

**Päihteidenkäyttäjien kokemuksia työelämästä -
fenomenologinen näkökulma**

Tomi Salmi

Aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Monografiamuotoinen
Syyslukukausi 2023
Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Salmi, Tomi. 2023. Päihteidenkäyttäjien kokemuksia työelämästä. Fenomenologinen näkökulma. Aikuiskasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. 72 sivua + liitteet 3 sivua.

Opinnäytetyön pyrkimyksenä oli kuvailla työelämässä olevien päihteidenkäyttäjien arkea aktiivisena käyttöaikana. Työnteon ja työyhteisön rooli päihderiippuvaisen henkilön elämässä voi olla monimutkainen. Aiheen arkaluontoisuudella on mahdollisesti yhteys siihen, ettei vastaavia työelämään keskittyviä fenomenologisia tutkimuksia ole juurikaan tehty Suomessa.

Tutkimuksen konteksti on moderni työelämä, sillä mahdollisuus työelämän aikaiseen päihteidenkäyttöön on lisääntynyt nykyaikaisen tietotyön ja etätöiden myötä. Niukka läsnäolovaade ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vähyys voivat tarjota väylän salata päihderiippuvuutta entistä helpommin. Aineisto koostuu neljästä avoimesta haastattelusta, jotka on tehty kevään ja kesän 2023 aikana. Aineiston analyysissä on käytetty fenomenologista analyysimetodia. Analyysin myötä syntyi seitsemän merkityskokonaisuutta. Kokonaisuudet ovat 1) päihdekeskeinen elämäntapa 2) traumataustat 3) sosiaalinen ympäristö 4) työn merkityksellisyys 5) pohjakosketus 6) toipumisprosessin alku ja 7) uusi näkökulma työelämään. Pohdintaosiossa puntaroin yhteiskunnallista suhtautumista addiktiosairauteen, työelämän rakenteiden kehitystä sekä päihdesairauden kokonaisvaltaista otetta yksilön elämästä.

Asiasanat: päihteidenkäyttö, moderni työelämä, etätö, addiktio

Sisältö

TIIVISTELMÄ	2
1 JOHDANTO	5
2 PÄIHTEIDENKÄYTTÖ	7
2.1 Mitä päihteet ovat?	7
2.2 Päihderiippuvuus ilmiönä	9
2.3 Päihteidenkäyttäjät yhteiskunnassa ja työelämässä	11
3 MODERNI TYÖELÄMÄ	17
3.1 Työtä tietoyhteiskunnassa.....	17
3.2 Mistä merkityksellinen työ muodostuu?	19
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
5.1 Tutkimuskohde ja laadullisen tutkimuksen metodologia.....	23
5.1.1 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne	23
5.1.2 Fenomenologinen tutkimusmetodi	24
5.2 Tutkimusaineiston keruu	25
5.2.1 Tutkimukseen osallistujat	25
5.2.2 Avoin haastattelu.....	25
5.3 Aineiston analyysi – merkityskokonaisuudet	28
5.4 Eettiset ratkaisut.....	30
6 TULOKSET	32
6.1 Merkityskokonaisuus 1: Addiktio	32
6.2 Merkityskokonaisuus 2: Traumataustat	34
6.3 Merkityskokonaisuus 3: Seura tekee kaltaisekseen	36
6.4 Merkityskokonaisuus 4: Työarkea päihderiippuvaisena	38
6.5 Merkityskokonaisuus 5: Pohjakosketus.....	44

6.6	Merkityskokonaisuus 6: Oivallus ja toipuminen	46
6.7	Merkityskokonaisuus 7: Uusi elämä: ymmärrys ja käsittely.....	49
6.8	Yhteenveto ja yleinen merkitysverkosto	52
7	POHDINTA	55
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	55
7.2	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	59
7.3	Jatkotutkimusaiheet	62
	LÄHTEET	65
	LIITTEET	73

1 JOHDANTO

Työelämä on suomalaisille keskeinen osa arkea tarjoten mahdollisuuden taloudelliseen tasapainoon, sosiaaliseen osallisuuteen sekä merkityksellisyyden kokemuksiin. Toisin kuin stereotyyppisesti tai fiktion värittämissä kuvailuissa ymmärretään myös suuri osa päihteidenkäyttäjistä kuuluu vakituisesti työssäkävien joukkoon. Päihteidenkäytön vaikutukset työelämässä voivat kuitenkin olla monimutkaisia ja monisyisiä. Käyttö voi alkaa tai lisääntyä työolosuhteiden tai yksityiselämän muutosten, henkisten voimavarojen vähenemisen tai muita vahvoja tuntemuksia aiheuttavien tapahtumien vuoksi. Esimerkiksi korona-aikana pääsääntöisesti etätöitä tehneet työntekijät lisäsivät alkoholinkäyttöään (Pomazal 2023, 10).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on syventyä päihteidenkäyttäjien omiin kokemuksiin heidän työelämästään. Tutkimus pyrkii valottamaan, millaisia merkityksiä päihteidenkäytöllä on työssä suoriutumiseen ja millaista roolia työ ylittää näyttöä riippuvaisen ihmisen elämässä. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, millaista moderni työelämä päihteidenkäyttäjien näkökulmasta on ja miten yksilön hyvinvointiin kiinnitetään huomiota työnantajan puolelta. Aineisto koostuu pääosin yhteiskuntaan integroituneista käyttäjistä eli henkilöistä, joiden tavalliseen arkeen kuuluu esimerkiksi säännöllistä työntekoa tai opiskelua.

Opinnäytetyö alkaa päihteidenkäyttöilmion kuvailulla ja päihteidenkäyttäjien yhteiskunnallisen aseman tarkastelulla. Tämän jälkeen siirryn selvittämään modernin työelämän tuntomerkkejä sekä arvioimaan sen mahdollisia hyötyjä ja haittoja koskien työhyvinvointia, työturvallisuutta sekä yksilön motivoituneisuutta ja sitoutuneisuutta työhön. Tämän jälkeen kuvailen tutkimustehtävääni ja tutkimuskysymyksiäni sekä tutkimusaiheen ajankohtaisuutta. Seuraavaksi paneudun tutkimuksen toteuttamiseen liittyviin metodologisiin ratkaisuihin. Esittelen erikseen fenomenologisen

tutkimusperinteen ja varsinaiset tutkimusmenetelmät. Tämän jälkeen esittelen tutkimusaineiston sekä kuvaan sen keräämisprosessia eli avointa haastattelutilannetta. Tutkimuksen toteuttamista kuvaava kappale päättyy aineiston analyysitavan esittelyyn. Lopuksi perustelen vielä opinnäytetyöni eettisiä ratkaisuja.

Tulosluvussa esittelen haastattelujen tulokset, jotka on jaettu seitsemään eri alalukuun. Alaluvut koostuvat fenomenologisen analyysin perusteella muodostuneista merkityskokonaisuuksista. Aineistositaatit tuovat aihetta näkyväksi autenttisella tavalla. Opinnäytetyö päätetään pohdintaan ja johtopäätöksiin sekä mahdollisten jatkotutkimusaiheiden esittelyyn.

2 PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

2.1 Mitä päihteet ovat?

Päihteidenkäytöllä tarkoitetaan laillisten tai laittomien kemiallisten yhdisteiden käyttöä. Ne vaikuttavat keskushermostoon ja voivat aiheuttaa muutoksia tietoisuudessa, mielialassa, ajatuksissa ja käyttäytymisessä. Useimmiten niiden alkuperäinen käyttötarkoitus liittyy rentoutumiseen tai mielialan parantamiseen. Päihteidenkäyttöä perustellaan useilla psykologisilla, biologisilla, sosiaalisilla ja henkisillä malleilla (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 19).

Suomen ylivoimaisesti käytetyin päihde on alkoholi. Tämä selittyy suurimmaksi osaksi sen nykyisen laillisen aseman vuoksi. Historiallisesti erilaiset kieltolait ja muut alkoholin saatavuuden rajoituskeinot ovat jättäneet jälkensä suomalaiseen alkoholikulttuuriin, jolloin ideaalina alkoholinkäyttönä on pidetty hyvin vähäistä tai olematonta käyttöä (Peltonen 2006, 7-9). Enenevässä määrin höllentynyt alkoholipolitiikka on kuitenkin mahdollisesti muovannut suomalaisista mielikuvan alkoholia rakastavana kansakuntana. Alkoholin puolesta on taisteltu ja sen merkitystä suomalaisten elämässä korostettu. Viimeisimpänä esimerkkinä on pitkään jatkunut keskustelu vahvojen oluiden ja mietojen viinien tuomisesta ruokakauppoihin. Rentouttavien ja sosiaalisuutta lisäävien vaikutustensa lisäksi liiallisella alkoholinkäytöllä on lukuisia tunnettuja negatiivisia seurauksia, joihin ei tässä opinnäytetyössä paneuduta. Ruokaviraston (2023) uusin suositus, jonka mukaan alkoholia tulisi kulua erittäin vähän tai ei ollenkaan, perustuu olettamukseen, jossa varsinaista turvallisen käytön rajaa ei ole olemassa. Myös Gakidoun (2022, 223-224) johtaman tutkimuksen mukaan varsinaisia alkoholinkäytön riskirajoja ei ole olemassa, vaan jo pienikin määrä voi aiheuttaa merkittäviä terveysuhkia.

Suomalaisten juoma alkoholimäärä jakaantuu hyvin epätasaisesti kaikkien alkoholia käyttävien kesken. Melko pieni vähemmistö - noin 10 prosenttia - juo

kokonaiskulutuksesta peräti puolet. (Mäkelä & Mustonen 2010, 195-196.) Polarisoitunut alkoholinkäyttö viittaa siihen, että suurkuluttajat ja alkoholia ongelmallisesti käyttävät sekä absolutistit muodostavat lopulta varsin pienen vähemmistön. Absolutisteja eli täysin raittiita suomalaisia on noin 15 prosenttia väestöstä (Nahkuri 2021). Suurin osa suomalaisista kuuluu siis alkoholia maltillisesti tai vähäisesti käyttävään ryhmään. Kokonaiskuva alkoholin kulutuksen ja alkoholin aiheuttamien haittojen suhteen on kuitenkin aiempaa positiivisempi. Sekä kuolleisuus että kulutus ovat vähentyneet 2000-luvun piikkivuosista, ja täysin raittiita on aiempia vuosia enemmän humalahakuisen juomisen yhtäaikaaisesti vähennyttyä. (Mäkelä 2018.)

Laittomia päihdyttäviä valmisteita eli huumeita ovat valtioneuvoston asetuksen (543/2008) mukaiset aineet. Suomalainen huumeekulttuuri on tiiviisti sidoksissa alkoholitraditioon, vaikka näistä keskustellaan usein erillisinä ilmiöinä (Hakkarainen & Metso 2009, 118). Huumeiksi luokiteltavia valmisteita ovat mm. kannabis, amfetamiini, MDMA eli ekstaasi, opioidit, kokaiini, päihdesienet ja LSD. Päihteiksi lasketaan myös reseptilääkkeiden kaltaisten valmisteiden, kuten buprenorfiinin eli kauppanimeltään Subutexin ei-lääkinnällinen käyttö. Eri huumeet tuottavat kuitenkin erilaista riippuvuuskäyttäytymistä, eikä niitä voi sellaisenaan verrata toisiinsa (Koob, Arends & Le Moal 2014, 34).

Suomen suosituin huumausaine on kannabis, jota on kokeillut lähes kolmannes suomalaisista (Karjalainen & Hakkarainen & Salasuo 2023, 1). Stimulantit, kuten amfetamiini ja kokaiini, ovat käyttäytymistä toimeliaammaksi muuttavia päihteitä, joiden pitkäaikainen käyttö altistaa useille sairauksille. Stimulanttien käytöllä on suuri riski johtaa välillisesti kuolemaan erityisesti yhteiskäytössä muiden huumausaineiden kanssa. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 75-76.) Niin ikään yleisesti käytettyihin huumausaineisiin kuuluvat hallusinogeenit, jotka ovat joko keinotekoisesti valmistettuja tai luonnossa esiintyviä psykoaktiivisia aineita. Hallusinogeeneihin kuuluvat esimerkiksi LSD, sienet, meskaliini sekä erilaiset tutkimuskemikaalit. Hallusinogeenit aiheuttavat

aistiharhoja, ajan ja paikan tajun menetyksiä, tunteiden heilahtelua ja jopa persoonallisuuden muutoksia, minkä vuoksi niiden aiheuttamia tajunnantilan muutoksia ja kestoa on erittäin vaikeaa ennakoida. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 76-77). Lisäksi opiaatit sekä opiaattipohjaiset kipulääkkeet ovat oma päihdekategoriansa. Vaikutusmekanismiltaan ne ovat samankaltaisia, joskin Suomessa varsin suosittu buprenorfiini (kauppanimeltään esimerkiksi Subutex) ei aiheuta vastaavaa äkillistä hengenvaaraa kuin esimerkiksi toinen tunnettu opiaatti, heroiini (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 80-82). Opiaattipohjaiset kipulääkkeet, kuten morfiini, fentanyyli ja oksikodoni, ovat yleisesti käytössä esimerkiksi leikkauskipujen hoidossa. Yhteistä opiaateille on myös niiden vahva riippuvuuspotentiaali ja voimakkaat vieroitusoireet, jotka kestävät pitkään (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 80).

2.2 Päihderiippuvuus ilmiönä

Päihderiippuvuutta ilmiönä voidaan selittää monella tavalla. Lääketieteessä riippuvuus ymmärretään tilanteeksi, jossa päihteellä oloa tasapainotetaan takaisin normaaliksi (Koob, Arends & Le Moal 2014, 37). Toisin sanoen päihteettömyys on käyttäjälle epätavallisempi olotila kuin päihteiden vaikutuksen alaisena oleminen. Sillanaukee ja kumppanit (1996) löytävät alkoholististyyppiselle juomiselle useita kriteerejä, kuten pakonomaisen juomistarpeen, madaltuneen tai kokonaan poistuneen kontrollointikyvyn, suuren toleranssin, alkoholikeskeisyyden sekä jatkuvat krapulat. Mäkelä ja Mustonen (2010, 200-202) eivät puolestaan erota suurkuluttajaa ja alkoholistia toisistaan.

Genetiikan merkityksestä alkoholisoitumiseen on erilaisia näkemyksiä tutkijoiden välillä. Esimerkiksi Sillanaukee ja kumppanit (1996) mainitsevat geneettisten taipumusten, sosiaalisten tekijöiden sekä aivokemiallinen resistanssin olevan yhteydessä riippuvuuden syntymiseen. Uudemmassa tutkimuksessa (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 25) geneettinen

alttius riippuvuudelle ei ole tieteellisesti todistettu fakta, vaan perinnöllisyys saatetaan sotkea esimerkiksi voimakkaaseen kulttuurilliseen päihteidenkäytön traditioon. Koobin ja kumppaneiden (2014, 47) mukaan ympäristötekijät saavat aloittamaan päihteidenkäytön, mutta krooniseksi käyttöhäiriöksi se muuttuu neurobiologisten tekijöiden kautta. Lisäksi useat persoonallisuuspiirteet ja mielenterveyshäiriöt altistavat päihderiippuvuuden syntymiselle. Suurkulutus ja alkoholinen juominen voivat olla yksinäisyyden aiheuttamia tapoja, mutta toisaalta juominen myös entisestään vähentää sosiaalisten tilanteiden tuomaa mielihyvää (Kauppinen 2010, 217).

Rajanveto päihteen ongelmakäytön ja viihdekäytön välillä ei ole yksinkertaista, sillä yksilön päihdekokemus sekä suhtautuminen päihteen kulttuuriseen ja elämänhallintaan vaikuttavaan ulottuvuuteen ovat aina subjektiivisia. Eettisessä tarkastelussa käytön tuomittavuus perustuu pitkälti yhteiskunnan säätelemään holhoamiseen (Sarvanti 2001, 128). Ei ole myöskään tarkkaa tutkimustietoa siitä, altistaako alkoholinkäyttö myöhemmille huumekokeiluille, tai luoko vastaavasti huumeidenkäyttö pohjan alkoholiselle juomiselle (Hakkarainen & Seppä 2009, 118). Säännöllinen juominen kasvattaa toleranssia, jolloin aiempi alkoholimäärä ei enää tuota soluille samaa tyydytystä. Tämä sykli voi muuttua päivistä ja viikoista jopa kuukausien mittaiseksi juomisputkeksi, jota ei onnistuta haittavaikutuksista huolimatta katkaisemaan. (Sillanaukea ym. 1996). Toleranssia on aineenvaihdunnallista, hermostollista ja sosiaalista: fyysisen ja psyykkisen riippuvuuskäyttäytymisen lisäksi myös juomisympäristö vaikuttaa sietokykyyn (Kiianmaa & Simojoki 2015). Kotona yksin työpöydän ääressä nautittu alkoholi saattaa vaikuttaa riippuvuuden syntymiseen juuri ympäristönsä vuoksi. Toiselle taas ainoastaan anniskeluravintola ja sosiaalinen seura saattavat laukaista pakonomaisen juomistarpeen.

Kahden tai useamman päihteen samanaikaista käyttöä kutsutaan sekakäytöksi. Suomessa on tavallisinta käyttää alkoholin lisäksi erilaisia rauhoittavia lääkkeitä, jolloin vaikutukset voivat olla arvaamattomia. (Holopainen & Surakka 2005.)

Viihdekäyttö on terminä harhaanjohtava sen myönteiseltä ja kontrolloidulta kalskahtavan soinnin vuoksi: sen sijasta voidaan puhua satunnaiskäyttäjistä tai viikkokäyttäjistä (Jaskari 2018). Linjaveto satunnaisuuden ja säännöllisyyden välille on subjektiivinen. Toisin kuin alkoholin suhteen, kannabikselle, amfetamiinille tai muille huumeille ei ole ilmoitettu suurkulutuksen tai riskikäytön rajaa. Eri alojen tutkijat esittävät suomalaisen alkoholinkäytön ominaispiirteiksi yltäkylläisen humalahakuisen juomisen, jota toteutetaan ensisijaisesti seurueessa. Rankka juominen nähdään yhtä aikaa hauskana huumorina ja hävettävänä asiana. (Rämö 2007.)

