelmaa on selitetty myös eksistentiaalisten ja uskonnollisten kysymysten avulla. Sen on katsottu liittyvän elämän tyhjiyteen, tarkoituksettomuuteen ja päämäärättömyyteen. Niemelä (1999) käyttää käsitettä *eksistentiaalinen tyhjiö* kuvaamaan tyhjiyden tunnetta ja kokemusta olemassaolon merkityksettömyydestä. Hänen mukaansa se voi olla ajamassa yksilöä päihteidenkäyttöön ja humalasta voi tulla hengellisyyden ja hengellisen kokemuksen korvike. Päihdeongelman ja hengellisyyden sidoksia liittyy vahvasti myös syyllisyyteen, arvottomuuden kokemiseen ja tulevaisuuden toivottomuuteen, jotka ylläpitävät riippuvuutta. (emt. 53-54.)

2.3 Päihderiippuvuudesta toipuminen

Toipumisen käsite on paljon käytetty, mutta huonosti määritelty eikä yksimielisyyttä määritelmästä ole. Sen saavuttaminen ei liene mahdollistakaan. Eri tutkijat määrittelevät

käsitettä hieman eri tavoin. Myös eri ryhmien edustajat ymmärtävät sen erilalla. Esimerkiksi päihdeongelmaiset itse asettavat usein toipumisen edellytykseksi täysraittiuden, kun taas valtaväestön keskuudessa raittiuden kanssa kamppaileva katsotaan toipuneeksi, huolimatta siitä onko päihteidenkäyttö saatu kokoaan lopetettua vai ei. (Kuusisto 2010, 42-43.) Myös Laudetin (2007, 244) tutkimuksessa, jossa selviteltiin kansalaisten ajatuksia päihdeongelmasta toipumisesta, yli puolet vastaajista totesi toipujan olevan henkilö, joka yrittää lopettaa alkoholin tai huumeiden käytön.

Kuusisto (2010) toteaa toipumisessa olevan kyse totuttujen tapojen muuttamisesta. Muutos päihteettömään elämään mahdollistuu siis uusien päihteettömien toimintatapojen opettelun kautta. Hänen toipumisreittejä vertailevassa tutkimuksessaan toipuminen näyttäytyi monen asian summana; ongelmakäyttöä ehkäisevien ja normaalielämää lisäävien tekijöiden tuli toimia yhtä aikaa. Esimerkiksi yhtenä merkittävänä lopettamisen taustalla olevana syynä Kuusiston tutkimuksessa oli huoli itsestä ja omasta fyysisestä tai psyykkisestä terveydestä, jonka hän näki liittyvän ongelmakäytön seurauksiin ja toimivan siten käyttöä ehkäisevänä tekijänä. Normaalielämään vetävänä lopettamissyynä Kuusisto mainitsi esimerkkinä toiveen paremmasta elämästä. (emt. 173-175.)

Whiten (2007) mukaan toipuminen on lääketieteellinen termi, joka tarkoittaa terveyden palaamista trauman tai sairauden jälkeen. Jotta toipumista ylipäätään voi tapahtua, pitää yksilöllä olla jokin tila tai sairaus, josta toipua. Hän määrittelee toipumisen prosessinomaisena ja ylläpidettävänä kokemuksena, jossa yksilöt, perheet ja yhteisöt vaikuttavat vaikeisiin alkoholi ja huumeongelmiin hyödyntäen sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja. Toipumisessa ratkaistaan päihdeongelmia, parannetaan päihdeongelmasta johtuneita ”haavoja”, ehkäistään ongelmien uudelleensyntymistä ja rakennetaan terveyttä, tuottavuutta ja merkityksellistä elämää. Whiten mukaan toipumista on myös eriasteista sen keston mukaan. Tutkimuksessa ja päihdetyössä hän ehdottaa käytettäväksi varhaisen (alle 1 vuotta), jatkuvan (1-5 vuotta) ja pitkäaikaisen (yli 5 vuotta) toipumisen termejä. (emt. 231, 236-237.)

The Betty Ford Instituutin panelistit⁴ (2007) ovat määritelleet päihdeongelmasta toipumisen vapaaehtoisesti ylläpidettävänä elämäntapana, johon kuuluvat raittius, terveys

⁴The Betty Ford Institute panelistit eli Belleau, DuPont, Erickson, Flaherty, Galanter, Gold, Kaskutas, Laudet, McDaid, McLellan, Morgenstern, Rubin, Schwarzlose & White.

ja kansalaisuus. Raittiudella he tarkoittavat yksinkertaisesti alkoholin ja huumeiden käytön pidättäytymisestä. He jaottelevat Whiten (2007, 236-237) tavoin raittiutta sen ajallisen keston mukaisesti varhaiseen, jatkuvaan ja pysyvään raittiuteen. Terveydellä he viittaavat henkilökohtaisen elämän laatuun, jota voidaan mitata fyysisellä ja psyykkisellä terveydellä, itsenäisyydellä ja henkisytydellä. Kansalaisuudella he tarkoittavat elämää, jossa ympärillä olevat ihmiset arvostavat ja kunnioittavat yksilöä. Kansalaisuutta mittaavat mm. sosiaalinen toiminta ja ympäristö. Panelistit korostavatkin toipumisen olevan alku, eikä lopputulos. Toipuminen avaa heidän mukaansa ikkunan kommunikoinnille, tutkimukselle ja sivistykselle. He toteavat termiin toipuminen tiivistyvän kaikki ne positiiviset hyödyt fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle, joita päihderiippuvaisille yksilöille seuraa heidän saadessaan tarvitsemansa avun. (emt. 222-225.)

Niemelän (1999) mukaan toipumisessa on kyse siitä, että ”päihteiden kanssa vaikeuksissa olevan ihmisen elämässä avautuu toisenlainen ajattelu-, tunne-, käyttäytymis-, ja toimintamalli, minkä tilanne itsessään tuottaa” (emt. 61). Niemelän (1999) mukaan toipuminen on vahvasti henkistä ja toipumisprosessissa tapahtuu henkinen uudelleenorientoituminen. Hän käyttää toipumisen keskeisinä lähtökohtakäsitteinä tilaa, kieltä ja oivallusta. Toipumisprosessin alussa yksilöllä on jonkinlainen muutokselle altis tila, joka Niemelän mukaan on erilainen eri yksilöillä. Se voidaan kokea kielteisenä, positiivisena tai neutraalina, siihen voi liittyä ihmissuhteita tai konkreettisia elämänmuutoksia kuten asuinpaikan vaihto. Kyse on jonkinlaisesta jaksosta elämässä, jolloin yksilö on erityisen altis muutokselle. (emt. 61-63.)

Muutokselle alttiin tilan lisäksi Niemelä (1999) toteaa myös kielellä ja oivalluksella olevan merkitystä päihdeongelmasta toipumiseen. Kuvaamme itseämme kielen avulla ja luomme itsestämme narratiivin, joka kertoo meille keitä ja millaisia olemme. Päihdeongelmasta toipuessaan yksilön tulee muodostaa itsestään uusi narratiivi luomaan tilaa uudelle ajattelulle ja toiminnalle. Yksilö voi myös joutua omaksumaan uuden kielen, jolla kuvata tilanteita ja omaa ajatteluaan. (emt. 64-65.) Samasta ilmiöstä eri sanoin ovat puhuneet myös muut tutkijat. Esimerkiksi Ruisniemi (2006) on tutkinut minäkuvan muutosta päihderiippuvuudesta toivuttaessa ja Kulmala (2006) kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta.

Oivalluksella Niemelä (1999) tarkoittaa jotakin, josta seuraa suurempi autonomia ja joka vapauttaa elämää sitä haitallisesti hallinneesta aineesta, kuten päihdeestä. Oivalluksessa on kyse uudesta havaitsemisen tavasta, jossa yksilöllä on rohkeutta hyväksyä ja kohdata olemassaolonsa kaikki puolet ja hän on tietoinen valinnanmahdollisuuksistaan. Tärkeää on myös nykyhetken ja menneisyyden yhteyden ymmärtäminen. Niemelän (1999) tutkimuksessa oivalluksella on rooli myös henkisenä oivalluksena eli siirtymänä tajunnallisesta henkiseen. (emt. 67.) Tiivistäen voisi siis sanoa, että päihdeongelmasta toipuminen edellyttää muutokselle otollista hetkeä, uuden minäkuvan muodostamista sekä ymmärrystä omasta elämästä ja oman elämän mahdollisuuksista.

Päihdeidenkäytön lopettaminen ja päihdeongelmasta toipuminen on aina eräänlainen käännekohta ihmisen elämässä. Kyseessä ei suinkaan aina ole mikään yksittäinen hetki vaan se voi olla ajallisesti pitkäkestoinen ja prosessinomainen. Se kuitenkin jakaa päihdeongelmasta toipuneen ihmisen elämän kahteen erilaiseen ajanjaksoon; aikaan päihdeidenkäyttäjänä ja aikaan raitistuneena henkilönä. Käännekohta havaitaan usein vasta jälkikäteen, esimerkiksi kun tarkastellaan elettyä elämää takautuvasti, ja sen aiheuttama muutos on selvästi nähtävissä (Oravala & Rönkä 1999, 274). Toipuminen on myös aina monen eri osatekijän summa, vaikka siihen liittyisikin jokin selkeä, nimettävissä oleva tekijä. Siihen liittyy myös aina jonkinasteinen kriisi, sen synnyttämästä positiivisesta muutoksesta huolimatta, joka uhkaa henkilön fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Kuusisto 2010, 41.) Alkoholin ja huumeiden kourussa eläneen ihmisen tulee kokonaisvaltaisesti muuttaa toiminta- ja ajattelutapojaan ja omaksua toisenlainen tapa elää.

Käännekohdan alussa tai sitä ennen yksilöllä tulee syntyä halu muutokseen ja motivaatio päihdeidenkäytön lopettamiseen. Edellä on jo mainittu Niemelän (1999) puhuvan muutokselle alttiista tilasta. Kuusisto (2010) pohdiskelee, että päihdeongelmaisen tulee havahtua omaan tilanteeseensa ja elämän merkityssuhteiden uudelleenorganisointua, jotta suuren muutoksen tekeminen olisi helpompaa. Hän toteaa, että raitistuminen on lopulta sisäsyntyistä ja edellyttää vähittäistä kypsymistä kohti raittiutta. (emt. 42, 175.) Toisinaan taustalla on jokin tietty elämäntapahtuma tai kokemus ja yksilö voi pystyä nimeämään tarkalleen hetken ja päivän, jolloin lopettamispäätös on syntynyt. Näin ei kuitenkaan ole aina, vaan halu muutokseen voi syntyä vähitellen ilman, että siihen vaikuttavia tekijöitä pystytään erittelemään. Irrautuminen tapahtuu usein myös vähitellen, prosessiluonteisesti. Muutosta tuleekin aina tarkastella sen jatkuvuus huomioiden. (Kuusisto 2010, 178-179.)

Kuusisto (2010) on tarkastellut tutkimuksessaan alkoholinkäytön lopettamisen taustalla olevia tekijöitä. Hän jakoi lopettamisen taustalla olevat syyt neljään kategoriaan: 1. huoli itsestä (54 % vastaajista), 2. toive paremmasta (27 %) 3. menetyksen pelko (14 %) ja 4. viinanhimon poistuminen (11 %). *Huoleen itsestä* liittyi kuolemanpelkoa ja huolta terveyden menettämisestä. Merkittävää tutkimuksen mukaan raitistumiselle oli myös alkoholinkäytön negatiivisten vaikutusten lisääntyminen, kun juominen ei enää vaikuttanut samalla tavalla positiivisesti, kun käytön alkuvaiheessa. Käyttö koettiin negatiivisena ja siitä aiheutui paljon psyykkistä ja fyysistä pahoinvointia ja monilla tutkittavilla oli itsetuhoisia ajatuksia ja itsemurhayrityksiä. *Toive paremmasta* lopettamissyynä kertoi siitä, että vastaajilla oli odotuksia ja toiveita sen suhteen, että he voisivat palata ”normaaliin” elämään. *Menetyksen pelko* liittyi pääosin saavutetun sosiaalisen ja taloudellisen aseman menettämisen pelosta. *Viinanhimon poistumisen* taustalla oli jokin yhtäkkinen suunnanmuutos elämässä, ja siihen liittyi joko usko tai sairastuminen. (emt. 170-171, 174-177.)

Muutoksen taustalla olevien tekijöiden lisäksi tutkijoita on kiinnostanut myös muutoksen tekemisessä edesauttaneet tekijät. Kuusisto (2010) jakoi tutkimuksessaan toipumista edesauttavat tekijät 26 muuttajaan⁵. Vertaillen eri reittejä pitkin alkoholismista toipuneita hän huomasi, että asiakkaat -ryhmän tutkittavat ilmoittivat melko tasaisesti eri muuttajien vaikuttaneen toipumiseen kun taas spontaanisti toipuneilla ja ryhmäläisillä oli havaittavissa selkeämpää keskittymistä tiettyihin muuttajiin. Ensimmäiseksi mainituilla alkoholin käyttöön kyllästyminen, terveyshuolet ja tahdonvoima tukivat muutoksessa kun taas ryhmäläisillä merkittävimpiä tekijöitä olivat ystävät, vertaistukiryhmät ja pohjakosketus. (emt. 179-181.)

Koski-Jänneksen ym. (2000) tutkimuksessa muutokseen vaikuttaneita tekijöitä selviteltiin esittämällä lomakkeella asioita, joiden on aiemmin todettu vaikuttavan riippuvuudesta eroon pääsemiseen ja pyytämällä tutkittavia arvioimaan, missä määrin kukin niistä on auttanut tai estänyt irrottautumista. Kaikkien esitettyjen tekijöiden (esimerkiksi ammattiauttaja, äiti, isä, ystävät, tahdonvoima, asuinpaikan muutos) koettiin edistäneen

⁵ Muuttujina oli muun muassa perheenjäseniä, muita sosiaalisen verkoston jäseniä, elämäntapahtumia, tunnetason tapahtumia (kuten rakastuminen ja nöyryytys) ja yliluonnollisia voimia.

muutosta, mutta kaikkiaan myönteisimmän arvion saivat toimintaan väsyminen, Jumala tai korkeampi voima, oma-apuryhmä tai sen jäsen ja pohjan kokeminen. (emt. 120-123.)

Kanadassa tehdyssä puhelinkyselyssä (n=200) päihteiden käytön lopettamisen syyt kategorisoitiin 12 eri luokkaan: 1) terveysongelmat tai -huolet, 2) elämäntilanteen muutos tai uusi vastuu, 3) pelko tai sanktiot, 4) painostus tai läheisen neuvo, 5) sisäsyntyinen muutos (kuten kasvaminen), 6) aineen vaikutuksen epämiellyttävyys, 7) uskonnollisuus tai hengellisyys, 8) taloudelliset asiat, 9) pohjalla käyminen, 10) hoito, 11) halvempaan aineeseen siirtyminen ja 12) ei syytä. Tutkimuksessa vahvimmit lopettamissyiksi nousivat sisäsyntyiset muutokset, terveydelliset syyt ja elämäntilanteen muutokset ja uudet vastuut, kuten vanhemmuus. (Cunningham & Koski-Jännes & Toneatto 1999, 698-704.)

Tiivistäen voidaan sanoa, että päihdeongelmasta toipuminen on pitkäaikainen prosessi monine eri vaiheineen. Se edellyttää muutokselle altista tilaa ja jonkinlaista käännekohtaa, jotta muutoksen tekeminen tulee mahdolliseksi. Taustalla voivat vaikuttaa monenlaiset asiat, mutta ainakin terveyteen ja elämäntilanteeseen liittyvien tekijöiden on todettu vaikuttavan muutoksen tekemiseen. Toipumisessa liiallinen ja haitallinen päihteidenkäyttö loppuu tai ainakin vähenee ja elämäntavat sekä identiteetti muuttuvat. Toipumiseen liitetään usein yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi palaaminen ja ”normaalin” elämän eläminen työtä tehden. Tulee kuitenkin muistaa, ettei päihderiippuvuus aina tarkoita ulkopuolisuutta ympäröivästä yhteiskunnasta ja monet päihteistä riippuvaiset henkilöt kykenevät opiskelemaan ja tekemään työtä. Tässä tutkimuksessa ja käyttämässäni lähdekirjallisuudessa toipumisella tarkoitetaan kuitenkin laajempaa ja kokonaisvaltaisempaa muutosta, kuin pelkästään varsinaisen päihteen käyttämisen lopettamista.

3 HENGELLISYYDEN JA PÄIHDERIIPPUVUUDEN YHTEYS

3.1 Henki, henkisyys ja hengellisyys

Henkisyys ja hengellisyys ovat vaikeita ja arvolatautuneita käsitteitä. Yksilön elämäkokemus, arvot ja moraalit vaikuttavat vahvasti siihen, millaisia merkityksiä hän käsitteille antaa. Ojanen (1998,28) puhuu Wittgensteinin periaatteesta, jonka mukaan sanan merkitys on sen käytössä. Sana saa siis merkityksensä sosiaalisissa rakenteissa ja kielen käyttötavoissa. Se näkyy myös käsitteistä käydyssä tieteellisessä keskustelussa. Delgadon (2005, 157) mukaan määritelmiä on yhtä monta kuin niiden kirjoittajienkin eikä käsitteiden välinen ero ei ole aina täysin selvä vaan niitä käytetään usein sekaisin ja osin päällekkäin.

Monet tutkijat (ks. esim. Cook 2004; Delgado 2005; Karvinen 2009) lähtevät käsitteen määrittelyssä liikkeelle etymologisesti tarkastellen sen alkuperää ja merkitystä. Tällaisen tarkastelun avulla on mahdollista muodostaa kokonaisvaltainen kuva siitä, mitä sana on alun perin tarkoittanut ja miten sen merkitys on ajan myötä muuttunut. Sekä hengellisyys että henkisyys juuret ovat latinalaisessa sanassa *spiritus*. Se on tarkoittanut hengittämistä ja korostanut sen elämää ylläpitävää voimaa. (Karvinen 2009, 27.) Myöhemmin termillä *spiritualitas* on viitattu Pyhään Henkeen (400-luku), ihmisen kokemuksen psykologiseen aspektiin (1100-luku) ja kirkollisiin ihmisiin, kiinteistöihin tai veroihin (1400- ja 1500-luvut). Nykyisen kaltainen trendi, jossa sanaa käytetään laajasti monissa kielissä viittaamaan kaikkeen uskonnolliseen perinteeseen ilman tarkkaa määrittelyä, sai alkunsa 1900-luvulla. (Cook 2004, 539-540.)

Tarkasteltaessa henkisyyttä ja hengellisyyttä niiden kantasanan, *henki* kautta, voidaan todeta henkisyys tarkoittavan neljää eri asiaa. Ensinnäkin henki liittyy hengittämiseen, eli vuorovaikutukseen, jossa virtaus ja ilman liike ovat aktiivisia toimijoita. Henki on siis olemassaolon kannalta välttämätön ja tarkoittaa samaa kuin elämä. Toiseksi henki tarkoittaa tajuntaa ja tietoisuutta, johon liittyvät myös moraalit sekä pyhyys ja kauneuden käsitteet. Kolmas määrittely on konkreettisempi ja näkyy meidän jokaisen arkielämässä puhuessamme esimerkiksi ilmapiiristä tai jonkin paikan tai porukan hengestä. Tällöin

tarkoitetaan jotakin näkymätöntä, mutta aistittavissa olevaa ulottuvuutta tai tunnelmaa. Henkisyydellä voidaan ajatella olevan myös uskonnollinen, tuonpuoleinen merkitys, jolloin määritelmä on lähellä hengellisyyden käsitettä. Tällöin henkisyys ymmärretään välittäjänä tämän maailman ja yliluonnollisen elämän välillä. (Ojanen 1998, 28-34.)

Suomen kielessä henkinen ja hengellinen ovat selvästi kaksi erillistä, eri asioita tarkoittavaa sanaa, joskin niissä on myös päällekkäisyyksiä. Henkisellä tarkoitetaan sanakirjan mukaan älyllistä, sielullista, psyykkistä, tieteellistä tai taiteellista, mutta sitä voidaan käyttää myös hengen- tai sielunelämään kuuluvasta asiasta puhuttaessa. Hengellisyydellä viitataan selkeämmin uskonnollisuuteen ja hurskauteen. (Sähköinen MOT Kielitoimiston sanakirja.) Ulkomaisissa vastineissa, esimerkiksi englannissa ja ruotsissa, ei tehdä näin selvää eroa hengellisyyden ja henkisyyden välille. Ruotsin kielessä hengellisyys (*andlighet*) on sanan henkinen (*andlig*)⁶ johdannainen ja englannissa käytetään sanaa *spirituality* vastaamaan sekä henkisyyttä että hengellisyyttä. Konteksti osoittaa, millainen merkitys sanalla kussakin yhteydessä on.

Karvisen (2009) mukaan Suomessa on viime vuosina alettu eurooppalaisesta keskustelusta johtuen käyttää myös *spiritualiteetin* käsitettä. Sillä on tarkoitettu teologiaa, uskontoa ja hengellistä elämää, mutta toisaalta sillä on myös pyritty korostamaan uskonnollisuuden ja spiritualisuuden eroa. Karvinen itse ymmärtää *spiritualiteetilla* pohdinnan, toiminnan ja ajattelun, jossa on henkisiä ulottuvuuksia huolimatta siitä, ovatko ne uskonnollista vai eivät. *Spiritualiteettia* on siis esimerkiksi aatteiden ja filosofioiden toteuttaminen. (emt. 33-35.)

Käsitteellä henkinen voidaan viitata hyvin monenlaisiin asioihin. Sen on selitetty tarkoittavan muun muassa esteettistä kokemista, tieteellistä oivallusta, intuitiivista luovuutta, eettistä minää eli omatuntoa, ihmisen suhdetta ulkopuoliseen maailmaan, ihmisen kehon ja tajunnan suhdetta, uskonnollisen pyhyiden kokemista, sydäntä, minää, persoonallisuutta ja identiteettiä. Sitä on myös käytetty synonyymina sanalle tajunnallisuus, vaikkakin henkinen olemassaolo nähdään usein erityisenä tajunnallisuuden

⁶Muut sanakirjan tarjoamat vaihtoehdot *henkiselle* ovat: mental, immateriell, intellektuell, ideell ja okroppslig.

muotona ja toisinaan myös laadullisesti erilaisena toimintana. Filosofisessa antropologiassa henkisellä on tarkoitettu tajunnallisuuden itseä tarkkailevaa aspektia. (Niemelä 1999, 40.)

Niemelä (1999) jakaa henkisen kolmeen eri ulottuvuuteen: luovuusulottuvuuteen, moraaliseen ulottuvuuteen sekä hengelliseen ulottuvuuteen. Luovuusulottuvuus viittaa tilanteeseen, jossa yksilö henkisen oivalluksen kautta löytää ratkaisun epätyytyttävään tilanteeseen. Moraalinen ulottuvuus näkyy tilanteessa, jossa ristiriitatilanteessa oleva yksilö, joka on tehnyt vääriä valintoja tai ei ole tehnyt valintoja ollenkaan, tekeekin oikean päätöksen ja valinnan. Kun ihminen löytää vastauksen uskonnolliseen etsintäänsä ja tekee löydön, on kyse henkisen hengellisestä ulottuvuudesta. Niemelä siis liittää hengellisyyden osaksi henkisyyttä, sen yhdeksi ulottuvuudeksi, joka on yhteydessä tuonpuoleiseen Jumalaan. Siihen liittyy käsitys kuolemattomasta sielusta, eli jonkin ihmisen osan säilymisestä kuolemankin jälkeen. Hengellinen ulottuvuus kertoo ihmisen tarpeesta pohtia elämänsä syntyä, tarkoitusta ja päämäärää sekä omaa olemassaoloaan ja suhdetta maailmankaikkeuteen. (emt. 45-46, 68.)

Karvinen (2009) tekee selvän eron henkisyyden ja hengellisyyden välille. Hänen mukaansa henkisyyttä on kiinnostus elämän perusarvoihin, tarkoitukseen ja merkitykseen, ja hengellisyys merkitsee omistautumista uskonnolle, Jumalalle, arvoille ja periaatteille. Karvinen liittää hengellisyyteen uskonnollisesti suuntautuneen hyvinvoinnin ja tasapainon. (emt. 27, 34.) Hanhirova ja Aalto (2009) liittävät hengellisyyden vielä vahvemmin uskontoon selittäen sen tarkoittavan uskon käytännöllistä harjoittamista, johon kuuluvat uskonnolliset rituaalit kuten rukoileminen, jumalanpalveluksiin osallistuminen ja hengellisen musiikin laulaminen ja kuunteleminen. Tällainen hengellisyys näkyy elämäntavassa ja elämän tarkoituksen tulkinnassa ja antaa päämäärän omalle elämälle. Kirjoittajat toteavat hengellisyyden liittyvän toivoon ja tulevaisuuteen luottamiseen. Halu ymmärtää itseä suuremman voiman olemassaolo ja suhde Jumalaan ja maailmankaikkeuteen ovat olennainen osa hengellisyyttä. Ihmisellä on myös hengellisiä tarpeita. Hanhiron ja Aallon mukaan nämä tarpeet näkyvät 1) tarpeena tulla sovitetuksi itsensä, läheisten ja Jumalan kanssa. 2) tarpeena suojautua kaiken uhatessa hajota ja tuhoutua, 3) tarpeena löytää elämän eheys ja 4) kiitollisuuden ja täyttymyksen saavuttamisena. (emt. 12-13.)

Pattison (1988, 185 Niemelän 1999, 47 mukaan) ei kuitenkaan ymmärrä hengellisyyttä yhtä kuin uskonnollisuutena, vaan hänen mukaansa uskonto on inhimillistä ja tieteellisesti tarkasteltavissa olevaa toimintaa, kun taas hengellisyys voidaan ymmärtää vahvistuksena siitä, että yksilö on henkilökohtaisesti sitoutunut uskomaan yliluonnolliseen ja elää sen mukaisesti. Myös McSherry (2006, 48) esittää, ettei uskonnollisuus ole hengellisyyden edellytys. Hengellisyys voidaan ymmärtää myös ylimaallisena suhteena jonkin itseään suuremman kanssa (Marcoen 1994, Delgadon 2005, 157 mukaan) ja siihen usein sisältyy usko tai halu uskoa, elämäntarkoituksen etsiminen, yhteys toisiin ja transsedenssi. Näistä seuraa tunne sisäisestä rauhasta ja hyvinvoinnista. (Delgado 2005, 157.) Hengellisyyttä on määritelty myös lyhyesti jonakin, joka antaa elämälle tarkoituksen ja merkityksen (Puchalski, Dorff ja Hendi 2004, Galanterin 2007, 266 mukaan).