Vaikka päihderiippuvuuden kokemus on yksilöllinen, on tutkimuksissa havaittu yleisen tyytyväisyyden elämään madaltuneen, kun alkoholin kulutus kasvaa (Kauppinen 2010, 216). Kemppinen (2010) kuvaa alkoholistin elämää seuraavasti: ”Hän on aina väsynyt, minkä vuoksi hänen täytyy juoda. Hän on aina hermostunut, minkä vuoksi hänen täytyy juoda. Hänellä on aina huolia ja murheita, minkä vuoksi hänen täytyy juoda. Hän on masentunut, minkä vuoksi hänen täytyy juoda. Hänellä on vaikka mitä, minkä vuoksi hänen täytyy juoda.” Tällainen automatisoitunut ja pakonomainen päihteidenkäyttö alleviivaa päihdesairauden itsensä kieltävää ja kieroutunutta luonnetta.

2.3 Päihteidenkäyttäjät yhteiskunnassa ja työelämässä

Vuoden 2017 (Konttinen & Perälä, 2020, 95) huumeidenkäyttöä mitannut raportti paljastaa päihteidenkäyttäjien työtilanteen olevan keskimääräistä heikompi noin 40 prosentin ollessa tuolloin työttömänä, ja viidesosan koko sosiaalisen järjestelmän ulkopuolella. Suurin osa päihdeaddikteista käy kuitenkin säännöllisesti töissä (Kantamo, 2022). Alkoholin ongelmakäyttäjät ovat pääosin työelämässä: yli 60% alkoholiriippuvaisista saa säännöllisesti ansiotuloja. Alkoholin suurkuluttajista tai riskikäytön rajat ylittävistä lähes kolme neljäsosaa käy töissä. Viidesosa työikäisistä miehistä ja kymmenesosa työikäisistä naisista on alkoholisteja. (Kaarne & Simojoki 2015, 119.) Luvut kertovat, että runsas

alkoholinkäyttö ei itsessään estä työntekoa. Mainituissa tilastoissa työn laatuun, määrään tai työtyytyväisyyteen ei kuitenkaan oteta kantaa. Päihteidenkäyttö jaotellaan usein addiktiiviseen elämäntapakäyttöön ja viihdekäyttöön. Kannabistutkimuksen (Kekoni 2007, 131-134) käyttäjäprofiloinnissa elämäntapakäyttäjä ei erityisesti mainosta päihdearkeaan, eikä toisaalta pyrikään erottelemaan päihdettään erilliseksi palaseksi elämässään.

Usein ongelmallinen päihteidenkäyttö liittyy sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin haasteisiin, kuten koulutustasoon ja työttömyyteen. (Konttinen & Perälä 2020, 92). Kekonin (2007, 178) tutkimuksen mukaan kannabiksen käyttäjät pyrkivät kontrolloimaan käyttöönsä, mikäli se alkaa haitata työelämää tai opintoja, sekä suojautumaan käyttäjäksi leimautumiselta vaikenemalla päihdekäytöstään epäsovivassa ympäristössä. Hjerp (2021a, 16) kutsuu säännöllisesti huumeita käyttäviä, työelämässä tai opiskelijamaailmassa mukana olevia henkilöitä yhteiskuntaan integroituneiksi päihteiden käyttäjiksi. Myös tämän opinnäytetyön aineisto koostuu pääosin yhteiskuntaan integroituneista käyttäjistä, jotka ovat pystyneet suojautumaan täydelliseltä syrjäytymiseltä päihdearjesta huolimatta.

Päihteet näyttelevät työelämässä yllättävän suurta roolia. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa (Frone 2009, 386) selvisi, että 15% työntekijöistä oli käyttänyt alkoholia töissä ollessaan ja 3% oli käyttänyt muita huumausaineita, ja peräti jopa neljännes oli ollut huumaavien aineiden vaikutuksen alaisena työpaikalla. Viime vuosina useammassa kuin joka toisessa suomalaisista työpaikoista on päädytty ohjaamaan työntekijä päihdehoitoon ja peräti neljännes on irtisanottu päihdeongelman vuoksi (Simojoki 2020, 44). Usein alkoholia lievemmäksi päihteeksi koetun kannabiksen käytön myötä ihmisen ajattelu hidastuu, muisti heikkenee ja hahmottamiskyky alenee. Vastaavasti myös krapulan kaltaisissa vieroitusoireissa muisti ja tarkkaavaisuus heikkenevät, kognitiiviset taidot hidastuvat ja pahoinvointi vaikeuttaa työntekoa. Psykososiaalisia vieroitusoireita ovat syrjäytyneisyyden tunne ja ahdistus.

Kannabiksenkin käyttötausta johtuvat oireet voivat kestää jopa useita päiviä käytön lopettamisesta. (A-klinikkasäätiö 2020, 35-38.) Tällaiset oireet ja tajunnantilan muutokset työaikana saattavat aiheuttaa vaarallisia ja vakavia tilanteita.

Nuorisotutkimuksissa on havaittu, että kulttuurillisen neuvottelun toimintaperiaate pätee myös aikuisilla. Sen mukaan aikuiset voivat olla yhtä aikaa kiinnittyneitä sekä työelämään että päihdealakulttuuriin. (Kekoni 2007, 44-45; 185-186.) Kuitenkin vuonna 2017 alle kymmenesosalla päihderiippuvaisista oli korkeakoulututkinto (Konttinen & Perälä 2020, 95). Toisaalta esimerkiksi vuoden 2008 tilastojen mukaan koulutus- ja tulotaso on suurkuluttajien osalta parempi kuin raitistuneiden (Kauppinen 2010, 209). Alkoholinkäyttö vie luonnollisesti myös paljon rahaa, jota suuremmalla todennäköisyydellä saadaan parempipalkkaisista, ylemmän koulutustason työtehtävistä. Työntekijätasolla nuoret suhtautuvat alkoholin ja työn yhdistämiseen tuomitsevammin (Uusitalo 2023).

Yleisimpiä päihdehaittoja ovat työpoissaolot sekä sosiaaliset ja terveydelliset haitat, joista voivat kärsiä sekä päihteidenkäyttäjät itse että käyttäjän läheiset tai työyhteisö. Sairauspoissaolojen lisäksi työturvallisuus vähenee päihtymyksen, unettomuuden ja vieroitusoireiden vuoksi. (A-klinikkasäätiö 2020, 20.) Päihteidenkäyttöön puuttumisella ja hoitoonohjauksella on suuri vaikutus työturvallisuuden kokemukseen erityisesti sellaisten työntekijöiden osalta, jotka eivät käytä mitään päihteitä (Frone 2009, 386-387). Alkoholisteilla on tutkittu olevan enemmän työpoissaoloja verrattuna riski- tai kohtuukäyttäjiin (Kaarne & Simojoki 2015, 120). Suuri alkoholinkulutus lisää merkittävästi sairauspoissaoloja erityisesti matalasti koulutetuilla miehillä, jotka tekevät fyysistä työtä (Böckerman & Uutela 2013, 163-165).

Koronapandemian aiheuttamien etätyövelvoitteiden alkuvaiheessa päihdetyöntekijät ovat kohdanneet tapauksia, joissa etätyötä tehdään

juopuneena (Ojala 2021, 10-11). Alkoholistin työkäyttäytymisessä on havaittu tiettyjä muutoksia, jotka saattavat viitata työntekijän työskentelyyn alkoholin vaikutuksen alaisena, krapulassa tai vaikuttavan muutoin epätavallisen paljon työstä suoriutumiseen. Tällaisia tapoja ovat jatkuva myöhästely, epämääräiset poissaolot ja nopeasti sovitut lomapäivät, työvuorojen vaihtaminen, esihenkilön välttely, heikentyneet sosiaaliset taidot sekä työtehokkuuden ja -laadun alentuminen. (Kaarne & Simojoki 2015, 122.) Koronapandemiaan liittyvät tutkimukset ovat lisänneet ymmärrystä psykososiaalisista tekijöistä, jotka saattavat ennustaa päihteidenkäyttöä pako- ja selviytymiskeinona. Eristyneisyys ja sosiaalisten kontaktien romahtaminen lisäsi tutkimusten mukaan masennusta ja ahdistuneisuutta (Pomazal ym. 2023, 1-2.)

Alkoholiongelmallalla on laillisuudestaan huolimatta myös voimakas häpeästigma, eikä työntekijä uskalla ottaa asiaa helposti puheeksi (A-klinikkasäätiö 2020, 19). Esihenkilöllä on aina oikeus puuttua työntekijän päihteidenkäyttöön työaikana, mikäli epäily sellaisesta herää (Ojala 2021, 10). Organisaatiossa toteutettava päihdeohjelmamalli tukee alkoholinkäytöstä keskustelua ja pyrkii ehkäisemään ongelman pahentumista (Kaarne & Simojoki 2015, 119; 125). Työterveyshuoltolain mukaan huumetestaus työpaikalla edellyttää voimassa olevaa päihdeohjelmaa, johon sekä työnantaja että työntekijä sitoutuvat (Työterveyshuoltolaki 13§). Muita juridisia velvoitteita päihdeohjelmalle ei Suomessa ole asetettu. Työpaikoilla yleinen suhtautuminen alkoholinkäyttöön on muuttunut tuomitsevammaksi. Aina edes työntekijän järjestämät anniskelua sisältävät tilaisuudet eivät ole hyväksytyjä, vaikka ne eivät vaikuttaisi seuraavan päivän työkykyyn. Joissain työyhteisöissä organisaation johtoporras ei kuitenkaan noudata samoja alkoholia koskevia sääntöjä verrattuna työntekijöihin tai alempiin toimihenkilöihin. (Uusitalo 2023.) Yhteiskuntaan integroituneet päihteidenkäyttäjät eivät uskalla myöntää päihdepalveluiden tarvettaan leimautumisen ja integroitumisesta putoamisen pelossa. Tällöin asianmukaista hoitoa ei saada. Suomesta ei ole saatavilla anonymiteetin varmistavaa virallista päihdepalvelua, joihin esimerkiksi

vertaistukiryhmät eivät kuulu. (Hjerp 2021b, 17.) Päihteidenkäyttäjien asemaa heikentää se tosiasia, ettei suurin osa päihderiippuvaisista uskalla tai kykene vaatia tehokkaampia ja oikeudenmukaisempia päihdepalveluita (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 59).

Etätyö voi altistaa päihteidenkäytölle normaalia työssäkäyntiä enemmän työajan ja vapaa-ajan sekoittumisen vuoksi, eivätkä päihderiippuvaiset aina kykene lainkaan suoriutumaan työelämässä (A-klinikkasäätiö 2020, 12; 37). Erityisesti aiempi päihderiippuvuus tai alttius päihteidenkäytölle voi pahentua etätöissä (Ojala 2021, 10). Yhteiskuntaan integroituneen päihteidenkäyttäjän määritelmä kuvailee sitoutuneisuutta normien mukaiseen yhteiskunnan arkeen, jossa päihteidenkäyttö tapahtuu lähtökohtaisesti työn ja opintojen ulkopuolella (Hjerp 2021a, 18). Erityisesti nuoret aikuiset kohtaavat helpommin työtyytymättömyydestä johtuvia haasteita, jotka saattavat johtaa alkoholin ja huumeiden väärinkäyttöön (Loukidou, Loan-Clarke & Daniels 2009, 19-20). Riippuvuussykli voimistuu sen mukaan, mitä pidempään päihteitä käytetään. Käyttö aiheuttaa muutoksia aivojen palkitsemisjärjestelmissä, joiden palauttaminen ennalleen saattaa viedä jopa vuosia (Koob, Arends & Le Moal 2014, 168.)

Noin joka toisella työpaikalla on päihdeohjelmasuunnitelma työterveyspalveluntarjoajan kanssa. Tipattoman tammikuun kaltaiset suositut kampanjat ovat osa monien työpaikkojen kulttuuria. (Kaarne & Simojoki 2015, 119-121). On kuitenkin epäselvää, kuinka paljon tipaton tammikuu lopulta auttaa vähentämään alkoholin kokonaiskäyttöä loppuvuoden ajalle. Alkoholiongelmainen voi osoittaa selviytyvänsä tipattomasta tammikuusta vaivattomasti, mutta saattaa palata totuttuihin juomistapoihin entistä voimakkaammin tipattoman kauden jälkeen. (Vähäsarja 2015; Schoultz 2019.)

Yhtäaikainen kiinnittyminen valtakulttuuriin ja alakulttuuriin, joiden ideologiat ja ihanteet poikkeavat toisistaan, voivat saada yksilön sotimaan joko

marginaalikulttuuria tai valtakoneistoa vastaan. Tällöin ristiriidassa ovat käyttäjän henkilökohtainen elämäntapa sekä yhteiskunnan odotukset soveliaasta elämäntyylistä. Päihteidenkäyttö saattaa tällöin houkutella ajattelemaan jopa stressaavasta työelämästä poisjättäytymistä, mikäli päihdekulttuuri on tehnyt suuremman vaikutuksen henkilön elämänkatsomukseen. (Kekoni 2007, 187-189.) Hjerpin (2021a, 67) tutkimuksessa yhteiskuntaan integroituneet päihteidenkäyttäjät kuvailevat normaalia elämää tilaksi, jossa päihteet näyttelevät verrattain suurta roolia aiheuttaen kokemuksen kaksoiselämästä. Useat yhteiskuntaan integroituneet käyttäjät menestyvät työ- ja opiskeluelämässä, mutta kohtaavat samalla haasteita päihteidenkäyttönsä kontrolloinnissa. Ulkopuolelle näkyvän elämänhallinnan muuttuminen epävakaaaksi voi muuttua myös sisäiseksi elämänhallinnan ongelmaksi ja päinvastoin. (Hjerp 2021a, 67-69; 98.)

Päihdeongelmaisuuden leimallisuutta täytyisi pyrkiä välttämään kannustavalla hoitoonohjauksella ilman kontrolliin perustuvia keinoja (Sarvanti 2001, 149). Erityisen tärkeää tämä on päihteidenkäyttäjien mahdollisen tulevan työllistymisen näkökulmasta. Päihdeleima, joka näkyy esimerkiksi niin kutsuttuna h-merkintänä terveystiedoissa tai rikosrekisterinä, on usein suurin este työmarkkinoilla, vaikka huumeidenkäyttäjä olisi päässyt yli käytöstä useita vuosia sitten. Huumehaitat aiheuttavat ympäristössä huomattavasti enemmän huolta eri ihmisille, kuten perheelle, sukulaisille, ystäville, työnantajalle ja kollegoille. Yleisempään tietoon päihteidenkäyttäjän ongelma leviää harvemmin, ellei käyttö ole julkista (Hakkarainen & Jääskeläinen 2013, 103).

Ihmiset suhtautuvat huumeidenkäyttäjiin varsin eri tavoin. Toisille jo pelkästään tieto laittomien päihteiden käytöstä voi aiheuttaa shokkireaktion. Toisilla taas reaktio voi olla empaattisempi, ymmärtäväisempi ja auttamishaluisempi. (Hakkarainen & Jääskeläinen 2013, 106.) Asenteet voivat johtua monesta eri syystä, kuten erilaisesta päihdetietoudesta, omista kokemuksista tai esimerkiksi uskonnollisesta taustasta.

3 MODERNI TYÖELÄMÄ

3.1 Työtä tietoyhteiskunnassa

Tässä pro gradussa selvitetään päihteidenkäyttäjien kokemuksia nykypäivän työelämässä. Nykypäivällä viitataan tässä tapauksessa tietoyhteiskunnan moderniin työnjakoon ja työtapoihin. Tikka (2016, 73) mainitsee nykyisen työelämän olennaisimmiksi taidoiksi vuorovaikutusosaamisen, itseohjautuvuuden ja itsensä kontrolloinnin, kokeilujen kautta oppimisen, luovien vaihtoehtojen löytämisen sekä yrittäjähenkisen ajattelun. Samalla työ on siirtynyt yhä enemmän teknisten laitteiden äärelle, mahdollistaen samalla työn ajattomuuden ja paikattomuuden.

Erityisesti 2010-luvulla yleistynyt etätyö on modernin työntekomallin näkyvimpiä merkkejä. Etätyö on soviteltava ja vaihtoehtoinen työnteon tapa, jossa työtä tehdään varsinaisen työpaikan ulkopuolella. Se voidaan jakaa paikasta riippumattomaan tai ennalta sovittuun monipaikkaiseen työhön työnantajasta ja työntekotavasta riippuen. Keskeisintä on kyetä työskentelemään yhtä tuottavasti ja tehokkaasti kuin varsinaisessa työpaikassa käyttämällä etätyöhön suunniteltuja laitteita ja apuvälineitä. (Kuisma & Sauri 2021, 25-26.) Etätyön ja teknologisen kehityksen yhteys on selvä – uusia laitteita kehitetään paljolti palvelemaan juuri etätyön sujuvuutta ja tehokkuutta. Viestintää hoidetaan yhä enemmän virtuaalisessa ympäristössä mikrofonin ja videokameran avulla. Etätyön normaaliolon hyötyjä ovat vähentynyt stressi vähentyneiden työmatkojen ja joustavuuden ansiosta, keskeytysten vähentyminen ja työn ja perheen yhteensovittamisen helppous. Etätyön haittoja ovat puolestaan tuki- ja liikuntaelinten ongelmat työergonomian kärsiessä, eristyneisyys, sekä mahdollisten ylitöiden kasautuminen. (A-klinikkasäätiö 2020, 7-10.) Kuisma ja Sauri (2021, 9) esittelevät etätyölle tunnuslauseen: "Etätyö laajentaa ihmisen aidon vapauden aluetta". Slogan synnyttää mielikuvan

vapautumisen työnantajan fyysisen vaikutusalueen kahleista, tarjoten mahdollisuuksia yhdistää saumattomammin esimerkiksi perhe- ja työelämää.

Tikan (2016, 58) mukaan työntekijät ovat robotisoitujen automaatiotöiden ansiosta aiempaa itseohjautuvampia ja siten tehokkaampia; työn laatu paranee kypsemmän itsenäisen harkinnan myötä.

Etätyön tarjoamalla vapaudella ja paikattomuudella on myös kääntöpuolensa, mikäli työtehokkuus kärsii esimerkiksi tarpeettomien palavereiden vuoksi. Etätyönteko voi aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, fyysisen kunnon heikentymistä, työn ja vapaa-ajan sekoittumista ja pitkittyneitä työpäiviä (Ojala 2021, 8). Digitalisoituminen, työn monipuolistuminen sekä työn muuttuminen tietokeskeisemmäksi voivat alentaa tunnetta elämänhallinnasta (Hjerp 2021a, 28). Lisääntynyt ja toisinaan standardisoitunut etätyömalli on potentiaalisesti vähentänyt työhön sitoutumista, jolloin etätyön sosiaaliset suhteet voivat jäädä merkittävästi etäisemmäksi (Viitala 2021, 46). Siinä missä työn tekeminen kotona tai etätyöpisteessä vähentää matkustamiseen liittyviä taloudellisia ja ekologisia kuluja, siirtyvät kyseiset kulut esimerkiksi etätyöpaikan sähkönkulutukseen. Myös sosiaalinen passivoituminen ja liikkumattomuus ovat konkreettisia etätyön tarjoamia haasteita (Kuisma & Sauri 2021, 29-30).

Etätyö ei ole yksiselitteisesti positiivinen tai negatiivinen kokonaisuus työntekijälle, työnantajalle tai yhteiskunnalle. Esimerkiksi alati kiihtyvän kaupungistumisen haasteeseen etätyömahdollisuus voi tarjota potentiaalisen ratkaisun (Kuisma & Sauri 2021, 29). Työn marginalisoituminen ja hajautuminen on kuitenkin aiheuttanut työntekijöissä epävarmuutta. Samalla työelämä on limittynyt selvästi vapaa-aikaan, eikä enenevässä määrin kehittyvän teknologian yleistymisen voi näyttäytyä ainoastaan positiivisena ilmiönä. (Vartiainen 2017, 23-24.) Etätyön kuormittavuutta tulisi arvioida pitämällä huolta työssäjaksamisesta samalla tavalla kuin varsinaisella työpaikalla. Tämä tarkoittaa riittävien taukojen pitämistä, työn ja vapaa-ajan erottamista kotiloissa, laadukasta ravintoa sekä yhteydenpitoa työkavereihin. Nykyisen

kaltainen haastava työkuulttuuri uhkaa muuttua yhtä vaativammaksi, vaikka sille luodut puitteet antaisivat työntekijälle lisää autonomisuutta.

Työn robotisoituminen, jollaista yleistynyt etätyökuulttuuri ennakoi, voi tulevaisuudessa johtaa organisaatorakenteiden dramaattiseen muutokseen. Jatkossa keskiössä saattavat olla motivoituneet yksiköt, jotka käyttäytyvät perhemäisesti ja tuottavat lisäarvoa itselleen ja työnantajalle yhteisen päämäärän saavuttamiseksi (Tikka 2016, 63-66). Rivien välistä on tulkittavissa, että työntekijältä vaaditaan menestyäkseen yhä sitoutuneempaa asennoitumista työtä kohtaan, jolloin itsensä johtaminen korostuu entisestään.

3.2 Mistä merkityksellinen työ muodostuu?

Työ itsessään voi olla ihmisen merkittävimpiä identiteetin rakennuspalikoita ja merkityksellisyyden kokemuksen luoja (Vesterinen 2006, 29). Työn merkityksellisyyteen vaikuttavat työntekijän toimijuuden taso ja mahdollisuus osallistua aktiivisesti päätöksiin osana työyhteisöä (Jokinen & Pylväs 2019, 20). Merkityksellisyys voi puolestaan heikentyä turvattomuuden, kuten työpaikan menettämisen pelon vuoksi. Sitä voi heikentää myös liiallinen tukeutuminen työhön ja eläkeiän toimeentulon haaste sekä oman työpanoksen liiallinen korostaminen muihin työntekijöihin nähden. (Ulrich 2010, 14-16.) Työn kokeminen merkityksettömäksi voi ilmetä tylsistymisenä, mikä niin ikään voi johtaa lukuisiin työn ulkopuolelle ulottuviin ongelmiin, kuten yleiseen tyytymättömyyteen, alkoholi- ja päihdekäyttöön sekä mielenterveysongelmiin (Loukidou, Loan-Clarke & Daniels 2009, 4).

Vesterinen (2006, 37-40) jakaa työelämäkokemukset kahteen vastakohtaiseen väylään, jotka ovat motivaatiopolku ja kuormituspolku. Motivaatiopolku sisältää työn voimavarojen osalta toivottuja asioita kokonaisvaltaisen työhyvinvoinnin, organisaation tarjoamien resurssien, johtajuustaitojen sekä eettisten ratkaisujen kannalta. Kuormituspolkua ruokkivat vaativat työtilanteet, jotka uhkaavat

motivaatiopolulla etenemistä. Nopeasti ja tehokkaasti hoidettuna kuormittavat tekijät voivat kuitenkin kääntyä voimavaraistaviksi elementeiksi.

Työhyvinvoinnin ja motivoituneisuuden lisäksi työn merkityksellisyyttä synnyttää työhön sitoutuneisuus. Sitoutuneisuus tunnetaan myös niin sanotun psykologisen sopimuksen käsitteellä, jonka myötä kynnyks vaihtaa työpaikkaa kasvaa. Samalla se luo osallisuutta organisaatiossa sekä nostaa työntekijän saamaa arvostusta ja yrittäjämäistä asennoitumista työntekoon. (Viitala 2021, 45.) Työntekijän tarpeita ja sitoutumisen tasoa voidaan arvioida klassisella Maslowin tarvehierarkiateorialla, joka kuvaa tiettyjen perustarpeiden täyttymisen ensisijaisuutta suhteessa muihin tarpeisiin ja haluihin. Fyysiset tarpeet - kuten nälän ja janon tyydyttäminen - ovat hierarkiassa ensimmäisiä. Fyysisten tarpeiden täytyminen ylläpitää fyysistä terveyttä, joka on muiden tarpeiden perusta. Tämän jälkeen hierarkiassa seuraavat turvallisuustekijät, välittäminen tai rakkauden kokemus, arvostuksen tunne ja lopulta itsensä toteuttaminen. (Gawel 1996, 1-2, Rauramo 2008, 66.) Rauramo (2008, 147-149) linkittää Maslowin tarvehierarkian itsensä toteuttamisen tason elinikäiseen oppimiseen.

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimukseni lähtökohtana olivat henkilökohtaiset kokemukset päihdeongelmaisten kanssa käydyistä keskusteluista ja heidän kanssaan työskentelystä, kiinnostuksesta päihdepoliittisiin suuntauksiin ja hoitomuotoihin sekä päihdeongelmaisten työelämään. Olen ollut osana organisaatioita, joissa alkoholin tai muiden päihteiden käyttö on muuttanut työn merkityksellisyyden kokemusta. Oman kokemukseni perusteella päihderiippuvuudesta keskustelu työelämässä on edelleen tabu. Riippuvuutta saatetaan myös vähätellä tai toisaalta ihannoida henkilöiden toimesta, joilla ei välttämättä ole omakohtaista kokemusta päihdemaailmassa elämisestä.

Tutkimuksen tarkoituksena on tutustua sellaisiin päihteidenkäyttäjien kokemuksiin työelämästä, jotka eivät välttämättä näyttäyty ulkopuolisille. Pyrkimyksenä on tehdä näkyväksi jo tunnettu ilmiö, josta ei usein uskalleta tai haluta puhua ääneen. Tutkimuksessa tuodaan ilmi työntekijöiden arkisia kokemuksia ja todellisuutta, jossa he elävät. Tavoitteena on kuvata päihdeongelman ja työn merkityksen välistä suhdetta sekä ymmärtää, millaista on elää salaisesti päihderiippuvaisena yhteiskunnassa, jossa työnteko on normatiivinen itsestänselvyys.

Tutkimussuunnitelmani on muuttunut tutkimuksen etenemisen myötä ja tutkimuspäiväkirjan täydentämisen yhteydessä. Alkuperäinen tutkimuskysymys keskittyi etätöön rooliin päihteidenkäytössä sekä työn merkityksen muuttumiseen päihteidenkäyttöaikana. Nykyiseen muotoonsa tutkimuskysymykset ovat tarkentuneet aineiston analyysin yhteydessä.

Tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Millä tavalla päihderiippuvuus voi ilmetä työelämässä?
- 2) Miten työntekijät ovat kokeneet työelämän päihderiippuvuuden aikana?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskohde ja laadullisen tutkimuksen metodologia

5.1.1 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne

1900-luvun filosofisista pääsuuntauksista tässä pro gradu -työssä tukeudutaan fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. Sen johtavana ajatuksena on "tehdä jo tunnettu tiedetyksi" käsitteellistämisen ja tulkinnan kautta: hermeneutiikka syventää ja havainnollistaa jo tunnettua ilmiötä. (Laine 2018, 29; Tuomi & Sarajärvi 2018, 31). Fenomenologia on filosofinen lähestymistapa, jonka tavoitteena on tutkia subjektiivisia kokemuksia ja ymmärtää kokemusten merkitys tietyn ilmiön tulkinnassa. Fenomenologiassa tutkitaan näin ollen niin sanottua elämismaailmaa, jossa keskiössä on ihminen osana omaa kokemusyhteisöään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 29.) Kokemus ymmärretään osana kontekstia eli osana senhetkistä tilannetta, paikkaa ja aikaa. Fenomenologiassa ilmiöitä tarkastellaan myös siitä lähtökohdasta, että ihminen tarvitsee merkitysten syntymiseen toisia ihmisiä. Ihmiset muodostavat oman merkitysyhteisönsä, joissa ilmiöt esiintyvät. (Laine 2018, 26-28.) Esimerkiksi huumekeilu ilmenee eri tavalla ensikertalaiselle turvallisessa ympäristössä kuin säännöllisesti huumeita käyttävälle vieraassa ja turvattomassa paikassa. Näkemys siitä, millaisena näen tutkimusaiheen, muovaa myös sitä, kuinka päätän tutkia ja kehittää ymmärrystäni tutkimusaiheesta. Koska koen tutkimusaiheen olevan arkaluontoinen ja arvostan yksilön omaa kokemusmaailmaa, valitsin tutkimusmenetelmäksi mielestäni tätä parhaiten tukevan metodin.

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen kivijalka on jatkuva, kriittinen reflektio tutkimusaineiston ja tutkijan tulkintojen välillä. Tutkijan tulee aktiivisesti pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa kohdetta ja vahvistamaan tulkintaansa toistojen kautta. Tällaista vuoropuhelua kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. (Laine 2018, 32-33.) Tässä tutkimuksessa

hermeneuttisen kehän muodostavat mahdolliset aiemmat käsitykset tutkittavasta aiheesta, aineiston analysoinnin myötä tapahtuva tulkinta ja vertailu esiymmärrykseen, sekä näin syntyvä uusi käsitys tutkittavasta aiheesta. Esimerkiksi mielikuvat alkoholinkäytön salailusta työaikana muuttuivat aineiston analysoinnin myötä. Kun aineistoa tutkittiin toistuvasti ja tulkintoihin palattiin useasti, syntyi yhä enemmän uusia käsityksiä ennako-odotuksiin nähden.

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa ennako-odotuksia kutsutaan nimellä esiymmärrys. Esiymmärryksellä tarkoitetaan tutkijan omaa käsitystä tutkittavasta teemasta omien kokemustensa ja esitietojensa perusteella (Laine 2018, 28-29). Tutkija ei voi olla vilpittömän neutraali, sillä hän itsekin edustaa omaa kokemusmaailmaansa (Riessman 1993, 8).

5.1.2 Fenomenologinen tutkimusmetodi

Fenomenologinen tutkimusmetodi kulkee hermeneuttista kehää, jonka mukaan ilmiön ymmärtäminen tapahtuu prosessinomaisesti. Hermeneuttisella kehällä tutkija käy toistuvaa kriittistä vuoropuhelua omien tulkintojensa ja aineistosta hiljalleen paljastuvien lisätietojen kautta. Tällöin ilmiön ymmärtäminen tapahtuu palanen kerrallaan, jolloin tutkijan on mahdollista saada aikaan mahdollisimman huolellinen tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. (Laine 2018, 32-33.)

Filosofisesti fenomenologinen tutkimus pohjautuu Husserlin fenomenologiseen menetelmään, joka sisältää kolme vaihetta. Ensimmäinen vaihe on tutkittavasta kohteesta muodostettava esiymmärrys eli tarkka paneutuminen tutkittavaan ilmiöön: kuinka kokemusta eletään yksilön maailmassa? Toinen vaihe on ilmiöstä löytyvien olennaisten puolien etsiminen sen perusteella, mihin tutkijan fokus aineiston pohjalta luontaisesti kohdistuu. Tällöin epäolennaiset olemukset reduktoidaan tutkimuksen ulkopuolelle niin sanotun eideettisen pelkistyksen avulla, jotta tutkijan omat ennakkoluulot tai muut ulkoiset tekijät eivät ole osana ilmiön ydintä. Kolmas vaihe on tutkimuskohteen olemuksen huolellinen

kuvaaminen olennaisimmat löydökset huomioiden. Husserlin filosofia tunnetaan transsendentaalisena fenomenologiana. (Giorgi, Giorgi & Morley 2017, 178-180; 187.) Tässä opinnäytetyössä transsendentaalinen fenomenologia näyttäytyy ilmiön rakenteiden ja yksilön tietoisuuden tutkimisena. Keskiössä on päihderiippuvuus sellaisenaan kuin se aineistosta on löydettävissä, kun kontekstina on työelämä. Tarkoituksena oli selvittää, miten päihderiippuvainen määrittelee itsensä työelämässä.

5.2 Tutkimusaineiston keruu

5.2.1 Tutkimukseen osallistujat

Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty lumipallo-otantaa. Lumipallo-otannassa etsin yksittäisen yhteyshenkilön kautta tietoa henkilöistä, jotka voisivat mahdollisesti osallistua tutkimukseen. Nämä informantit puolestaan kertoivat lisää mahdollisia yhteyshenkilöitä, jotka saattaisivat osallistua haastatteluun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 73.) Haastateltavat kerättiin erilaisten järjestöjen ja yhteisöjen sekä yksittäisten yhteyshenkilöiden kautta.

Aineisto on kerätty haastatteluilla vuonna 2023. Haastateltavia oli yhteensä neljä (4), joista jokaisen kanssa tehtiin yksi avoin haastattelu. Haastattelut tehtiin joko virtuaalisesti Zoom -pikaviestiohjelmalla tai kasvokkain. Tutkimukseen osallistuminen oli haastateltaville vapaaehtoista. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin kokonaisuudessaan. Haastateltavien ikäjakauma on välillä 25-54 vuotta. Haastateltavien anonymiteettia suojataan tässä tutkimuksessa lyhenteillä H1-H4. Kaikki haastateltavat ovat Suomen kansalaisia.

5.2.2 Avoin haastattelu

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui avoin haastattelu. Avoimen haastattelun vahvuus arkaluontoisen aiheen käsittelyssä on luottamussuhteen rakentaminen haastateltavan ehdoilla sekä mahdollisuus aiheen syvempään ymmärtämiseen. Avoimessa haastattelussa haastattelutilanne

pyritään pitämään mahdollisimman tavanomaisena keskusteluna välttämällä johdattelua tai erilaisten vaihtoehtojen antamista haastateltavalle. Avoin haastattelu saattaa muistuttaa normaalia dialogia niin paljon, ettei ulkopuolinen välttämättä ymmärtäisi keskustelua aineistonkeruumenetelmäksi (Hirsjärvi & Hurme 2022, 45). Pyrkimyksenä on päästä mahdollisimman syvälle tutkittavan kokemusmaailmaan, jolloin ilmiöstä muodostuu haastateltavan ilmaisemaa empiiristä tietoa (Laine 2018, 33-34). Haastateltavalle esitettävät lisä- ja jatkokysymykset määrittyvät informantin eli tutkittavan antamien vastausten perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 65).

Haastattelutapa muotoutui tyyliltään narratiiviseksi. Avoin haastattelu voi olla luonteeltaan narratiivinen, vaikka se eroakin perinteisestä narratiivisesta tutkimusmenetelmästä. Narratiivinen haastattelu voi sisältää avoimia kysymyksiä, joissa pyydetään haastateltavaa kertomaan tiettyjä tarinoita tai kokemuksia, ja samalla haastattelija voi antaa tilaa haastateltavalle ilmaista itseään vapaasti. Narratiivin kertoja maalaa oman versionsa tapahtumista, tehden samalla yhteenvedon erilaisten valintojen ja sattumusten yhteenlöymäyksestä (Riessman 1993, 3). Tämä auttaa tutkijaa ymmärtämään paremmin haastateltavan näkökulmaa ja kokemuksia. Narratiivisen tutkimushaastattelun avainkysymys on ”kerro minulle siitä”: tämä asemoi tutkijan kuuntelijan ja haastateltavan kertojan rooliin. (Squire ym. 2014, 92). Tarinamuotoinen lähestyminen voi osoittautua ominaiseksi tavaksi jäsentää tapahtumia loogiseen muotoon (Eskola & Suoranta 1998, 17).

Narratiivien eli kertomusten avulla voidaan saada käsitys kertojan maailmasta, joka ei näyttäydy ulkopuoliselle samanlaisena ilman kerrontaa. Samalla on tärkeää ymmärtää syyt sille, miksi joitain tarinoita ei kerrota. Narratiivien kertominen lisää toimijuuden tunnetta, sillä kertoja tulee paitsi kuulluksi, myös kykenee siirtämään tarinansa yhteisönsä tietoon. (Andrews 2012, 37.) Narratiivinen haastattelumenetelmä tarjoaa mahdollisuuden tutkia merkityksiä ja yhdistää niitä laajempaan sosiaaliseen kontekstiin, kuten historialliseen

aikaan, etnisyyteen tai sukupuoleen (Riessman 1993, 21). Merkitykset voivat olla sekä tiedostettuja että tiedostamattomia, riippuen niiden esiintyvyydestä yksilö- tai yhteisötasolla (Moilanen & Rähä 2018, 43-44). Esimerkiksi vodkan merkitys on tiedostetusti nautintoaine tai päihde, kulttuurillisesti sillä on lukuisia traditioita ja käyttötapoja ja se on tunnettu kaikkialla maailmassa. Tiedostamattomia merkityksiä voivat olla esimerkiksi sen alkoholistinen, säännöllinen juominen työpäivän päätteeksi tai globaali oletus siitä, että suomalaiset juovat paljon vodkaa.