Riippuvuuksia ja hengellisyyttä tarkastelevien tutkimusten kirjallisuuskatsauksessa (Cook 2004) löytyi 13 keskeistä komponenttia, joiden avulla hengellisyyttä määriteltiin. Niitä olivat 1) yhteys eli ihmissuhteet, 2) ylimaallisuuden tunnistaminen, 3) ihmisyyden erityisyys, 4) ihmisen sisäinen ydin tai sielu, 5) elämän tarkoitus ja päämäärä, 6) totuus, 7) arvot, 8) aineettomuus (hengellisyys materialistisuuden vastakohtana), 9) uskonnottomuus tai uskonnollisuus, 10) eheys ja holistinen hyvinvointi, 11) itsetuntemus ja itsenä toteuttaminen, 12) luovuus sekä 13) tietoisuus ja tajunnallisuus. Näistä tärkeimmiksi nousivat kaksi ensimmäistä. Myös neljäntenä oleva ihmisyyden ydin tai sielu osoittautui merkittäväksi hengellisyyden määrittelyssä. (emt. 543-547.)

Oma ymmärrykseni on jonkinlainen yhdistelmä edellä esitellyistä määritelmistä. Tarkoitin hengellisyydellä sitoutumista henkilökohtaiseen ymmärrykseen jostakin yliluonnollisesta voimasta, joka antaa ihmiselle elämän tarkoituksen ja päämäärän. Tutkimuksessa hengellisyyden ei vaadita olevan nimenomaan kristinuskon mukaista uskoa Jumalaan, Taivaaseen ja Helvettiin, huolimatta siitä, että hengellisyyden teoreettisessa tarkastelussa on painottunut kristinuskon mukainen hengellisyyden ymmärrys. Tämä johtune kristinuskon vahvasta asemasta maissa, joiden tutkijoiden tekstejä olen työni teoreettista perustaa luodessani hyödyntänyt. Tutkimukseen osallistujilta en edellytä myöskään uskonnon harjoittamista tai uskonyhteisöön kuulumista. Tärkeää on, että hän kokee hengellisyyden olevan osa hänen elämäänsä ja haluaa kertoa minulle, millainen merkitys sillä on ollut päihdeongelmasta toipumiselle. Toivoisin osallistujien myös jollakin tasolla

valottavan minulle tarinassaan sitä, mitä he hengellisyydellä tarkoittavat ja miten se näkyy heidän elämässään.

3.2 Kääntymys

Periaatteessa voidaan sanoa, että hengelliset ihmiset ovat joko aina olleet hengellisiä tai he ovat jossakin elämänsä vaiheessa kokeneet hengellisen heräämisen eli kääntymyksen. Kääntymykseen voi liittyä monia erilaisia asioita ja se voi tapahtua hyvin erilaisin tavoin. Kristillisessä kielessä kääntymyksestä käytetään usein käsitettä uskon tuleminen tai parannus. Uskonnollinen kieli osoittaa vahvasti, että kääntymyksessä ei ajatella olevan kyse vain ja ainoastaan henkilön ja Jumalan välisen suhteen muutoksesta vaan siihen sisältyy myös ennako-olettamus hengellisen elämän alkamisesta ja uskonnon harjoittamisesta sekä ajatus elämäntapojen parantamisesta.

Niemelä (1999) on tarkastellut tutkimuksessaan paljon kristillistä kääntymystä ja analysoinut sen taustalla olevia ”herätyksen tiloja”. Hän on kategorisoinut niitä viiden eri ulottuvuuden mukaan. Niistä eksistentiaalishengellinen, emotionaalishengellinen ja esimerkillinen ulottuvuus ovat itsetarkoituksellisia ulottuvuuksia ja hoidollinen ja ongelmanratkaisu-ulottuvuus kuuluvat välineellisiin ulottuvuuksiin. Eksistentiaalishengellisellä ulottuvuudella Niemelä viittaa tilanteeseen, jossa ihmisellä on kaipuu päästä yhteyteen Jumalan kanssa ja oma elämäntapa tuntuu tyhjältä ja merkityksettömältä. Silloin, kun siihen sisältyy lisäksi vahva emotionaalinen lataus ja tunne-elämän kokemuksia, Niemelä puhuu emotionaalishengellisestä ulottuvuudesta. Esimerkillisestä ulottuvuudesta on kyse silloin, kun kääntymys on seurausta uskoven ihmisten toiminnasta, huolenpidosta tai esimerkistä. (emt. 91-92.)

Hoidollisella ulottuvuudella Niemelä (1999) tarkoittaa tilannetta, jossa henkilöllä on halu päästä eroon päihteistä ja ongelmanratkaisu-ulottuvuudessa henkilö pyrkii ratkaisemaan umpikujaan joutumista kristillisen kääntymyksen avulla. Näissä välineellisissä ulottuvuuksissa taustalla on ahdistava elämäntilanne ja kokemus umpikujaan joutumisesta, joista ulospääsyä etsitään uskonnollisen ratkaisun avulla. Toisin kuin itsetarkoituksellisissa ulottuvuuksissa, ongelma ei ole virittynyt uskonnollisesti vaan uskonnosta haetaan ratkaisua alkoholi- tai elämäntapaongelmaan. (emt. 91-92.)

Niemelän (1999) mukaan kääntymyksen henkisen tason muutos tapahtuu uskonnollisen kielen ja maailmankatsomuksen kautta. Uuteen kieleen liittyi olennaisesti kokemus itsessä tapahtuneesta muutoksesta, jota kutsuttiin uudestisyntymiseksi sen kuvatessa sitä, että uudenvuodenlainen minuus tuli kääntymyksen myötä esiin. Uudella minillä oli sisäinen rauha, keveä mieli, turvassa olemisen tunne ja luottamus vahvoissa käsissä olemisesta. Niemelän tutkimuksessa kääntymyksestä seurasi myös kokemus hyväksytyksi tulemisesta Jumalan taholta sekä uskonyhteisön kautta tunne yhteisöön kuulumisesta. (emt. 100-107.)

Kääntymykseen liittyy syyllisyyden tunteminen ja sen ratkaiseminen. Syyllisyyttä koetaan oman elämän tuhoamisesta, muille aiheutetusta pahasta ja syyllisyys näkyy myös moraalisena huolena omasta kohtalosta. Syyllisyyden heräämistä seuraa herkistyminen ja vastuun kasvaminen, jolloin omat asenteet ja käyttäytyminen muita ihmisiä kohtaan muuttuvat. (Niemelä 1999, 112-115.) Aiemmin mainittuun kristilliseen näkemykseen elämän parannuksen tekemisestä kääntymyksen yhteydessä sisältyy myös näkemys siitä, että kääntymyksen yhteydessä henkilö kääntyy Jumalan puoleen ja sovittaa tehdyt synnit Jumalan ja ihmisten kanssa. Kristinopin mukainen rippi antaa mahdollisuuden tunnustaa mieltä painavat ja syyllisyyttä aiheuttavat synnit, sekä tarjoaa niihin anteeksiantamuksen, eli vapautuksen synneistä.

3.3 Hengellisyden ja päihderiippuvuudesta toipumisen yhteys

Hengellisyden ja päihdeongelman yhteyttä on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti vähän. Pääosin sitä on vain sivuttu muihin toipumisen ulottuvuuksiin keskittyvissä tutkimuksissa, vaikka sen tutkiminen olisi tärkeää (ks. esim. Saarnio 2004, 295-296). Cook (2004, 539-542) on tehnyt kirjallisuuskatsauksen kansainvälisistä päihderiippuvuuksista ja hengellisyyttä käsittelevistä tieteellisistä julkaisuista tarkastellakseen, miten riippuvuutta koskevissa tutkimuksissa hengellisyyttä määritellään. Apunaan julkaisujen etsimiseen hän käytti kahta merkittävää Yhdysvaltalaisista tietokantaa: MEDLINEa ja PsycINFOa. Molemmat ovat arvostettuja ja laajoja, lääketieteellisiä sekä käyttäytymistieteellisiä artikkeleita sisältäviä tietokantoja. On kuvaavaa, että vuosina 1922-2001 tietokannoista löytyi yhteensä 3925 julkaisua avainsanalla spirituality, mutta käsite yhdistettynä riippuvuuksiin tuotti vain 265 julkaisua. Niistä ensimmäinen oli julkaistu vuonna 1981. (emt. 539-542.) Tieteellisiä artikkeleita hengellisyden ja riippuvuuden yhteydestä löytyy

siis huomattavan paljon vähemmän, kun artikkeleita ylipäättään hengellisyyteen liittyen, mikä voi kieliä omalta osaltaan aiheen vähäisestä tutkimustiedosta.

Uraauurtavin suomalainen hengellisyyden ja päihderiippuvuuden yhteyttä käsittelevä tutkimus on Jorma Niemelän (1999) väitöskirja, jossa hän on tarkastellut kristillistä päihdehoitoa sekä sellaista päihdeongelmasta toipumista, johon liittyy kristillinen kääntymys. Niemelä haastatteli 34 (29 miestä, 5 naista) kääntymyksen kokenutta henkilöä, joiden päihteidenkäyttötaustat sekä toipumistavat vaihtelivat. Mukana oli sekä päihdeongelmasta jo aiemmin toipuneita, että niitä, joiden toipumisprosessi oli vielä kesken. Myös sosiaaliryhmät ja koulutustasot olivat erilaisia. Hoitopaikkojen tarkastelussa oli mukana 19 kristillistä päihdehoitoa tarjoavaa yksikköä. Haastatteluissa keskityttiin kuuteen teemaan: alkoholiin ja sen käytön hallintaan, kääntymykseen, elämänhallintaan, sosiaaliseen kuntoutumiseen ja eksistentiaaliseen ulottuvuuteen.

Niemelän (1999) tutkimuksessa kristillisestä kääntymyksestä seurasi monenlaisia asioita tutkittavien elämään. Keskeistä oli hengellinen uudistuminen, kognitiivinen ja emotionaalinen uudelleenorientoituminen, moraalinen muutos ja minäkuvan muutos. Niemelä selittää, että kääntymyksessä koettu anteeksiantamus ratkaisee ristiriidan tosiasiallisen ja varsinaisen minän välillä. Hänen mukaansa riippuvuus ja eletystä elämästä koettu syyllisyys tulevat näin uskon myötä hallittaviksi. Niemelän tutkimuksessa osallistujat eivät kokeneet, että kääntymyksen jälkeen heillä olisi ollut enemmän elämänhallintataitoja tai tahdonvoimaa raittiuteen. Sen sijaan he luovuttivat elämänsä Jumalan johdettavaksi ja tunsivat Jumalan ja uskonyhteisön arvostavan heitä ja se lisäsi heidän omaa itsearvostusta. Kääntymyksen myötä monet kokivat myös voimakkaan merkityssuhteiden uudelleenorganisoinnin, mikä johti yhtäkkiseen alkoholista vapautumiseen. Toisilla uskonnollisuus ja usko toimivat vahvana retkahduksentorjuntakeinona. (emt. 152-156.)

Kuusiston (2010) tutkimuksessa hengellisyys näyttäytyi tärkeänä muutoksen taustalla olevana syynä kaikissa eri tutkimusryhmissä, vaikkakin merkittävimmin se ilmeni vertaisryhmän eli AA:n avulla toipuneissa. Kuitenkin toipuminen kristillisen uskon kautta oli tavallisinta spontaanisti toipuneille. Uskolla oli kolmenlainen merkitys toipumiselle. Se antoi voimaa raittiuden ylläpitämiseen, näyttäytyi itsessään elämänarvona ja toimi kristillisenä heräämisnä tuottaen halun päästä yhteyteen Jumalan kanssa. Kaikilla ei

ilmennyt toipumista käynnistävää hengellistä kääntymystä, vaan hengellisyys oli ollut aiemminkin osa elämää. Hengellisyys oli kuitenkin ollut ristiriidassa oman elämäntavan ja alkoholin käytön kanssa. Raitistumisen myötä oma toiminta vastasi paremmin kristillistä arvomaailmaa. (emt. 176-177, 182, 202-203.)

Sekä AA- että NA-toveriseurat ovat merkittävä osa sekä suomalaista että ulkomaista päihdehuoltoa. Näistä on olemassa erilaisia eri nimillä toimivia muunnelmia, kuten 12-askeleen toveriseurat. Hengellisyys on keskeinen osa näitä ohjelmia. NA-ryhmissä toipumista tutkinut Elina Kotovirta (2009) toteaa 12-askeleen ohjelmien näkevän hengellisyyden merkittävänä, mutta ei kuitenkaan välttämättömänä osana toipumista. Hänen mukaansa hengellisyys on vertaistukiryhmissä hyvin henkilökohtaista ja toimii pikemminkin toiminnan välineenä kuin sen keskipisteenä. Tärkeää NA:n toipumisteorian mukaan on se, että toipujalla on olemassa jokin korkeampi voima johon turvautua, jotta hän ymmärtää oman pienuutensa. NA:ssa hengellisyyden nähdään tukevan raittiuteen ja rehellisyyteen. (emt. 22-24, 129.)

Pardini, Plante, Sherman ja Stump (2000) ovat tarkastelleet uskon, hengellisyyden ja mielenterveyden suhdetta päihdeongelmasta toipuvilla henkilöillä. Tutkimukseen osallistui 236 päihdeongelmasta toipuvaa yhdysvaltalaisista. Heistä 74 prosenttia kuului johonkin uskonnolliseen ryhmään, suurimpina niistä katolilaiset, protestantit ja kristityt. Tutkittavat kertoivat vahvasta uskosta ja uskonnollisesta jäsenyydestä, mutta arvioivat itsensä silti enemmän hengellisiksi kuin uskonnollisiksi. Tutkimustulokset osoittivat, että vahva uskonnollisuus ja hengellisyys olivat yhteydessä optimistisempaan elämänsenteeseen, korkeampaan stressin sietokykyyn, matalampaan ahdistuksentasoon ja vahvempaan sosiaaliseen tukeen. Samoin niiden todettiin linkittyvän psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kanssa ja lisäävän itsekunnioitusta, elämäntyytyväisyyttä ja sopeutumiskykyä sekä vähentävän terveystriskejä ja riskiä ongelmakäyttäytymiseen. (emt. 347-351.)

Delaney, Forcehimes, Campbell ja Smith (2009) toteavat uskonnollisuuden ja alkoholi-ongelmien välillä vallitsevan negatiivinen yhteys. Heidän mukaansa uskonnollisuus ehkäisee alkoholiriippuvuutta ja toisaalta taas riippuvuus alkoholista ennustaa vähäistä uskonnollisuutta. Selitystä ilmiölle he ovat pyrkineet hahmottamaan kahden mekanismin kautta. Ensiksikin uskonnollisuus vaikuttaa arvoihin, normeihin ja ominaisuuksiin ja monissa uskonnoissa opetetaan hyveelliseen ja päihteettömään elämään,

joskin eri uskontojen välillä on vaihtelua suhtautumisessa päihteisiin (vrt. esim. islaminusko ja kristinusko). Toiseksi uskonnollisuuden katsotaan tyydyttävän yksilön perustarpeita ja lisäävän psyykkistä hyvinvointia ja siten vähentävän tarvetta päihteidenkäyttöön. Uskonnollisilla ihmisillä on myös todettu olevan selviytymiskeinoja elämän haasteellisiin tilanteisiin sekä toivoa, joka suojaa mentaalista ahdistusta vastaan. Delaney ym. (2009) mukaan uskonnollisuus ja hengellisyys voivat helpottaa riippuvuuksista toipumista, joskin he toteavat tieteellistä näyttöä asiasta olevan vain vähän. (emt. 186-187.)

Yksi tunnetuimmista riippuvuutta käsittelevistä tutkimuksista lienee Project MATCH (1997), jossa 952 avohoidossa ja 774 jälkihoidossa olevaa henkilöä satunnaistetusti osallistui erilaisiin hoitomuotoihin: 12 askeleen terapiaan, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja motivoivaan haastatteluun. Tutkimuksen mukaan hoitomuodolla ei ollut oleellista vaikutusta hoidon tuloksellisuuteen vaan merkittävämmiin siihen vaikutti asiakkaan ja terapeutin yhteistyösuhde. Kuitenkin niiden asiakkaiden kohdalla, jotka olivat avohoidossa ilman psykopatologiaa, 12 askeleen terapialla näytti olevan hieman vaikuttavampia tuloksia kuin kognitiivisella käyttäytymisterapialla ja ne jälkihoidossa olleet asiakkaat, jotka etsivät elämäänsä suurempaa merkitystä, hyötyivät myös enemmän 12 askeleen terapiasta. Tutkimuksen raportissa todetaan tämän olleen odotettavissa 12 askeleen terapian hengellisyyden vuoksi. (emt. 7, 22-23.)

Arévalo, Prado ja Amaro (2008) puolestaan tutkivat hengellisyyttä, koherenssin tunnetta ja selviytymiskeinoja naisilla, jotka saavat hoitoa alkoholi- tai päihdeongelmaan. Tutkimuksessa oli mukana 393 vähätuloista, Massachusetssin osavaltiossa asuvaa kaupunkilaisnaista. Naisia haastateltiin kolmesti: hoito-ohjelma alussa ja puolen vuoden sekä vuoden kuluttua ensimmäisestä kerrasta. Tutkimuksessa ei löytynyt tilastollisesti merkittävää yhteyttä hengellisyyden ja päihteidenkäytön vakavuuden välillä. Tutkijat toteavat, että vaikka näyttöä päihteidenkäytön ja hengellisyyden yhteydestä on, ei tilastollisissa tutkimuksissa yhteyttä ole löytynyt. Kirjoittajat pohtivat mahdollisuutta, että yhteyden selittäjänä olisi jokin kolmas tekijä, kuten saatavilla oleva sosiaalinen tuki ja muut selviytymiskeinot. (emt.113-119.) Toisaalta voidaan kuitenkin ajatella, että ainakin osalla päihdeongelmista toipuvilla ihmisillä, joilla hengellisyys on osa elämää, nämä mahdolliset kolmannet tekijät saattavat tulla osaksi elämää vasta hengellisyyden myötä.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusongelma

Yleisesti uskotaan, että hengellisyydellä ja vähäisellä päihteidenkäytöllä on positiivinen yhteys. Monissa uskonnoissa vältetään päihteidenkäyttöä ja raittius yhdistetään helposti uskonnolliseen vakaumukseen. Uskoon tulemisen ajatellaan myös edistävän mahdollisesta päihderiippuvuudesta kärsivän henkilön raitistumista. Uskoon tulemiseen voi liittyä suuri elämäntapojen muutos ja erityisesti kristinuskoon liittyvissä mielikuvissa siihen yhdistetään ”hyvän elämän eläminen”, johon kuuluu muun muassa itsestä ja toisista huolehtiminen ja täysivaltaisena yhteiskunnan jäsenenä toimiminen. Myös tutkimustieto osoittaa hengellisyyden ja uskonnollisuuden vähentävän riskiä liialliseen päihteidenkäyttöön ja vaikuttavan positiivisesti päihdeongelmasta toipumiseen, vaikka tilastollisesti merkittävää yhteyttä toipumisen ja hengellisyyden välillä ei olekaan osoitettu (Arévalo & Prado & Amaro 2008, 113-119).

Kiinnostuttuani hengellisyyden ja päihdeongelmasta toipumisen yhteydestä pohdin paljon miksi ja erityisesti miten hengellisyys voisi olla tukemassa toipumisprosessia. Halusin tietää, millainen merkitys hengellisyydellä on päihderiippuvuudesta toipumiseen. Aihetta päätin lähestyä Kuusiston (2010, 93) esimerkin⁷ mukaisesti omaelämäkerrallisten selviytymistarinoiden kautta ja halusin kuulla päihdeongelmasta toipuneilta henkilöiltä heidän oman kertomuksensa siitä, miten he ovat lopettaneet päihteidenkäyttönsä ja millainen merkitys hengellisyydellä on toipumisprosessissa ollut.

Tutkimuskysymykseni tarkentuivat seuraavanlaisiksi:

1. Millaisia tarinoita tutkittavat kertovat toipumisestaan?
2. Miten hengellisyys liittyy tarinoissa toipumisprosessiin?

Tutkimusaiheittani lähestyn narratiivisen tutkimuksen keinoin sen soveltuessa erityisen hyvin kokemusten ja muutoksen tutkimiseen. Erkkilän (2005, 196-199) mukaan ihmisillä

⁷ Kuusisto (2010, 93) käytti alkoholismista toipumista tutkiessaan yhtenä aineistomuotona omaelämäkerrallisia vapautumistarinoita, eli kertomuksia siitä, miten tutkittavat olivat päässeet irti alkoholiriippuvuudestaan.

on tapana esittää kokemuksensa tarinan muodossa ja Pirskasen (2011) mukaan ”Omasta elämästä kertominen on prosessi, jonka lopputuloksena on juonen sisältävä narratiivi haastateltavan elämästä...” (emt. 74). Tarinansa kertomalla tutkittavat tarkastelevat menneisyyttään ja tuottavat selityksiä muutoksen syistä (Pirskanen 2011, 74).

4.2 Narratiivinen lähestymistapa

Narratiivisuus, kerronnallisuus, tarinallisuus. Rakkaalla lapsella on monta nimeä, joita käytetään sulassa sovussa rinnakkain ja toistensa synonyymeina. (ks. esim. Viljamaa 2012; Heikkinen 2000; Hänninen 1999.) Alun perin latinankielisistä sanoista *narratio* (*kertomus*) ja *narrare* (*kertominen*) syntyneen käsitteen *narratiivisuus* käyttö ei ole vakiintunutta eikä yhtenäistä (Heikkinen 2000, 48) eikä sillä myöskään viitata kaikessa tutkimuksessa samaan asiaan, eikä sitä koskeva metodikirjallisuus ole ristiriidatonta (Laitinen & Uusitalo 2008, 100; ks. myös Heikkinen 2000, 48-49; Heikkinen 2010, 145). Laitinen ja Uusitalo (2008, 110) kehottavat ymmärtämään narratiivisen lähestymistavan *tieteiden välisenä keskusteluverkostona*, Hänninen (1999, 16) pitää narratiivisuutta tarinan käsitteeseen liittyvänä avoimena keskusteluverkostona. Tässä tutkimuksessa narratiivisuus toimii väljänä viitekehyksenä (ks. Heikkinen 2000, 47) painottuen lähinnä metodologisissa ratkaisuisissa tutkimuksen aineiston ja analyysitavan ollessaan luonteeltaan narratiivisia.

Spector-Mersel (2010) puhuu narratiivisesta paradigmasta⁸ muistuttaen, ettei kyseessä ole positivistinen, sääntöjen muodostamiseen ja ennustamiseen keskittyvä, vaan tulkitseva ja ymmärryksen laajentamiseen pyrkivä lähestymistapa. Sen vuoksi tutkimuksen tavoitteet, tutkijan ja tutkittavien positiot ja tutkimuksen tulokset ovat erilaisia eri tutkimuksissa. Spector-Mersel esittää narratiiviseen paradigmaan kuuluvaksi kuutta eri ulottuvuutta: ontologia, epistemologia, metodologia, tutkimuksen tavoite, tutkijan asenne ja osallistujan/kertojan asenne. (emt. 209-211.)

Spector-Merselin (2010) mukaan narratiivisen paradigman ontologinen pohja on konstruktivismissa ja poststrukturalismissa. Niissä todellisuutta pidetään konstruoituna, muuttuvana ja monitahoisena. (emt. 211.) Tiedon ja identiteetin ajatellaan muodostuvan

⁸ Spector-Mersel (2010, 209) tarkoittaa paradigmalla ontologian (oppi olevaisuudesta), epistemologian (oppi tietämisestä, tietoteoria) ja metodologian (oppi menetelmistä) yhdistelmää.

kertomusten kautta ja tieto nähdään jatkuvasti muuttuvana ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa rakentuvana. (Heikkinen 2010, 146-147.) Sosiaalinen todellisuus on siis narratiivista todellisuutta (Spector-Merselin 2010, 211). Saastamoinen (1999, 167-168) liittyy narratiivisuuteen sosiaalisen konstruktionismin teorian, jonka mukaan todellisuus on tekstuaalista, eli kertomuksista ja merkityksistä syntyneitä ja se rakentuu vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Vivahde-eroista huolimatta kaikista kolmesta on löydettävissä kuitenkin ajatus todellisuuden rakentumisesta kertomusten ja vuorovaikutuksen kautta.

Epistemologialla tarkoitetaan tietoteoriaa ja sen avulla voidaan vastata kysymyksiin siitä, mitä ja miten voimme tietää. Narratiivisen paradigman mukaan pyrimme tuottamaan tietoa ja ymmärtämään olemassaoloamme kertomusten kautta (Spector-Mersel 2010, 212). Samoilla linjoilla on Saastamoinen (1999, 167-168), jonka mukaan narratiivien avulla organisoidaan ja selitetään sosiaalista elämää kielellisesti, ymmärretään toimintaa ajallisella ulottuvuudella ja luodaan tapahtumille alku, keskikohta, tulevaisuus ja loppu. Myös metodologisissa valinnoissa keskitytään yleensä kertomuksiin: henkilökohtaisiin, kollektiivisiin, kulttuurisiin ja universaaleihin tarinoihin (Spector-Mersel 2010, 213).

Hyvärinen (2006) näkee kertomukset *diskurssin tyyppinä, kognitiivisena rakenteena, elämisenä, olemisena ja vuorovaikutuksen muotona*. Kertomukset ovat paitsi yksi tekstin ja puheen laji, myös tapa jäsentää kokemuksia. Elämme yhtä suurta elämäntarinaa eli kertomusta, mutta elämässämme on myös pienempiä, yksittäisiä kertomuksia. Oleminen kertomuksena pohjaa ontologiseen ajatukseen olemassaolon tarinallisuudesta. Hyvärinen ei kuitenkaan esitä, että elämä ja olemassaolo olisivat vain kertomusta, vaan niihin liittyy paljon muutakin ja kertomus on vain yksi tapa niiden jäsentämiseen. Kertomuksilla vuorovaikutuksen muotona hän viittaa diskursiiviseen toimintaan, eli kertomiseen. (emt. 14-17.) Ymmärrän hänen tarkoittavan, että kertomus ei ole sellaisenaan irrallisena olemassa, vaan se syntyy kertomisen prosessin kautta. Viljamaa (2012) toteaaakin, ettei kertomusta ja kertomista voida erottaa toisistaan, mutta niiden erillinen tarkastelu auttaa hahmottamaan kertomisen prosessin merkityksellisyyden. Kertominen on sekä ajattelemista, että ajattelun tuote. Kerronnallisuus on läsnä kaikkialla ja kertomuksiin sisältyy kokemukset, maailma, ajattelu ja asioille annetut merkitykset. (emt. 25-26.)

Hyvärinen (2006,1) toteaa kertomusten olevan kommunikaation ja vuorovaikutuksen välineitä, joiden avulla ymmärrämme ajallisuutta, rakennamme identiteettiä, jäsenämme eettistä paikkaamme maailmassa, jaamme kokemuksia, luomme luottamusta ja ylläpidämme ryhmiä. Samoilla linjoilla on Saastamoinen (1999, 167-168), jonka mukaan kertomusten avulla organisoidaan ja selitetään sosiaalista elämää kielellisesti, ymmärretään toimintaa ajallisella ulottuvuudella ja luodaan tapahtumille alku, keskikohta, tulevaisuus ja loppu. Hänninen (2010) puolestaan esittää kertomuksessa olevan kyse tapahtumien tulkinnasta, joka täydellisimmillään on ajallisesti etenevä. Kuitenkin myös yksittäinen kuva tai lause voi synnyttää tarinan. Tarinaan liittyy aina myös tunne- ja arvolatauksia ja tarinan tapahtumat ovat aina yhteydessä toisiinsa, joskaan ei välttämättä kausaalisina syy-seuraussuhteina. (emt. 161-163.)

Narratiivisuuden käsite esiintyy paitsi tutkimuksessa, myös käytännön työssä. Terapeuttisessa narratiivisessa työskentelyssä asiakasta autetaan rakentamaan uusi ja paremmin toimiva minäkertomus, jonka avulla hänen on mahdollista selviytyä kriisistä ja nähdä tulevaisuutensa positiivisempänä. (Heikkinen 2010, 152). Psykoanalyttisessa terapiassa asiakkaan tuottamat narratiivit nähdään alitajunnan ilmauksina, humanistisessa psykologiassa niiden avulla pyritään ymmärtämään henkilökohtaista kasvua ja kokemusta ja kognitiivisessa psykologiassa narratiivisuuden ajatellaan olevan universaali informaation käsittelytapa (Saastamoinen 1999, 168). Narratiivisuuden voidaan ajatella olevan läsnä myös jokapäiväisessä arjen elämässä. Kerromme, luemme ja kuulemme huomaamattamme päivän aikana useita tarinoita ja muodostamme niiden avulla kuvaa maailmasta, elämästä, omasta itsestämme ja toisista.

Hajanaisuudestaan huolimatta narratiivisuus tutkimuksellisena lähestymistapana on lisääntynyt 1990-luvulta alkaen eri tieteenalojen tutkimuksessa niin nopeasti, että alettiin puhua narratiivisesta käänteestä (Heikkinen 2000, 48; Heikkinen 2010, 143-145). Suosio ei mielestäni ole yllättävää, sillä tarinallisuus on luonteenomaista ihmisille kaikessa arkipäivän elämässä, jolloin tutkijoiden kiinnostus tarinallisuutta kohtaan on luonnollista ja jokseenkin väistämätöntä. Myös tieteellistä kirjoittamista on kuvattu narratiivisena, ja tarinoiden on nähty toimivan tieteellisen tutkimuksen taustalla määrittämässä tieteen merkitystä (Hänninen 1994, 170-172).

Tässä tutkimuksessa narratiivisuus näkyy lähinnä aineistossa ja sen analyysitavassa. Narratiivisella tutkimusaineistolla tarkoitetaan kerrontamuotoista aineistoa, joka voi koostua muun muassa haastatteluista, vapaista kirjallisista vastauksista, päiväkirjoista, elämänkerroista ja erilaisista dokumenteista. Kyseessä on siis joko suullisesti tai kirjallisesti tuotettua kerrontaa. Aineiston ei välttämättä tarvitse täyttää perinteisiä kertomuksen tunnuspiirteitä, kuten tarinan alkua, keskikohtaa ja loppua eikä sen tarvitse olla ajallisesti etenevä tai juonellinen. Narratiivisen aineiston käyttäminen tutkimuksessa edellyttää kuitenkin analyysivaiheessa erilaista ajattelutapaa. Sitä ei voida tyhjentävästi luokitella tai tiivistää kategorioiksi, vaan sen käsittely vaatii tulkintaa. (Heikkinen 2010, 148-149.)

Narratiivista aineistoa kerätään usein haastatteluilla tai kirjoituspyynnöillä, joissa tutkittaville tarjotaan mahdollisuutta puhua tai kirjoittaa vapaasti tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta, eli tuottaa tarina tutkimuksen tekijälle. On esitetty, että tutkija toimii narratiivisessa tutkimuksessa kättilönä, joka auttaa tutkittavan jo valmiina olevan tarinan ulos. Näkemystä on kuitenkin kritisoitu ja haastattelu on nähty vuorovaikutustilanteena, joka synnyttää tarinan. Tällöin tutkija on itsekin aktiivinen tarinan tuottaja. (Hänninen 2010, 163-165.) Tämä konstruktivistinen näkemys sopii paremmin omaan tutkimukseeni, sillä en katso pystyväni häivyttämään täysin omaa vaikutustani tutkittavien tuottamaan tarinaan, vaikka haastattelutilanteen vuorovaikutukselliset asiat eivät olekaan tarkemman tarkastelun kohteena tutkimuksessani.

4.3 Omaelämäkerralliset toipumistarinat tutkimuksen aineistona

4.3.1 Aineiston hankinta

Tutkimusaineiston hankkiminen ei osoittautunut niin helpoksi, mitä olin sen etukäteen ajatellut. Olin suunnitellut julkaisevani ilmoituksen (liite 1), jolla etsin tutkimukseen osallistujia, muutamassa suuressa sanomalehdessä. Aikeeni osoittautui kuitenkin mahdottomaksi suurten kustannusten vuoksi. Päätin siis lähestyä pienempiä toimijoita, erityisesti sellaisia, joiden toimintaan hengellisyys tavalla tai toisella liittyy. Tutkimukseeni suhtauduttiin myönteisesti ja sain ilokseni mahdollisuuden tehdä yhteistyötä

aineistonkeruussa monen eri toimijan kanssa. Kevään 2013 aikana ilmoitukseni julkaistiin Katulähetyksen *Vapautetut* -lehdessä, Sininauhaliiton *Sininen Aalto* -lehdessä, Aamulehden *Moro* -nettilehdessä ja Jyväskylän kaupunkiseurakunnan *Henki ja Elämä* -lehdessä.

Yhteydenottopyynnössä esitin kriteerinä tutkimukseen osallistumiselle sen, että henkilön tuli olla jossakin elämänsä vaiheessa käyttänyt yhtä tai useampaa päihdettä ongelmallisesti ja sittemmin lopettaneen sen niin, että hän oli ollut tutkimukseen osallistuessaan vähintään kolme vuotta raittiina. Ilmoituksessa en määritellyt, mitä tarkoitan ongelmallisella päihteidenkäytöllä, vaan jätin sen vastaajan oman arvion varaan. Pidin tärkeänä, etten esimerkiksi käyttömäärän perusteella tee luokitusta siitä, milloin käyttö on ongelmallista. Edellä olen esittänyt tarkoittavani päihderiippuvuudella pakonomaista tarvetta käyttää päihdettä ja liittänyt määritelmään vahvasti yksilön oman kokemuksen päihteidenkäytön ongelmallisuudesta. Tämän olen halunnut huomioida myös aineistonkeruussa. Selvyyden vuoksi vielä sanottakoon, ettei yhdenkään osallistujan kohdalla tarvinnut pohtia päihteidenkäytön ongelmallisuuden kriteerin täyttymistä. Runsasta ja elämää selkeästi haittaavaa, pakonomaista päihteidenkäyttöä oli kestänyt tutkittavilla 9-20 vuotta.

Kolmen vuoden päihteettömyyden rajan poimin aiemmista tutkimuksista ja toipumisen teoreettisesta määrittelystä. Monet tutkijat (ks. esim. White 2007, 236-237; The Betty Ford Instituutin panelistit 2007, 222-225) määrittävät toipumisen sen ajallisen keston mukaan niin, että jatkuvasta toipumisesta on kyse, kun henkilö on ollut raittiina 1-5 vuotta. Kuusiston (2010) mukaan monissa tutkimuksissa vaaditaan raittiutta puolesta vuodesta yhteen tai kahteen vuoteen. Hän on kuitenkin itse edellyttänyt tutkimukseen osallistujilta kolmen vuoden raittiutta tai kohtuukäyttöä, ajatellen silloin henkilön raitistumisen olevan jo vakaalla pohjalla. Vaikka retkahdusriski on suurimmillaan toipumisen alkamisesta muutaman vuoden ajan, on Kuusiston (2010) mukaan kolmen vuoden kuluttua raitistumisesta niiden esiintyvyys selvästi vähäisempää. (emt. 81-82.) Myös Mattila-Aalto (2009) puhuu kolmen vuoden rajasta. Silloin suurin retkahdusriski on jo ohitettu ja psyykkiset ongelmat ovat helpottuneet. Hänen omassa tutkimuksessaan henkilöt olivat kuitenkin olleet päihteettöminä keskimäärin seitsemän vuoden ajan. (emt. 41.)

Toipumista ei aina määritellä täydeksi raittiudeksi, vaan esimerkiksi Kuusisto (2010) on hyväksynyt tutkimukseensa myös kohtuukäyttöön siirtyneet. Sitä hän perustelee

spontaanisti toipuneiden ryhmällä (emt. 80), joiden on todettu siirtyvän enemmän kohtuukäyttöön kuin täysraittiuteen (Humphreys & Moos & Finney 1995, 429). Sobell, Sobell ja Toneatto (1992, 203 Kuusiston 2010, 80 mukaan) toteavat kuitenkin kohtuukäyttäjää olevan hyvin vähän. Täysraittius onkin näyttäytynyt kestävämpänä ratkaisuna (Vaillant 2003, 1049). Näen vaatimuksen täysraittiuudesta tässä tutkimuksessa olevan relevantti myös siksi, että se korostaa eroa päihteiden sävyttämän elämän ja raittiin elämän välillä. Silloin hengellisyyttä ja sen merkitystä eri vaiheissa on mahdollista verrata ja hengellisyyden vaikutus toipumisprosessiin tulee vahvemmin esille. Täysraittiuuden vaatimuksesta huolimatta en ole edellyttänyt raitistumisen onnistumista kerralla, vaan olen hyväksynyt mukaan tutkimukseen henkilöitä, joilla raitistumisprosessiin on liittynyt retkahduksia.

Aluksi näytti siltä, etten saa yhteydenottoja ilmoitusten johdosta. Ensimmäisten ilmoitusten jälkeen en saanut kuin yhden haastateltavan, jonka vuoksi pohdin, onko ilmoitukseni huono tai vääränlainen, eikö aihe herätä kiinnostusta vai eikö tutkimuksen kriteerit täyttäviä henkilöitä ole tai eivätkö he lue käyttämiäni lehtiä. Tilanne onnekseni muuttui kuitenkin julkaistunani ilmoituksen paikallisessa seurakuntalehdessä. Yhdessä viikossa osallistujien määrä nousi yhdestä kymmeneen. Samaan aikaan sain paljon myös muita yhteydenottoja tutkimukseeni liittyen. Henkilöt, jotka eivät olleet itse halukkaita osallistumaan tutkimukseeni tai eivät kuuluneet kohderyhmään, ottivat minuun yhteyttä pyytääkseen lupaa jakaa yhteystietojani eteenpäin.

Käytännön järjestelyjen vuoksi halusin tarjota mahdollisuutta osallistua tutkimukseen joko haastattelun avulla tai tarinansa kirjoittamalla. Tutkimukseeni on osallistunut jonkun verran eri puolella Suomea asuvia henkilöitä ja käytännön syistä en voinut tehdä haastatteluja kovin kaukana Jyväskylästä. Kirjallisen osallistumismahdollisuuden vuoksi pitkä välimatka ei muodostunut ongelmaksi. En myöskään halunnut rajoittaa osallistumista pelkällä kirjoitusmahdollisuudella, koska olisin silloin rajannut ison osan mahdollisista osallistujista pois. Kaikki eivät ole halukkaita kirjoittamaan, mikä myös näkyi vahvasti aineistonkeruussa. Tarjotessani yhteydenottajilla mahdollisuutta osallistua haastatteluun tai kirjoittamalla, lähes kaikki totesivat puhumisen olevan kirjoittamista helpompaa.

Tutkimukseeni ilmoittautui yhteensä 12 henkilöä, neljä naista ja kahdeksan miestä. Heistä kolme kertoi minulle tarinansa kirjallisesti ja loput yhdeksän suullisesti haastattelussa. Kaikki minulle tarinansa kertoneet eivät täyttäneet alkuperäisiä tutkimukseen

osallistumiskriteerejä sen suhteen, että he olivat olleet liian vähän aikaa raittiina. Yksi heistä oli lopettanut päihteidenkäytön reilut kaksi vuotta sitten, kaksi alle vuosi sitten, jonka koko ajan he olivat olleet vankilassa. Harkinnan jälkeen, sen soveltuessa muilta osin erittäin hyvin aineistooni, päätin hyväksyä myös reilut kaksi vuotta raittiina olleen henkilön tarinan mukaan tutkimukseeni. Tutkimuksesta jäi siis pois alle vuoden raittiina olleen naisen ja miehen kertomukset. Sen lisäksi aineistossa ei ole mukana yhden miehen kertomusta teknisistä syistä haastattelunauhan ollessa niin epäselvä, etten onnistunut litteroimaan sitä ja siten hyödyntämään sitä tutkimuksessani eikä yhden miehen kertomusta, jolla päihteidenkäytön lopettaminen ei liittynyt hengellisyyteen eikä hengellisyys ollut mitenkään osa hänen elämäänsä. Hänen tarinansa oli kyllä sellaisenaan mielenkiintoinen ja kertomisen arvoinen, mutta se ei valitettavasti palvele tämän tutkimuksen tarkoitusta eikä sovellu osaksi aineistoani.

Varsinaisesti tutkimuksessa on siis mukana kolme naista ja viisi miestä. Heidän ikänsä vaihtelivat 28 ja 58 vuoden välillä ja heillä oli erilaiset ammattitaustat. Mukana olivat kirvesmies, IT-alan ammattilainen, kokki, eläkeläinen, opiskelija, hoitoalan ammattilainen ja betoniraidoittaja. Yksi osallistujista ei ilmoittanut ikäänsä eikä ammattiaan. Pääasiallisena käyttöpäihteinä oli viidellä osallistujalla alkoholi ja neljällä amfetamiini ja/tai heroini. Käyttöä oli kestänyt 9-24 vuotta ja raittiina suurin osa heistä oli ollut 7-10 vuoden ajan. Lyhimmillään raittius oli kestänyt vuoden ja enimmillään yli 30 vuotta. Kolme osallistujaa oli tutkimukseen osallistumishetkellä vankilassa. Tuomioita heillä oli muun muassa huumausainerikoksista, varkauksista ja pahoinpitelyistä.

4.3.2 Haastatteluista ja kirjoituksista

Mykkänen (2010) kertoo käyttäneensä tutkimuksessaan haastattelutapaa, joka sisälsi piirteitä teemahaastattelusta ja narratiivisesta haastattelusta. Hän kirjoittaa Rosenthalin ja Wengrafin mallista, jossa ensin kuunnellaan haastateltavan tarina kokonaisuudessaan ja sen jälkeen esitetään lisäkysymyksiä. Tutkijan tulee ensimmäisellä kysymyksellään houkutella haastateltavaa puhumaan antaen samalla riittävästi vapautta että rajaten kuitenkin haastateltavaa puhumaan tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta. (emt. 52.) Samantapaista haastattelumenetelmää käytin tässä tutkimuksessa. Lähtökohtana haastattelussa oli tarinan tuottaminen ja pyysinkin heti haastattelun alussa haastateltavaa kertomaan minulle vapaasti

oman tarinansa. Se poiki vaihtelevan mittaisia vastauksia, joiden pohjalta esitin haastateltaville lisäkysymyksiä tarpeen mukaan. Minulla oli haastattelutilanteessa mukana omaa työtäni helpottamaan haastatteluunniitelma (liite 3) ja lista tarkentavista kysymyksistä (liite 4), josta tarpeen tullen poimin vinkkejä uuden kysymyksen esittämiseksi. Koin kuitenkin haastattelutilanteessa parhaaksi tarttua tilanteen tuomiin ajatuksiin, enkä juuri alun kankeuden jälkeen tarvinnut listaa tuekseni.

Tutkimushaastattelut tein tutkittavan valitsemassa paikassa. Kaksi haastattelua tein kotona, yhden kirjastossa ja kuusi (joista vain 3 on mukana varsinaisessa aineistossa) vankilassa. Kirjalliset tarinat sain sähköpostitse tai kirjeitse. Haastattelujen nauhoittamiseen käytin nauhuria ja tietokoneen omaa nauhoituslaitetta. Nauhat olivat yhtä lukuun ottamatta selkeitä ja niiden pohjalta oli helppo litteroida haastattelu tekstiksi. Haastattelutilanteessa pyysin haastateltavilta vielä kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (liite 2). Samassa yhteydessä tarjosin haastateltaville mahdollisuuden valita, millä nimimerkillä heidän tarinaansa tutkimuksessa viitataan. Lähes kaikki halusivat käyttää tätä mahdollisuutta. Lopuille keksin itse satunnaisen nimimerkin.

Haastattelutilanteet olivat mielenkiintoisia ja antoisia. Aluksi minua jännitti kovasti haastattelun tekeminen enkä oikein tiennyt mitä odottaa. Koin kuitenkin haastattelut lämpöisiksi ja avoimiksi hetkiksi ja olin tyytyväinen saamaani aineistoon. Huomasin haastateltavien kesken selviä eroja siinä, miten tottuneita he olivat kertomaan omaa tarinaansa. Ensimmäisen kysymyksen ”Kertoisitko minulle tarinasi?” jälkeen sain hyvin vaihtelevan mittaisia vastauksia. Jotkut haastateltavista puhuivat yhteen menoon yli tunnin ja kertoivat elävästi ja yksityiskohtaisesti omasta elämästään. Toiset taas tiivistivät tarinansa pariin kolmeen lauseeseen ja totesivat sen jälkeen, että ”kysy jotain”. Heidän kanssaan haastattelu vaati minulta enemmän ponnisteluita ja haastatteluhetket jäivät selkeästi muita lyhyemmiksi. Lyhin haastattelu kesti 30 minuuttia ja pisin 104 minuuttia.

Haastateltavaan kykyyn ja haluun kertoa vapaasti oman elämänsä tarina vaikuttivat varmasti monet asiat. Toiset heistä olivat selvästi ennenkin kertoneet oman tarinansa ja toisille tämä saattoi olla hyvin ainutlaatuinen tilanne. Marcot totesi haastattelun olevan kuin AA:n ensimmäisen askel, koska silloin kerrotaan oman päihteidenkäytön tarina. Annan haastattelussa puolestaan tuli esille se tosiasia, että liiallinen päihteidenkäyttö ja sen mukanaan tuoma elämäntapa voivat vaikuttaa kognitiivisiin kykyihin (kuten muistiin) ja

elämässä voi olla ollut myös sellaisia jaksoja, joista ei päihteidenkäytön vuoksi jälkikäteen oikein osaa kertoa mitään. Myös persoonallisuus ja tapa ajatella ja puhua vaikuttavat siihen, miten helppo tarinamuotoista aineistoa on tuottaa.

Elikä tähän on vähän niinku ensimmäinen askel. Sillon kerrotaan juomisen tarina, AA-ryhmässä. (Marcot)

Mullon niinku sellasiiki aikakausia et yks vuosi puoltoista mistä mä en muista mitään. Yksinkertaisesti ei muista, ku ollu niin, niin sekasin et ei vaan niinku ei vaan muista. Sieltä täältä muistaa jotaki, et ollu niinku, miten sen selittäis, niinku sellanen niinku verho tässä. Misson, mikä on mustaa vaan. Et mulla ei viel, sitten mulla on niinku lähimuisti menny kokonaan. Totta kai ne jättää omat niinku, sellaset juttusa. (Anna)

Henkilöiden välillä oli varmasti eroja myös siinä, miten helppo heidän oli luottaa tuntemattomaan tutkijaan ja avata minulle elämäänsä. Erityisesti uskon tällä olleen vaikutusta vankilassa tehtyihin haastatteluihin. Vankila on ympäristönä sellainen, jossa kaikista omista asioista ei aina ole järkevää liian avoimesti puhua. Haastattelupaikkana se oli myös selvästi virallisempi muualla tehtyihin haastatteluihin verrattuna ja siinä asetelma oli enemmän asiakas ja työntekijä -asetelman kaltainen. Vankilassa tehtyjen haastattelujen yhteyshenkilönä toimi vankilan diakoni. Hän puhui minulle siitä, että monilla vangeilla on suuria vaikeuksia itsetunnon kanssa ja he arkailevat kertoa omista asioistaan. Hän kertoi monien haastatteluun osallistuneiden vankien jännittäneen etukäteen haastatteluun osallistumista ja pohtineen, miten he osaavat vastata tutkijan kysymyksiin. Samalla he olivat kuitenkin iloinneet siitä, että heistä ja heidän tarinastaan ollaan kiinnostuneita. Haastattelujen myötä vierailin elämäni ensimmäistä kertaa vankilassa. Tapasin useita siellä töissä olevia henkilöitä ja sain tietoa vankilan arjesta. Kokemus oli mielenkiintoinen ja varmasti monella tapaa minulle ainutlaatuinen.

Halusin haastattelujen litterointivaiheessa huomioida aineiston ja analyysin kerronnallisuuden. Pirskasen (2010, 65) mukaan litterointitavalla voidaan vaikuttaa siihen, miten yhtenäistä tekstiä aineisto on eli miten kertomuksellista se on. Ruusuvuori (2010, 425) puolestaan on todennut, että silloin, kun kiinnostus kohdistuu haastattelun asiasisältöön, litterointia ei tarvitse tehdä yksityiskohtaisen tarkasti. Tässä tutkimuksessa katsoin perustelluksi litteroida haastattelut siten, että kirjoitin kaiken puheen ylös lukuun ottamatta pieniä no, tuota, hmm toistoja haastateltavan miettiessä puhettaan. En myöskään merkinnyt taukoja tai äänensävyjä tai -painoja. Niitä oleellisemmaksi näin haastateltavan

puheen kirjoittamisen ylös yhtenäisenä tarinana. Koko aineiston yhteispituus litteroidut haastattelut ja kirjalliset tarinat mukaan huomioiden oli 60 arkkia fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1.

Kuten edellä on todettu, kolme tutkimukseen osallistujaa kertoi minulle tarinansa kirjallisesti haastattelun sijaan. Kirjoitukset henkilöt laativat lehdessä julkaistun osallistumispyynnön perusteella. Osa heistä oli minuun myös etukäteen yhteydessä saadakseen lisätietoa tutkimuksestani ja pyytääkseen tarvittaessa lisäohjeistusta kirjoituksen laatimiseen. Valmiiksi kirjoitetut tarinat olivat ymmärrettävästi jäsennellympiä kuin haastatteluiden tuottamat tarinat, mutta samalla ne olivat tiiviimpiä kuvauksia toipumisprosessista eikä niissä ollut samassa tavalla yksityiskohtaista ja tarkkaa tietoa tai tapahtumien kuvausta, kuin haastatteluissa kerrotuissa tarinoissa. Aineiston analyysissa valmiit tekstit ja litteroidut haastattelut ovat olleet tasavertaisina kertomuksina ja niitä on tarkasteltu samoilla analyysimenetelmillä. Kerrontatarkkuuden erojen vuoksi joistakin teemoista haastatteluissa on kuitenkin puhuttu enemmän ja niistä löytyy myös enemmän analyysia tukevia sitaatteja. Olen kuitenkin pyrkinyt valikoimaan sitaatit tuloslukuun siten, että kenenkään tarina ei painottuisi toisia enempää.

4.4 Aineiston analyysi

Aloitin aineiston analyysin lukemalla aineistoani kokonaisuutena uudestaan ja uudestaan pyrkien saamaan kokonaisvaltaisen käsityksen siitä, mistä minulle kerrotuissa tarinoissa oikein on kyse. Aineisto tuntui hyvin hajanaiselta ja monisyiseltä enkä oikein tuntunut saavan siitä otetta. Yritin ratkaista ongelmaa lukemalla aineistoa tarkemmin ja järjestelemällä sitä koodaamalla⁹, mutta aineisto tuntui suurelta tekstimassalta ja koodien muodostaminen mahdottomalta. Apua kaoottisuuteen sain Henna Pirskaselta (2011, 86), joka kertoo hahmotelleensa aineistoa aluksi haastatteluista kirjoittamiensa tiivistelmien avulla. Tällaisessa, niin kutsutussa tapauskuvausten muotoilemisessa tiivistelmään kiteytetään tarinan olennaisimmat asiat ja sen jälkeen tiivistelmiä voidaan vertailla ja muodostaa niiden pohjalta tyyppitarinoita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

⁹ Koodaamisella tarkoitetaan aineiston pilkkomista koodeja muodostamalla, joiden avulla aineistoa voidaan järjestellä ja ryhmitellä uudelleen (Eskola & Suoranta 1998, 154-155).