Avoimen haastattelun todetaan etenevän vaiheittain. Aluksi haastattelussa raapaistaan pintaa ja johdatellaan keskustelua syvemmälle aiheeseen. Tämän jälkeen keskustelu avautuu, jolloin erilaiset avaukset ja havainnot täyttävät haastattelun. Lopuksi haastattelu nivotaan yhteen erilaisten johtopäätösten ja jäsentelyn avulla. (Eskola & Suoranta 1997, 64.) Myös tässä tutkimuksessa haastattelut etenivät tämän kaavan mukaisesti. Haastateltavat aloittivat tarinansa luontaisesti alkupäästä eli perhetaustoistaan sekä lapsuus- ja nuoruusajoistaan. Pyrkimyksenä oli saavuttaa mahdollisimman luonnollisen oloinen keskustelu ilman selkeää tutkimusasetelmaa. Aloituskysymykseni jokaisessa haastattelussa oli: "Miten sinulla menee?". Tällainen tavallisen keskustelun kaltainen avaus rauhoitti tilannetta ja antoi haastateltavalle mahdollisuuden itseilmaisuuksiin. Toivoin myös, että haastateltavat pystyisivät luottamaan minuun ja tuntisivat olonsa mahdollisimman rentoutuneeksi. Jokaisessa haastattelussa esiintyi myös kysymyksiä ilman varsinaista kysymyssanaa. Esimerkkejä kysymyksistä ovat "Kertoisitko tarkemmin raitistumiskokemuksestasi?", "Kertoisitko lisää tavanomaisesta työpäivästäsi käyttöaikana?" sekä "Avaisitko hieman tuntemuksiasi korona-ajan etätyövelvoitteesta?". Viimeisin kysymys syntyi aikaisempien vastausten perusteella, sillä kaikki haastateltavat olivat kertoneet päihdeongelmien lisääntymisestä juuri korona-aikana. Haastattelut etenivät hyvässä hengessä ja kaikki haastateltavat olivat avoimia kokemuksistaan. Tulkitsin heistä, että haastattelun avulla he pystyvät antamaan takaisin tietoa päihdesairaudesta, ja

osa heistä kertoi tämän myös itse. Lisäksi koin, että he olivat lahjakkaita itseilmaisussaan ja käyttivät värikästä kieltä kertoessaan paikoin rankoistakin tapahtumista. Haastattelijana minulle jäi mielikuva, että he olivat todella käsitelleet tilannettaan ja puhuneet aiheesta jo aiemmin. Haastattelut kestivät noin 40 minuutista hieman alle kahteen tuntiin.

5.3 Aineiston analyysi - merkityskokonaisuudet

Tässä opinnäytetyössä hyödynnetään fenomenologista analyysitapaa, joka pohjautuu Spiegelbergin seitsenvaiheiseen analyysiprosessiin. Ilmiöt pitävät sisällään erillisiä merkityksiä, joita jäsentelemällä muodostuu ilmiöön liittyviä merkityskokonaisuuksia (Laine 2018, 37). Esimerkiksi alkoholismi ei tarkoita ainoastaan alkoholin juomista, vaan siihen voi liittyä suhteellisia merkitystekijöitä, kuten festivaali-iloa kaveriporukalla, lapsuuden traumaattisia kokemuksia, alkoholin vuoksi tapahtunutta velkaantumista, ulkopuolisuuden kokemuksia tai psyykkistä epätasapainoa. Tässä tutkimuksessa ilmiö, jota pyritään tekemään tunnetuksi, on päihteidenkäyttäjien kokemus työelämästä.

Spiegelbergin seitsenosaisen analyysin ensimmäisessä vaiheessa ilmiöön paneudutaan mahdollisimman intuitiivisesti (Spiegelberg 1978, 659; Laine 2018, 37). Luin litteroiduin aineiston useaan kertaan, kasvattamalla näin omaa ymmärrystäni aiheesta. Toisessa vaiheessa etsin jokaisesta haastattelusta olennaisia teemoja ja temaattisia kokonaisuuksia, säilyttäen haastatteluissa esiintyneen luonnollisen kielen. Teemoittaminen tarkoittaa rivien välien tulkintaa eli sen hakemista, mitä kertoja on halunnut kertomuksellaan sanoa. Teemoituksen jälkeen eri teemoista voidaan muodostaa käsitekarttojen kaltaiset merkityssuhdekaaviot (Moilanen & Rähä 2018, 50). Spiegelbergin (1978, 677-678) analyysissa toinen vaihe luo kokonaiskuvan ilmiön yleisestä olemuksesta. Fenomenologisessa tutkimuksessa on tärkeää huomioida, millä tavalla ilmiöistä puhutaan ja millaisia tunteita ne herättävät (Laine 2018, 27). Tämän vuoksi

jokainen kertomus pidettiin edelleen omana kokonaisuutenaan ja yksilöllisenä tapauksenaan.

Varsinaiset merkitysyksiköt luodaan Spiegelbergin mallin mukaisesti kolmannessa vaiheessa, jolloin tutkija kasaa havainnot yhteen ja tulkitsee merkityksiä jäsentämällä ja kuvaamalla niitä omiksi merkitysyksiköikseen (Spiegelberg 1978, 682–685). Tutkimuksessa on etsitty sellaisia tekijöitä, jotka muodostavat kuvan työssäkäyvien päihteidenkäyttäjien arjesta. Tästä ilmiöstä etsittiin mahdollisimman monipuolisesti olemuksia eli palasia, joista ilmiö kokonaisuudessaan muodostuu. Tutkimukseen kuulumattomia palasia karsittiin pois tutkimuksesta arvioimalla, muuttuuko ilmiön merkitys, mikäli siitä poistetaan jotain. (Laine 2018, 37-38.) Jokaisesta haastattelusta on tehty omat merkityskokonaisuutensa. Tutkimustuloksissa esitetään tutkimuksen kannalta olennaisimmat merkitykset kuitenkin yhtenä kokonaisuutena anonymiteetin suojaamiseksi (Laine 2018, 40). Tämän tutkimuksen liitteenä on esimerkkinä erään haastateltavan merkitysyksiköiden kirjo. (Liite 1) Anonymiteetti kuitenkin säilyy, eli haastateltavaa ei voida tunnistaa vastausten perusteella.

Spiegelbergin mallin neljännen vaiheen mukaisesti merkitysyksiköistä muodostetaan laajempia merkityskokonaisuuksia yhdistelemällä toisiinsa liittyviä merkitysyksiköitä, jolloin muodostuu merkitysten välisiä suhteita eli merkitysverkostoja. Merkitysverkostoista on mahdollista huomata, kuinka eri merkityskokonaisuudet ovat riippuvaisia toisistaan. (Spiegelberg 1978, 685-686). Tätä vaihetta kutsutaan myös synteisivaiheeksi (Laine 2018, 42). Jokaisen haastateltavan omat merkityskokonaisuudet paljastivat päihteidenkäytön ja työelämän välisiä merkityssuhteita.

Analyysin viidennessä vaiheessa tarkastellaan tietoisesti ilmiön rakentumista kokonaisuudeksi. Tämä vaihe pitää sisällään kaikkien haastateltavien merkityskokonaisuuksien yhdistämisen toisiinsa etsien kokonaisuuksista mahdollisia samankaltaisuuksia tai selviä eroavaisuuksia. (Spiegelberg 1978,

684–690.) Viidennessä vaiheessa aineistoon palattiin vielä useamman kerran uudelleen, jotta olennaisimmat merkitysyksiköt ovat varmasti mukana analyysissa.

Kuudennessa vaiheessa verrataan tutkijan alkuperäistä esiymmärrystä syntyneisiin merkityskokonaisuuksiin ja heijastellaan syntynyttä tietoa ilmiöstä alkuperäiseen tilanteeseen (Spiegelberg 1978, 692). Kriittinen suhtautuminen omaan esiymmärrykseeni kesti koko tutkimuksen ajan. Näin ollen tutkimuksesta muodostui paitsi prosessimainen, myös aineiston ja esiymmärryksen välinen vuoropuhelu. Viimeisessä eli seitsemännessä vaiheessa merkitysverkostoja tulkitaan ja kuvataan omana merkityskokonaisuutenaan. Tätä vaihetta voisi kuvata parhaiten fenomenologian tärkeällä tavoitteella tehdä jo tunnettu ilmiö tunnetuksi. Tulosotsikot on nimetty yhdistettyjen merkityskokonaisuuksien mukaan. Kahdeksas tulokappale sisältää yhteenvedon tutkimuksen yleisestä merkitysverkostosta.

Tutkimustuloksissa käytän aineistositaatteja, jotka ovat suoria lainauksia haastatteluista. Sitaatteja käytetään, jotta ehdotettuja merkityskokonaisuuksia voidaan perusteella ja aineistoa voidaan kuvata luotettavasti (Moilanen & Rähkä 2018, 56-57).

5.4 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen eettisyydelle on määritelty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan luomat hyvän tieteellisen käytännön mukaiset ohjeistukset (Tuomi & Sarajärvi 2018, 111). Yliopistojen omat eettiset toimikunnat valvovat ohjeistusten toteutumista. Yleisiä kriteerejä ovat avoin ja huolellinen työote, tutkijoiden työn ja tekijänoikeuksien kunnioittaminen sekä tutkittavien riittävä informointi tutkimusprosessista ja tulosten raportoinnista. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-25.) Haastattelun pelisääntöjen molemminpuolinen ymmärtäminen on tutkimukseni eettisyyden kannalta ehdotonta; tutkijana minun on aina pyrittävä

mahdollisimman eettiseen tutkimusotteeseen. Eettisyyden tarvetta korostavat ihmisten erilaiset roolit, identiteetit, motiivit ja suhteet sekä tutkimuksen sisällöntuotannolle, että tutkimusmenetelmän toteutumiselle (Sikes 2012, 123). Konkreettinen eettinen ohjenuora on pohtia, miltä itsestäni tuntuisi, jos minusta tai läheisestä ihmisestä kirjoitettaisiin epäeettisellä tavalla, tavoitellen tietynlaista lopputulosta (Sikes 2012, 135).

Tutkimukseni eettisyyteen liittyvät myös tutkimusluvan saaminen tutkittavilta (Eskola & Suoranta 1998, 39). Tutkittaville luovutettiin tiedote tietoon perustuvan suostumuksen prosessista sekä tietosuojailmoitus. Kumpaankin on käytetty Jyväskylän yliopiston omaa mallipohjaa. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ja tutkimustuloksia käsiteltiin luottamuksellisesti tietosuojalainsäädäntöön nojaten. Mitään tutkimuksessa esitettyjä tietoja ei voida henkilöidä yksittäiseen informanttiin, eikä henkilöä voida tunnistaa tutkimukseen liittyvistä mahdollisista julkaisuista. Tätä varten pseudonymisoin tutkimukseen tarvittavan aineiston: tutkittavaan viitataan yksittäisellä tutkimusta varten laaditulla tunnisteella. Pseudonymisointi on erityisen tärkeää, sillä haastateltavat keskustelevat arkaluonteisista asioista ja valottavat henkilökohtaista elämäänsä luottamalla tuntemattomaan opiskelijaan. Haastateltavat ottivat toisin sanoen henkilökohtaisia riskejä kertoessaan minulle laittomien päihteiden käytöstä. On ymmärrettävää, että jo käytön lopettaneetkin työntekijät halusivat olla varovaisia päihdeaiheen synnyttämän stigman vuoksi.

6 TULOKSET

Tutkimustulokset on jaettu teemoittain erillisiin alalukuihin sen perusteella, millaisia merkityskokonaisuuksia haastatteluista on muodostunut. Aineiston analyysin tuloksena syntyi yhteensä seitsemän merkityskokonaisuutta. Merkityskokonaisuudet muodostavat kokonaiskuvan päihteidenkäytöstä, päihteidenkäytön syistä, sosiaalisten suhteiden merkityksestä sekä toipumisprosessista.

Haastatteluiden perusteella muodostui yhteensä seitsemän yksilöllistä merkityskokonaisuutta. Merkityskokonaisuudet ovat addiktio, traumataustat, sosiaalisten suhteiden vaikutus, työnteko päihderiippuvaisena, pohjakosketus, oivaltamiskokemus sekä päihteistä selviytyminen. Tuloksista voidaan löytää esimerkiksi päihderiippuvuuden taustoja, päihderiippuvuuden vähättelyvaihe, addiktion muodostama häpeästigma sekä yksittäinen sattumus, joka on johtanut toipumisen tielle. Merkityskokonaisuudet muodostivat lopuksi yleisen merkitysverkoston. Yleinen merkitysverkosto kuvaa merkityskokonaisuuksien liittymistä toisiinsa ja assosiaatioita merkityskokonaisuuksien välillä.

6.1 Merkityskokonaisuus 1: Addiktio

No mä siis ostin itselleni yleensä vaa pirii – siis amfetamiiniä – tai kannabista, mutta tota... Mä olin oikeestaan sellanen viihdekäyttäjä, et mä en niinku... en oo siis sillee arkisin hirveesti käyttäny. Paitsi pirii ja budii just, niitä mä kyl siis käytin sit arkenakin. Välillä, mut harvakseltaan. Et enemmän ku mä oon alkoholisti, ni mä keskityin käyttää sit alkoholi. (H1)

Ensimmäisen merkityskokonaisuuden muodosti riippuvuus päihdyttävään aineeseen eli addiktio. Kahdessa kertomuksessa haastateltavat paljastivat, että heillä oli yksi tai useampi pääpäihde eli aine, joka oli selvästi keskeisemmässä asemassa kuin muut päihteet. Alkoholi oli kummankin tarinassa pääpäihde. Yhdessä tarinassa sekakäyttöä tapahtui alkoholin lisäksi pääasiassa kannabiksella ja amfetamiinilla. Toisessa kertomuksessa alkoholia käytettiin yhdessä bentsodiatsepiineihin, puhekielessä ”bentsoihin” kuuluvien

lääkeaineiden kanssa. Määrät ja käyttökertojen määrä vaihtelivat, mutta addiktio kumpaankin päihteeseen oli kasvanut vuosien aikana voimakkaasti. Päihdekokeiluja lukuisista eri aineista oli kaikilla haastateltavilla, lukuun ottamatta yhtä haastateltavaa, jonka ainoa päihde oli alkoholi.

”Bentsoja hommasin, tai oikeestaan sain puolittuttavan kautta tarjottuna, semmosena krapulalääkkeenä. Oli luultavasti diapamia, ku se krapula oikeesti lähti, mut niin lähti aika äkkiä muistikin. Siitä alkaen tuli kännissä melkein aina mieleen, et oiskohan sitä darrantappajaa kellään kapakassa tarjota. Mut ihan viihdekäytöstä se lähti ja... viihdekäyttö se pitkään olikin.” (H2)

Haastatteluiden perusteella subjektiivisten päihdekokemusten yhteiset nimittäjät liittyvät lähinnä pakonomaiseen päihtymisen tarpeeseen sekä vieroitusoireiden välttämiseen. Tarinoissa omaa päihdesuhdetta lähestytään termillä ”viihdekäyttäjä”, mikä viittaa enemmän vapaa-ajalla, viikonloppuisin ja juhlatilanteissa tapahtuvaan käyttöön. Puheessa kuitenkin paljastui, että aineita käytettiin myös arkena. Käyttäjä voi siis määritellä itsensä viihdekäyttäjäksi, vaikka käyttö tapahtuisi keskellä arkiviikkoa. Tällainen puhe luo merkityksen itselleen valehtelusta, jolloin ”addiktio puhuu” henkilön itsensä kautta. Tällä tarkoitetaan addiktion itsensä kieltävää piirrettä, joka oikeuttaa henkilön käyttämään ainetta tilanteesta riippumatta. Tarve käyttämiselle, päihtymisen ajattelu ja sillä hekumointi ajaa ajatuksissa kaiken tärkeän yli. Tätä kutsuttiin tarinoissa nitkuttamiseksi tai nitkuiluksi.

”Kun ei oo vedettävää, aattelee milloin ja mistä sitä saa. Kun sitä sit on, ei oo kuitenkaan tyytyväinen, kun ei oo enempää. Kun ei sitä lopulta oo ku muutaman tunnin hyvä olo, ja sitä haluis vaan jatkaa. Must tuntuu et enemmän se oli nitkuissa olemista ku sitä hyvää oloa.” (H3)

Yhdellä haastateltavista alkoholi oli ainoa hänen käyttämänsä päihde. Myöskään huumekekokeiluja kyseinen haastateltava ei ole nuoruudessaankaan tehnyt. Sen sijaan alkoholinkäyttö oli karannut prosessinomaisesti hallinnasta viikonloppujuomisesta useampaan kertaan viikossa, ja lopulta lähes päivittäiseen humalahakuiseen juomiseen. Addiktio pyrittiin lopettamaan kuivilla eli juomattomilla kausilla, jotka kestivät muutamasta päivästä korkeintaan muutamaan viikkoon. Alkoholismia kuvattiin pakonomaiseksi, elämää hallitsevaksi ja itsetuhoiseksi riippuvuudeksi. Useimmiten alkoholia

käytettiin seurassa, mutta alkoholismien edettyä sitä käytettiin yhä useammin käynnistämään päivä. Alkoholilla myös korvattiin aterioita ja pidettiin yllä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Erityisesti alkoholismien yhteydessä pyrittiin välttämään laskuhumala ja krapula, sillä fyysiset ja psyykkiset vieroitusoireet saattoivat olla todella rankat. Alkoholiriippuvuuden pahimmaksi peloksi muodostui krapulan muuntuminen niin sanotuksi delirium-tilaksi, joka aiheuttaa voimakasta sekavuutta. Kahdella haastateltavista oli kokemusta deliriumista. Euforisuus, hauskuus ja päihteen vaikutuksesta nauttiminen eivät tulleet tarinoissa vahvasti esille. Tämä kuvaa päihteen valheellista, keinotekoisesti luotua lyhytaikaista nautintoa. Haastatteluiden aikana kaikki osallistujat ovat olleet raitistuneita kaikista pähteistä vähintään yhden vuoden ajan, mikä saattaa vaikuttaa heidän nykyiseen suhtautumiseensa ja kertomuksiinsa.

6.2 Merkityskokonaisuus 2: Traumataustat

Toinen merkityskokonaisuus muodostui traumaattisiksi koetuista lapsuuden ja nuoruuden taustoista. Lähes kaikissa tarinoissa tuotiin esiin diagnosoituja tai diagnosoimattomia mielenterveydellisiä haasteita, jotka saattavat lisätä riskiä sairastua riippuvuussairauteen. Mielenterveyttä on voitu koetella useilla eri tavoilla. Tavanomaisimpia mielenterveysongelmia aiheuttavia syitä tarinoissa ovat perinnölliset taipumukset, ympäristötekijät, traumaattiset kokemukset sekä sosiaaliset paineet. Tällaisia kokemuksia olivat fyysinen tai seksuaalinen väkivalta, lapsuuden aikainen emotionaalinen laiminlyönti, vanhempien päihdesairaudet tai perheen taloudelliseen tilanteeseen liittyvä pitkittynyt stressi.