Tyypitarinoiden muodostaminen on tavallinen narratiivisen tutkimuksen analyysitapa. Tyypitarinoissa tuodaan esiin tyypilliset juonirakenteet, tarinoiden keskeiset henkilöt ja muut tarinoiden osatekijät. Tyypitarinoiden avulla kuvataan aineiston keskeisimmät elementit ja muodostetaan suurempi perustarina kuvaamaan yksittäisten tarinoiden kokonaisuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tyypitarinat löytääkseni syvennyin jokaiseen tarinaan yksitellen ja etsin niistä tarinan juonen. Kirjoitin aluksi ylös parilla sanalla kaikki tapahtumat, joita tarinassa esiintyi ja sen jälkeen kirjoitin tarinoista niiden pohjalta tiivistelmät. Ne auttoivat minua hahmottamaan tarinoiden rakenteita ja huomaamaan jo tässä vaiheessa samankaltaisuuksia joidenkin tarinoiden kesken. Tiivistelmien luomisen jälkeen esitin jokaiselle tarinalle joukon kysymyksiä. Halusin tietää miten ja milloin päihteidenkäyttö on alkanut, mitkä tekijät ovat motivoineet muutokseen, miten muutos on konkreettisesti tapahtunut, mikä on tukenut raittudessa, miten hengellisyys on muuttunut ennen ja jälkeen raitistumisen sekä millaisena hengellisyys näyttäytyy elämässä nyt.

Tein taulukon, johon kirjasin jokaisen tarinan kohdalta vastaukset edellä mainittuihin kysymyksiin, ja huomasin, että tarinat jakautuvat selkeästi kolmeen eri ryhmään. Sitten aloin lukemaan tarinoita aina ryhmä kerrallaan ja halusin huomioida paitsi tarinoiden juonen, myös muun sen ympärillä olevan kuvailun. Tässä vaiheessa minua hyödytti myös aikaisemmin tekemäni koodaukset, jolloin olin värikynin viivannut aineistosta kohdat, joissa puhutaan tietyistä asioista ja ryhmitellyt samankaltaisia koodeja yhteen. Ne auttoivat hahmottamaan tarkemmin, millaisia teemoja kussakin tarinatyyppissä esiintyy. Helpottaakseni tarinatyyppien erojen hahmottamista muodostin tässä vaiheessa vielä yhden taulukon (taulukko 1), johon kuvasin pääpiirteet eri tarinatyypeistä. Esitän taulukon luvussa 5.1.

Keskeinen ero eri tyypitarinoiden välillä oli se, millainen merkitys hengellisyydellä oli ollut raitistumiselle ja päihdeongelmasta toipumiselle. Tarinoissa näytti olevan muutoinkin aina saman tyypin sisällä jokseenkin samankaltainen rakenne, ja myös näitä eroavaisuuksia eri tyyppien välillä olen pyrkinyt kuvaamaan tulosluvuissani. Nimesin tarinat AA-tarinoiksi, Seurakuntayhteyden tarinoiksi ja Jumalan voiman tarinoiksi. Tuloslukujen alkuun olen kirjoittanut jokaisesta tyypistä kuvitteellisen esimerkkitarinan, joka on kooste kaikista kyseiseen tyyppiin kuuluvista kertomuksista. Sen jälkeen käyn tarkemmin lävitse

tarinatyypin keskeisiä elementtejä. Tarkoitukseni ei ole esittää jokaista tarinaa sellaisenaan referoiden, vaan nostaa esiin kussakin tarinatyypissä esiintyneet keskeiset teemat ja tarinoiden ominaispiirteet.

Tulosluvussa käytän myös suoria sitaatteja. Sitaatin perässä on tarinankertojan nimimerkki. Pyrin käyttämään tasapuolisesti sitaatteja kaikista tarinoista suunnilleen saman verran. Haastattelutilanteessa annoin tutkimukseen osallistuneille mahdollisuuden valita itse, mitä nimimerkkiä he toivovat tutkimuksessa käytettäväksi heidän tarinaansa viitatessani. Suurin osa tutkittavista käytti tätä mahdollisuutta hyväkseen. Lopuille keksin itse nimimerkin. Sitaateista olen poistanut muun muassa paikan- ja henkilöiden nimet suojellakseni siten tutkittavieni anonymiteettia. Vaikka olen pyrkinyt esittelemään tarinoiden keskeiset piirteet ja rakenteet mahdollisimman autenttisesti, olen tunnistettavuuden problematiikan vuoksi välttänyt liikaa yksityiskohtien esiin tuomista.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessäni olen miettinyt paljon tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) kehottavat tutkijaa rehellisyyteen ja samalla tutkittavien suojelemiseen. Heidän mukaansa analyysiprosessin esittely ja tutkimusprosessin läpinäkyvyys ovat tärkeitä, jotta lukijan on mahdollista arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Tutkimusraportissani olen pyrkinyt kuvaamaan avoimesti ja rehellisesti tutkimusprosessin eri vaiheet ja perustelemaan tutkimusprosessissa tekemäni valintani riittävän kattavasti.

Tässä tutkimuksessa tutkimukseen osallistujat ovat aikuisia, vapaaehtoisesti tutkimukseen osallistuvia henkilöitä. He ottivat itse minuun yhteyttä ja ilmoittivat halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Haastateltavilta henkilöiltä pyysin allekirjoituksen siitä, että saan nauhoittaa haastattelun ja käyttää sitä tutkimuksessani. Heillä oli kuitenkin oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Siitä, sekä lupauksestani suojella tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyyttä, mainittiin myös julkaisemissani osallistumispyynnöissä. Uskon yhden syyn mukaan lähtemisessä olleen siinä, että henkilöt ovat kokeneet päihdeongelmasta toipumisen ja hengellisyyden tuovan elämään niin suurta

iloa, että he ovat halukkaita jakamaan sen muiden kanssa ja kertomaan tarinansa tutkimuksen kautta.

Yksi tutkimuseettinen kysymys, jota mietin ennen haastattelujen tekoa ja aineistoa kerätessäni, oli se, kuinka pidättyväinen minun tulee olla haastattelutilanteessa. Olen avoin ja sosiaalinen persoona ja puhun paljon. Minulle on luontevaa kertoa myös vieraille ihmisille itsestäni ja omista ajatuksistani. Mietin ennen haastatteluja, miten minun tulee suhtautua, jos haastateltava haluaa esimerkiksi tietää omasta hengellisyydestäni tai kysyy mielipidettäni erilaisista asioista. Halusin haastattelutilanteen olevan luonteva ja rento, ja toivoin keskustelun kulkevan ikään kuin omalla painollaan. Silti ajattelin, että minun tulisi pystyä säilyttämään tietynlainen etäisyys haastateltavaan, eikä lähteä vuolaasti keskustelemaan hänen kanssaan kaikesta mahdollisesta maan ja taivaan välillä. En kuitenkaan katsonut minulla olevan oikeutta vaieta, mikäli haastateltava kysyisi jotakin omasta hengellisyydestäni. Haastatteluissa halusin noudattaa jonkinlaista keskitietä: vastata suoraan kysymykseen asiallisesti, mutta muistaen, että haastattelutilanteen pääpaino on haastateltavan kokemuksessa, ei minun ajatuksissani. Huoleni tämän suhteen osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä haastateltavat eivät esittäneet minulle kysymyksiä omasta suhtautumisestani.

Haastateltaviin halusin suhtautua kunnioittavasti ja luottamuksellisesti. On ollut itsestään selvää, etten ole missään vaiheessa paljastanut kenellekään tutkimukseeni osallistujien henkilötietoja tai puhunut haastatteluiden sisällöistä tai haastateltavasta henkilöstä kenenkään kanssa. Myös aineiston käsittely on ollut yksinomaan minun työni. Haastattelunauhoja tai litteroituja tekstejä ei ole nähnyt kukaan toinen. Tutkimuksen valmistuttua tuhosin nauhat ja kirjallisen aineistoni.

Eeettisyyttä mietin kovasti analyysia tehdessäni ja tutkimuksen tuloksia esittäessäni. Halusin kertoa tutkittavieni tarinoista mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti, mutta samalla heidän yksityisyyttään suojellen. Analyysissani pyrin systemaattisuuteen ja pohdin paljon sitä, kuinka esittää tulokset siten, että kyseessä ei ole vain referaatti minulle kerrotuista tarinoista vaan todellakin analyysin pohjalta tehty tulkinta.

Mietin paljon myös aineistoni kokoa. Tutkimusaineiston pieneneminen alun 12 kertomuksesta 8 kertomukseen oli harmillista ja sai minut pohtimaan kovasti, mitä olisin

aineistonkeruuvaiheessa voinut tehdä toisin. Valitettavasti sain kuitenkin vasta haastattelun kuluessa tiedon kolmen osallistujan kohdalta siitä, etteivät he täytä tutkimukseen osallistumiskriteerejä. Minulla ei ollut sydäntä keskeyttää haastattelua siihen, vaikka näin jälkikäteen ajateltuna olisi ollut avointa tutkimuksellista toimintaa kertoa silloin haastateltavalle, että en valitettavasti voi hyödyntää heidän tarinaansa tutkimuksessani.

5 TOIPUMISTARINAT

5.1 Kolmenlaisia toipumistarinoita

Kuten luvussa 4.1 todettiin, tutkimukseni tekemistä ja siten myös analyysia ohjasi kaksi tutkimuskysymystä. Halusin tutkimuksessani selvittää, millaisia tarinoita tutkittavat kertovat toipumisestaan ja miten hengellisyys liittyy näissä tarinoissa toipumisprosessiin. Näihin kysymyksiin pyrin vastaamaan seuraavissa luvuissa, joissa käyn tarkemmin lävitse tutkimusaineiston analyysissa esiin nousseet asiat.

Analyysin tuloksena löysin tutkimusaineistostani kolmenlaisia toipumistarinoita. Ne olen nimennyt AA-tarinoiksi, seurakuntayhteyden tarinoiksi ja Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoiksi. AA-tarinat olivat kokonaisvaltaisesta toipumisesta ja ihmisenä kasvamisesta kertovia tarinoita, joissa keskeisellä sijalla oli AA-toveriseura ja hengellisen heräämisen myötä tapahtuneet muutokset elämäntavassa, ajattelussa ja toiminnassa. Niissä tapahtui ensin raitistuminen AA:n avulla ja sen jälkeen koettiin myös erillinen hengellinen herääminen. Kokonaisuudessaan toipuminen oli pitkä prosessi monine eri vaiheineen.

AA-tarinoissa hengellisyys oli sekä AA:n ideologian mukaista uskoa Korkeimpaan Voimaan, että myös suomalaisen luterilaisen kansankirkkomme opetuksen mukaista ymmärrystä Jumalasta. AA-tarinoissa seurakunnan toimintaan osallistumista tai uskonnollisia rutiineja ei painotettu, mutta niissä kerrottiin kuitenkin kirkossa käymisestä ja esimerkiksi rukoilemisesta. Hengellisyyden merkitys päihdeongelmasta toipumiseen oli lähinnä jo alkaneessa raittiudessa tukeminen. Hengellisyys myös muutti arvomaailmaa ja sen avulla saavutettiin tyyneyttä ja mielenrauhaa, joiden koettiin helpottavan elämää ja raittiina elämistä.

Seurakuntayhteyden tarinat olivat eräänlaisia selviytymistarinoita, joissa päähenkilö taisteli tiensä vaikeuksien kautta voittoon (ks. Ruisniemi 2006, 222). Niissä kerrottiin raskaista koettelemuksista ja elämän vaikeuksista, joihin apu löytyi seurakunnasta ja raitistumisesta. Raitistuminen ja hengellinen herääminen tapahtuivat suunnilleen yhtä aikaa. Kahdessa seurakuntayhteyden tarinassa kertoja oli myös ollut jossain elämänsä vaiheessa mukana kristillisessä päihdekuntoutuksessa. Seurakunnan toimintaan osallistuminen ja erityisesti

vapaaehtoistyö koettiin tärkeinä raitistumisprosessia tukevinä tekijöinä. Niiden kautta elämään saatiin mielekästä tekemistä ja merkitystä. Yhteisön jäsenenä oleminen puolestaan antoi kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta ja tarpeellisuudesta.

Hengellisyydellä oli seurakuntayhteyden tarinoissa merkittävä rooli. Niissä puhuttiin paljon Jumalan johdatuksesta ja Jumalan tahdon mukaan elämisestä. Myös uskonnon harjoittamisen rutiinit ja Jumalan ihmetyöt olivat tärkeitä sekä hengelliselle elämälle, että toipumisprosessille. Tarinoista kävi ilmi, että seurakuntayhteyden tarinoiden kertojien hengellisyys oli lähellä Helluntai-seurakunnan opetusta, mutta he eivät välttämättä kuitenkaan kuuluneet varsinaisesti siihen tai muuhunkaan yksittäiseen seurakuntaan. Hengellisyyden merkityksen toipumisprosessille voisi tiivistää siten, että hengellisyyden myötä seurakuntayhteyden tarinan kertojat saivat elämäänsä mielekästä sisältöä ja merkitystä täyttämään koettua tyhjyyden tunnetta ja samalla hengellisyys antoi heille uskon ja luottamuksen siitä, että Jumala johtaa heidän elämäänsä ja auttaa raittiina pysymisessä.

Jumalan voimalla raitistuneiden tarinat poikkesivat selvimmin kahdesta muusta tarinatyyppistä. Niissä raitistuminen ja hengellinen herääminen tapahtuivat yhtäkkisesti voimakkaan hengellisen kokemuksen seurauksena. Raitistuminen koettiin täysin Jumalan työnä eikä siihen sisältynyt omaa toimintaa tai kamppailua raittiuden puolesta. Kahteen muuhun tarinatyyppiin verrattuna Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa olikin selkeästi havaittavissa näkemystä ajautumisesta. Niissä sekä päihteidenkäytön aloittamista että sen lopettamista selitettiin tavalla, joka asetti kertojan oman toimijuuden vähäiseen merkitykseen.

Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa hengellinen herääminen oli äkillinen ja yksittäinen tapahtuma, eikä siihen liitetty seurakuntaa tai muuta uskonnollista organisaatiota. Kahdessa Jumalan voimalla raitistuneiden tarinassa mainittiin kyllä myöhemmin seurakunnassa käyminen, mutta niitä ei nostettu tarinoissa erityiseen asemaan eikä niitä liitetty päihdeongelmasta toipumiseen. Yksi Jumalan voimalla raitistuneiden tarinan kertojista myös totesi kertomuksensa loppuvaiheessa, että hän ei ole uskossa viitaten siihen, ettei hän ole tehnyt varsinaista uskonratkaisua eikä ole lähtenyt kulkemaan Jumalan tietä.

Mä en oo uskossa, niinku et mä en sanonu niinku Jumalalle että mä olen tässä, et mä rupeen kulkee sun tietä. Mut silti niinku mä kaikin tavoin mä niinku luotan ja kaikella tavoin ja uskon Jumalaan. Mutta en oo niinku tehny sitä ratkasuu, sitä uskon ratkasua niinko. (Anna)

Seuraavalta sivulta löytyvässä taulukossa (taulukko 1) on vielä esitetty tiivistettynä kunkin tarinatyyppin keskeisimmät asiat. Kohta päihteidenkäyttö viittaa siihen, miten tarinatyyppissä on kuvattu päihteidenkäytön aloittamista ja millaisia syitä siihen on mahdollisesti liitetty. Käännös kuvastaa konkreettista muutoksen tekemistä, eli sitä, miten päihteidenkäyttö on loppunut ja raittius alkanut. Kohtaan hengellisyyden merkitys raittiudelle olen pyrkinyt tiivistämään analyysissä esiin nousseet asiat sen suhteen, miten hengellisyys on liittynyt raitistumisprosessiin ja tukenut raitistumista tai siinä pysymistä. Viimeiseen osioon erityistä hengellisyydessä olen tiivistänyt kussakin tarinatyyppissä esiintyneet hengellisyyden ominaispiirteet.

Olen rakentanut tuloslukuni siten, että käyn kussakin luvussa jokseenkin kronologisesti lävitse tarinatyyppin tarinan/tarinat esitellen sen lomassa keskeiset toipumiseen ja hengellisyyteen liittyneet asiat. Olen pyrkinyt siihen, että asioiden läpikäyminen ei olisi tarinoista irrallista vaan ne linkittyisivät tarinoiden kuvauksiin tullen siten lukijalle ymmärrettävämmiksi ja samalla myös varmasti antoisammiksi.

Taulukko 1

	Päihteidenkäyttö	Käännö	Hengellisyysmerkitysraittiudelle	Erityistä hengellisyydessä
AA-tarinat	Aikuisuudessa alkanut päihteidenkäyttö, johon liittyi merkittäviä elämänmuutoksia. Yksinäisyyden turruttaminen.	Ulkopuolinen interventio johtaa AA:n yhteyteen ja sen kautta raitistumiseen. Hengellinen herääminen raitistumisen jälkeen.	Hengellisyys ja AA kulkevat elämässä rinnakkain toisiaan tukien. Tärkeää ihmisenä kasvaminen.	Uskon harjoittamisen rutiineja, mutta ne eivät määritä elämää.
Seurakuntayhteyden tarinat	Rankkaa vuosia kestänyttä päihteidenkäyttöä, josta seurasi suuria elämähallinnan ongelmia.	Koettelemukset saavat toivomaan muutosta ja ystävän kautta osallistutaan seurakunnan toimintaan, josta seuraa raitistuminen ja uskonratkaisun tekeminen. Mukana myös kristillisessä päihdekuntoutuksessa.	Kokemus Jumalan johdattamisesta koettelemusten kautta raittiuteen ja Hänen lapsekseen. Seurakuntayhteys kantanut raittiudessa antamalla elämälle merkityksen.	Paljon uskonnollisia rutiineja ja rituaaleja, jotka tuovat turvallisuutta ja rytmiä elämään. Jumalan ihmetyöt tärkeitä uskolle.
Jumalan voiman tarinat	Päihteidenkäyttöön ajautuminen lapsena tai nuorena aikuisena.	Voimakasta yksittäistä kokemusta Jumalan puhuttelemisesta seuraa samanaikainen raitistuminen ja hengellinen kääntymys.	Raitistuminen nähdään Jumalan tekona ja kaikki saatu hyvä liitetään Jumalaan.	Ei välttämättä osallistumista uskonnollisen yhteisön toimintaan.

5.2 AA-tarinat

”Miljoonat anonyymien alkoholistien vertaistukiryhmäläiset toteavat alkoholismista toipumisen vaativan hengellistä heräämistä ja etsivät rukouksen ja meditaation kautta yhteyttä Jumalaan.” totevat Delaney ym. (2009, 186) Nimettömien Alkoholistien toveriseurasta eli AA:sta. AA on poliittisesti, uskonnollisesti ja taloudellisesti sitoutumaton vertaistukiryhmä (AA). Silti AA:n toipumisohjelmaan sisältyy hengellisiä käsitteitä, kuten hengellinen herääminen ja hengellinen kokemus ja useassa ohjelman askeleessa mainitaan Jumala, ”sellaisena kuin me sen ymmärrämme” (Galanter 2007, 266). 12 askeleen toveriseurojen tekstin hengellisyys vaikuttaa näkemyksiin toveriseuroista ja niitä tutkitaan usein hengellisyyden ja toipumisen yhteyden kannalta (Kotovirta 2009, 22). Tämän on nähty vaikuttavan myös siten, että uskonnolliset ihmiset osallistuvat 12 askeleen toveriseurojen ryhmään muuta väestöä useammin (Atkins & Hawdon, 2007).

Hänninen ja Koski-Jännes (1999) ovat tutkineet narratiivisen tutkimuksen keinoin alkoholismista toipumista. Yhtenä tarinatyypinä heidän tutkimuksessaan olivat AA-tarinat, joiden he näkivät olevan eräänlaisia "tuhlaajapoika palaa kotiin" -tarinoita. Niissä liiallisesta juomisesta seurasi eristäytyminen ja pohjalla käyminen, johon etsittiin ratkaisua liittymällä mukaan AA-toveriseuraan. AA:ssa alkoholismi nähtiin sairautena ja alkoholisti tämän sairauden uhrina, joten parannuskeinona oli nöyryys, toisiin alkoholisteihin samaistuminen sekä oman paikan löytäminen yhteisössä. AA-toveriseuran myötä tarinoiden kertojat toipuivat alkoholismistaan ja saivat ihmisarvoisen elämän, mikä synnytti kiitollisen mielen. (emt. 1840-1841.)

Samantyyppisiä tarinoita löytyi myös omasta aineistostani. Kahden keski-ikäisen tutkimukseeni osallistuneen naisen tarinassa oli keskeisellä sijalla AA-toveriseura ja naisten tavasta kertoa tarinaansa kuului selvästi AA-toveriseuran vaikutus. He käyttivät AA:lle ominaisia käsitteitä, kuten *pohjakosketus*, *askeleet ja raittiina eläminen* ja puhuivat alkoholismista sairautena. AA-tarinoissa raitistuminen tapahtui prosessinomaisesti AA-toveriseuran tuella ja hengellisyys tuli mukaan elämään selkeästi vasta raitistumisen jälkeen. Hengellisyydellä oli kuitenkin tärkeä rooli toipumisprosessissa ja se auttoi kokonaisvaltaisen muutoksen saavuttamisessa. Hengellisyyden ja AA-toveriseuran kuvattiin kulkevan elämässä rinnatusten raittiina pysymistä tukien.

Nimimerkeillä Marcot ja Jumalan armosta tarinansa kertoneet naiset aloittivat alkoholinkäytön nuorena aikuisena, noin 30 ikävuoden tietämällä, ja käyttöä oli jatkunut yli 10 vuotta. Käytön aloittamiseen liittyi suuria elämänmuutoksia ihmissuhteissa ja työelämän saralla. Naiset kertoivat parisuhteen päättymisestä, muutoksista lapsista huolehtimiseen liittyen ja asuinpaikan ja työpaikan vaihtumisesta. Tarinoissa kuvattiin alkoholin turruttaneen yksinäisyyden tunnetta ja sen käyttöä selitettiin hyväksynnän hakemisella. Käytön nähtiin lisääntyneen vähitellen ja johtaneen lopulta alkoholiongelmaan.

Elämä muuttui jotenkin ja minä halusin lähteä viettämään ravintola elämää ja etsimään hyväksyntää muualta kuin ydinperheestä. Elin kuin murrosikäinen tyttö. (Jumalan armosta)

Mulle alko toi baarielämä maistumaan. Mä hommasin, mä tunsin vissiin itteni kauheen yksinäiseksi sitte kuitenkin siellä kotona ku ei siellä ollu ketään muuta ku minä ja ja tota niin niin rupesin käymään enemmän baareissa. No sitä alkoholi tuli sitten kuvioihin, ensin se oli vaan niinku viikonloppusin, yhtenä päivänä, sit se alko mennä siihen et sit oli kahtena päivänä, sit se alko mennä siihen että mentiinkin jo viikollaki. (Marcot)

Päivittäinen alkoholinkäyttö vaikeutti elämän perusasioista selviämiseen ja työtehtävien hoitamiseen ja alkoholinkäyttö alkoi näyttäytyä ongelmallisena viranomaisten ja työnantajan taholta. Tarinoissa kerrottiin muun muassa putkaan joutumisesta ja lastensuojelun ”seurantaan” joutumisesta. AA-tarinoiden kertojat kuvasivat, etteivät he tässä vaiheessa vielä ymmärtäneet oman alkoholinkäyttönsä ongelmallisuutta, eikä heillä ollut omaa halua hoitoon sitoutumiseen. Tarinoissa kerrottiin kuitenkin päihdehoitoon suostumisesta viranomaisten kehotuksesta todeten samalla, että kieltäytymistä ei pidetty mahdollisena tarkemman seurannan ja interventioiden uhkan vuoksi.

...ni mä aattelin että ehän mä voi tästä kieltäytyäkään, että jos mä kieltäydyn ni sithän ne on vielä enemmän niinku kyttäämässä siinä mun selän takana mitähän mä touhuan, mä aattelin että no kyllä siellä [päihdekuntoutuksessa] viikko menee miten päin vaan ja ja lupasin sitte lähtee. (Marcot)

Olin viimekädessä kuuden viikon kuntoutuksessa ja siitäkään ei ollut apua tai minä en ymmärtänyt, että minulla on ongelma ja paha sellainen. (Jumalan armosta)

Jälkikäteen tarkasteltuna hoidon aloittaminen nähtiin kuitenkin hyödyllisenä. Sen kerrottiin herättäneen ajattelemaan omaa päihteidenkäyttöä ja vaikka käytön kerrottiin jatkuneen hoidon jälkeen edelleen, koettiin hoidon olleen ensimmäinen sysäys ongelman tiedostamiseen ja päihteidenkäytön lopettamiseen.

Semmonen siemen niinku kyti mussa ja että niinku siitä raittiista elämäntavasta, mä luin muistaakseni siellä semmosen kirjan ku *Eläminen raittiina* siellä leirillä ja se oli sellanen kirja et se niinku kolahti muhun. Mä samaistuin niihin juttuihin mitä siinä niinku oli et mä niinku rupesin ajattelemaan sitä että oikeesti, että oonks mä alkoholisti, onks mulla oikeesti niinku ongelma. (Marcot)

Kiinnostus AA-toveriseuraa kohtaan heräsi alkoholiongelman tiedostamisen kautta. Molemmat tutkimukseni AA-tarinoiden naiset kertoivat saaneensa aluksi tietoa AA:n toiminnasta ystäviensä kautta. Myös Marcotin mainitsema kirja *Eläminen raittiina* on AA:n julkaisu, millä lienee ollut myös merkitystä nimenomaisesti AA-toveriseuraan hakeutumiselle. Aluksi AA:n kokoontumisissa käytiin tutustumismielessä ja alkoholi oli edelleen mukana elämässä. Marcot kuvasi aikaa ”oven välissä ramppaamiseksi” viitaten elämänvaiheeseen, jossa raittius ja juominen vuorottelivat.

Vaiheeseen näytti sisältyvän myös jonkinlainen pohjalla käymisen kokemus, mikä on ominaista AA-toipumistarinoille (ks. esim. Hänninen & Koski-Jännes 1999; Kuusisto 2010, 53). Pohjalla käymistä pidetään eräänlaisena päätepisteenä, jolloin päihteidenkäyttäjän on punnittava oma elämäänsä ja valittava tiensä. Sitä on edeltänyt lisääntynyt päihteidenkäyttö ja tilannetta kuvataan niin vaikeana, että vaihtoehtoina on enää hoito tai hauta. (ks. Kotovirta 2009, 82; Hännikäinen-Uutela 2004, 105-106.) Juomisen lisääntyminen ja tilanteen huonontuminen näkyi selvästi myös oman aineistoni AA-tarinoissa, joissa tilannetta kuvattiin koskenlaskuna ja itsetuhoisena juomisena. Tarinoissa kuvattiin, että pohjakosketuksen aikaan alkoholinkäyttömäärät olivat niin suuria, että tarinan kertojille tuli kokemus sellaisesta kyltymättömyydestä, jolloin alkoholin juominen ei aiheuta enää humaltumista.