"No mä luulen et mä oon ollu tyypiltäni sellanen et... koska siis yleensä päihdeongelmat tulee jostain traumaattisesta asiasta tai siis silleen. Mul on ollu traumaattinen lapsuus, mä oon siis alkoholistien lapsi, mua on laiminlyöty ja mua on kaltoinkohdeltu, niin päihteenkäyttöhän on siihen vastaus." (H1)

Sosiaaliset ja yhteiskunnalliset paineet ilmenivät yhdessä tarinassa erityisesti opiskelu- ja työelämässä kohdatuissa pettymyksissä. Tällöin mahdollinen

urahaave oli lopulta jäänyt saavuttamattomaksi itsestä johtumattomista syistä. Kutsumusammatin opinnot olivat kiinnostaneet lapsesta alkaen, mutta useasta yrityksestä huolimatta sisäänpääsy kyseiseen oppilaitokseen ei onnistunut. Epäonnistumisten myötä itsetunto mureni lopulta niin paljon, ettei lohtua löytynyt tavanomaisten stressinhallintakeinojen avulla. Lähipiirin syytökset narkomaaniksi ryhtymisestä syvensivät kuoppaa entisestään.

”Eihän kukaan oo niin vitun tyhmä, et päättää joskus lapsena, et musta tulee muuten isona huumeriippuvainen. Se kaikki pelottelu sen ympärillä ja yhteiskunta, joka työntää ihan toiseen suuntaan... Ei kukaan vaan voi aatella niin. Ei sitä kukaan ikinä valitse. Jos multa kysytään, ni se sama yhteiskunta toisaalta voi myös ajaa sut tilanteisiin, joissa ei oo vaihtoehtoja, ku lähtee sit turruttaa tai etsii vastauksii... kokemuksista.” (H3, 25-34v)

Kuten edellä on mainittu, traumaperäiset taustat saattavat olla hyvinkin rankkoja ja vaikeita aiheita, joita asiaan perehtymätön ja kokematon ei kykene koskaan ymmärtämään. Trauman käsittely on haudattu päihdekuorman alle, jolloin on haluttu saada nopeaa helpotusta mielialaan tai epämiellyttäviin tuntemuksiin. Kyky selvittää psyykkisesti haasteellisia tapahtumia on vaikeutunut tai muuttunut lähes mahdottomaksi. Seuraavat siteeraukset kuvaavat traumaattisia aiheita.

”...mulle esimerkiks kävi sellanen yks niiku, siis, sellanen niiku raiskaus. *naurahdus* ...mitä sitä nyt kiertelemään.” (H1)

”Faija kuoli ku olin teini-iässä, jäätiin broidien kanssa ettimään miehen mallia sit jostain. Isällä ei silleen alkoholi ollu kauheesti kuvioissa mut sen veljillä kyllä. Kai se on periytynyt meillekin, ku kaikille täs maistunu aika hyvin. En ollu aiemmin miettiny et siitä ois jääny mitään, mut kyllä se aika pahaan ikään osu.” (H2)

”Isältä on periytynyt geeni, ja lapsuudessa viina oli paljon kuvioissa perheessä. Siihen aikaan kuria pidettiin eri tavalla ja humalassa saattoi olla kovemmat otteet käytössä. Mutta siihen aikaan joivat kaveritkin hyvin nuorella iällä. Ei se ollut epätavallista. Kaikista ei vain tullut alkoholisteja.” (H4)

Traumaattisista taustatekijöistä keskustellessa haastateltavien äänensävyssä tapahtuu vakavoitumista. Miettimistauot lauseiden välillä ovat pidempiä. On pääteltävissä, että pinnan alla pitkään kyteneet aiheet aiheuttavat edelleen tuntemuksia tai ne ovat edelleen käsittelyssä. Traumoista keskustellessa en esittänyt useita lisäkysymyksiä, sillä haastattelutilanne pyrittiin pitämään mahdollisimman luonnollisena. Liian syvälle tapahtumiin sukeltaminen olisi voinut tehdä keskustelusta hoitosuhdetta muistuttavan dialogin.

"...mä oon käyny jossain tanssitunnilla, sit mä oon pessy ikkunoita himassa ku en oo ollu hetkeäkään rauhassa. Mä oon niiku eläny semmoses hyperaktiivisuustilassa. Mut sit mä oon kuitenkin oottanu siin, ku mun ollu semmosii moraalisii rajoja et mä oon ainaki yrittäny tai pyrkiny siihen, et mä lähtisin vast keskiviikkona tai vast viikonloppuna juomaan. Mut kyl se niiku lipsu et kyl mä muistan et mä oon ollu maanantaisin ja tiistaisin baareissa, et tälleen näin." (H1)

6.3 Merkityskokonaisuus 3: Seura tekee kaltaiseksi

Kolmas merkityskokonaisuus käsittää sosiaaliset suhteet ja niiden painoarvon valinnoissa ja teoissa, joita ihminen tekee elämässään. Tarinoissa mainitaan useita kaveriporukoita, perheenjäseniä, puolisoja, kouluja, työpaikkoja, harrastuspiirejä sekä muita yhteisöjä tai organisaatioita, joiden parissa haastateltavat ovat eläneet. Erilaiset sosiaaliset ympäristöt tarjoavat erilaisia houkutuksia ja kiinnostuksen kohteita, joihin voidaan ajautua tietoisesti tai tiedostamatta. Haastatteluista käy ilmi, että päihdekokeilut ovat suurimmaksi osaksi muiden mukana tehtyjä rajanylityksiä. Päätös päihdekokeiluista on tehty yksissä tuumin, ja niihin on voinut sisältyä suostuttelua. Päihdekokeilua voidaan tarinoiden perusteella luonnehtia omaksi valinnaksi joukkopaineen alaisuudessa. Erityislaatuista päihdekokeilusta teki, ettei kukaan maininnut ajatelleensa mahdollisia seurauksia – kuten riippuvuuden syntymistä. Päihdekokeilu oli lopulta sysännyt tavanomaisempia vapaa-ajan harrastuksia tieltään.

"No ehkä se et oli silleen, ku niistä tuli pääasiallinen juttu. Mul ei ehtiny tulla elämään muita juttuja, koska mä siis lopetin kaikki harrastukset eikä mulle tullu mitää intohimosta harrastusta. Et seki joudutti sitä et siitä tuli sellanen pääasiallinen juttu, et 'tää kuuluu tähän nuoreen aikuisuuteen', et tavallaan joo." (H1)

Tarinat osoittavat päihderiippuvuuden olevan kokonaisvaltainen sairaus. Tavanomaiset vapaa-ajan harrastukset jäävät helposti pois, kun aika ja keskittyminen uppoutuu päihdemaailmaan. Kaikkien haastateltavien elämään oli aiemmin kuulunut säännöllinen liikunta- tai muu vapaa-ajan aktiviteetti, jonka addiktio oli hiljalleen vienyt mukanaan. Ensimmäisten, tavanomaisesti teini-iässä tai nuorena aikuisuudessa tapahtuneiden päihdekokeilujen jälkeen sosiaaliset verkostot ovat alkaneet hahmottua selkeämmin. Koulukavereiden ja työkavereiden muodostamat yhteisöt eivät liittyneet yhdessäkään tarinassa päihteitä käyttäviin seurueisiin, vaikka satunnaista alkoholinkäyttöä tai

ensimmäisiä kannabiskokeiluja onkin saatettu tehdä juuri luokkatovereiden seurassa. Käyttäjäkaverit muodostavat näin oman merkitysyhteisönsä. Päihdekäyttöön liittyviä sosiaalisia kontakteja haastateltavat eivät pidä varsinaisina ystävinään, eivätkö he ole verrannollisia myöskään työkavereihin. Käyttäjäkaverit toimivat mahdollistajina ja kaksoiselämästä tuttuina hahmoina. Eräässä tarinassa päihdepiirejä verrattiin tuonpuoleiseen.

”Ne (käyttäjäkaverit) on semmosii haamuja, joilla on samat tarpeet ja himot ku sulla, ja ne elää sitä samaa kahta todellisuutta. Et ihan ku niilläkin ois jokin elämä ykkönen ja sit tää paljon surkeempi elämä kakkonen, jossa ei oo oikein muuta ku päihteet. Useimmilla on jokin duuni ainakin välillä. Jotkut alkaa rahottaa myymällä eteenpäin, ku tavallaan pyörii jo valmiiks niissä... siis tavallaanhan toi on ku kävis aina silloin tällöin jossai helvetissä visiitillä, et tämmöst täällä on, ja sit tullaan aina muka takas ylös sinne oikeeseen elämään.” (H2)

Työkavereissa haastateltavat näkivät peilin ”normaaliin arkeen”. He ovat viettäneet vapaa-aikaansa hyvin vähän tai eivät ollenkaan työkavereidensa kanssa. Tarinoista käy ilmi haastateltavien selkeä rajanveto työkavereiden sekä muiden ystävien ja perheen välille. Työkavereiden kanssa puheenaiheet ovat pinnallisempia, sosiaalisia kontakteja saatetaan väistellä ja varsinaisia työkavereitakin on melko vähän. Työ tarjoaa toimeentulon ja sitä kautta linkin tavalliseen, tavoiteltavaan ja yhteiskunnalle hyväksyttävään elämään. Työ ei toisin sanoen automaattisesti tuo aitoja sosiaalisia suhteita sen enempää, kuin käyttäjäkavereiden kanssa luodut suhteet.

Laiton päihteidenkäyttö sisältää myös oman rikollisen ulottuvuutensa. Syyllistyminen rikolliseen toimintaan ilmeni joissakin tarinoissa jännittävänä kokemuksena, mutta addiktion edettyä fyysisiin vieroitusoireisiin asti, tuli huumeiden ostamisesta lähinnä ahdistava ja turhauttava kokemus. Käyttäjän ja huumediilerin välistä suhdetta kuvattiin toisaalta luotettavaksi, mutta myös arvaamattomaksi. Monet diilerit olivat myös itse päihderiippuvaisia. Siksi myös diilerin ja käyttäjän välinen suhde perustuu osaltaan riippuvuuteen: sekä huumeet että tulonlähde on saatava jostain.

”No siis loppuaikoina... Sanotaan et silloin ku mun opiskelut loppu ni silloin mä hengasin viel mun opiskelukavereiden kaa, mut sit siinä alko vaihtuu et mä rupesin tapaa kavereiden kavereita. Siit tuli aika sellanen aika, mitenhän se on menny... No siin on käyny kuitenkin semmonen niinku muutos, et mä aloin hengaamaan... varmaan siis sen takii et mä

aloin käyttää enemmän viinaa, ja yks kaveri koetti tehdä intervention, ni hengasin enemmän sit kavereiden kavereiden kans, joihin olin tutustunu jossain bileissä tai jossain lapsuusystävien kautta tai näin. Ni mä en hengannu työkavereiden kans, mut en myöskään lukiokavereiden kans. Mut ne oli sellasii juoppolalleja nekin." (H1)

Stereotypiat käyttäjäporukoista pitävät tarinoiden perusteella vain osittain paikkaansa. Suurimmaksi osaksi käyttäjät viettävät aikaansa neljän seinän sisällä häiritsemättä sivullisia. Mahdollisia illanistujaisia baareissa tai juhlia yökerhoissa saattaa vähentää kiinni jäämisen pelko. Käyttäjäpiireissä keskiössä on nimenomaan päihtymys, jolloin samaan käyttäjäporukkaan päihteiden äärelle kokoontuu monenkirjavaa sakkia. Käyttäjien ammatillisella koulutuksella, perhesuhteilla, ulkonäöllä, sukupuolella, iällä tai muilla taustatekijöillä ei lähtökohtaisesti ole väliä. Käyttäjillä ei välttämättä ole muitakaan yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Useat henkilöt saattavat pyöriä porukassa pitkiä aikoja ilman, että heihin varsinaisesti kykenee tutustumaan. Käyttäjäkaverit saattavat olla näennäisesti läheisiä, mutta jäävät lopulta tuntemattomiksi.

"Mut toihan tosi yleistä, et eihän sosiaalisella statuksella oo väliä. Kunhan dokaat meidän kaa niin kaikki on hyvin." (Haastattelija)

"Niin ja pidät ne yhteiset salaisuudet. Varsinkin kun rupes käyttä huumaita. Sillonku se tuli vaihtoehdoks ni se porukka oli outoo ja hämärää, tai rupes olee." (H1)

6.4 Merkityskokonaisuus 4: Työarkea päihderiippuvaisena

Työyhteisössä päihderiippuvuus näyttelee toisenlaista roolia. Työnteko on toisaalta tilanne, jossa omia kykyjä ja vireystilaa tulisi valjastaa käyttöön, mutta riippuvuuden myötä työpaikka voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, lamaantumista ja uupumisen tuntemuksia. Päihderiippuvaisella on raskas tehtävä: hänen tulee pyrkiä ylläpitämään kulliseja hamaan tappiin saakka. tarinat paljastavat työssäkäyvän päihderiippuvaisen perustavan työsuhteensa valehteluun ja selityksiin, joista suurimman osan hän kohdistaa itselleen. Työhyvinvointi ei voi olla korkealla tasolla, mikäli koko muu elämä on epätasapainossa päihdesairauden vuoksi.

"...mä olin siis viimesinä mun päihteidenkäyttöaikoina tavallaan työkykyinen. Oööm, sen viimesen kuukauden, kun mul oli sitä niiku loppuluisuu - tai kuukaus ennen ku mä raitistuun - ni mul loppu duuni. Mut sekin loppu tavallaan määräaikaaisuuden päättymiseen. Mut et tota, kyl mä luulen, et sil oli tekemistä, sillä kaikella et mä

myöhästelin ja olin vitun äkänen töissä ja mitä nyt alkoholismiin liittyy. Mut et tota... mä olin tavallaan loppuun asti niinku 'työkunnossa'. (H1)

"Joo, okei, eli sul duuni pysy loppuun työhömmät hallussa. Eli kukaan ulkopuolinen ei tajunnut että sulla oli..." (Haastattelija)

"Joo. Kulissit oli kunnossa." (H1)

Jokaisella haastateltavalla oli kutakuinkin koulutustaan vastaava työpaikka. Heillä oli myös selkeitä mielenkiinnon kohteita koskien työtehtäviä sekä käsitys omista kyvyistään työntekijöinä. Työelämään liittyvät odotukset vaihtelivat jonkin verran. Osa tähtäsi työurallaan selvästi korkeampiin johto- tai esihenkilötason tehtäviin, kun taas toisille riitti tavallinen ja pitkäkestoinen, arkiseksi kuvailtava työ.

Jokaisessa tarinassa sivuttiin termejä "stressi", "kiire" tai "hoppu" lukuisia eri kertoja haastateltavien kuvaillessa tavanomaista työpäiväänsä. Stressin ja kiireen tunteukset olivat useimmiten kausiluontoisia. Toisaalta stressi tunnuttiin ymmärtävän välttämättömänä ja kiinteänä osana jokaista työpäivää, eikä asialle aktiivisesti pyritty tekemään mitään. Aikataulupaineet luotiin ulkoa päin, eikä niihin voinut vaikuttaa muilla keinoilla kuin kiirehtimällä työtahtia. Jokaisessa työpaikassa käytettiin jonkinlaisia työtahokkuutta arvioivia mittareita, joita tulkittiin yhteisissä viikko- tai kuukausipalaverissa. Haastateltavista ainoastaan yksi pyrki aktiivisesti työrupeaman ohessa kehittämään omaa osaamistaan, vaikka myönsikin aikataulun harvoin antavan siihen aitoa mahdollisuutta. Tarinoista kävi myös ilmi, ettei erityistä vetovastuuta esimerkiksi työpaikan tiimeissä haluttu ottaa. Suurimmalle osalle työ tuntui olevan enemmän tai vähemmän pakollinen suoritus, josta pyrittiin pitämään kiinni niin kauan kuin suinkin mahdollista.

Modernin tietotyön mahdollista sudenkuoppaa kuvaa haastateltavien kokemus työpaikan johtajuudesta ja rakenteellisista ongelmista. Ainoastaan yksi haastateltava kertoi keskustelevansa säännöllisesti esihenkilönsä tai ylemmän tason johtajan kanssa muilla tavoilla kuin sähköpostitse tai Teams-palaverin

välityksellä. Yksi haastateltava ei puolestaan ollut koskaan fyysisesti tavannut esihenkilöään yli vuoden aikana. Etätyön aiheuttama sosiaalinen ulottumattomuus saattaa jo itsessään olla häiritsevää, joten esihenkilön tai johtajan näkymättömyys voi aiheuttaa epäilyksiä koko työtä kohtaan. Tarinoista on havaittavissa, että tietynlaisen vapauden vastapainona omaa työpaikkaa kohtaan ei voi muodostua erityisen läheistä suhdetta, mikäli organisaatorakenne on pirstaleinen. Käyttöaikanaan haastateltavat ottivatkin nimenomaan vapaudesta ja ulkopuolisuudesta irti sen, minkä saivat - päihteidenkäytön mahdollistamisen.

Kaikki haastateltavat työskentelivät aktiivisena päihteidenkäyttöaikana työpaikassa, jossa koronapandemia aiheutti etätyövelvollisuuden. Etätyömahdollisuus tai liukuva työaika on sittemmin säilynyt jokaisella haastateltavalla suositusten mukaisena työntekomallina. Etätyövelvoitteen astuttua voimaan lähes kaikki kuvasivat tilannetta ”yhtäaikaisena siunauksena ja kirouksena”: päihdeaddiktio sai entistä suuremmin tilaa ja sen salaamiseen pystyttiin käyttämään enemmän aikaa. Myös mahdollisia poissaoloja ja sairauksia voitiin selittää koronatartuntaan tai -tutkimuksiin liittyvillä lääkärikäynneillä. Päiviä voitiin suunnitella siten, että alkoholin nauttiminen tai huumeiden käyttäminen ei tule kysymykseen ennen tiedossa olevia puheluita, videopuheluita tai muita aktiivista osallistumista vaativia tehtäviä. Jokaisesta tarinasta huokui mahdollisimman huolellinen päihdekäytön salaaminen. Eräässä haastattelussa luotiin leikkimielinen, joskin inhorealistinen etätyötä tekevän alkoholistin työkalenteri, johon on palaverien ja työtehtävien sijasta merkitty juomisen mahdolliset ajankohdat, nestemäinen lounastauko sekä lakisääteinen kaljatauko.

Se (kulissien kaatuminen) olis ehk jouduttanu sitä et ois päätyny myös toipumisen tielle nopeemmin, ettei ois kituuttanu niin pitkään. Emmä nyt hirveen vanha vielä käään oo, mutta siis tota... Onhan siinä niinku puolensa ja puolensa. Tavallaanhan se on ollu vaikee toipuu... tai ei se oo ollu vaikee toipuu mut tiiätkö siinä joutuu sit murtaa itelleen sit mitä se hallitsemattomuus on. - - ...sit tavallaan kun se harhakäsitys murrettiin siitä et mul on kaikki hallinnassa. (H1)

Mikäli päihdeongelma paljastuu työpaikalla, on esihenkilön rooli kulissien murtuessa kriittinen. Yhdessä tarinassa esihenkilön vastuullinen toiminta sai työntekijän asianmukaiseen hoitoon ja myöhemmin takaisin työelämään. Tärkeintä työntekijälle oli kuitenkin esihenkilön psykologinen tuki.

”...ja kun pomon kanssa hyvissä väleissä ollaan oltu aina, muistakin kuin työasioista puhuttu vuosikausia. Kyllä se hävetti kun piti lähteä kasvotusten kuulemaan, että tuleeko pitkä sairausloma vai kenkää saman tein. Se olikin sitten ihan hyvä keskustelu, ja tajusin... tai tuli sellainen olo siitä, että tähän ei oo mikään rangaistus, vaan mahdollisuus. Ei sitä halunnut ryssiä.” (H4)

Työssäkäyntiä pidetään riittävänä todisteena elämänhallinnasta, johon liiallinen päihteidenkäyttö ei voi kuulua. Tämä on usein yleisessä keskustelussa kuultu stereotypia; sairastunut ei tee töitä. Aineiston perusteella tämä kuvitelma on varsin kaukana todellisuudesta, vaan päihteidenkäyttäjä voi päinvastoin tehdä töitä kaksin verroin enemmän todistaakseen kyvykkyytensä. Haastateltavat kuvasivat olotilaansa työtä tehdessään hermostuneeksi, kiivaaksi ja pariin otteeseen jopa psykoottiseksi. Psykoottisuudella viitattiin tässä tapauksessa sairaalloiseen pikkutarkkuuteen ja selustan turvaamiseen, jotta työn jälki olisi mahdollisimman moitteetonta. Periaatteessa tämä voi kuulostaa työnantajan kannalta ihanteelliselta, sillä tarkasti jälkiään peittelevä päihderiippuvainen on todennäköisesti osaava ja tunnollinen työntekijä. Häntä ei kuitenkaan voi päihtyneenä, krapulaisena tai vieroitusoireisena luonnehtia samalla tavalla luotettavaksi, ahkeraksi, perinpohjaiseksi, tai valppaaksi kuin raitista työntekijää.

Kaikki haastateltavat ovat olleet töissä sekä humalassa että krapulassa. Yksi haastateltavista on ollut lääkkeiden vaikutuksen alaisena ja yksi haastateltavista on ollut töissä huumeissa. Päihtyneenä työskentelyä on tapahtunut sekä fyysisesti työpaikalla että etätöissä. Neljästä haastateltavasta kaksi epäilee, että heidän päihteidenkäyttönsä on näkynyt työpaikalla joko asiakkaalle tai kollegalle. Toinen heistä on myöntänyt avoimesti työkaverilleen olleensa päihtyneenä töissä. Yksi haastateltava on puolestaan jäänyt kiinni päihteidenkäytöstä esihenkilölleen.

"Teams-palaverissa olin aika poissaolevan oloinen, silmät kai haritti jotenkin ja annoin epämääräisiä vastauksia. En jälkepäin muista hirveästi koko päivästä mitään, muuta kuin että aamu oli alkanut kahvin lisäksi parilla lasillisella. Esimies soitti aika pian palaverin jälkeen ja kysyi kai pariinkin kertaan, olenko kännissä. Oli lopulta pakko myöntää, koska tähän oli ties kuinka mones kerta." (H4)

Työkykyä on parasta arvioida henkilökohtaisesti, mieluiten täysin rehellisesti. Päihteiden kyllästämä elämä ei tavallisesti viittaa hyvään työkykyyn. Toisaalta työn vaatimuksia ei välttämättä pysty arvioimaan objektiivisesti, mikäli keskittyminen ja energia kuluu työajalla muihin asioihin kuin työntekoon. Heikentyntä työkykyä voi arvioida tavallisesti parhaiten vasta jälkikäteen, kun mahdollinen vahinko on jo tapahtunut.

Myös työn arvostaminen ja työstä pitäminen on arvokasta. Toisinaan ikävältä tuntuva työ eli merkityksettömyyden kokemus voi ajaa työntekijän hakemaan lohtua päihteistä.

"...kyl mä siit työstä tykkäsin, joo. ...mä myös tiesin et mä siedän sitä sen takia, et mulle on päihteitä tulossa sit viikonloppuna. Tai viikolla, millonka sit otinkaan. Kyl se sit autto joo." (H1)

"Ootsä koskaan ollut kännissä töissä?" (Haastattelija)

"Oon. Meni kerran silleen et mä en ollu nukkunu ollenkaan. Joo sillon se oli *naurua* ihan hirveetä ku, emmä ees enää muistanu miten puhutaan tai en mä osannu enää kirjottaa ees sähköposteja. Mä jouduin kopioimaan edelliselt päivältä semmosii geneerisii vastauksii. Ja sitten tota, kyl mä luulen et mä oon aik monta kertaa, et oon mennyy silleen neljältä nukkuu ja heränny seiskalta, et se on vähän silleen niinku come ci comme ca. Oon mä varmaan nukkunu mut oon mä varmaan jurrissa ollu kuitenkin. (H1)

Nykyinen tekoälytekniikka ja etätyö voivat tehostaa työntekoa, mutta vastapainoksi voidaan saada uusia ongelmia (Aaltonen & Ahonen & Sahimaa 2020, 96). Päihderiippuvaisen kannalta tämä voi olla kohtalokasta. Vähentynyt sosiaalisuus ja omassa kodissa eläminen voivat lisätä tylsistymistä, jonka torjumiseksi päihteistä etsitään apua (A-klinikkasäätiö 2020, 12). Etätyöt voivat olla hyvä vaihtoehto monelle, jotka tarvitsevat joustavammin aikaa perheelleen tai harrastuksilleen säästääkseen esimerkiksi työmatkoissa tai aikaisissa aamuherätyksissä. Yksi haastateltavista pohtiikin aiheellisesti, tulisiko etätyötä ylipäätään suositella yleisesti kaikille normaalissa maailmantilanteessa. Kaikki heistä myöntävät, ettei etätyö tehnyt heille lainkaan hyvää: päihderiippuvuus sai kukoistaa yhä vapaammin.

"Työ oli kuitenkin yhteys normaaliin elämään... tai ainakin normaaliin arkeen. Sit kun lähti se käyttö taas uudelleen pyörimään etätöissä, niin tuli aivan erilaiset rutiinit. En syytä sitä tietenkään, että tarjotaan mahdollisuuksia etätöihin, mutta pitäisköhän sitä katsoa yksilöllisemmin?" (H4)

"Sillon ennen korona-aikaa meil oli et kerran viikossa sai olla etätöissä, mä otin ne yleensä aina maanantaille ja perjantaille, ja mä olinkin sopinu mun esihenkilön kaa silloin et *naurua* laitetaan ne sinne maanantaille ja perjantaille. Sit loppuaikoina se alko menee siihen et ku mä tiesin et mul maanantai on etänä niin mun ei tarvinnu lopettaa sitä juomaputkee niin pian, koska mä tiesin et mä pystyn nukkuu vähä pidempään, mun ei tarvii matkustaa tuntii töihin, ei tarvii meikkaa tai näyttää ees freshiltä." (H1)

"Meillä on etätöitä voinu tehdä vissiin aina suurimman osan työajasta. Nykyään pitää kerran viikossa käydä näyttää naamaa toimistolla. Onhan siinä iso vastuu itellä. Jotenkin kun ei saa niistä muistakaan oikein selkoa... Mul on jokin mielikuva, ettei vaihtuvuutta ois paljoo töissä, tai et uusia kollegoja ei kauheesti tule, mutta on sitä välillä olo, että ketäs nää tyytit täällä on." (H2)

Etätöissä tapahtuvaa käyttöä tai vieroitusoireita haastateltavat kuvaavat raadollisesti. Tarinoista ilmenee epätoivo: työstä koetetaan kirjaimellisesti selviytyä ja salata oma henkilökohtainen ongelma mahdollisimman pitkään. Tarinoita yhdistää häpeä ja työpaikassa roikkuminen kaikin mahdollisin keinoin.

"Sit mä muistan niit kertoi ku mä oon ollu etätöissä ja mä oon tavallaan vaan ollu iha hirvees darrassa ja mä oon vaan maannu mun sohvalla, ja sit ku... tai ku meil oli tavallaan sellanen puhelinrinki mis se työpuhelu tulee niiku automaattisesti, et jos mä en vastaa siihen ni seuraava vastaa siihen. Ni mä oon tavallaan vaan hylänny niit puheluita, ku mä oon ollu sillee et mä en pysty vastaa, ja mul on ollu jotenki se läppäri sillee, et mä oon just liikuttanu sitä hiirtä - sillon oli skype - et mä näkyisin Skypessä vihreenä" (H1)

"Se oli tavallaan peliä, et selviydynkö tästä päivästä jäämättä kiinni ja perkele jos selviän, ni en enää toimi jälleen. Yhessä vaiheessa mun piti tehdä muistio jostain palaverista, jonka sisällöstä en ymmärtäny mitään. Olin ihan pihalla bentsoista enkä tajunnu sen palaverin sisällöstä mitään, en oo ees varma olinko mukana siinä. Sit selitin jotain, et kone sammuu justiin ku olin kirjottamassa muistio ja se ei tallentunu mihinkään. Onneks kukaan ei soittanu mulle, koska en varmasti ois pystyny vastaamaan." (H2)

Kokonaisvaltainen työkyky muodostuu yksilön omasta toimintakyvystä ja elämäntilanteen tasapainosta, työyhteisön ilmapiiristä ja tuesta, sekä työn itsensä sisältämistä henkisistä vaatimuksista ja mahdollisuuksista (Vesterinen 2006, 30-31). Työhyvinvointia voidaan mitata paitsi sairauspoissaoloja ja työntekijöiden vaihtuvuutta analysoimalla, myös erillisillä kyselytutkimuksilla ja esimiehen tai muiden työntekijöiden kanssa käydyillä keskusteluilla (Ojala & Ahonen 2003, 162-164). Tulosten perusteella juuri kahdenkeskinen, avoin dialogi sekä sairauspoissaolojen määrän ja laadun tarkkailu ovat keskeisiä työhyvinvoinnin

kannalta päihdesairaustapauksissa. Esihenkilöllä voi olla merkittävä rooli päihdesairaudesta kärsivän työntekijän työkyvyn parantamisessa.

6.5 Merkityskokonaisuus 5: Pohjakosketus

Useimmilla kertojilla oli selkeä kokemus yksittäisestä hetkestä, jolloin päihdeaddiktio paljastui työnantajalle, muulle työyhteisölle tai lähipiirille. Vaikka satunnaiset ystävät olisivatkin tienneet päihdeongelmasta, ei asiaan ole välttämättä kiinnitetty huomiota käyttäjän valehtelusta tai kertomatta jättämisestä johtuen. Alkoholismien ja muun päihderiippuvuuden yhteydessä käytetään usein englanninkielistä termiä ”rock bottom”. Suomalaisittain voidaan puhua pohjakosketuksesta. Sillä tarkoitetaan riippuvuuden syvintä notkoa ja toisaalta oivallusta, joka saa yksilön ymmärtämään tilanteensa vakavuuden ja harkitsemaan avun hakemista tai merkittävien muutosten tekemistä.

Pohjan saavuttamisen kokemus vaihteli henkilöstä toiseen. Yhdelle haastateltavista pohja tarkoitti työpaikan menettämisen uhkaa ja lopulta irtisanoutumista. Toiselle pohjakosketus tarkoitti luovuttamista; luisumista päihdearkeen ilman jarrupolkimen etsimistä. Samalla myös ulkoisesta olemuksesta sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä huolehtiminen unohtuivat. Yhdessä haastattelussa humaltumisen seurauksena tapahtuneet putkasta heräämisen kaltaiset julkisen nöyryytyksen kokemukset aiheuttivat lopulta psyykkisen loppuun palamisen. Merkityksellisin pohjakosketuksen merkki kaikilla käyttäjillä oli kuitenkin läheisten ihmissuhteiden vahingoittuminen. Pitkälle edennyt päihdesairaus aiheutti lopulta yksinäisyyttä, koska sosiaaliset suhteet olivat pitkään perustuneet epäterveelle pohjalle. Myös työpaikan sosiaaliset suhteet laskettiin osaksi näitä ihmissuhteita.

"Miten sä kuvailisit sitä miten sul meni elämässä sillon, kaikki huomioiden?" (Haastatteliija)

"Niin... no, aika silleen. Sanotaan niinku... alakulosesti. Tai silleen tavallaan, mä oon näin jälkikäteen tajunnut et mul on ollu siis aika usein myös kaamosmasennusta, mut sit mul oli myös sillee, jotai kevätmanioita, ja sit et... se oli tosi sellast niiku dramaattista, et tota, sit oli aina kaikkii ihmissuhteit... miessuhteet meni päin persettä, ne petti mua ja laadi-daadi-daa. ni se on ollu aika sellast ailahtelevaista ja myös tosi impulsiivista." (H1)

Eriytyisen murheellinen pohjakosketuksen merkki, joka esiintyi peräti kolmessa tarinassa, oli syvän masennuksen kautta kehittynyt ajatus itsemurhasta. Tarinoista ei käy selväksi, kuinka vakavasti ja pitkään tällaista äärimmäistä tekoa suunniteltiin. Itsetuhoiset ajatukset tulisi aina ottaa vakavasti ja pyrkiä ymmärtämään, miksi tällaiseen ajatuskelaan on päätytty. Itsetuhoisuudesta puhuessaan haastateltavat herkistyivät, osittain jopa kyynelehtimiseen saakka. Selviytyminen antaa kiitollisuutta uudelle mahdollisuudelle jatkaa paremmalla tiellä.

”...ja sit mä muistan myös loppuaikoina kun mul oli usein noita antabus-kuureja, ja silloinku mä en oo saanu niiku otettuu viinaa... niin sen mä muistan et mulle on tullu niit ajatuksii, et mä oon sillee miettiny et mikä mussa on vikana, tai et pitäskö mun hyppää niiku sporan alle.” (H1)

”Sit ku lopulta ei välitä. Se niis se pahin on, ku ihan oikeesti turruttaa tunteet ja kaiken muunkin, et ei vaan kiinnosta mikään. Siks kai alkkiksiakin, jotka juo perheensä ja rahansa, vihataan ku niistä tulee niin kusipäitä. Sit ku menettää asioita ni käyttää sen takia ku kaikki meni jo, sit ku tajuu et kroppa on hajoomassa ni juo koska ei oo enää väliä.” (H2)

”Salaisesti join itseäni pois. Kyllä sen tiedosti, kun alkoi voimaan fyysisesti niin huonosti. Olisin varmasti kuollutkin, jos olisin jatkanut. Sitä vaan toivoo ihmettä.” (H4)

Käyttäjät ovat eläneet - erityisesti päihteidenkäytön alkuvaiheessa - vähintäänkin fyysisesti itsetuhoista elämää välittämättä päihteidenkäytön vakavista riskeistä. Vaikka päihteiden vaaroista olisikin tietoinen, on yksilöllä todennäköisesti ylioptimistinen näkemys omasta kohtalostaan. Tarinoiden mukaan käyttäjät usein vähättelevät käytön määrää, perustelevat aineen vaarattomuutta verrattuna moneen vaarallisempaan päihteeseen ja vetoavat meneillään olevan elämänvaiheen mukanaan tuomiin kokemuksiin. Tällöin vielä vältellään pohjakosketusta ja pyritään etsimään päihteistä suurempaa nostetta. Annoskoot saattavat kasvaa, aineiden välisiä ”kombotuksia” eli ristikkäistä käyttöä testaillaan tai jopa vaihdetaan aineiden käyttötapaa. Yhdessä tarinassa suonensisäiseen käyttöön siirtyminen laukaisi pohjakosketuskokemuksen.

”Must se kertoo eniten et... siis oon aina pelänny neuloi, mut sit ku tuli tilaisuus ja oli just jotai huolia ja halusin jonku boostin. Se oli hetken mielijohde. Jos oisin miettiny kaks minuuttia, en ois varmaan tehny sitä. Tuli siit ihan järkyt nousut kyl, mut tein sen sit enää kerran.” (H3)

Pohjakosketus voi dramaattisuudestaan ja negatiivisesta kierteestään huolimatta olla ratkaiseva käännekohta. Jokaisessa tarinassa pohjan saavuttamisen merkitys koettiin välttämättömänä. Vasta pohjalla käyminen mahdollisti päihdevieroituksen aloittamisen ja siihen sitoutumisen. Pohjalla käyminen on voinut olla myös tietynlainen tapahtumasarja, jossa yhdistyvät valmiiksi lannistunut tai kyllästynyt olotila, huono päihtymiskokemus ja rahanmeno sekä tietoinen tilanteen ajattelu. Tällainen tapahtumasarja, erityisesti toisteisesti, saattaa olla alku päihteidenkäytön vähentämiselle tai lopettamiselle.

"Mul oli käyny monesti putkeen silleen, et olin ostanu jotain tosi huonolaatusta amfea joka ei potkinu oikee mitenkään. Ja ku mä käytin yleensä pommina (suun kautta) tai joskus harvoin nokitin (nenän kautta), niin uskals ottaa vähän isompia annoksia. Ei niistä... siis en tiiä oliko tolet niin isot vai oliko kama vaan paskaa, mut tuli vaan huono olo. Sillon muistan et rupesin kyseenalastaa koko touhuu ekan kerran, ku sen piti tavallaan auttaa duuniakin, mut nyt se vaan pahensi asioita." (H2)

Useissa tarinoissa käytettiin analogisesti jonkinlaisen sattumuksen tai hengellisen "merkin" saamista pohjakosketustilanteessa. Esimerkiksi alkoholia juodessaan yksilö on saattanut äkisti alkaa ajatella alkoholia myrkyllisenä liuottimena, vaikka käyttöä olisi takana usean viikon ajan. Myös esimerkiksi kannabista poltettaessa tuotiin ilmi kokemus, jolloin päihteidenkäyttö alkoi tuntua hetkellisesti turhalta tai kannattamattomalta. Tällaiset kokemukset vaikuttivat olevan todella subjektiivisia ja vain osittain kehollisia, eivätkä haastateltavat osanneet tarkalleen selittää, mistä tuntemus johtui. Kokemusta voisi tulkita esimerkiksi siten, että päihteidenkäytön raja on tullut vastaan: toisteinen päihtynyt olotila on alkanut kyllästyttää. Tämä tulkinta voi hyvinkin pitää paikkaansa, sillä toipumiskertomuksissa esiintyy samankaltaista äkkinäisyyttä ja osittain selittämätöntä valaistumisen symboliikkaa.