Mutta sitten alkoi juominen todella itsetuhoisesti ja yritykseksi x 1. Sääliä hain, mutta en saanut siihenkään vastausta. (Jumalan armosta)

Niin se viimeinen niinku mä sanosin koskenlaskuks sitä omalla kohalla, nii että se oli niinku semmonen todellinen pohja sitten. Että mä pystyin olee viisi päivää ennen ku mä aloin tätä AA hommaa käymään, niin mä olin räkäkännissä aamusta iltaan ja sit jo tuntu että vaikka mä oisin juonu kuinka ni mä en tuu enää ees känniin. Viis päivää mitä mä en ollu koskaan ennen tehny. Ja sillon mä aattelin että tää ei oo todellista enää. Et mä voin juua vaikka kuinka paljon eikä tunnu enää missään. (Marcot)

AA-tarinoissa pohjakosketuksella kuvattiin olevan suuri merkitys raitistumishalun syntymiselle ja päätökselle alkoholinkäytön lopettamisesta. Sen merkitys on havaittu myös aikaisemmissa toipumista koskevissa tutkimuksissa (ks. esim. Kuusisto 2010, 45). AA-

tarinoissa painotettiin omaa halua ja motivaatiota muutoksen tekemiseen. Raittiutta ei enää tavoiteltu viranomaisten tai työnantajan vuoksi, vaan naiset kuvasivat heillä olleen vahva oma halu muuttaa elämäänsä. Tarinoissa todettiin, että pohjakosketuksen myötä raitistumisen eteen alettiin tehdä työtä oman itsen, eikä enää toisten vuoksi. Kuusisto (2010, 175) onkin painottanut sisäisen motivaation ja raittiuteen kypsymisen merkitystä.

Mut sit mä sain jostain kumman syystä semmosen niinku joku semmonen kummallinen pysäytys tuli siihen ja ja tota niin niin, mä rupesin ottaa sen homman niinku tosissaan ja silleen että mä en käynykään siellä enää niitten Soppalan akkojen takia tai niitten Soppalan naisten takia, vaan oman itteni takia. (Marcot)

Muutamaa kuukautta aikaisemmin olin palannut AA:han ja toivoin, että en joisi enää koskaan. (Jumalan armosta)

Tarinoissa kerrottiin oman halun olleen ratkaiseva raittiina elämisen onnistumiselle ja varsinaisen raittiuden todettiin alkaneen vasta siitä hetkestä, jolloin lopullinen raitistuspäätös tehtiin. Tarinoissa kerrottiin AA-toveriseurassa vietettävien raittiusjuhlien, eli juhlien, joita vietetään raittiina olemisen vuosipäivinä raittiuden kunniaksi, olleen tärkeitä merkkipaaluja raittiille ajalle.

Sit ku mulla oli se et mä haluan niinku omasta tahosta, niin mulla alko se homma sujua. Ja mä sain yksi vuotta raittiutta, ne oli isot juhlat, sitte tuli toinen vuos sit tuli kolme, neljä, viis, kuus ja nyt on jo yli seittemän vuotta. (Marcot)

AA-tarinoissa toipumisella ei viitattu vain alkoholinkäytön lopettamiseen vaan siihen sisällytettiin laajasti myös muita muutoksia omassa elämässä. Tämä näkyi erityisesti siinä, että tarinoissa kuvattiin alkoholinkäytön lopettamisenkin jälkeen elämän olleen tuskaista ja vaikeaa eikä juomisen lopettaminen itsessään tuonut helpotusta elämään. Marcot käytti tarinassaan vertauskuvallisesti ilmaisua "juova hevosvaras" ja "raitis hevosvaras" kuvaamaan sitä, ettei alkoholinkäytön lopettaminen ole riittävää, vaan toipuakseen alkoholistin tulee tehdä elämässään myös muita muutoksia.

Elin vielä samalla tavalla ku että jos puhutaan että on ollu juova hevosvaras ni oliko raitis hevosvaras elikkä ei tapahtunu mitään muutosta. Ja sitte juttelin jonkun vanhemman henkilön kanssa tästä asiasta, niin hän ku jutteli mun kanssa ni hän sai mulla niinku jonkun semmosen rataan käännettyä päässä niinku et mä tajusin et minkälaista vanttä siihen itsepetoselämään mä oon eläny vielä raittiina ollesakin. Ja sehän oli melekonen paukku niinku mulle ku mä sen hokasin. Mä aattelin että kamala oonko mä eläny tällei vaikka mä oon ollu raittiina ja mulla on ollu koko ajan vaikeeta, vähän niinku semmosta hampaat irvessä olemista. (Marcot)

Varsinaisen toipumisen kerrottiin alkaneen vasta pitkän ajan kuluttua alkoholinkäytön lopettamisesta. Tarinoissa tehtiin näin ero raittiuden ja toipumisen välille. Toipumista kuvattiin kokonaisvaltaisempana muutoksena, johon sisältyi raittiuden lisäksi elämäntapojen ja ajatustapojen muuttumista sekä itsensä tuntemista. Kuusisto (2010, 258) onkin todennut toipumiseen liittyvän itsensä uudelleen löytäminen.

Kysymyshän on elämäntavan muutoksesta, ajatustavan muutoksesta ja tota noin niin siitä että oppii itteensä tuntemaan. (Marcot)

Yksi osa toipumista tarinoissa oli AA-ohjelman askelien läpikäyminen, minkä on nähty aikaisemmissakin tutkimuksissa (ks. esim. Kotovirta 2009 tai Hännikäinen-Uutela 2004) olevan tärkeä osa toipumista. Kotovirran (2009) tutkimuksessa puhutaan puhtaudesta ja sillä viitataan paitsi raittiina pysyttelemiseen, myös ohjelman mukaisen elämäntavan noudattamiseen. Kotovirran (2009) haastateltava liittyy puhtaaseen elämään muun muassa rehellisyyden ja ihmisenä kasvamisen. (emt. 106.) Hännikäinen-Uutela (2004) selittää käsitteen *puhtaasta elämästä* kuuluvan Nimettömien Narkomaanien toipumishjelmaan ja Nimettömien Alkoholistien keskuudessa käytettävän ennemmin termiä *raitis elämä*. Muutoin hän toteaa ohjelmien olevan samanlaisia niin, että NA:ssa alkoholin tilalle on vain vaihdettu sana huumeet. (emt. 262.)

Puhdas elämä eli päihteidenkäyttäjän elämäntavan jättäminen tarkoittaa muun muassa ystäväpiirin vaihtoa, elämäntapojen muuttamista, toisenlaista kielenkäyttöä ja rehellisyyttä (Kotovirta 2009, 110-111). Kuusisto (2010) toteaa, että muutosten tekeminen ystävyysuhteissa on tyypillistä päihdeongelmasta toivuttaessa. Hänen mukaansa yksi tapa tukea raittiutta ja suojella itseään, on vältellä vanhaa päihteitä käyttävää kaveripiiriä. Sillä ehkäistään myös retkahtamisen riskiä. E erityisen tyypillistä ystäväpiirin jättäminen on Kuusiston mukaan niillä, joiden päihdeongelmasta toipumiseen liittyy uskonnollisuus tai vertaistukiryhmä. (emt. 265-266.) Myös oman aineistoni AA-tarinoissa näkyi sosiaalisen elämän muutosten tekemisen tarpeellisuus. Niissä kerrottiin, että toipuminen edellytti ystäväpiirin vaihtamista ja juomapaikkojen välttelemistä, jotta päihteidenkäyttäjän elämään ei palattu takaisin.

Mun piti kaikki niinku ne juovan ajan kaverit hylätä, koska se ei ois muuten onnistunu. Mä hävitin kaikki puhelinnumerot, ilmoitin niille et ette tuu pimputtaa mun ovikelloo, mua ette häirihe ja mä kiersin kaukaa kaikki noi mestatki että mä en kävelly ees niitten ohi enkä pyöriny niissä paikoissa. Et jos mä oisin jääny niihin

roikkumaan ni se ois ollu ehkä se tota niin se palaaminen tosi nopeeta sinne kuvioon taas takasin. (Marcot)

Konkreettisten muutosten lisäksi toipuminen edellytti psyykkisen puolen muutoksia, mikä on havaittu myös aiemmissa toipumiseen liittyvissä tutkimuksissa (ks. esim. Kuusisto 2010, 258). Siihen liittyen Marcot mainitsi AA-ohjelman askeleet 4 ja 5, eli ”Suoritimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun” ja ”Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle” (AA). Hän kuvasi suorittaneensa askeleet luotettavan henkilön kanssa ja se olleen tärkeä osa toipumisprosessia. Toisessa AA-tarinassa ohjelman askeleita tai niiden noudattamista ei erikseen mainittu, mutta siinä otettiin esiin AA:n käsitys alkoholismista mielen- ja tunne-elämän sairautena, jota AA-toveriseurassa ohjelman avulla hoidetaan. AA-ryhmällä nähtiin olevan suuri merkitys toipumisprosessissa sekä vertaistuen että sen hoidollisen puolen vuoksi.

Tos pari vuotta sitten mä suoritin sen tai en mä tiää sanotaaks sitä nyt suorittamiseksi, vaan tein sieltä ohjelmasta sen neljännen ja viiennen askeleen mikä käyään niinku lapsuudesta asti läpi tähän päivään. Mä tein sen [henkilö] kanssa. Se oli semmonen vähä vajaa vuoden projekti meillä. Se oli hirveen semmonen eheyttävä kokemus. (Marcot)

Minulla oli nyt mahdollisuus käydä AA:ssa usein ja hoitaa tunne-elämän sairautta. AA on mielestäni ainoa paikka, jossa voi hoitaa ”mielensairautta”. [...] AA:ssa saan hoitoa alkoholismiini ja tunnetiloihin, jotka tuottavat minulle tuskaa. Vertaistuen merkitys on niin olennainen osa toipumista. (Jumalan armosta)

Kokonaisvaltaiseen toipumiseen sisältyi myös oman hengellisyyden tarkastelu, mikä lienee ominaista 12 askeleen toipumishjelmissä mukana oleville. Ainakin Kotovirta (2009) toteaa NA-toveriseuran, vaikka se ei uskonto olekaan, voivan toimia joiltain osin uskonnon tavoin sen auttaessa ihmistä rakentamaan suhdettaan itseän, muihin ja muuhun maailmaan. Hänen mukaansa hengellisyyttä voidaankin pitää yhtenä 12 askeleen toveriseurojen toiminnan välineenä. (emt. 23-24.)

Atkins ja Hawdon (2007) kuvaavat 12-askeleen toveriseuroihin kuuluvan vahvan ideologian siitä, että henkilökohtainen muutos edellyttää hengellistä vakaumusta tai kääntymystä ja päihdeongelmasta toipuminen on Jumalan lahjaa. Heidän mukaansa alkoholismi nähdään toveriseuroissa hengellisenä sairautena, josta toipuminen edellyttää sekä fyysistä että mentaalista toipumista. Yksilössä tapahtuva muutos nähdään jumalallisena interventiona, vaik-

ka ohjelmissa käsitteen *Jumala* sijaan käytetäänkin usein ilmaisua *Korkeampi Voima*. (emt. 323.)

Molemmat AA-tarinan kertoneet naiset totesivat hengellisyyden olleen aina jossain määrin osa heidän elämäänsä ja heidän lapsuuden kodissaan olleen kristillinen kasvatus. Tarinoissa kerrottiin kuitenkin erillisestä aikuisena koetusta hengellisestä heräämisestä, joka tapahtui alkoholismista raitistumisen jälkeen. Naiset painottivat sitä, ettei raitistuminen johtunut hengellisyydestä, vaan prosessi tapahtui päinvastoin. Hengellisyys ja hengellinen herääminen tulivat siis mukaan elämään raitistumisen ja AA-toveriseuran myötä. Tarinoissa todettiin myös, että raitistuminen ei olisi ollut mahdollista pelkän hengellisyyden avulla vaan siihen tarvittiin AA-toveriseuraa.

Mä en usko ainakaan omalla kohalla siihen et mä oisin pelkästään pelkästään sen uskon avulla, enkä mä tiiä oisinko mä löytäny sitä sillä tavalla ehkä jos ei toi AA ohjelma ois noin hengellinen ja sitä kautta se ois niinku tullu. On ihmisiä jotka raitistuu pelkän uskonki avulla mutta en tiedä sitten oisko tapahtunu mussa sitä oisinko mä huomannu niitä asioita itessäni mitkä vaati sitä muutosta jotta mä voin elää ihan mukavaa elämää raittiina eikä hampaat irvessä, jos mulla ei sitä AA taustaa ois tässä rinnalla. (Marcot)

Varsinaisesta uskoon tulosta ei kerrottu laveasti eikä sitä nostettu tarinoissa samalla tavalla esille kuin kahdessa muussa tarinatyyppissä. En ajattele sen viittaavan siihen, ettei uskoon tuleminen olisi ollut AA-tarinoiden kertojille tärkeä elämäntapahtuma. Sen sijaan tulkitseen sen johtuvan siitä, että hengellinen herääminen oli naisille, samoin kuin raitistuminenkin, prosessinomainen tapahtuma, eikä sitä yksilöity niin vahvasti yhteen tiettyyn hetkeen. Marcot kertoi AA-toveriseuran hengellisyyden aluksi ärsyttäneen häntä, mutta tottuneensa siihen vähitellen ja alkaneensa sitten itsekin käyttää käsitteitä *Korkeampi Voima* ja *Jumala*. Myöhemmin hän alkoi myös käydä kirkon hengellisissä tilaisuuksissa. Nimimerkki Jumalan armosta kirjoitti osallistuneensa muutaman kerran sielunhoidon retrettiin ja sen ollen merkityksellinen hänen hengellisyydelleen ja uskoon tulolle.

No menihän siinä aikaa, aikaa varmaan kuule yli vuos. Mut se ei vaan enää niinku ärsyttäny se sana Jumala siellä tai mikään tämmönen, mä rupesin ensin käyttää sitä Korkeempaa Voimaa niinku tuollaki puhutaan Korkeemmasta Voimasta ja se oli must semmonen pliisu juttu jotenki. Mutta sitte, kyl se vaan on Jumala tänä päivänä aina siellä. (Marcot)

Noin kaksi vuotta sitten olin ensimmäistä kertaa Sielunhoidon Retretissä. Sieltä alkoi Jumalan läsnäolon merkitys kasvaa pikku hiljaa. Viime vuoden Sielunhoidon Retrettiin osallistuminen oli minun hengellinen heräämisen lopullinen huomaaminen Jumalan rakastavasta voimasta lapsiaan kohtaan. Sain konkreettisesti syntini

anteeksi. Siitä uskoon tulosta en halua sen enempää kirjoittaa, mutta ymmärrät varmasti sen, asia on niin henkilökohtainen. (Jumalan armosta)

AA-tarinoissa hengellisyiden merkityksen kuvattiin olevan ennen kaikkea siinä, että se tukee ja kantaa jo alkanutta raittiutta. Naiset kokivat hengellisyiden ja uskonnon harjoittamisen, eli kirkossa käymisen sekä AA-ohjelman noudattamisen, kulkevat heidän elämässään rinta rinnan toisiaan tukien ja täydentäen. Niiden ei nähty olevan millään tavalla ristiriidassa keskenään ja tarinoissa tuotiin esiin, että AA-ohjelmien periaatteet ovat alun perin lähtöisin Raamatusta.

Omalla kohdallani olen sitä mieltä, että hengellinen elämä tukee raittiuttani. AA:ssa saan hoitoa alkoholismiini ja tunnetiloihin, jotka tuottavat minulle tuskaa. Vertaistuen merkitys on niin olennainen osa toipumista ja siihen tueksi Jumala on armahtanut minua ja on ottanut minut omaksi lapsekseen. Töitä on tehtävä joka päivä, että osaa elää tätä päivää ”Päivä kerrallaan”, yksi AA:n fraaseista. (Jumalan armosta)

AA:ssa on ohjelma, joka on Raamatusta lähtöisin. Ohjelman on tehnyt kaksi amerikkalaista herraa, pappi ja psykiatri. (Jumalan armosta)

Hengellisyys vaikutti vahvasti myös siihen muutokseen, mikä naisten arvomaailmassa ja ajattelumalleissa tapahtui ja hengellisyiden katsottiin olevan omien arvojen perustana. Muutoksen tapahtumista kuvattiin luovuttamisen ja ihmisenä nöyremmäksi tulemisen kautta. Oli tärkeää olla rehellisesti oma itsensä ja rehellisyyttä itselle ja muille pidettiin hyvin merkittävänä raittiuden ylläpidon kannalta. Delaney ym. (2009, 188) ovatkin todenneet luovuttamisen, ripin, anteeksi antamisen ja saamisen, rukouksen ja meditaation edistävän hengellistä terveyttä sekä vähentävän alttiutta päihteidenkäyttöön.

Ku ruvetaan miettiä niitä arvoja ni nehän lähtee sieltä [hengellisyydestä] tietysti ja arvoja on tullu, niin mä koen semmosta kiitollisuutta niinku tästä elämästä ensinnäkin hirveen paljon. Mä oon saanu niinku uuden elämän, mä puhun uudestisyntymisestä. (Marcot)

Se ei tapahdu ku sen luovuttamisen kautta ja sen että, ei lähe niinku esittämään jotakin muuta ku mitä sä oot kenellekään, koska se elämä on ollu siihen asti yhtä helvetillistä teatteria. Ja niinku tähä rehellisyyteen, meillähän niinku siinä tossa ohjelmassaki painotetaan sitä rehellisyyttä hirveen paljo, että elikkä jos mä en voi olla itelleni rehellinen ni mä en voi olla silloin muillekaan rehellinen ja sillo yleensä ainaku lähetää epärehelliselle linjalle ni se ryyppy on sillo lähempänä. (Marcot)

AA-tarinoissa kerrottiin hengellisyiden tuoneen elämään paljon hyviä asioita. Sen kerrottiin vaikuttaneen siihen, miten sosiaalisissa suhteissa toimitaan ja sen kerrottiin antaneen tyyneyttä ja mielenrauhaa. Hengellisyyteen liittyvästä tyyneydestä ovat

kirjoittaneet Delaney ym. (2009), jotka toteavat hyväksymisen ja rukouksen olevan hengellisinä käytäntöjä. Hyväksymisellä he tarkoittavat kykyä hyväksyä elämän realiteetteja ja siihen liittyä heidän mukaansa vahvasti niin kutsuttu tyyneysrukous, jota käytetään esimerkiksi AA:ssa. Siinä pyydetään Jumalan apua, jotta yksilö voisi tyyneesti hyväksyä asiat, joita ei voi muuttaa. Samalla pyydetään rohkeutta muuttaa sitä, jossa muutos on mahdollista ja viisautta erottaa ensimmäinen jälkimmäisestä. Hyväksymiseen liitetään usein myös anteeksianto itselle, toisille ja Jumalalle. (emt. 188-189.)

Sanotaanko näin että mustaki on tullu semmonen niinku ihminen ihmiselle ensinnäkin, ja niinkun osaa ottaa toisia huomioon myös. Mä oon oppinu kuuntelemisen taidon, mitä mä en ennen osannu ollenkaan enkä mä ees malttanukaan. Sitä on oppinu iteki puhumaan asioista. Oon mä saanu hengellisyyden myötä tyyneyen, mielenrauhan kuitenkin ja sillä tavalla niinkun mä oon oikeestaan saanu aika paljonkin. (Marcot)

AA-tarinoiden kertojien hengellisyys oli myös hengellisyyden harjoittamista, vaikka sillä ei ollutkaan tarinoissa samanlaista painoarvoa kuin seurakuntayhteyden tarinoissa. Hengellisyyttä tai uskontoa harjoitettiin muun muassa Raamattua ja muuta hengellistä kirjallisuutta lukemalla, rukoilemalla ja hengellisissä tilaisuuksissa käymällä. Hengellisyyden kerrottiin olevan jokapäiväistä ja siihen sisältyi uskonnollisia rutiineja, kuten aamu- ja iltarukoukset.

Otin Raamatun käyttööni ja luen sitä tänäkin päivänä päivittäin. Minulla on kirja missä on teksti joka päivälle, siis Raamatuntekstiä ja kirjoittajan analysoimaa sanomaa raamatusta. Luen kyseisen raamatun kohdan laajemmin raamatusta. Tämän kirjan avulla tutustun raamatun tekstiin paremmin. (Jumalan armosta)

Hengellisyys on tietysti jokapäiväistä niinku mun elämässä, että mun päivä alkaa mietiskelyllä ja aamurukouksella ja myös rukoukseen se päättyykin sitte. Ja mä niinku haluan olla semmonen ihan tavallinen kristitty niin kun ja kristilliset arvot pitää itelläni. Mä on kumminkin ollu ilman niitä arvoja. Ja mä luen jonkun verran hengellistä kirjallisuuta myöskin, en mä sillei niinku ahmimalla ahmi niitä vaan aina sillon ku musta tuntuu siltä ni mä luen niitä. Ja käyn paljon hengellisissä tilaisuuksissa ja kuuntelemassa todistuksia, niinku tota ryhmätoimintaakin [AA ryhmä] vois sanoo et se on todistamista. Niin mä saan niistä hirveen paljon niinku itelleni ja se niinku kantaa mua aina siinä päivässä. (Marcot)

Kuten sitaatista käy ilmi, Marcot kertoi haastattelussa myös AA-toveriseuran kokoontumisissa käymisen olevan eräänlaista todistusten kuuntelemista. Oman elämäkokemukseni perusteella ymmärrän, että todistusten kuuntelemisella viitataan sellaiseen tapahtumaan, jossa joku henkilö kertoo seurakunnalle tai uskonyhteisölle siitä, miten hän on löytänyt uskon ja sitä kautta hänen elämänsä on muuttunut merkittävästi.

Usein todistusten kuuntelemisen ajatellaan vahvistavan omaa uskoa, joten lienee relevanttia sanoa todistusten kuuntelemisen olevan uskonnon harjoittamista. Haastattelussaan Marcot kertoi todistusten kuuntelemisen antavan hänelle paljon ja kantavan kyseisessä päivässä eteenpäin. Myöhemmin hän jatkoi pohdiskeluaan ryhmässä käymisestä ja kertoi saavansa myös kirkosta sen minkä ryhmästäkin.

Monesti noi ryhmätoverit sanoo jos ne ei oo mua vähään aikaan nähny että et kai sä vaan oo lopettanu ryhmiä. Mä sit että en, ehen, ei mun vaan tarvii täällä käyä niin usein. Että tehan voitte käyä vaikka joka ilta niinku te teettekin ku ei teillä muuta ole. Nii, ne ei oo ymmärtäny et elämää on oven ulkopuolla, jotkut. Sit mä sanon vielä niille senkin että hei ettekste muista että mä saan myöskin kirkosta sen mitä mä tarviin et ei mun tarvii täällä raporttia teille tehä vaikka nyt kuinka utelisitte missä mä oon ollu. (Marcot)

Hengellisyuden merkitys päihdeongelmasta toipumiselle näyttäisi AA-tarinoissa olevan siinä, että se tukee jo alkanutta raittiutta ja edesauttaa elämänarvoihin, psyykkiseen vointiin ja elämäntapoihin liittyvien muutosten tekemisessä. Hengellisyys ei ollut raitistumisen syy eikä raitistumista koettu tarinoissa mahdolliseksi pelkän hengellisyuden avulla. Raitistumisen ja toipumiseen nähtiin olevan paljon AA-toveriseuran ansiota, mutta hengellisyys toimi tukevana ja elämää helpottavana tekijänä mahdollistaen kokonaisvaltaisen päihdeongelmasta toipumisen.

5.3 Seurakuntayhteyden tarinat

Kolme tutkimukseeni osallistunutta miestä kertoi haastattelussa selviytymistarinan, jossa päähenkilö taistelee tiensä vaikeuksien kautta voittoon (ks. Ruisniemi 2006, 222). Tarinoissa päähenkilöllä oli vaikeita elämäkokemuksia, jotka voitettiin uskonyhteisöltä ja Jumalalta saadun avun turvin. Samassa yhteydessä tapahtui raitistuminen ja hengellinen herääminen. Aiemmat koettelemukset nähtiin vahvasti Jumalan antamina ja Hänen keinonaan johdattaa Hänen lapsekseen. Uusi elämä aktiivisena seurakunnan jäsenenä toi turvaa ja merkityksen elämälle ja vapaaehtoistyön kautta päähenkilöistä tuli itse apua tarvitsevien tärkeitä tukipilareita.

Seurakuntayhteyden tarinat olivat melko dramaattisia ja voimakkaita. Niissä kerrottiin tapahtumista yksityiskohtaisesti ja niitä elävöitettiin monin asiaan liittyvin pikkutarinoin. Kaikki seurakuntayhteyden tarinat kerrottiin minulle haastattelussa ja niissä tilanteissa

minulle tuli tunne, että he kaikki olivat erityisen innokkaita kertomaan oman tarinansa ja myös erittäin lahjakkaita pukemaan ajatuksensa sanoiksi.

Seurakuntayhteyden tarinoissa kerrottiin teini-iässä tai aikuisuudessa alkaneesta alkoholin tai amfetamiinin käytöstä, jota jatkui yhteensä yli 15 vuoden ajan. Eräissä niistä aloittamiseen liitettiin sairastuminen, tärkeän ihmissuhteen kariutuminen sekä yksinäisyys, mutta kahdessa muussa käytön aloittamista kuvattiin enemmän vähittäisenä ajautumisena. Tarinoissa kerrottiin päihteidenkäytön tulleen ikään kuin huomaamatta elämän tärkeimmäksi asiaksi ja siitä aiheutuneen suuria taloudellisia kustannuksia. Jälkikäteen tilannetta tarkastellessa koettiin, että päihteidenkäytön aikaan elämä pyöri kokonaan päihteiden ympärillä ja päihtyneenä oltiin käytännössä koko ajan.

Se meni tietysti se yksinäisyyden olo, että se oli kapakassa istumista ja tuota olemista. [...] Ja tuota ei siinä mitään, ei ollu mitään sitten muuta tarkotusta ku päivästä päivään vaan, että mistä sai sen viinan, aina joka päiväsän viinan ja muuta. Että jos ajattelee sillon markka aikaan niin viinajopparillinen, niin myö maksettiin viis kuus tuhatta kuukauessa viinavelkoja. Et siitä oli leikki aika kaukana. Ja sitte euroaikaan ni tuota tuhatta eurooki kuukauessa. Ni sen tietää, ei mitään muuta ku viinaa ja viinaa ja viinaa ja elämä meni sitä rataa. (Arttu)

Rupesin käyttää entistä enemmän alkoholia ja alkoholi tuli semmoseks määrääväks tekijäks sillä tavalla, et ei tapahtunu mitään semmosta, ei mitään syytä eikä mitään dramatiikkaa eikä mitään semmosta, vaan alkoholinkäyttö lisäänty ja lisäänty pikkuhiljaa. Kunnes se määrä tuli just, niin hirveetä, nyt mä oon tajunnu jälkeinpäin et mähän join ihan hillittömiä määriä. Et mä olin ympäripäissäni koko ajan. (Raimo)

Päihteiden sävyttämä elämäntyöli johti moniin elämänhallinnan ongelmiin. Tarinoissa kerrottiin työpaikkojen menettämisestä, velkaantumisesta, asunnottomuudesta ja rikkoutuneista ihmissuhteista. Niiden lisäksi kerrottiin dramaattisista yksittäisistä tapahtumista, kuten läheisten menettämisestä, kuolemaan johtaneen kolarin ajamisesta ja vakavaan henkeä uhkaavaan onnettomuuteen joutumisesta. Päihteidenkäyttö oli johtanut myös rikosten tekemiseen ja vankilatuomioihin.

Kolme ihmistä kuoli tuota siinä parin kuukauen sisällä ja tuota ei minun hermot enää sitte kestäny mä ajattelin nyt tää on, nyt tää on selvä peli minun osalta että mä en enää kaho että tätä on nähty tarpeeks. (Arttu)

Mä ajoin sitten piripäissäni ajoin tota kolarin ja siinä kuoli yks nainen tota mun kyyissä, kyyissä oli ja sekin, niin sekin oli aineitten käyttäjä mut kuitenkin. Sillon tuli ensimmäinen niinku semmonen pysähyksen paikka. (Tapani)

Tapani kertoo edellä, kuinka kolarin ajaminen oli hänelle *pysähdyksen paikka*. Kertomuksen edetessä kävi ilmi, että Tapani kuvasi pysähdyksen paikalla hetkeä, joka sai hänet muuttamaan elämänsä suuntaa ja hakeutumaan kristilliseen päihdekuntoutukseen. Seurakuntayhteyden tarinoille olikin ominaista se, että niissä kerrottiin vaikeiden kokemusten synnyttäneen halun muutokseen. Ratkaisu tilanteeseen kuvattiin löytyneen uskovaisten ystävien ja kristillisten päihdejärjestöjen kautta.

Soitin yhdelle entiselle vangille, joka on ollu toistakymmentävuotta uskossa, ni soitin ensin sille, se on mun hyvä kaveri ja sille mä sanoin suoraan, että nyt mä oisin valmis ottaa apua. Että jos sä pystyt auttaa. (Tapani)

Ne oli soittanu yhdelle mun kaverille joka oli ollu seittemän vuotta raittiina ja oltiin paljon yhdessä ryyppäilty ja oltu. Ni se sitten tuli, että tuu hänen luo vähäks aikaa huilailemaan ja kahtelemaan, et ku mä olin silleki tehny töitä ja auttanu sen rakennuksissa ja muissa. Ja sinne minä menin ja tuota siinä istuttiin juteltiin. Se oli tullu uskoon tosiaan seittemän vuotta aikasemmin. Ja tuota sitten vei minua seurakuntiin käytiin eri seurakunnissa ja kulettiin ja muuta. (Arttu)

Seurakuntayhteyden tarinoissa kerrottiin konkreettisesta päihteidenkäytön lopettamisesta tarkasti eri vaiheita kuvaten. Artun tarinassa kerrottiin uskovaisen ystävän luokse muuttamisesta, Tapani kuvasi kristilliseen päihdekuntoutukseen hakeutumista ja Raimo kertoi joutuneensa vakavan onnettomuuden vuoksi pitkäksi aikaa sairaalahoitoon. Yhteistä miesten kertomassa konkreettisessa muutoksen tekemisissä oli se, että niissä tilanne ja olosuhteet osin mahdollistivat, osin kuitenkin myös vaativat, päihteidenkäytön lopettamista. Muutosta toivottiin itse, mutta samalla lopettaminen oli myös elämäntilanteen vuoksi luontevaa tehdä juuri siinä vaiheessa.

Kun [ystävän nimi] pyys sinne ja [ystävän nimi] on uskovainen mies, ni mä tiesin että siellä ei voi juua. Eli mä olin edellisiltana juonu viimisen. (Arttu)

Mulla ei ollu semmosii et mun olis pakko päästä nyt juomaan, koska mä olin suuren osan siitä [raittiuden] alkujasta mä olin [sairaalassa] lepositeissä. (Raimo)

Hengellinen herääminen ja raitistuminen tapahtuivat tarinoissa suunnilleen yhtä aikaan, vaikka konkreettisesti päihteidenkäyttö loppuikin ennen uskonratkaisun tekemistä. Miesten tarinoissa oli keskinäistä vaihtelua siinä, millaisena uskoontulon ja raitistumisen suhde nähtiin. Raimon tarinassa painotettiin sitä, että raitistuminen tapahtui ennen uskoon tuloa ja Arttu ja Tapani puolestaan kuvasivat tehneensä lopettamispäätöksen yhtä aikaisesti uskonratkaisun kanssa.

Mä oon siinä mielessä vaikeessa tilanteessa, ku mä en voi kellekään sanoo sitä, että miltä tuntu tulla raittiiks uskon avulla. Mä oon tullu, mä oon ensiks päättäny raitistua ja sit mä oon tullu uskoon. (Raimo)

Viinan lopettamiseen mä tein päätöksen siinä ku mä menin alttarille ja kysyttiin mistä haluat [minkä puolesta rukoiltavan] ni mä sanoin että jos pystyy [Jumala] kerta auttamaan minua ni auttas viinasta eroon, ja että ehetyisin ja parantuisin. (Arttu)

Kahdessa seurakuntayhteyden tarinassa kerrottiin taustalla olleen myös aikaisempia raitistumisyrityksiä sekä kontakti kristillisiin päihdejärjestöihin. Molemmat heistä kertoivat osallistuneensa yhden tai useamman kerran kristillisen päihdejärjestön kuntoutukseen. Ne eivät kuitenkaan vielä silloin johtaneet raittiuteen ja siihen selitettiin syyksi se, ettei voimavaroja tai todellista omaa halua päihteidenkäytön lopettamiseen vielä ollut. Kristilliseen päihdekuntoutukseen osallistuminen ei myöskään johtanut uskonratkaisun tekemiseen.

Mut oli iteki niin loppu vielä että ja romuna ni eihän siitä mitään tullu, muutaman kuukauden jakso siinä ja sitte melekein lähin samantien sitte uuestaan. (Tapani)

Mä oon käyny kaiken näkösisissä hoito niinku järjestelyissä, mä oon käyny erilaisissa hoitolaitoksissa, mä oon käyny kristillisissä hoitokodeissa, mä oon käyny kunnallisissa ja mä oon yrittäny kaikennäkösten keinojen avulla niinku mutta en mä koskaan ihan tosissani yrittäny raitistua. Ei mulla ollu semmosta mä läksin vaan yleensä vähän lepäämään ja aina mä pidin niinku semmosena takaporttina et mä joku päivä taas pääsen juomaan. Eli ei mulla ollu tarkoituskaan juomista lopettaa. (Raimo)

Jokin oli kuitenkin nyt toisin, kun raitistuminen johti pysyvään elämänmuutokseen ja hengellisyydestä tuli osa elämää. Tarinoissa muutoksen taustalla kerrottiin olevan Jumalan johdatus. Vaikeat kokemukset nähtiin Jumalan antamina koettelemuksina, joiden kautta Jumala puhutteli heitä ja avasi heidän sydämensä vastaanottamaan Jumalan rakkauden sekä johdatti heidät Hänen luokseen. Arttu käytti tarinassaan käsitettä *kypsytysvaihe* kuvaamaan vaikeaa elämänvaihetta, jonka seurauksena hän koki sydämensä kääntyneen Jumalan puoleen. Uskonnollisessa kielessä tällaista aikaa kutsutaan joskus käsitteellä *etsikkoaika*. Sillä tarkoitetaan aikaa, jolloin Jumala kutsuu ihmistä puoleensa ja puhuttelee häntä voimallaan.

Ilman niitä kauheita suruja ja tuskia mitä mulle tuli ni minun sydän ei ois kääntyny Jumalan puoleen ku mä olin ateisti niin kovaa ja mää en uskonu tippaakaan ja tuota se oli höyryyttä niin. Mä vaan luulen että se oli kaikessa rakkaudessa Jumalan suunnitelma minun kohalle että mä oon semmonen taulapää, että mä en anna yleensä

periks, jos mä jotain päätän mä teen. Niin tuota se oli kypsytysvaihe, mä uskon niin. (Arttu)

Seurakuntayhteyden tarinoissa kuvattiin koettelemusten puhutelleen myös muulla tavoin, kun uskonratkaisun tekemiseen kannustamalla. Niiden kerrottiin vaikuttaneen myös kokonaisvaltaisemmin siihen, millainen merkitys ja tarkoitus omalla elämällä nähtiin olevan. Raimo kertoi tarinassaan tarkasti, kuinka hengenvaarallisesta onnettomuudesta pelastuminen sai hänet ymmärtämään, että hänen elämänsä tapahtumat eivät ole olleet sattumaa ja että hänen on tarkoitus tehdä elämässään jotakin muuta, kun käyttää päihteitä. Raimo piti selviytymistään Jumalan merkinä ja koki olleensa Jumalan johdatuksessa ja päätti lopettaa juomisen ja tehdä myös uskonratkaisun.

Mut se et mä pelastuin tällä tavalla tästä aika isosta tota onnettomuudesta, siitä et hengenlähtö oli niinkin lähellä vaik mull oli tarkotus itteni tappaa mut en siinä onnistunut. Ja siellä sairaalassa ku mulle kerrottiin viikkoja sen jälkeen, että mitä kaikkee, mistä kaikesta mä oon selvinny, ni siel mä sitte päätin siel sairaalan semmosessa lepohuoneessa et mä en enää koskaan juo. Et nyt ois niinku helvetillinen vääräys lähtee siihen [nimi] viinakauppaan mikä on sen [paikan nimi] vieressä, et nyt mä en enää koskaan juo. Et nyt on niinku et nyt ei mikään mahti ei saa enää mua juomaan. Ja sitte ehkä viikko sen jälkeen, mä en ihan tarkkaan muista niitten päivien kulkua siinä, mutta joku aika sen jälkeen mä tulin siellä samasessa huoneessa uskoon. [...] Se et mä jäin henkiin, se on jo must semmonen ihme että mä pidän sitä semmosena merkinä siitä et minkä takia mä löysin myöskin sitte paikkani. Et mä sen siellä sairaalassa tajusin mist kaikesta mä oon selvinny hengissä ni kyllähän se tuli niinku niin selkeenä mieleen et tää ei oo nyt pelkkää sattumaan eikä juopon tuuria tää kaikki vaan tässä ollaan oltu johdatuksessa ja mun on ollu tarkotus jäädä henkiin ja mun on tarkotus tehdä jotain muuta ku juoda. (Raimo)

Raitistumisen ja uskonratkaisun tekemisen myötä seurakunnasta tuli tärkeä osa seurakuntayhteyden tarinoiden kertojien elämää. Niemelä (1999) on todennut seurakunnallisella aktiivisuudella olevan tärkeää uutta päihteetöntä elämäntapaa tukeva rooli. Se tarjoaa osallistumismahdollisuuksia ja mielekästä tekemistä päihteettömässä ympäristössä ja seurakunnan toiminnassa mukana oleminen vahvistaa itsetuntoa ja tukee uuden uskovaisen identiteetin rakentamista. (emt. 156.) Haastattelemani Raimo, Tapani ja Arttu kertoivat kaikki osallistuvansa aktiivisesti seurakunnan toimintaan ja saaneensa sitä kautta ystäviä ja sisältöä elämäänsä. He kokivat samanhenkisten seurun tärkeänä ja kertoivat yhteisöön kuulumisen tuottavan turvallisuuden tunnetta. Tärkeää heille oli myös toisilta uskoilta saatu kristillinen opetus, välittäminen ja arvostus.

Siin oli hirveen tärkeä asia se, että mä ihan niinku semmosena tuoreena uskootulleena pääsin tekemään semmost vapaaehtoistyötä heti niinku samanhenkisten, samanlaisten arvojen omaavien ihmisten kanssa. Mä en tienny

Raamatusta yhtään mitään enkä mä tiedä vielääkään siitä juurikaan mitään ku en mä muista mitä mä luen, mut kuitenkin et mä sain olla samanhenkisten ihmisten kans tekemisissä. Sit mut hyväksyttiin just sellasena ku mä oon ja se oli niinku äärimmäisen tärkeetä siinä se et mä sain heti tuntee itteni ei tärkeeks mut tarpeelliseksi ja must välitettiin ja mun hyvinvoinnista välitettiin ja mun fyysisestä ja psyykkisestä ja henkisestä hyvinvoinnista välitettiin. Ja se oli tosi tärkeetä siinä alkuvaiheen niissä kipuiluissa, koska tota niitähän tulee, saatika sitte semmoselle ihmiselle joka on tämmösen myllyn käyny läpi ni niitä semmosia ajatuksia et onks mä riittävä yhtään mihinkään niitä tulee siinä tuli se isyys ja siinä tuli oma miehisyys ja oma kaikki tämmöset tuli niinku kyseenalaistettua moneen kertaan siinä vaiheessa. Mut se että sai olla siinä semmosessa turvallisessa ympäristössä heti alusta lähtien niin se oli kyllä äärimmäisen tärkeetä et en niinku en voi kylliks korostaa sitä merkitystä mikä sillä yhteisöllä on ollu koko tähän niinku pakettiin. (Raimo)

Kotovirta (2009) pohdiskelee, että päihdeongelmasta toivuttaessa olisi tärkeää, että myös toipujan sosiaalinen ympäristö olisi toipumista tukeva. Päihteidenkäytön tilalle tulisi saada mielekästä tekemistä, verkoston tulisi olla päihteetön ja sen tulisi tarjota mahdollisuus samaistumiseen ja raittiin elämän tulisi olla palkitsevaa. Toipumiseen liittyy usein minäkuvan ja identiteetin muutoksia. Turvallinen päihteetön yhteisö voi olla tukena uudenlaisen minäkuvan ja minän rakentamisessa. (emt. 21-22.)

Tässä tutkimuksessa erityisen tärkeä uudessa raittiissa yhteisössä (eli seurakunnassa) mukana olemisen muoto näytti olevan vapaaehtoistyön tekeminen. Sitä kautta päiviin tuli sisältöä ja mielekästä tekemistä ja siitä koettiin löytyneen oma paikka. Vapaaehtoistyön kerrottiin täyttävän tyhjiöt ja varjelevan siten päihteidenkäyttöön palaamiselta. Tutkimukseeni osallistuneet miehet kertoivat olleensa jo useita vuosia aktiivisia kristillisen vapaaehtoistyön tekijöitä. He puhuivat palvelemisen tärkeydestä ja halusivat ennen kaikkea suunnata voimavaransa niiden auttamiseksi, jotka pyrkivät päihteettömyyteen. Se oli voimaannuttavaa ja tarjosi vertaistukea puolin ja toisin. Raittiisiin ihmisiin ja raittiiseen elämään samaistumisen onkin todettu auttavan raittiina pysymisessä (Holmberg 1995, 205 Kotovirran 2009, 22 mukaan).

Mullon menny tää elämä sen raitistumisen jälkeen niin hyvin, että mä oon saanu palvelta toisia erilailla, vaan että mä palvelen kaikella maholisella tavalla. Että se on täyttänyt ne tyhjiöt ja vieny sitte ne viinanhimot ja kaiken maailman hössötykset pois. (Arttu)

Usein kuulee puhuttavan siitä, että riippuvuudesta toivuttaessa siten, että tilalle tulee korvaavaa toimintaa, itse asiassa vain vaihdetaan riippuvuudesta toiseen. Uutena riippuvuuden kohteena voi olla jokin toinen nautintoaine kuten kahvi tai tupakka tai se voi

olla toimintaa, kuten urheilua tai työtä. Cloud ja Granfield (2004, 190-191) kuitenkin esittävät, ettei uuteen toimintaan sitoutuminen ole riippuvuuden korvaamista vaan se tukee uuden päihteettömän minän rakentamista. Siten seurakuntayhteyden tarinainen kertojien tapa omistaa elämänsä seurakunnassa toimimiselle ja vapaaehtoistyölle päihderiippuvuudesta toipuessaan voidaan nähdä positiivisena tapana ratkaista päihteidenkäytön lopettamisen jälkeen elämään syntynyt tyhjiö.

Vapaaehtoistyön lisäksi uskonnon harjoittaminen ja selvät päivän rutiinit, jopa rituaalit, näyttivät olevan seurakuntayhteyden tarinoiden kertojille tärkeitä raittiuden tukijoita. He kertoivat rukoilemisesta, hengellisen kirjallisuuden lukemisesta ja seurakunnan tilaisuuksissa käymisestä. Uskonnon harjoittamisen rutiinien kerrottiin lisäävän turvallisuuden tunnetta ja olevan tärkeää jokapäiväiselle elämälle ja arjen toiminnoille.

Ehkä se näyttäytyy jokunlaisena riittinä ja rituaalina, ehkä mä ehin turvallisuutta. (...) Joka aamu luen päiväsanat tässä ensin rauhassa ja Raamatussa, mä järjestyksessä sitä Uutta Vanhaa Testamenttia rinnan läpi tässä, ni joka aamu sitten luen ne ja keskityn siihen aamu, aamuhartauteen. (Arttu)

Päivittäiseen rutiiniin kuuluu aamu- ja päivähartaudet ja rukoukset, mitkä on kauheen tärkeitä, sen huomaa heti jos jää rukoukset väliin ni se näkyy siin päivän toiminnassa heti semmosena. Se taakka painaa siellä niinku tavallaan, vaikei se vaikka rukouksen se kevyt hiljentyminen sille kiitokselle ni se on tosi tärkeä niinku sille kaikelle mitä me tehään. (Raimo)

Myös Jumalan ihmeteot olivat hyvin merkittävällä sijalla seurakuntayhteyden tarinoissa ja niistä kerrottiin useita esimerkkejä. Elämäntapahtumia ja ajallisia asioita selitettiin Jumalan antamina. Jumalan nähtiin varjelleen henkeä uhkaavissa tilanteissa samoin kuin Hänen ajateltiin ohjailleen myös muiden nautintoaineiden käyttämisen lopettamisen kanssa. Tarinoissa kuvattiin Jumalan varjelleen ja siunanneen myös jo päihteidenkäytön aikana, ennen raitistumista ja uskonratkaisun tekemistä.

Kävelin semmosilla jäillä mitä palomiehet on jälkeinpäin sanonu et siitä ei oo voinu selvitä kukaan ja mut me mentiin vaa tollai mutta ihme varjelusta ollu kuule että kyllä mun ois pitäny jo monta kertaa olla hengetön. (Tapani)

... hengari oli siinä eteisessä ja siinä oli takki ja se oli yhtäkkiä niinku ihmishahmo. Se sano mulle, että nyt puota se tupakka vessanpönttöön jos sä haluat päästä eroon [...] Aamusella sitte heräsin ja tein aamutoimet, meinasin ottaa tupakan et enhän mä tarvii että mulle viime yönä sanottiin ettei tarvii ja kaks viikkoa ne oli siinä pöyällä ne tupakat ja nostin jääkaapin päälle ja sitte annoin ne kaverille ja sen jälkeen ei oo tarvinnu tupakkaa polttaa. (Arttu)

Seurakuntayhteyden tarinoissa elämässä olevaa hyvää pidettiin Jumalan antamana. Uskosta kerrottiin seuranneen rauha sekä luottamus siihen, että asiat järjestyvät ja että itse ei tarvitse niistä huolehtia tai murehtia. Tärkeää oli luottamus siihen, että Jumala varjelee myös päihteettömyydessä ja antaa tarvittaessa voimaa myös kieltäytyä, mikäli houkutusia käyttöön tulee eteen. Vastuuta tilanteista ei kuitenkaan jätetty yksin Jumalalle, vaan tarinankertoja kuvasivat heillä itsellään olevan mahdollisuus valita, ottaako tarjottua päihdettä vastaan vai ei. Jumalan koettiin kuitenkin auttavan kieltäytymisessä.

Jos vaan antaa mennä tässä Jumalan virrassa ni ei voi ku hyvin käyä. Mutta kyllähän siitä voi tehdä niitä omia valintojas, että niinku mä sanoin siitä aineestakin, ni siinä oli kyllä mulla valinta että kumman mä teen. Mutta sekin oli että ku mä kieltäydyn ni se oli helpoo mulle et siinä oli sitte, mä tiiän että siinä oli Herra mukana siinä mun kieltäytymispäätöksessä. (Tapani)

Kyl se rauha oli se mikä tuli sitte, sit se niinku vahvisti sitä päätöstä siitä että ku mä oon päättäny olla juomatta ni mun ei tarvii enää ite sitä asiaa pähköillä. Et mä oon sen ite sanonu ja mä oon loput jättäny Jumalan haltuun siinä asiassa. Mun ei tarte yhtään miettiä sitä asiaa ja se on antanu semmosen voiman, että mä en sitä oikeesti, mun ei oo käyny mielessä. Mä en ikinä enää pähköile sitä asiaa, mul ei ollu semmosta vääntöä sen asian kanssa et mun pitää. Mä oon nyt raitis. (Raimo)

Seurakuntayhteyden tarinoissa pohdittiin myös retkahtamista, ja yksi heistä kertoi myös siihen liittyvistä kokemuksistaan. Suhtautumista retkahtamiseen kuvattiin tarinoissa hyvin eri tavoin sisältäen sekä näkemyksiä siitä, että yhdenkin annoksen nauttiminen on retkahtamista, että ajatuksia yksittäisten käyttökertojen mahdollisuudesta. Artun tarinassa retkahdusta kuvattiin tietoisena valintana eikä satunnaista alkoholin nauttimista nähty ongelmallisena. Arttu kertoi kokevansa, että Jeesuksen vapautettua hänet päihdeongelmasta, ei yksittäinen alkoholiannoksen nauttiminen johda uudelleen päihdeongelmaan. Tällainen näkemys poikkeaa vahvasti esimerkiksi AA:n ideologiasta, jossa ohjeistetaan täysraittiuteen ilman ensimmäistäkään alkoholiannosta (AA).

Olen mä syntymäpäivillä ottanu huikan, en oo aina vaatinu alkoholitonta juomaa, koska mullon se käsitys, että jos Jeesus on minut vapauttanu ni minun pitää ite tietosesti ottaa, minua ei mikään ehtoollisviini eikä muut saa retkahtaa. Että se on tietonen, tietonen valinta. (Arttu)

Vaikka pääasiallisesti päihteidenkäytön lopettaminen liitettiin tarinoissa Jumalaan ja hengellisyyteen, esitettiin niissä myös ajatuksia käyttämiseen liittyvistä lopettamissyistä. Kuusiston (2010, 184) tutkimuksessa yhtenä merkittävänä päihteidenkäytön lopettamissyynä oli päihteidenkäyttöön kyllästyminen ja turhautuminen sekä kokemus siitä, ettei käytöstä seurannut enää samanlaista hyvänolon tunnetta kun aikaisemmin.

Tällaiset kokemukset nousivat esiin myös oman aineistoni analyysissa. Tarinoissa kerrottiin, että päihteistä ei enää tullut hyvä olo, vaikka niitä retkahdusten kautta olisi haettukin. Päihteiden aiheuttamaa pahaa oloa selitettiin kuitenkin uskonnollisesti Jumalan tekona.

Kyllä niitä [retkahduksia] pari kolme on nyt tällä välillä tullu. (...) Eikä se, se ei tosissaankaan enää tullu semmonen olo siitä niinku vaikka mä sitte senkin jälkeen vielä ku ei sitä taho ku siitä on tullu niitä hyviä fiiliksiä ni niitä vaan hakee. Kyllä nyt on niinku uskottava et ei niistä tuu enää, et päinvastoin et tosi huono olo tulee. Mut mä uskon et siinäkin on Herralla sormet pelissä et se tekee sen olon semmoseks, että siinä tajuaa että ei siitä oo enää mitään hyötyä. (Tapani)

Seurakuntayhteyden tarinoiden voisi tiivistäen todeta olevan kuvauksia vaikeiden elämänkoettelemusten kautta raitistumisesta ja uskonratkaisun tekemisestä. Niissä hengellisyys näkyi vahvasti seurakunnan jäsenyytenä ja konkreettisena uskonnon harjoittamisena. Tarinoissa kuvattiin, kuinka rankka päihteiden ja rikollisuuden sävyttämä elämä vaihtui seurakunnassa ja kristillisessä päihdekuntoutuksessa tehtäväksi vapaaehtoistyöksi antaen tarinoiden kertojille elämäntarkoituksen ja uudenlaisen merkityksen.

5.4 Jumalan voimalla raitistuneet

Tässä oli lyhyt kertomukseni siitä miten Jumalan voima vapautti minut päihteistä. (Kulkijapoika)

Tutkimusaineistossani oli kolme sellaista toipumistarinaa, joissa raitistumisen kerrottiin tapahtuneen voimakkaan hengellisen kokemuksen seurauksena ja raitistuminen sekä kaikki siitä seurannut hyvä nähtiin Jumalan ansiona. Tarinat rakentuivat raitistumishetken, joka oli tarkasti määriteltävissä oleva, ympärille. Tarinoissa ei juuri kuvattu päihteidenkäytön aikaista aikaa eikä niissä myöskään juuri tuotettu tietoa raitistumisen jälkeisestä ajasta. Se korostaa entisestään tämän yksittäisen tapahtuman suurta merkitystä. Olen nimennyt tämän ryhmän tarinat Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoiksi.