6.6 Merkityskokonaisuus 6: Oivallus ja toipuminen

Aineiston perusteella muodostettu kuudes merkityskokonaisuus on oivaltamisen askel. Sen keskeisin sisältö on toipumisprosessin konkreettinen aloittaminen, jolloin yksilö käy läpi perusteellisesti päihteidenkäyttönsä suhdetta elämään kokonaisvaltaisesti. Tarinoissa elämään on sisältynyt lukuisia

elämäntilanteita muovanneita myllerryksiä traumaattisten tapahtumien, stressin, valehtelun ja mahdollisen välinpitämättömän elämänasenteen myötä. Toisaalta elämään on kuulunut paljon positiivisia kohtaamisia, saavutuksia ja yhteensattumia. Oivaltamisen vaiheessa kaikki aiemmat mullistukset kumuloituvat toipumisprosessin käynnistymiseen. Samalla se luo pohjan päihderiippuvuusilmiön aidolle ymmärtämiselle ja tapahtuneiden asioiden käsittelylle. Oivallusta edeltää viides merkityskokonaisuus eli pohjakosketus – ravisteleva negatiivinen kokemus, joka saa yksilön muuttamaan ajatustapaansa ja toimintamallejaan.

Haastateltavat ovat hoitaneet päihdeongelmaansa lukuisin eri tavoin. Näihin kuuluvat mm. vertaistukiryhmät (kuten Alcoholics Anonymous eli AA), terapiapalvelut, erilaiset yhteisölliset päihdehoitopalvelut (mm. Minnesotahoito, myllyhoito ja näiden avohoitomalli), lyhytaikaisempi katkaisuhoido, päihdepsykiatrian poliklinikka, auttavat puhelimet sekä erilaiset virtuaaliset päihdehoitopalvelut. Kolme neljästä haastateltavasta on myös yrittänyt etsiä itse tietoa päihdehoidosta kirjallisuuden, videoiden ja muun saatavilla olevan julkisen tiedon avulla. Jokaisella on myös kokemuksia tahdonvoimalla raitistumisesta, mutta se ei ole tuottanut muutamaa kuukautta pidempää raittiusjaksoa.

"Mmm, AA:lla, varmaan tiedät AA:n. Sitten mä oon käyny myös terapiassa, ku mä oon hoitanu niitä juurisyitä sieltä, varsinkin ne raiskausjutut ni piti käydä traumaterapias ja tällases. Ja sit kävin mä silloin ekana raittiina vuonna myös tuol päihdepolilla. Et tolla tavalla. Mä käyn siel siis... ku tää alkoholismi ei lopu. Tää ei poistu, koska se on krooninen sairaus. Mä joudun valitettavasti käymään siel koko loppuelämäni, et mä käyn siel edelleen. Mut se terapia on nyt loopunu ja siel päihdepolillakaan mä en saa enää käydä. Mut et siel AA:ssa on se 12 askeleen ohjelma niin siinähän mennee aikaa." (H1)

Kuten pohjakosketuksen osalta, myös oivallus voi tarkoittaa eräänlaista luovuttamista. Se voi tarkoittaa oivallusta raitistumisesta ammattiavun tuella, kun omin avuin tehdyt raitistumisyritykset ovat epäonnistuneet. Oivaltamiseen liittyvät olennaisesti jääräpäisyydestä luopuminen, päättäväisyyden lisääntyminen ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Oivallus voi tarkoittaa myös yksinkertaisesti kyllästymistä elämäntapaan, joka on pikemminkin pahan olon välttelyä kuin hyvästä olost nauttimista.

"Kyl mä aika kylmiltään lopetin sen pirin, tai ainaki yritin, mut aika nopeeta siitä tuli viekkareita. Ne ei ollu niin pahat ettei ois kestäny, mut koetin niitä turruttaa dokaamalla enemmän. Enempi ne oli henkisiä mielihaluja. Hirvee väsymys oli koko ajan kyl ja otin muistaakseni viikon saikkua et pääsin sen kaikista pahimman jakson yli. Mut siis ihan ilman erillistä hoitoa lopetin sen ensiks melkein kuukaudeks, kunnes retkahdin. Sit kun viimeinen käyttökerta oli ihan yhtä surkee ku edellinen, ni päätin vaan mennä katkolle ja siitä sit jatkohoitoon. Viina jäi vielä kuvioihin ainakin kuukaudeks, mut sen jälkeen loppui sekin." (H2)

Usein AA-liikkeen vertaistukeen yhdistetty tekijä, uskonto, on koskettanut erästä haastateltavaa. Hänen mukaansa uskoon tuleminen ei varsinaisesti ole ollut raitistumisen ansiota tai päinvastoin, mutta korkeampaan voimaan luottaminen tai sen tunnistaminen voi ylläpitää raittiutta. AA:n toimintaperiaatteen keskiöön kuuluvat toipumisen tielle ohjaava käsikirja, niin kutsuttu Iso Kirja, sekä 12 askeleen toipumisohjelma (Anonyymit Alkoholistit 2004; Oinas-Kukkonen 2013, 61-62). Käsikirjan nimen voidaan tulkita viittauksena Raamattuun ja 12 askeleen puolestaan viittauksena Raamatun kymmeneen käskyyn.

"Toi on niin vaikee silleen selittää, koska se on aika henkilökohtanen kuvio. Jotenki se liittyy siihen et vaihto kaveripiirin, niin samalla priorisoi omia ajatuksia johonkin... turvallisempaan. Emmä mikään himouskovainen oo, en käy kirkossa usein mut AA:ssa on välil käyny. Siellä kun on se porukka, ja kaikki uskoo tavallaan jumalaan. Silleen uskon et me ollaan pelastettuja yhdessä." (H2)

"Kävin sellaisen Minnesota-mallisen hoitajakson, joka kesti ensin kuukauden, ja sen jälkeen melkein vuoden verran avomallisesti. Työnantaja oli mukana kartoituksessa ja sain pitkän sairasloman jälkeen palata töihin. En usko, että jokaisella työpaikalla olisi sama mahdollisuus. Toki tässä työuraa on takana jo niin kauan, että ehkä tämä oli heiltä kädenojennus." (H4)

Minnesota-hoito perustuu intensiivijaksoon hoitolaitoksessa, joka kestää noin kuukauden ajan, sekä noin vuoden mittaiseen jatkohoitoon, jossa asiakas käy säännöllisesti viikoittain opetellessaan samalla päihteettömään elämään. (Toikkanen 2012.) Myös Minnesota-mallin terapeuttinen ja vertaisryhmätoiminnallinen pohja on AA:n periaatteissa. Lisäksi alkoholismi ymmärretään minnesotalaisessa hoidossa ennen kaikkea kokonaisvaltaisena ja kroonisena sairautena, joka vaikuttaa alkoholistin itsensä lisäksi hänen lähipiiriinsä. Alkoholismi ei ole alkoholistin syytä, eikä alkoholistia tule kohdella toisin kuin muita kanssaihmiä. (Oinas-Kukkonen 2013, 61; 68-73.) Minnesota-malli on laajasti tunnettu tehokkuudestaan suhteessa moneen muuhun hoitomuotoon. Oinas-Kukkosen (2013, 222) väitöskirjatutkimuksen mukaan peräti yhdeksän kymmenestä oli pysynyt raittiina vähintään kokonaisen vuoden

ajan läpikäytyään koko hoidon. Mitä pidempi raittiusjakso on takana, sitä todennäköisempää on ylläpitää raittiutta myös jatkossa.

Oivalluksessa keskeistä on myös addiktin itsensä havaitsemat mahdolliset kaksoisdiagnoosit, eli mielenterveyttä horjuttavat sairaudet yhdistettynä päihteidenkäyttöön. Tarinoiden perusteella on tulkittavissa, että käyttöaikana päihteidenkäyttäjät perustelivat käyttöä esimerkiksi masentuneisuudella, ahdistuneisuudella, keskittymishäiriöllä, persoonallisuushäiriöllä tai muilla diagnosoiduilla tai diagnosoimattomilla oireilla. Toipumisprosessin käynnistyttyä he pystyivät kohtaamaan diagnoosinsa ja hoitamaan sekä raitistumista, että psyykkistä epätasapainoaan. Samalla epämiellyttävää oloa opitaan hoitamaan terveillä, tavanomaisilla valinnoilla, kuten riittävällä ravinnolla, tarkoituksenmukaisella lääkinnällä ja rytmitetymmällä arjella. Rutiinien muuttaminen, kuten päivittäisen liikunnan lisääminen arkeen, on tuonut säännöllisyyttä.

6.7 Merkityskokonaisuus 7: Uusi elämä: ymmärrys ja käsittely

Seitsemäs ja viimeinen merkityskokonaisuus on kuvaus päihteistä vieroittautuneiden nykyisestä tilanteesta. Suuremmassa kuvassa se sisältää päihde-elämässä tapahtuneiden asioiden käsittelyprosessin ja päihteidenkäytön syiden ymmärtämisen. Ymmärryksellä tarkoitetaan päihteiden valtaaman elämäntavan hyväksymistä ja niiden vaikutuksia. Tapahtuneen ymmärrys ja riippuvuusilmiön käsittely tulivat esille kaikissa tarinoissa tarjoten useita vihjeitä henkisen tasapainon löytämiseen ja ylläpitämiseen.

Jokainen haastateltava oli kyennyt myöntämään ongelmansa hyvissä ajoin ennen avun hakemista ja vastaanottamista. Erityisesti alkoholinkäytön raitistumisprosessia siirrettiin kuitenkin jopa vuosilla eteenpäin pohjakosketuksesta huolimatta, kunnes henkilö päätyi avun piiriin. Yksilökohtainen toipumissuunnitelma toteutettiin joko yksityisessä

hoitolaitoksessa, avohoidossa, vertaistukiryhmissä tai päihdepoliklinikalla. Osa haastateltavista käy edelleen vertaistukiryhmissä.

Ymmärrys ja käsittely ovat vaatineet muutokseen sitoutumista ja uusien selviytymistapojen opettelua, jotka muovaavat myös suhtautumista muihin elämän osa-alueisiin. Useimmin juuri työpaikkaan ja työntekoon muodostunut suhde koki raitistumisen myötä muutoksen. Työpaikkaa on opittu arvostamaan omana merkitysyhteisönään. Työpaikassa ei enää tarvitse roikkua, vaan työssä onnistuminen itsessään tuottaa mielihyvää. Työn merkitys pelkkänä rahantekovälineenä on vähentynyt. Sen sijaan merkityksellisyyden luominen itselle ja muille ihmisille on korostunut. Erityisen merkittävää oli havaita, että lähes kaikki haastateltavat valitsevat yhä useammin fyysisen työpaikan etätöön sijasta. Tämä voi viitata työpaikan turvalliseen ilmapiiriin. Työssä pärjääminen koettiin myös itsessään motivoivana ja mahdollinen urasuunnitelma oli saanut tuulta alleen. Seuraavissa siteerauksissa kaikki haastateltavat kertovat nykyisen, päihdevapaan työelämänsä merkitysyksiköistä.

"...se on ehkä enemmän semmonen, et mä en ehkä pyri nykyään enää etenemään silleen muiden kustannuksella ja se muutenki on muuttunu paljon pehmeemmäks mun asennoituminen, ku mä tiedän miten paljon merkitystä sil niiku alkoholinkäytöllä on ollu merkitystä niiku työelämälle, et kui paljon mä oon puristanu stagaa tai ollu vitun hikipinkona ja koettanu edetä. Koska mä oon halunnu rahaa ja vaikutusvaltaa ja plaaplaaplaa, ni sen takii se on ollu vitun kovaa se mun toiminta, et mä oon ollu semmonen äkkiväärä ja kärpästikku, tai mikskä sit haluu sanoo." (H1)

"Oon mä ainakin enemmän keskittyny siihen työhön, tai silleen motivoituminen ehkä näky, kun se tulee työstä itessään. Se on jotenkin selkeempää, vaik kyllä niitä häiriötekijöitä on edelleen yhtä lailla. Etänä varsinkin pitää olla aika tarkkana et ei ala räplää jotain puhelinta jatkuvasti. Ja sit oon mä kyl miettiny ehkä pidemmälleki, tai et on tullu semmosta tietynlaista kunnianhimoa. Jotenki, ku tajuu mitä tekee ja osaa, ni selkiintyy et missä tavallaan vois olla, tai et tästä vois vielä kehittyä tai edetä ehkä johonkin." (H2)

"No siis energiaa mul ainaki on, iha siis et jaksaa vaan enempi, ku mullaki välil niin puuduttavii päivii mut jotenki... Ei siis väsy niin nopeeta. On niiku tasasempaa. Tai et huomaa kans jos on vaik verensokeri alaalla, et okei, nyt pitää syyä, ku aiemmin on ollu et vittu ku ois jotain mitä vetää." (H3)

"Sain rohkeuden, tai ainakin osan siitä, takaisin. Häpesin sitä kännitapausta viikkotolkulla. En katsonut ketään silmiin, kun mietin että pomo on kertonut kaikille. Kun sitten huomasiikin, ettei tässä kukaan mitään tiedä, olen itse puhunut työkavereille asiasta. Se oli vapauttavaa." (H4)

Työn imun kokemus on kokenut raitistumisen myötä muutoksen. Raitistuminen on ollut keskeisessä osassa flow-tilan saavuttamisessa, jollaiseksi työn imua voidaan parhaimmillaan kutsua. Imu on tuonut työntekijät lähemmäksi työtä sekä lisännyt sitoutumisen tasoa. Työn imun ja itsensä johtamisen kasvaminen näyttäisivät tuoneen imua myös elämänhalua kohtaan.

Ymmärrys syvällisenä kokemuksena kuvaa sitä, kuinka yksilöt havahtuivat ajautuneensa kauas omista toiveistaan ja ennakkokäsityksistään koskien elämän tarjoamia vaihtoehtoja. Syvällinen ymmärrys sai kysymään perustavanlaatuisia kysymyksiä: kuka minä olen ja mihin olen menossa? Kuinka monta tilaisuutta olen menettänyt päihteiden vuoksi? Joissain tarinoissa uskallettiin hypätä filosofisen pohdinnan esoteerisempaan päätyyn, jolloin ymmärrystä etsittiin tapahtumien syy-seuraussuhteiden lisäksi henkisydestä, kohtalosta ja elämän tarkoituksen mysteerin selvittämisestä. Myös psyyken empiirinen analysointi kiinnosti haastateltavia. Erityisesti minuuden ja minäkäsityksen ymmärtäminen olivat teemoja, jotka auttoivat löytämään tasapainoa.

"Kyllä ego sumentuu tai varmaan muuttuu. Kun ei pysty katsomaan enää peiliinkään, ei siinä voi tuntea itseään. Ei tiedä kuka oikein on. Ei kontrolloi itseään. Se on viina, joka kontrolloi. Siinä vaiheessa, kun ei tiedä eläkö tässä omaa vai jonkun toisen elämää, ollaan syvällä. Kun ei se ole edes elämää." (H4)

Vaikka tarinankertojien tiellä oli suuria haasteita, kukaan heistä ei antanut lopullisesti periksi. Ajan myötä elämän valoisat puolet ja elämän merkityksellisyys ottivat jalansijaa, ja he saivat takaisin itseluottamuksensa. alkoi nähdä elämän valoisamman puolen uudelleen. Päihteistä irti pääseminen vaatii sitkeyttä, vahvaa tahtoa, sitoutumista ja mahdollisesti ravisuttavaa kokemusta, joka lähes tulkoon pakottaa yksilön tekemään ratkaisevia valintoja. Muutos on mahdollista kovalla työllä.

Tässä tutkimuksessa on selvinnyt, että pitkään kestänyt päihdemaailmassa eläminen muodostaa monimutkaisen merkityskokonaisuuden. Geneettiset taipumukset ja luonteenpiirteet saattavat luoda pohjaa addiktiokäyttäytymiselle. Kasvuiän tapahtumat ympäristöissä, joissa sosiaaliset tilanteet synnyttävät joko

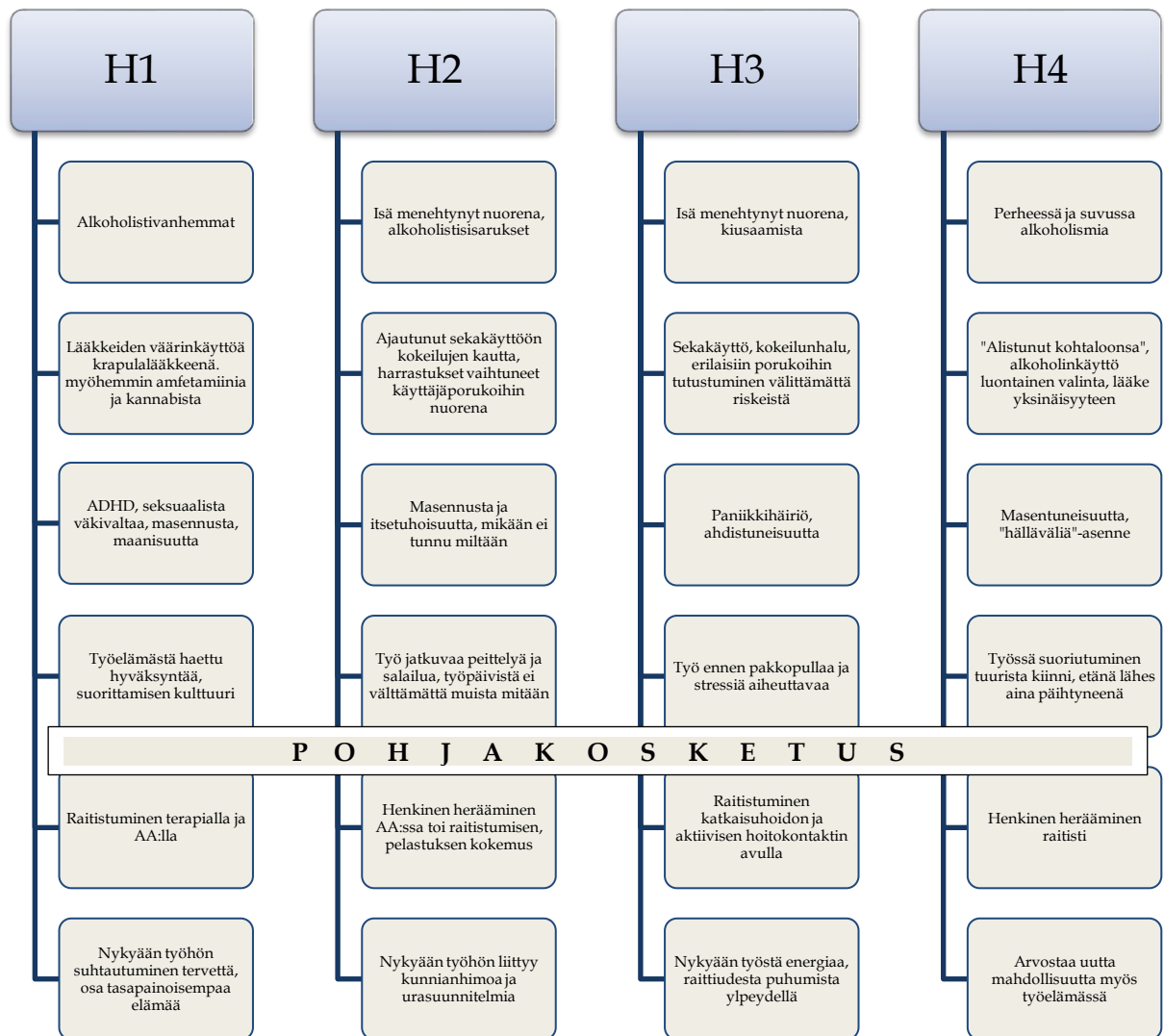
luottamusta tai epäluottamusta, edesauttavat henkilökohtaisten käsittelytapojen muotoutumista. Esimerkiksi alkoholin rentouttava vaikutus voi jäädä pitkäksi aikaa ainoaksi tavaksi luoda keinotekoisen levollinen olotila. Kun päihteidenkäyttö muuttuu rentoutumisen lisäksi säännölliseksi stressin ja epävarmuuden käsittelytavaksi, lähestytään päihderiippuvuuden ydintä. Päihde alkaa yhtä aikaa ohjaamaan käsittelytottumuksia ja toisaalta opettaa pakenemaan käsittelytilannetta.