Kahdessa Jumalan voimalla raitistuneiden tarinassa päihteidenkäytön kerrottiin alkaneen teini-iässä ja pääasiallisena käytettävänä päihteinä olivat amfetamiini ja heroiini sekä erilaiset lääkkeet. Käyttöä näissä tarinoissa kerrottiin kestäneen yhdeksän ja 14 vuotta ja

raittiutta puolestaan kaksi ja kolme vuotta. Toinen näistä tarinoista ei siis varsinaisesti täyttänyt tutkimukseen osallistumiskriteerejä raittiuden keston perusteella. Tarina oli kuitenkin muilta osin niin aineistoon sopiva ja näytti heti alusta asti selkeästi Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoihin kuulualta, että harkinnan jälkeen päätin hyväksyä sen mukaan. Kolmannessa tarinassa, jossa käytettävänä päihteenä oli alkoholi, käytön aloittamisikää tai kestoja ei mainittu. Tarinasta ilmikäyneiden seikkojen perusteella päätin kuitenkin käyttöä kestäneen noin 15 vuoden ajan. Kyseisessä tarinassa raittiuden kerrottiin kestäneen yli 30 vuotta.

Vaikka Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa ei kerrottu laajasti elämästä ennen päihteidenkäyttöä, oli tarinoista löydettävissä kuitenkin selityksiä päihderiippuvuuden syistä. Tarinoissa kerrottiin lapsuuden perheen hajoamisesta ja asumisjärjestelyiden muutoksesta. Päihteidenkäytön aloittamista selitettiin uuden perhetilanteen tuomalla vapaudella, läheisyyden puuttumisesta seuranneella tyydytyksen hakemisella, identiteettiristiriidalla, sekä sillä, että päihdettä oli yksinkertaisesti saatavilla.

Meitä on niinku neljä tyttöä kaks poikaa, ja ollu niinku ihan niinku ihan tavallinen perhe. Sit mun vanhemmat eros ku mä olin neljätoista ja sitten mä asuin vähä aikaa mun isän luona, ja sitten muutin tota äitin luo. Ja sit ku meillä oli hirveen niinku tiukka kuri, ettei saanu ulkona olla ku kaheksaan asti. Mut sit ku ne eros mä muutin mun äitin luo ja sit mä rupesin niinku liikkumaan kadulla ja olemaan kadulla ja sain olla miten myöhään ulkona mä halusin ja näin. Ja sit ku mä oon [paikkakunta] kotosin, ni siellä ne päihteet on niinku silleen että ne on ihan jokapäivästä niinku, et joka toinen vastaan tulija on jollain lailla sekasin. Melkeenpä näin. Sit mä rupesin eka vetämään tota niinku noita lääkkeitä ja niitä lääkkeitä sit vedin jo jonkun aikaa ja sit tuli heroïini ja tota amfetamiini. (Anna)

Vuonna 1968 keskiolut vapautui, että sitä sai ostaa kaupoista ja baareista. Keskiolut lumosi minut niin, että sen myötävaikutuksesta minusta tuli alkoholiriippuvainen. (Pauli)

Päihteidenkäytön kuvattiin aiheuttaneen monenlaisia ongelmia elämän eri osa-alueilla. Tarinoissa kerrottiin lapsen saamisesta ja sen huostaanotosta, rikolliseen elämäntapaan ajautumisesta ja vankilatuomioista, kaduilla elämisestä, mielenterveysongelmista sekä työ- ja opiskelupaikkojen menettämisestä. Niissä kuvattiin myös päihteidenkäytön lopettamisen vaikeutta sen kautta, että toiveita lopettamisesta kerrottiin olleen usein, mutta käyttö oli silti aina kuitenkin jatkettu.

Koulut ja työt kaatuivat päihde ja uni ongelmiin sekä muihin mielenterveydellisiin ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen pääasiassa. (Kulkijapoika)

Mulle tuli tuomio, mä oon kuus kertaa ollu kii. Tuomio tuli mulle. Joka tuomiolla mä oon aatellu et nyt mä lopetan ku mä tästä selviin. Ni ei, kyl mä oon jatkanu ihan samaa sitä samaa rataa. (Anna)

Päihteidenkäytön aikaiseen elämään liittyen kerrottiin lähinnä väsymyksestä ja ahdistuksesta, jota oma elämäntapa aiheutti. Huumeisiin tarvittiin rahaa, jota tarinoiden mukaan hankittiin varastamalla. Sen kerrottiin olleen raskasta, eikä sitä haluttu enää jatkaa. Tarinoissa kuvattiin, että päihteistä ei tullut enää hyvä olo vaan käytöstä seurasi ahdistusta ja psykoottisuutta, mutta ilman päihteitäkään ei pystynyt olemaan, koska päihteet olivat ”terveenä” pysymisen edellytys. Väyrynen (2007) puhuu huume kuvioihin kiinnijäämisestä ja selittää, että käytön jatkuessa huumeista ei enää haetakaan hyvää oloa vaan niistä tulee ”normaalin” olon ehdoton edellytys. Ilman niitä on vaikea nousta sängystä ja kyetä hoitamaan päivittäiseen elämään kuuluvat rutiinit. (emt. 103-104.)

Sit ku se ei enää niinku ollu niinku se vetäminen et se ei ollu kivaa, et sitä oli vaan vedettävä että pysty olee terve, ja sit ku ei jaksanu niin paljon enää varastaa ja miettiä sitä että mitäs, mitäs rikoksia mä nyt teen että mä saan sen. Ni silloin niinku että ei tää ei oo niinku elämää tää ei oo normaali ja sit ku näki tavallisi ihmisi ni kävi sillei et mäkin haluun ja olla normaali ihminen. Että mä en oo riippuvainen mistään enkä kestään. (Anna)

Reilu kaksi vuotta sitten kuitenkin olin hyvin heikossa kunnossa sekä fyysisesti että henkisesti niin, että joka kerta lähes kun otin annoksen piriä eli amfetamiinia tai blossia eli kannabista, menin lievään psykoosiin. Vahvaan ahdistus tilaan. Mikään ei enää saanut oloani hyväksi. Selvinpäinkin ahdisti. (Kulkijapoika)

Kuusisto (2010) on kirjoittanut alkoholinkäytön haittojen merkityksestä ”muutosvalmiuden heräämisen ilmentymänä” (emt. 171). Haittojen lisääntyessä päihteidenkäytöstä seuraavat kielteiset kokemukset edesauttavat lopettamispäätöksen tekemisessä. Erityisesti fyysinen ja psyykinen pahoinvointi olivat Kuusiston tutkimuksen mukaan tyypillisiä käytön loppuvaiheen ongelmia ja niihin liittyi toivottomuutta sekä näköalattomuutta. (emt. 170-171.) Merkittävänä yksittäisenä alkoholinkäytön lopettamissyynä Kuusiston (2010, 174-175) tutkimuksessa oli *huoli itsestä*, johon sisältyi muun muassa kuolemanpelkoa ja huolta omasta fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Terveystieteellisten huolien merkitys lopettamiselle näkyi myös oman tutkimukseni aineistossa. Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa kerrottiin päihteidenkäyttöön ja päihde-elämään liittyvien sairauksien pelosta ja terveyteen liittyvistä huolista. Anna nosti tarinassaan esiin myös erityisesti neulahuumeiden käyttöön liittyvän Hiv-infektion riskin ja totesi, ettei huumeidenkäyttö ja rikollinen elämä johda enää hyvään.

...mä oon ihan loppu, että niinku tää ei joha, tää ei joha kohta hyvään. Kohta mulla on joku aids tai hiv tai hirveet taudit tai näin, että niinku et mä en haluu, mä en jaksa enää. Et tää ei oo normaalielämää. (Anna)

Edellä olevassa sitaatissa Anna viittaa *normaalielämään*. Virokanna (2002) on kirjoittanut huumehoidossa olevien nuorten määrittelemästä normaaliudesta. Yksi tapa määritellä normaaliutta oli nähdä se jonakin, josta nuorella ei ollut kokemusta, mutta jota kohti hän pyrki. Päihteidenkäyttö tarkoitti normaalin ulkopuolelle jäämistä ja päihteetön elämä puolestaan nähtiin normaalina ja tavoittelemisen arvoisena. (emt. 138-139.) Myöhemmin Anna jatkoi tarinassaan puhettaan normaalista ja siihen pyrkimisestä liittäen normaaliuteen sen, ettei silloin ole riippuvainen mistään eikä kestäen.

Tää ei oo niinku elämää, tää ei oo normaali. Ja sit ku näki tavallisii ihmisii ni kävi sillei et mäkin haluun ja olla normaali ihminen. Olla riippu, että mä en oo riippuvainen mistään enkä kestäen. (Anna)

Yhteen vetäen voidaan sanoa, että Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa kerrottiin ahdistuksen, väsymyksen, terveydellisten huolien ja normaaliuden kaipuun synnyttäneen muutoshalun ja päihteidenkäyttö haluttiin lopettaa. Apua ei tarinoiden mukaan pyydetty esimerkiksi ammattiauttajilta tai vertaistukiryhmiltä, vaan tarinoissa kuvattiin kuinka ongelman kanssa käännyttiin suoraan Jumalan puoleen. Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa kerrottiin toistuvasta rukoilemisesta ja uskosta siihen, että Jumala on ainoa mahdollinen avun antaja.

Kumminkin ku meillä on pienestä asti pyntätty sitä niinku niit kristinasioita, ja että Jumala on se on mi ketä pystyy yksin auttamaan. Ni sillon mä niinku monta kertaa laitoin itekseni vaik mä olin miten sekasin tai mitä hyvänsä, ni kädet ristiin. Rakas Jumala, et jos sä olet olemassa, ni auta mua. (Anna)

Ristin käteni ja painoin pääni kumaraan ja rukoilin sen rukouksen, joka oli siihen kirjoitettu: ”Jeesus pelasta minut ja anna syntini anteeksi.” (Pauli)

Hetkestä, jolloin Jumalan koettiin vastaavan avunpyyntöön, kerrottiin tarkasti ja se toimi tarinoissa eräänlaisena käänne- tai huippukohtana. Kaikki sitä ennen kerrottu ikään kuin kulminoitui raitistumishetken kuvaukseen. Kaikissa tarinoissa raitistumishetkeen kerrottiin liittyneen rukoileminen, kokemus Jumalan vastaamisesta ja siitä seurannut välitön muutos päihteidenkäytössä.

Sitten tapahtui jotain. Kaikista kokemistani henkisistä ongelmista, psykooseista, ahdistuksista ja masennuksista tai manioista, mitä ikinä olinkaan kokenut taikka

edes LSD tripeistä tämä seuraava oli pahinta ja kamalinta, mutta kuitenkin välttämätöntä. Uskoi sitä sitten tai ei niin itse uskon että jouduin pahojen henkivaltojen hyökkäyksen kohteeksi. [tarkkaa kokemuksen kuvailua] Sitten lopulta kun olin palannut tuohon asuntoon ja istuin paikallani kaiken tämän jälkeen ja tuo pahuuden painostus yhäkin siinä, minulle tuli mieleen että vielä on yksi mistä voi pyytää apua. Jeesus Kristus Jumalan Poika. Ensin mietiskelin jonkun aikaa että jos sitä kuitenkin yrittäisi omilla voimilla, mutta lopulta nöyryin ja menin siihen pihalle ja polvistuin lumihankeen ja sanoin: Auta Jeesus! Ja välittömästi tuo voima joka minua siinä riepotteli ja kiusasi, joutui päästämään otteensa irti. Niin siis päänikin selveni siinä vaikka en kovin päihtynyt edes ollutkaan juuri tuolloin. Kävelin siitä sitten noin viiden kilometrin pituisen matkan serkku pojalleni, kertomaan tapahtumasta. Kovin sekavasti kylläkin, huomioon ottaen sen kaiken sielullisen kuohahtelun, minkä olin juuri kokenut. Mutta sydämeni pohjasta käännyn tuolloin Jumalan puoleen ja Jumala kuulee ja vastaa täysisydämissiin rukouksiin. En ole tuon jälkeen kaivannut ollenkaan huumeita joita ennen rakastin. (Kulkijapoika)

Edellä olevassa Kulkijapojan tarinasta poimitussa sitaatissa tarinankertoja kuvailee, miten pahojen henkivaltojen hyökkäyksen kohteeksi joutuminen sai hänet polvistumaan ja rukoilemaan Jeesukselta apua ja miten sen seurauksena pahuuden voima päästi hänestä irti. Hän kertoo tapahtuman ”selvittäneen hänen päänsä” viitaten siis siihen, että huumausaineista johtunut päihtymys hälveni ja kuvailee kääntyneensä tapahtuman vuoksi sydämestään Jumalan puoleen. Hän myös kertoo tapahtuman aiheuttaneen suuren muutoksen suhteessaan huumausaineisiin kuvaillen, ettei ole kokemuksen jälkeen kaivannut huumeita, joita aiemmin on rakastanut. Tapahtuma näyttäytyy siis kertomuksessa kokonaisvaltaisena ja äkillisenä kääntymyksenä sekä hengellisyyden että raitistumisen osalta.

Tarinoissa päihteettömyys liitettiin hengelliseen kääntymykseen myös yleisellä tasolla ja uskonratkaisun tekeminen nähtiin automaattisesti myös raittiuden vaatimuksena. Tarinoissa pohdittiin myös sitä, miten läheiset ja ystävät suhtautuvat uskonratkaisun tekemiseen.

Minä pohdiskelin siinä, että mitä ne kotona ajattelee, jos minusta uskovainen tulisi ja entäs, mites ne kaverit suhtautuu minuun. Enhän minä voi sitten juoda viinaa, enkä polttaa tupakkaa ja monta muuta asiaa juoksi ajatusmaailmassa. (Pauli)

Kahdessa Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa konkreettiseen raitistumistapahtumaan kerrottiin liittyneen myös muita henkilöitä ja tarinoissa kuvattiin heidän saaneen tukea läheisiltä ystäviltään. Annan tarinasta ei käynyt ilmi, oliko ystävä hengellinen ja oliko hänellä vaikutusta kääntymyksen tekemiseen, mutta Pauli toi avoimesti esiin sen, että

hänen kanssaan oli apua rukoilemassa uskovainen ystävä, jonka kanssa hän myös kertoi tutkineensa kääntymyksen jälkeen Raamattua.

Yhdessä polvistuimme [ystävän nimi] olohuoneen sohvan eteen rukoilemaan ja pyytämään Jeesuksen apua, että vapautuisin viinanhimosta ja saisin syntini anteeksi. Noustuamme siitä ylös [ystävän nimi] sanoi: ”Onneksi olkoon, olet Jumalan lapsi ja armosta pelastunut.” Yhdessä [ystävän nimi] kanssa aloimme tutkia Raamattua. Sydämässäni oli ihmeellinen rauha ja hyvä olo. (Pauli)

Ystävien tuesta huolimatta Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa kuvattiin raitistumisen olleen yksin Jumalan teko, eikä siitä annettu kunniaa kenellekään muulle. Tarinoissa ei kerrottu itsekurista, ammattiauttajista, vertaistuesta, korvaushoidosta tai käytön tilalle tulleesta toiminnasta, vaan raitistuminen esitettiin puhtaasti Jumalan työnä. Raitistumisesta puhuttaessa siihen myös liitettiin monia uskonnollisia käsitteitä, kuten evankeliumi, anteeksiantamus, armo ja yliluonnollinen voima, joiden avulla korostettiin raitistumisen näkemisestä hengellisenä tapahtumana.

Evankeliumi Kristuksesta, Hänen anteeksiantamuksen voimasta, armon rikkaudesta, Golgatan ristin täytetystä työstä, vain sieltä löytyi yliluonnollinen voima, joka nosti syvälle langenneen alkoholistin ylös turmion kuopasta. (Pauli)

Yritin useaan otteeseen itse parannella elämäni ja muuttaa sitä, mutta en voinut. Jeesus teki sen silmänräpäyksessä. (Kulkijapoika)

Anna toi myös tarinassaan esiin käsityksensä siitä, että sellaiset ihmiset, jotka kertovat raitistuneensa omilla voimillaan, eivät voi puhua totta. Hän totesi raitistumisen olevan yksin Jumalan työ, eikä ilman Jumalan apua raitistuminen voi olla mahdollista.

Mä oon sitä mieltä, että ne semmoset ihmiset jotka, tämmönenkin niinku narkkari mikä minä oon ollu, se puhuu paskaa jos se sanoo että minä yksin tässä selevisin, minä yksin tässä. Ei. Jos ei Jumala puutu peliin, se ei selevii siitä. Mä olen vahvasti tätä mieltä. Et semmoset ihmiset ketkä ei usko Jumalaan eikä niinkö luota Jumalaan, ni nehän kattoo sen asian niin että minä, minä minä olen, ja minä tästä. Mä oon ihan eri mieltä. (Anna)

Raitistumisesta ja hengellisestä kääntymyksestä kerrottiin seuranneen hyviä asioita. Tarinoissa kuvattiin, että raitistumisen jälkeen elämän konkreettiset asiat (kuten raha-asiat, opiskelu- ja työasiat) haluttiin laittaa kuntoon ja haluttiin alkaa elämään ”normaalia” täysivaltaisen kansalaisen elämää. Tarpeen vaatiessa se tarkoitti myös teytyjen rikosten sovittamista lain edessä. Tarinoissa kerrottiin myös, että uusi päihteetön elämä edellytti normaalien, mutta samalla uusien asioiden opettelua. Päihteidenkäytön kerrottiin

aiheuttaneen sen, että tavallisista asioista oli jääty paitsi ja uuden raittiin elämän myötä niitä saatiin kokea ja niistä iloittiin.

Hoidimme kaikki henkilökohtaiset asiani kuntoon, esim. henkilötodistus, pankki ja yms. asiat. Kolmen kuukauden kuluttua aloin ruotsinkielen opiskelun ja myöhemmin sain työpaikan. Puolenvuoden kuluttua otin yhteyttä kotiin ja kerroin elämäni muutoksesta. ”Olen tullut uskoon ja olen raitis mies.” Kotiväkeni olivat iloisia, mutta jotenkin aistin, että he eivät uskoneet, että kestääkö muutos. Parin vuoden kuluttua muutin Suomeen. Olin lähtenyt Ruotsiin hyödyttömänä, mutta palasin Suomeen hyödyllisenä yhteiskunnan jäsenenä. (Pauli)

Laitoin kaikki niinko asuntoasiat kuntoon ja kaikki niinku tämmösiä tavallisia asioita mitä ennen niinku ei oo, ei oo kiinnostanu, en oo välittäny. Niinku semmosia normaali ihmisen asioita. Et mulla oli kaupassa käyntikin, ni se oli ihan uutta. Et mä oon nyt 32 ja mä en osaa vielääkään tehdä ruokaa. Et ne on kaikki tommoset asiat, ne on niinku mistä jääny paitsi. Semmosia niinku justiin käyä tyttöjen kanssa kaupoissa, syömässä, elokuvissa, ne on, ne oli kaikki mulle ihan uutta. (Anna)

Tarinoissa iloittiin myös siitä, että suhteet läheisiin ihmisiin palautuivat raitistumisen myötä, eikä niitä oltu enää valmiita riskeeraamaan päihteiden vuoksi. Kotovirran (2009, 115) mukaan perhesuhteiden, erityisesti omiin lapsiin liittyvien, uudelleenrakentaminen onkin tärkeää päihdeongelmasta toivuttaessa. Perhesuhteiden uudelleenrakentamisen lisäksi tarinoissa kerrottiin myös tarpeesta tutustua itseensä uudelleen ja pohtia sitä, mitä elämältään haluaa. Samalla kun raitistuminen kuvattiin Jumalan työnä, siitä kuitenkin koettiin ylpeyttä ja se synnytti tyytyväisyyttä elämään ja omaan itseen.

Nyt mullon perhe, mullon mun pojan kaa asiat kunnossa, mullon mun vanhempien, sisarusten kaa, kaikkien kaa. Ni mä en millään enää lähtis vaihtamaan niinku niitä johki hetken hyvään mieli. Ku ei niistä tuu ees enää hyvä olo. (Anna)

No ku oli niin tota niinku niin kauan narkannu, ei ollu mitään niinku, ei ollu mitään ei ollu koskaan niinku varmaan niinku sillain että itteensä tutustumista. Koska ei kerenny olemaan ikinä selvinpäin. Ni itteensä tutustumista ja niinku sitä itsensä tutkimista, ja niinku et mitä oikeesti elämältä haluaa, mitä mä haluan, mitä, mihin mä ryhyn mihin must on. Mitä mä niinko näit tämmösiä kaikkia elämän asioita. Ja sit niinku koin semmost ylpeyttä itsestäni että et mä vaan teen tän. (Anna)

Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa ei kerrottu hengellisyyteen liittyen muusta uskonnon harjoittamisesta kun rukoilemisesta ja yhdessä tarinassa mainittiin myös pyhäkoulussa käyminen, josta voidaan päätellä tarinankertojan kuuluvan johonkin seurakuntaan. Se ettei seurakunnan tilaisuuksissa käymisestä kerrottu, ei tietysti tarkoita sitä, ettei se voisi olla osa tarinankertojien elämää. Siitä voidaan kuitenkin päätellä, ettei mahdollista seurakunnan jäsenyyttä tai uskonyhteisön tukea pidetty erityisenä päihdeongelmasta toipumisen kannalta. Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa

toipuminen sen sijaan kuvattiin yhtäkkisenä ja ajallisesti tarkkaan rajattavissa olevana Jumalan tekona. Tutkimukseni aineistossa hengellisyyden merkitys päihdeongelmasta toipumiselle näyttäytyi Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa sikäli muista tarinoista poikkeavalta, että niissä tarinan kertojan oma toimijuus ja mahdollisuus vaikuttaa toipumiseen häivytettiin kokonaan, ja toipuminen esitettiin kokonaisuudessaan hengellisenä, Jumalan voimasta johtuneena tapahtumana.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys hengellisyydellä on päihdeongelmasta toipumiselle. Tutkimusaiheeni on päihdetutkimuksen kentällä jokseenkin harvinainen. Päihderiippuvuutta ja päihderiippuvuudesta toipumista on tutkittu paljon, mutta hengellisyyden merkitys toipumiselle ei ole juuri saanut huomiota. Saarnio (2004, 295) toteaa, että hengellisyyden ja henkisyyden merkitys päihderiippuvuudesta toipumiselle on aihe, josta lisätutkimusta olisi päihdetutkimuksen kentällä tarpeen tehdä. Hengellisyyden merkityksestä toipumiselle on kuitenkin päihdetutkimuksessa saatu joitakin viitteitä. Esimerkiksi Millerin (1998) mukaan hengellisyys on tärkeä tekijä päihderiippuvuudesta toivuttaessa. Hän toteaa, että hengellisen sitoutumisen on todettu korreloivan päihdeongelmasta toipumisen kanssa ja hengellisen tai uskonnollisen osallistumisen on myös nähty voivan suojata päihderiippuvuuden syntymiseltä. (emt. 979) Sen merkitys on myös noussut esiin suomalaisissa päihdeongelmasta toipumista koskevissa tutkimuksissa (ks. esim. Niemelä 1999; Kuusisto 2010, 182-183).

Tarkemmiksi tutkimuskysymyksiksi määrittelin kysymykset siitä, millaisia tarinoita tutkimukseen osallistujat minulle toipumisestaan kertovat ja miten hengellisyys liittyy toipumiseen noissa tarinoissa. Vastauksia tutkimuskysymyksiini etsin narratiivisen tutkimuksen keinoin keräten haastatteluin ja kirjoituspyynnöin omaelämäkerrallisia tarinoita päihdeongelmasta toipuneilta henkilöiltä. Tekemäni analyysin tuloksena tutkimusaineistostani löytyi kolmenlaisia toipumistarinoita. Nimesin tarinat AA-tarinoiksi, Seurakuntayhteyden tarinoiksi ja Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoiksi.

AA-tarinat olivat kokonaisvaltaisesta toipumisesta ja ihmisenä kasvamisesta kertovia tarinoita, joissa keskeisellä sijalla oli AA-toveriseura ja sen merkitys päihdeongelmasta toipumiselle. Keskeistä AA-tarinoissa oli toipumisen kokonaisvaltaisuus ja niissä päihdeongelmasta toipumisen kuvattiin olevan muutakin, kun vain päihteidenkäytön lopettamista. AA-tarinoissa hengellisyys oli sekä AA:n ideologian mukaista uskoa Korkeimpaan Voimaan, että myös suomalaisen luterilaisen kansankirkkomme opetuksen mukaista ymmärrystä Jumalasta ja se tuli mukaan elämään vasta raitistumisen jälkeen toimien paljolti raittiudessa kantavana voimana. Hengellisyyden merkitys päihdeongelmasta toipumiseen olikin lähinnä siinä, että se tuki jo alkanutta raittiutta ja

muutti elämänarvoja sekä suhtautumista itseän ja toisiin ihmisiin. Hengellisyden koettiin helpottavan raittiina elämistä ja sen kautta kerrottiin saaneen tyyneyttä ja mielenrauhaa.

Seurakuntayhteyden tarinat olivat eräänlaisia selviytymistarinoita, joissa päähenkilö taisteli tiensä vaikeuksien kautta voittoon (ks. Ruisniemi 2006, 222). Niissä kuvattiin seurakunnan ja raitistumisen tarjonnan apua raskaista koettelemuksista ja elämän vaikeuksista selviämiseen. Tarinoissa raitistuminen ja hengellinen herääminen tapahtuivat suunnilleen yhtä aikaa. Seurakunnan toimintaan osallistumisen ja erityisesti vapaaehtoistyön kerrottiin olleen tärkeitä raitistumisprosessissa tukevia tekijöinä. Niiden kautta elämään saatiin mielekästä tekemistä ja merkitystä. Yhteisön jäsenenä oleminen puolestaan antoi kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta ja tarpeellisuudesta. Seurakuntayhteyden tarinoille oli leimallista vahva usko ja luottamus Jumalan johdatukseen ja elämän nähtiin soljuvan ”Jumalan virrassa”. Niissä myös puhuttiin paljon uskonnon harjoittamisen rutiineista ja Jumalan ihmetöistä, joita pidettiin tärkeinä sekä hengelliselle elämälle että toipumisprosessille.

Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa raitistuminen ja hengellinen herääminen kuvattiin yhtäkkisinä voimakkaan hengellisen kokemuksen seurauksena tapahtuvina asioina. Raitistuminen koettiin täysin Jumalan työnä eikä siihen sisältynyt omaa toimintaa tai kamppailua raittiuden puolesta. Tarinat rakentuivat raitistumishetken ympärille ja sitä kuvattiin tarkasti ja dramaattisesti. Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoissa hengellisyden merkitys toipumiselle nähtiin suoraan raitistavana ja niissä myös esitettiin, ettei muunlaisen toipumisen ole edes mahdollista.

Tiivistäen voidaan todeta, että tässä tutkimuksessa hengellisyydellä oli kolmenlaista merkitystä päihdeongelmasta toipumiselle. Ensinnäkin se tuki jo alkanutta raittiutta ja vaikutti elämänarvoihin tehden siten toipumisesta kokonaisvaltaisempaa. Hengellisyys johti sellaiseen hyvään oloon, johon pelkän päihteenkäytön lopettamisella ei ollut päästy. Toiseksi hengellisyden kautta elämään saatiin uskonnollisen, päihteettömän yhteisön tukea, mikä lisäsi kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja täytti elämässä olleen tyhjiön. Kolmanneksi hengellisyys ja erityisesti hengellinen herääminen toimi itsessään raitistavana elämäkokemuksena, jolloin raitistuminen nähtiin Jumalan työnä.

Voidaan todeta, etteivät tutkimustulokseni poikkea aiemmasta päihdeongelmasta toipumisen ja hengellisyyden yhteyttä tarkastelevasta tutkimuksesta. Niemelän (1999) tutkimuksessa, samoin kuin tämän tutkimuksen Seurakuntayhteyden tarinoissa, Jumalan nähtiin johdattavan elämää eikä raittiuteen koettu tarvitsevan erityisiä elämönhallinnan taitoja tai tahdonvoimaa. Lisäksi uskonyhteisössä koettiin arvostusta. Niemelän tutkimuksessa oli mukana myös Jumalan voimalla raitistuneiden tarinoiden kertojien kaltaisia henkilöitä, jotka kokivat yhtäkkisen päihdeestä vapautumisen. Niemelän mukaan sen johtui voimakkaasta merkityssuhteiden uudelleenorganisoinnista. (emt. 152-156.)

Tutkimusaineistoani kerätessäni minua ei ollenkaan yllättänyt se seikka, että tutkimukseeni osallistui myös henkilöitä, jotka olivat raitistuneet AA-toveriseuran avulla. AA- ja NA-toveriseuroista on tehty paljon tutkimusta ja niitä käsittelevissä tutkimuksissa toipumiseen liitetään usein myös hengellinen aspekti (ks. esim. Galanter 2007; Kotovirta 2009; Winzelberg & Humphreys 1999), joten on relevanttia todeta, että toveriseurojen avulla raitistuneilla voi usein olla myös kokemuksia hengellisyyden merkityksestä toipumiselle.

Kelly (2004) on kirjoittanut hengellisyydestä selviytymiskeinona. Hänen mukaansa hengellisyys voi toimia vakavasti sairailta potilailta rauhan ja mukavuuden lähteenä (emt 162.) Voidaan sanoa, että hengellisyys on toiminut selviytymiskeinona tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden elämässä edesauttaen heidän toipumistaan ja tuoden heidän elämäänsä rauhaa ja myönteisiä asioita. Hengellisyyden avulla toipuminen ei ole ainoa mahdollisuus toipua päihdeongelmasta eikä se varmasti kaikille päihdeongelman kanssa kamppaileville henkilöille sovi. Se voi kuitenkin toimia tukena päihdeettömän elämän opettelussa ja uudenlaisen minäkuvan ja identiteetin rakentamisessa (ks. esim. Ruisniemi 2006), jota päihdeongelmasta toipuminen usein edellyttää.

Hengellisyyden ja päihdeongelmasta toipumisen yhteyttä olisi myös mielenkiintoista ja tärkeää tutkia lisää. Tämä tutkimus valottaa vain pientä osaa siitä ilmiöstä ja antaa yhden kuvan hengellisyyden erilaisista toipumista tukevista merkityksistä. Erityisen mielenkiintoista olisi syventää ymmärrystä ilmiöstä, jossa hengellinen herääminen johtaa äkilliseen raitistumiseen. Yhteiskunnallisesti puolestaan olisi merkittävää saada lisää tietoa erityisesti seurakuntayhteyden raittiudessa tukevasta merkityksestä ja miettiä, millaisia mahdollisuuksia olisi hyödyntää niitä mekanismeja kunnan tarjoamassa päihdeongelmien

hoidossa myös niiden toipujien kohdalla, jotka eivät ole halukkaita osallistumaan kristilliseen päihdekuntoutukseen.

Tämän tutkimuksen tekeminen on ollut mielenkiintoinen ja monivaiheinen prosessi. Koen prosessin aikana oppineeni paljon paitsi tutkimuksen kohteena olleesta aiheesta, myös tutkimuksen tekemisestä. Tutkimusta tehdessäni olen tietämykseni ja tutkimuskirjallisuuden valossa tehnyt monia isoja ja pienempiä tutkimukseen vaikuttaneita ratkaisuja. Tutkimuksen kohteena ollutta aihetta olisi varmasti voinut lähestyä myös toisella tavalla kun miten olen tässä tutkimuksessa tehnyt. Erilaisia menetelmiä käyttämällä tutkimuksesta olisi kokonaisuutena katsoen voinut tulla toisenlainen. Uskon ja toivon kuitenkin, että tekemäni ratkaisut ovat olleet juuri tälle tutkimukselle sopivia ja niiden avulla olen pystynyt valottamaan jotakin tästä merkittävästä, mutta vähän tutkitusta ilmiöstä.

Suurimpana huolena tutkimusta tehdessäni oli tutkimusaineiston analyysin onnistuminen. Olen kiitollinen niille päihdeongelmasta toipuneille henkilöille, jotka ovat oman tarinansa luovuttaneet tutkimuskäyttöni. Analyysia tehdessäni ja tutkimuksen tuloksia esitellessäni pyrin siihen, että käsittelisin minulle kerrottuja tarinoita kunnioittavasti ja tutkimukseen osallistujien yksityisyyttä suojellen. Toivon, että olen tuloksia esitellessäni osannut nostaa heidän tarinoistaan esiin keskeisimmät ja tutkimuksen aiheen mukaisesti toipumisen kannalta merkitykselliset asiat.

KIRJALLISUUS

AA. Alcoholics Anonymous. Nimettömät alkoholistit. Suomen AA-kustannus ry. Saatavilla <http://www.aa.fi/index.php>. viitattu 10.8.2014 & 13.8.2014

Aalto, K. & Gothóni, R. (2009): Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Lahti: Kirjapaja.

Aaltola, J. & Valli, R. (2010a): Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Metodien valinta ja aineiston keruu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. (2010b): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arévalo, S. & Prado, G. & Amaro, H. (2008): Spirituality, sense of coherence, and coping responses in women receiving treatment for alcohol and drug addiction. *Evaluation and Program Planning*, 31 (1), 113–123.

Atkins, R. & Hawdon, J. (2007): Religiosity and participation in mutual-aid support groups for addiction. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33 (3), 321–331.

Ausubel D. P. (1961): Causes and types of narcotic addiction: A psychosocial view. *Psychiat. Q.*, 35, 523-531.

Cloud, W. & Granfield, R. (2004): A life course perspective on exiting addiction: the relevance of recovery capital in treatment. Teoksessa P. Rosenqvist & J. Blomqvist & A. Koski-Jännes & L. Öjesjö (toim.), *Addiction and Life Course* (s. 185–202). Helsinki: Hakapaino.

Cook, C. H. (2004): Addiction and spirituality. *Addiction*, 99 (5), 539-551.

Cunningham, J. A. & Koski-Jännes, A. & Toneatto, T. (1999): Why do people stop their drug use? Results from a generation population sample. *Contemporary Drug Problems*, 26 (4), 695-710.

Delaney, H. D. & Forcehimes, A. A. & Campbell, W. P. & Smith, B. W. (2009): Integrating spirituality into alcohol treatment. *Journal of clinical psychology: in session*, 65 (2), 185-198.

Delgado, C. (2005): A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18 (2), 157-162.

Eläminen raittiina. (1980): Helsinki: Suomen AA-kustannus r.y.

Encyclopedia Britannica. Sähköinen tietosanakirja. Saatavilla <http://www.britannica.com/#tab=active~home%20Citems~home&title=Britannica%20Online%20Encyclopedia>. viitattu 6.2.2013

Erkkilä, R. (2005): Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.), *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen* (s. 195-226). Helsinki: Dialogia.

Eskola J. & Vastamäki J. (2010): Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Metodien valinta ja aineiston keruu* (s. 26-44). Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J. (1999): Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Furnham, A. & Lowick, V. (1984): Lay theories of the causes of alcoholism. *British journal of medical psychology*, 57, 319-332.

Furnham, A. & Thomson, L. (1996): Lay theories of heroin addiction. *Social Science and Medicine*, 43 (1), 29-40.

- Galanter, M. (2007): Spirituality and recovery in 12-step programs: An empirical model. *Journal of substance abuse treatment*, 33 (3), 265-272.
- Hanhirova, M. & Aalto K. (2009): Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa K. Aalto & R. Gothóni (toim.), *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä* (s. 9-24). Lahti: Kirjapaja.
- Heather, N. & Miller, W. & Greeley, J. (1992): Selfcontrol and the addictive behaviors. New York: Maxwell Macmillan.
- Heikkilä, M. & Lahti, T. (2007): Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2007. Helsinki: Yliopistopaino.
- Heikkinen H. L. T. (2010): Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 143-159). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heikkinen, H. L. T. (2000): Tarinan mahti. Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. *Tiedepolitiikka*, 25 (4), 47-58.
- Hirschovits-Gerz, T. & Pennonen, M. (2012): Ammattilaisten ja kansalaisten mielikuvat omaehtoisesta toipumisesta ja hoidon tuottamasta lisäarvosta eri riippuvuuksista toivuttaessa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 77 (5), 494-509.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000): Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. (2004): Tutki ja kirjoita. Helsinki : Tammi.
- Hirsjärvi, S. (2004): Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa S. Hirsjärvi & P. Remes & P. Sajavaara (toim.), *Tutki ja kirjoita* (s. 114-157). Helsinki: Tammi.
- Holmberg, N. (1995): Indifikationsprocesser och behandling av alkoholproblem. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Humphreys, K. & Moos, R. H. & Finney, J. W. (1995): Two pathways out of drinking problems without professional treatment. *Addictive Behaviors*, 20 (4), 427– 441.

Hyvärinen, M. (2006): Kerronnallinen tutkimus. Saatavilla http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf. viitattu 19.4.2014.

Hännikäinen-Uutela, A-L. (2004): Uudelleen juurtuneet: yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Hänninen, V. (1994): Ei toimijaa ilman tarinaa. Teoksessa K. Weckroth & M. Tolkkio-Nikkonen (toim.), *Jos A niin...* (s. 167-179). Tampere: Vastapaino.

Hänninen, V. (1999): Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696.

Hänninen, V. & Koski-Jännes, A. (1999): Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction*, 94 (12), 1837-1848.

Hänninen, V. (2010): Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (s. 160-178). Jyväskylä: PS-kustannus.

Inkinen, M. & Sutinen, T. & Partanen, A. (2000): Päihdehoitotyö. Helsinki: Hygieia.

Juhila, K. & Forsberg, H. & Roivainen, I. (2002): Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kaasila, R. & Rajala, R. & Nurmi, K. E. (2008): Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus .

Karvinen, I. (2009): Henkinen ja hengellinen terveys : etnografinen tutkimus Kendun sairaalan henkilökunnan ja potilaiden sekä Kendu Bayn kylän asukkaiden henkisen ja hengellisen terveyden käsityksistä. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Kiianmaa, K. & Hyytiä, P. (1998): Päihteiden vaikutusten neurobiologinen perusta. Teoksessa M. Salaspuro & K. Kiianmaa & K. Seppä & S. Ahlström (toim.), *Päihdelääketiede* (s. 92-101). Helsinki: Duodecim.

Kelly, J. (2004): Spirituality as a coping mechanism. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 23 (4), 162-168.

Koski-Jännes, A. (2000): Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Kotovirta, E. (2009): Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien narkomaanien toveriseurassa. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kristillisen päihdetyön barometri 2011. Sininauhaliitto.

Kulmala, A. (2006): Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Acta Universitatis Tamperensis 1148. Tampere: Tampere University Press.

Kuusisto, K. (2009): Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa T. Tammi & M. Aalto & A. Koski-Jännes (toim.), *Irti päihdeongelmista: tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä* (s. 32-48). Helsinki: Edita.

Kuusisto, K. (2010): Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen: Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Acta Universitatis Tamperensis 1492. Tampere: Tampere University Press.

Lahti, P. (1998): Tuhkaa ja Linnunrata. Henkisyys mielenterveystyössä. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS- julkaisut.

Laitinen M. & Uusitalo T. (2008): Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa R. Kaasila & R. Rajala & K. E. Nurmi (toim.), *Narratiivikirja. Menetelmiä ja esimerkkejä* (s. 106-151). Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus .

Laudet, A. 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.

Marcoen, A. (1994): Spirituality and Personal Well-Being in Old Age. *Ageing and Society*, 14, 521-536.

Mattila-Aalto M. (2009): Kuntoutusosallisuuden diagnoosi. Tutkimus entisten rappio-käyttäjien kuntoutumisen muodoista, mekanismeista ja mahdollisuuksista. Helsinki: Kuntoutussäätiön tutkimuksia 81.

McSherry, W. (2006): Making sense of spirituality in nursing and health care practice : an interactive approach. London ; Jessica Kingsley Publishers.

Miller, W. (1998): Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems. *Addiction* 93 (7), 979-990.

Miller, W. R. & Martin, J. E. (1988): Behavior therapy and religion. Integrating spiritual and behavioral approaches to change. Newbury Park, California: Sage Publications.

Miller, W. R. & Westerberg, V. S. & Harris, R. J. & Tonigan, J. S. (1996): What predicts relapse? Prospective testing of antecedent models. *Addiction*, 91 (12), 155–171.

Moss, A. C. & Dyer, K. R. (2010): Psychology of addictive behavior. Houndmills, Basingstoke, Hampshire : Palgrave Macmillan.

MOT Collins English Dictionary. HarperCollins Publishers. viitattu 5.2.2013

MOT Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskus & Kielikone Oy. viitattu 5.2.2013

Mykkänen, J. (2010): Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 382. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Niemelä J. (1999): Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. Sosiaalipolitiikan väitöskirja. Tampereen yliopisto. Stakes tutkimuksia 96. Jyväskylä: Gummerus.

Ojanen, E. (1998): Henki päälle. Teoksessa P. Lahti (toim.), *Tuhkaa ja Linnunrata. Henkisyys mielenterveystyössä* (s. 27-34). Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-julkaisut.

Oravala, S. & Rönkä, A. (1999): Käännekohtat elämäkulussa. *Psykologia: Suomen psykologisen seuran julkaisu*, 34 (4), 274-280.

Pardini, D. A. & Plante, T. G. & Sherman, A. & Stump, J. E. (2000): Religious faith and spirituality in substance abuse recovery: Determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19 (4), 347-354.

Partanen, A. & Kuussaari, K. (2007): Päihdepalvelujärjestelmän haasteet 2000-luvulla. Teoksessa M. Heikkilä & T. Lahti (toim.), *Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2007* (s. 68-86). Helsinki: Yliopistopaino.

Pattison, E. Mansell (1988): Behavioral psychology and religion. A cosmological analysis. Teoksessa W. R. Miller & J. E. Martin (toim.), *Behavior therapy and religion. Integrating spiritual and behavioral approaches to change*. Newbury Park, California: Sage Publications.

Perttula, J. & Latomaa, T. (2005): Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia.

Pirkanen, H. (2011): Alkoholi, isyys ja valta. Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja. Helsinki: Väestöliitto.

Poikolainen, K. (1998): Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä & S. Ahlström (toim.), *Päihdelääketiede* (s. 74-80). Helsinki: Duodecim.

- Project MATCH Research Group. (1997): Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH post-treatment drinking outcomes. *Journal of Studies on Alcohol*, 58 (1), 7–29.
- Puchalski, C.M. & Dorff, R. E. & Hendi, I. Y. (2004): Spirituality, religion, and healing in palliative care. *Clinical Geriatric Medicine*, 20 (4), 689-714.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2011: Alkoholi ja huumeet. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Rosenqvist, P. & Blomqvist, J. & Koski-Jännes, A. & Öjesjö, L. (2004): Addiction and Life Course. Helsinki: Hakapaino.
- Ruisniemi, A. (2006): Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Acta Universitatis Tamperensis 1150. Tampere: Tampere University Press.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010): Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Ruusuvuori, J.(2010): Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori & P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. 424-431). Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006): KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Viitattu 22.2.2013.
- Saarnio, P. (2004): Päihdeongelmista toipumisen punaista lankaa luomassa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 69(3), 287-299.
- Saastamoinen, M. (1999): Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa J. Eskola (toim.), *Hegelistä Harréen, narratiivista Nudistiin* (s. 165-192). Kuopio: Kuopion yliopisto.

Salaspuro, M. & Kiiänmaa, K. & Seppä, K. & Ahlström, S. (1998): Päihdelääketiede. Helsinki: Duodecim.

Schasre R. (1966): Cessation patterns among neophyte heroin users. *Int. J. Addict, 1*, 23-32.

Sobell, L. C. & Sobell, M. B. & Toneatto, Tony (1992): Recovery from alcohol problems without treatment. Teoksessa N. Heather, & W. Miller & J. Greeley (toim.) *Selfcontrol and the addictive behaviors* (s. 198-242). New York: Maxwell Macmillan.

Spector-Mersel G. (2010): Narrative research. Time for a paradigm. *Narrative Inquiry, 20* (1), 202–224.

Tammi, T. & Aalto, M. & Koski-Jännes, A. (2009): Irti päihdeongelmista: tutkimuksia hoidon ja ehkäisyn menetelmistä. Helsinki: Edita.

The Betty Ford Institute Consensus Panel. (2007): What is recovery? A working definition from the Betty Ford Institute. *Journal of Substance Abuse Treatment, 33*, (3), 221-228.

Thombs, D. L. (2006): Introduction to addictive behaviors. New York: Guilford Press.

Vaillant, George E. (2003): A 60-year follow-up of alcoholic men. *Addiction, 98*, 1043–1051.

Viljamaa, E. (2012): Lasten tiedon äärellä. Äidin ja lasten kerronnallisia kohtaamisia kotona. Acta Universitatis Oulu, E 129. Oulu: Oulun yliopisto.

Virokannas, E. (2002): Normaalin merkityksen huumehoitoyksikön nuorten puheessa. Teoksessa K. Juhila & H. Forsberg & I. Roivainen (toim.) *Marginaalit ja sosiaalityö* (s-125-144). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Virokannas, E. (2004): Normaalin rajan molemmilla puolilla: tutkimus huumehoitoyksikön nuorten identiteettien rakentumisesta. Helsinki: Stakes.

Väyrynen, S. (2007): Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huumeekuvioissa. *Acta Universitatis Lapponiensis* 118. Rovaniemi.

Weckroth, K. & Tolkki-Nikkonen, M. (1994): *Jos A niin...* Tampere: Vastapaino.

Winzelberg, A. & Humphreys, K. (1999): Should patients' religiosity influence clinicians' referral to 12-step self-help groups? Evidence from a study of 3,108 male substance abuse patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67 (5), 790-794.

White, William L. (2007): Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33 (3), 229–241.

Yli-Leppälä, A. (2004): Vankien kristillinen päihdekuntoutus : tutkimus vankien kokemuksista Vaasan vankilan kristilliseltä päihdekuntoutusosastolta. Vasa: Svenska yrkeshögskolan.

LIITTEET

LIITE 1: Tutkimukseen osallistumispyyntö.

TUTKIMUSPYYNTÖ: HENGELLISYYDEN VAIKUTUS PÄIHDEONGELMASTA TOIPUMISEEN.

Olen sosiaalityön opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Tutkin pro gradu -työssäni, millainen merkitys hengellisyydellä on päihdeongelmasta toipumiseen. Tarkoitukseni on saada tietoa siitä, tukeeko, miten ja miksi, hengellisyys toipumisprosessia ja raittiina pysymistä. Alan ammattilaisten ja tutkijoiden on tärkeää saada lisää tietoa aiheesta ymmärtääkseen toipumisen kokonaisvaltaisen ulottuvuuden paremmin ja osatakseen tarvittaessa ohjata asiakkaitaan myös hengellisen tuen piiriin.

Käännyin nyt puoleesi pyytääkseni Sinua mukaan tuottamaan tietoa tästä tärkeästä, mutta vähän tutkitusta aiheesta. Tutkimukseeni voit osallistua, mikä olet jossakin elämäsi vaiheessa käyttänyt yhtä tai useampaa päihdettä ongelmallisesti, ja sittemmin lopettanut sen ja ollut vähintään kolme (3) vuotta raittiina. Sinulla on mahdollisuus kertoa kokemuksistasi joko kirjoittamalla tai haastatteluun osallistumalla. Haastattelupaikka ja -ajankohta sovitaan Sinun toiveittesi mukaisesti.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit halutessasi myös perua osallistumisesi haastatteluun missä tahansa vaiheessa. Sitoudun tutkimuksessani noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja käsittelen saamiani kirjoituksia sekä nauhoitettuja haastatteluita ehdottoman luottamuksellisesti ja ilman osallistujien henkilötietoja. Tutkimus raportoidaan niin, että siitä ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Käytän aineistoa vain pro gradu -tutkimukseeni, ja tuhoan sen asianmukaisella tavalla tutkimukseni valmistuttua. Sähköpostissa tai puhelimitse ilmenevä mahdollinen nimitietosi tulee vain minun tietooni.

Pro gradu-tutkimukseni on tarkoitus valmistua vuoden 2013 loppuun mennessä, jonka jälkeen se on saatavissa Jyväskylän yliopiston kirjastosta.

Mikäli Sinulla on mahdollisuus osallistua tutkimukseeni, pyydän ottamaan yhteyttä minuun sähköpostitse tai puhelimitse haastatteluajan sopimiseksi/kirjoituksen ohjeistuksen saadaksesi mahdollisimman pian, mielusti 30.4.2013 mennessä. Vastaan mielelläni myös mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Lisätietoja tutkimuksesta saat myös ohjaajaltani, sosiaalityön ma. professori Marjo Kuroselta (yhteystiedot).

Lämmin kiitos Sinulle arvokkaasta panoksestasi.

Ystävällisin terveisin,

Raija Kuronen
 Sosiaalityön opiskelija
 Jyväskylän yliopisto (yhteystiedot)

LIITE 2: Suostumus haastattelun antamisesta tutkimuskäyttöön**SUOSTUMUS HAASTATTELUN ANTAMISESTA TUTKIMUSKÄYTTÖÖN**

Olen antanut Jyväskylän yliopiston sosiaalityön opiskelijalle Raija Kuroselle luvan käyttää _____ nauhoitettua haastatteluani sosiaalityön pro gradu - tutkimuksessaan, jossa tarkastellaan hengellisyyden merkitystä päihdeongelmasta toipumiselle.

Tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja haastatteluja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, ilman henkilötietoja. Tutkimuksen raportissa käytetään suoria lainauksia haastattelusta, mutta niin, että siitä ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Toivon tutkimusraportissa haastatteluuni viitattavan nimimerkillä _____.

Haastattelunauha tuhoetaan tutkimuksen valmistuttua.

Allekirjoitus

Nimenselvennys

LIITE 3: Tutkimushaastattelun suunnitelma

TUTKIMUSHAASTATTELUN SUUNNITELMA

Taustatiedot (ikä, sukupuoli, ammattitausta)

Kertoisitko minulle tarinasi?

Kertoisitko tarkemmin päihteidenkäytöstäsi?

- mitä, kuinka kauan, milloin
- koetut käyttämisen syyt
- tilanne nyt

Entä käytön lopettaminen ja raitistuminen? Kertoisitko jotakin siitä?

- mistä motivaatio
- millainen prosessi ollut
- saatu tuki

Kerro hengellisyydestäsi.

- mitä merkitsee
- miten näkyy elämässä
- millainen rooli ollut toipumisprosessissa

LIITE 4: Tarkentavat kysymykset haastattelua varten

PÄIHTEIDENKÄYTTÖ	TOIPUMINEN	HENGELLISYYS
<p>Käyttöhistoria: Mitä päihdettä tutkittava on käyttänyt? Kuinka kauan käyttöä on jatkunut? Milloin ja miten hän on päihteiden käytön aloittanut? Missä vaiheessa päihteenkäytöstä on tullut hänelle ongelma?</p>	<p>Käytön lopettaminen: Milloin ja miten tutkittava on lopettanut päihteen käytön? Milloin hän on ensimmäisen kerran halunnut lopettaa? Milloin on viimeisen kerran käyttänyt päihdettä? Onko lopettamiseen liittynyt retkahduksia? Mistä ne ovat johtuneet?</p>	<p>Merkitys: Mitä hengellisyys merkitsee nyt? Mitä se on merkinnyt aiemmin?</p>
<p>Käyttö nyt: Millainen suhde hänellä on päihteisiin nyt?</p>	<p>Muutos: Mitkä tekijät ovat johtaneet tai motivoineet muutokseen? Mikä on ollut tärkein lopettamisyy? Mikä raitistumiseen johtaneessa lopettamispäätöksessä on ollut erilaista mahdollisiin epäonnistuneisiin yrityksiin verrattuna?</p>	<p>Vaikutus elämään? Miten hengellisyys on näkynyt elämässä ennen päihteenkäyttöä, sen aikana ja sen jälkeen? Millainen rooli sillä on nyt?</p>
	<p>Tuki: Onko tutkittava saanut ammattiapua? Mitkä tekijät ovat tukeneet toipumista? Mitkä tekijät ovat vaikeuttaneet sitä? Mistä saanut voimaa taistella päihteenkäytön halua vastaan?</p>	<p>Merkitys toipumiselle: Onko hengellisyys tukenut toipumista? Millä tavalla?</p>