Kaikki haastateltavat ovat nykyisin kuivilla kaikista päihteistä. On mahdollista, että yhä käyttävää haastateltavaa olisi vaikeaa löytää, sillä tarinoiden pinnan alta huokuva häpeän, pelon tai ahdistuksen tunne saattaisi jarruttaa vaikeasta tilanteesta puhumista. Toisin sanoen on oletettavaa, että työelämässä olevat päihteidenkäyttäjät eivät välttämättä hakeudu hoitoon, ennen kuin kulissit murtuvat. Tarinoiden kautta on tulkittavissa, että kulissien ylläpitäminen on päihderiippuvaisen työssäkävijän tärkeimpiä tehtäviä.

6.8 Yhteenveto ja yleinen merkitysverkosto

Haastatteluiden perusteella muodostui yhteensä seitsemän merkityskokonaisuutta, jotka muodostavat yleisen merkitysverkoston. Merkityskokonaisuudet on nimetty seuraavasti: 1) addiktio 2) traumataustat 3) seura tekee kaltaiseksi 4) työarkea päihderiippuvaisena 5) pohjakosketus 6) oivallus ja toipuminen sekä 7) uusi elämä: ymmärrys ja käsittely. Merkitysanalyysi eteni johdonmukaisesti yksilöllisten merkityskokemusten kautta merkityskokonaisuuksien muodostamiseen ja lopulta laajemman merkitysverkoston syntymiseen (Piirainen 2006, 34). Kuviossa 1 on esitetty tulkinta siitä, kuinka päihteidenkäyttäjä kokee työelämän käyttävänä aikanaan. Kokemuksia taustoittavat lapsuuden ja nuoruuden tapahtumat sekä erilaiset sosiaaliset suhteet. Psykykkisen tasapainon vaihtelut ja arjen epäsäännöllisyys muuttavat suhtautumista paitsi tavanomaiseen työpäivään, myös työtä ja muuta elämää koskeviin unelmiin ja tavoitteisiin. Tutkimuksen keskeinen

tutkimustulos on ymmärrys siitä, että päihderiippuvuus ohjaa elämänhallintaa määrittäen yksilön tekemiä valintoja lukuisista riskeistä huolimatta. Päihderiippuvainen ei kykene kontrolloimaan elämäänsä, vaan pyrkii selviytymään mahdollisimman vähäisillä haitoilla – mielellään kenenkään huomaamatta.



Kuvio 2: Haastateltavien henkilökohtaisista merkityskokonaisuuksista syntynyt yleinen merkitysverkosto.

Yleinen merkitysverkosto muodostuu haastateltavien yksittäisten merkityskokonaisuuksien yhdistämisestä. Kuviossa 2 on nähtävillä jokaisen haastateltavan keskeiset merkityskokonaisuudet. Jokaisen haastateltavan

kohdalla ylimmässä laatikossa on mainittu lapsuuden ja nuoruuden traumaattisiin taustoihin liittyviä merkityksiä. Merkitykset eivät kuitenkaan ole toistensa kopioita, vaan esimerkiksi psyykkisiä ongelmia koskevat merkitykset ovat jokaisella subjektiivisia. Huomionarvoista on, että pohjakosketuksen merkityskokonaisuus on yhdistelmä useita merkityskokonaisuuksia, jotka ovat aiheuttaneet hoitoon hakeutumisen tarvetta. Oivallus ja toipuminen sekä työelämän hahmottaminen uudessa valossa toipuneena päihderiippuvaisena ovat tapahtuneet pohjakosketuksen jälkeisenä aikana.

Yhteenvedona yleisestä merkitysverkostosta voidaan todeta, että haastateltavat kokivat päihdesairaudelleen yhteisiä ydinmerkityksiä. Päihdesairauden puhkeamiselle on olemassa taustatekijöitä, jotka voivat edesauttaa alttiutta riippuvuuteen. Tällaisia taustatekijöitä ovat mm. lapsuuden ja nuoruuden aikaiset olosuhteet, elämän aikana laenneet mielenterveydelliset haasteet ja turvaton tai epävakaa sosiaalinen ympäristö. Nuoruuden tai nuoren aikuisuuden aikainen kokeilunhalu on usein johtanut uusien aineiden kokeiluun. Riippuvuus ei kuitenkaan ole estänyt yhteiskuntaan integroitumista, kuten työntekoa tai opiskelua, vaikka se on aiheuttanut ongelmia työn merkityksen kokemuksessa, työstä selviytymisessä tai työtehokkuudessa. Pahimmillaan työtä on jopa tehty päihtyneenä. Riippuvuutta on saattanut jatkua vuosia tai jopa vuosikymmeniä, kunnes riippuvainen on kokenut mullistavan tapahtuman tai tapahtumaketjun, joka on saanut harkitsemaan vakavasti päihteistä vieroittautumista. Vieroittautuminen ei ole suoraviivainen prosessi, vaan on saattanut sisältää useita retkahtamisia ennen toipumista. Päihderiippuvuutta on hoidettu yleensä useammalla kuin yhdellä keinolla, kuten psykiatrisia palveluita tai vertaistukea apuna käyttäen.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Hjerpin (2021a, 16) käyttämä kuvaus yhteiskuntaan integroituneista päihteidenkäyttäjistä kuvaa hyvin myös tämän opinnäytetyön aineistoa. Haastateltavat pitävät työntekoa tärkeänä asiana ja työpaikkaa arvokkaana ympäristönä. Päihteidenkäyttäjät joutuvat kohtaamaan erilaisia haasteita ja ristiriitoja yrittäessään pärjätä arjessa ja ylläpitäessään työuraansa. Päihderiippuvaiset viettävät usein niin sanottua kaksoiselämää. Taustalla on esimerkiksi päihderiippuvuuden tuoma häpeäleima, epäonnistumisen kokemus, arvottomuuden tunne ja menettämisen pelko. Ulkopuolisten silmissä päihteidenkäyttäjiä arvotetaan usein päihderiippuvuuden perusteella. Päihteidenkäytön ja työelämän suhde on kuitenkin paljon monimutkaisempi ilmiö, joka koskettaa niin yksilöitä, työnantajia kuin yhteiskuntaakin. Päihderiippuvaisen itsensä johtaminen on aineiston perusteella jo valmiiksi melko heikolla tasolla. Voimakas päihderiippuvuus yhdistettynä itsenäiseen työstä selviytymiseen aiheuttaa todennäköisesti paitsi valtavia paineita, myös korostaa vääristyneitä elämän prioriteetteja, jossa päihde ajaa entistä lujemmin työnteon edelle. Työnteon merkitys ja työnteko itseisarvona koki positiivisen muutoksen raitistumisen myötä. Samalla elämä työn ulkopuolella saavutti tasapainon.

Tämän tutkimuksen tulokset paljastivat, millaisia merkityksiä päihteidenkäyttäjät muodostivat päihteidenkäytöstä ja työelämästä. Yhteenvetona voidaan todeta työelämän ja päihteidenkäytön välisen suhteen olevan haasteellinen, sillä päihteet saattavat saada vahvan otteen elämästä, jolloin erottelua päihteidenkäyttöajan ja muun ajan välille voi olla hankalaa tehdä. Tuloksista selviää, että päihteidenkäyttö ulottui vapaa-ajan käytöstä työajalle. Käyttö ei välttämättä aina tarkoittanut päihtyneenä työskentelyä, vaan se saattoi tarkoittaa vieroitusoireisuutta tai niin sanottua ”kuivanarkkausta”

tai "kuivahumalaa", jolloin seuraavaa päihteidenkäyttökertaa suunniteltiin ja odotettiin malttamattomana. Käyttäytymiseen ja olotilaan liittyvät muutokset, kuten työkavereille tai esihenkilölle valehtelu, salailu ja ahdistuneisuus voidaan nekin huomioida päihteidenkäytön aiheuttamiksi teoiksi ja tuntemuksiksi. Työpahoinvointi ei ollut pahoinvointia pelkästään töissä, vaan epätasapainoinen elämäntyyli näyttäytyi yhtä lailla myös vapaa-ajalla ja perhe-elämässä. Kuten Kauppinen (2010, 216) ja Kemppinen (2010) kuvaavat yleisen onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunteen elämää kohtaan vähenevän, mitä enemmän elämä rakentuu päihteiden varaan. Haastateltavien kertomuksista huokuva kohtuuton, jopa itsetuhoinen alkoholin ja huumeiden käyttö viittaa siihen, ettei voimakas päihderippuvuus tuo välttämättä enää lainkaan tyydytystä. Vaikka suuri osa alkoholisteista on työelämässä, saattaa heillä olla ongelmia työelämään sitoutumisessa. Itsesäätelyn epäonnistuminen voi johtaa riippuvuuskäyttäytymiseen, jolloin päihteetön elämäntapa muuttuu yhä kaukaisemmaksi sitä mukaa, mitä enemmän käyttäjä vastaa esimerkiksi epäonnistumisiin päihteidenkäytöllä (Koob, Arends & Le Moal 2014, 45).

Vaikka päihteidenkäytöstä oli tullut yhä ongelmallisempaa, haastateltavat kuluttivat paljon aikaansa ja energiaansa kulussien ylläpitämiseen, jotta eivät menettäisi työpaikkaansa. Mikäli työpaikka olisi täysin merkityksetön, ei tällaista vaivaa todennäköisesti nähtäisi. Kekonia (2007, 44-45) mukailen tämä tutkimus vahvisti kahteen kulttuurilliseen alageeniin - kuten työ- ja huumeiyhteisöön - kuulumisen olevan mahdollista. Yhteiskuntaan integroituminen on teemana kaikkienensa mielenkiintoinen, sillä se paljastaa jo terminä, millä tavalla päihteidenkäyttäjät tavanomaisemmin lähestyvät; yhteiskuntaan kelpaamattomina eli integroitumattomina. Tavallisesti integroitumattomuuteen liitetään esimerkiksi kulttuuriset erot, kielitaidon puute ja sosioekonominen asema, jotka voivat johtaa syrjäytymiseen. Suomessa integroitumiseen liittyviä ongelmia pyritään aktiivisesti ehkäisemään. Päihteidenkäyttöön liittyvän syrjäytymisvaaran ehkäisy saattaa kuitenkin olla vaikeammin hallittavissa oleva kokonaisuus, sillä syrjäytymisvaaraa lisäävät

päihteidenkäytön lopettamiseen liittyvä vieroitusprosessi, jonka yhteydessä käyttäjä saattaa joutua vaihtamaan myös ystäväpiirinsä tai jopa asuinpaikkakuntaa. Haastateltavien kertomuksista on vedettävissä johtopäätös, että syrjäytymisvaaraa ehkäisisi päihdesairauden käsittäminen holistisena, parantumattomana sairautena, jota täytyy useimmiten hoitaa läpi elämän. Tulosten perusteella on selvää, ettei alkoholisti halua olla alkoholisti, eikä narkomaani keskity huumeiden hankkimiseen siksi, ettei olisi parempaa tekemistä.

Aiempien tutkimusten mukaan alkoholistit ovat enemmän poissa töistä kuin työntekijät, joilla ei ole päihdeongelmaa. Tässä tutkimuksessa kuitenkin paljastui, että päihderiippuvaiset saattavat olla työssään hyvinkin tarkkoja, tehokkaita ja tavoiteorientoituneita, ja uralla saatettiin haluta edetä nopeastikin. Työntekijöinä he kokivat stressiä ja vastuuntuntoisuutta työstään. Työ oli myös tietynlainen turvasatama, joka symboloi hyveelliseksi koettua elämää. Mikäli työ tarjoaa tällaisen mahdollisuuden – ikkunan ”tavalliseen” arkeen – ei työntekijällä ole syytä jättää menemättä töihin päihdeongelmasta huolimatta.

Vaikka päihdeohjelma ei ole kaikilla työpaikoilla pakollinen, olisi ajatuksella laadittu organisaation oma päihdeohjelma tervetullut askel kohti päihdesairauden ymmärtämistä ja toipumisprosessin käynnistämistä. Päihdeohjelma ei saisi olla haudattuna pöytälaatikkoon. Selkeiden sääntöjen ja ohjeistuksen vastapainona päihderiippuvaista tulisi kohdella tasa-arvoisena työntekijänä riippumatta siitä, käyttääkö hän ongelmallisesti alkoholia vai laiton päihdettä. Haastatteluiden perusteella sekä työntekijät että muu työyhteisö ovat tietoisia päihteidenkäytön haitoista ja riskeistä koskien työelämää. Selkeää ristiriitaisuutta aiheuttavat kuitenkin juuri päihteidenkäytön puuttumiseen ja hoitoonohjaukseen liittyvät toimenpiteet. Addiktiosairauteen ei yleensä suhtauduta kuten tavanomaiseen elimelliseen sairauteen, mikä vaatii sairauslomaa tai pidempää hoitojaksoa. Liian myöhäinen reagointi, välinpitämättömyys tai negatiivinen suhtautuminen riippuvuussairauksien

luonteeseen ovat tutkimuksen perusteella signaaleja organisaation riittämättömästä kyvystä ymmärtää päihteidenkäytön kokonaisvaltaista vaikutusta työelämään. Toisin sanoen työnantaja- ja esihenkilötason tietotaitoa päihdesairauksista tulisi lisätä, jotta sekä työntekijä että organisaatio saavat parhaan mahdollisen hyödyn irti työntekijän työpanoksesta. Päihdesairaus vie mukanaan työntekijän vapaa-aikaa ja perhe-elämää siinä missä työaika ja -tehokkuuttakin.

Tuloksissa kuvattiin myös nykyistä työelämää, jonka keskeisenä elementtinä on etätyö. Yleistynyt etätyö näyttäisi juontavan juurensa organisaatiorakenteen muutokseen, jolloin työnteko on yhä useammin ajasta ja paikasta riippumatonta tietotyötä. Samalla esihenkilöistä ja johtajista on tullut kasvottomampia tai jopa näkymättömiä hahmoja. Esihenkilöiden pääasiallisena tehtävänä on motivoida, ohjata ja valvoa työntekijöitä. Näkymättömyys vähentää johtajuuden kokemusta ja korostaa itsensä johtamisen tarvetta. Itsensä johtaminen merkitsee työtehtävien lisäksi myös oman fyysisen kunnon ylläpitoa ja sosiaalisten suhteiden vaalimista. Työ pitäisi kokea mielekkääksi ja turvalliseksi osaksi elämää, mutta nykyaikaisessa työkuultuurissa piilee syvä sudenkuoppa, joihin ajautumisesta ei voida syyttää yksin työntekijää. Johtopäätöksenä on tulkittavissa, että modernin etätyökuulttuurin ja päihderiippuvuuden yhdistelmä voi pahimmillaan haudata käyttäjän yhä syvemmälle sairauden syövereihin, mikäli mahdollisuus piiloutua etätöiden taakse jatkuu, eikä esihenkilöitä tai työkavereita koeta riittävän läheisiksi ja luotettaviksi.

Työntekijät kokivat työnsä pääsääntöisesti merkitykselliseksi myös päihteidenkäyttöaikanaan, mutta mitä merkityksellisyys todella tarkoittaa? Voiko työtä aidosti arvostaa, mikäli työelämän taustalla on holistisesti elämän muihin osa-alueihin ulottuva päihdemaailma, jonka sisällä arvostus itseään kohtaan ei ole korkealla? Raitistuneina haastateltavat kokivat olevansa itsevarmempia, energisempiä ja kunnianhimoisempia työntekijöitä. Päihteetön elämäntapa verrattuna päihteiden kyllästämään arkeen näyttäisi tarjoavan

kokonaisvaltaisesti positiivisemman näkymän elämää kohtaan. Entiset päihteidenkäyttäjät omaavat aiheesta ainutlaatuista empiiristä tietoa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtana minulla oli alati läsnä oleva kriittinen ja kyseenalaistava suhtautuminen omaan toimintaan tutkijana. Jo tutkimusaiheen päättäminen herätti useita kysymyksiä, joihin jouduin palaamaan pitkin tutkimusprosessia: miksi teen tutkimusta juuri tästä aiheesta? Millaisia tavoitteita tutkimuksellani on ja kuinka pystyn perustelemaan tutkimusaiheeni tärkeyden? Tämän jatkuvan kyseenalaistamisen myötä tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön otsikko muuttuivat useaan kertaan tutkimuksen aikana. Alkuperäinen tarkoitus oli tutkia päihteidenkäytön ja työn merkityksellisyyden välistä suhdetta työhyvinvoinnin ja työn imun näkökulmasta. Mitä pidemmälle aineistonkeruu ja analysointivaihe etenivät, kävi yhä selvemmäksi, että päihteidenkäyttö on huomattavasti holistisempi kokonaisuus kuin pelkkään työelämään ja työhyvinvointiin liittyvä yksittäinen tekijä. Päihderiippuvuus näyttäytyy kokonaisvaltaisena ja elämän eri osa-alueille ulottuvana kahleena, jonka yhtenä tärkeänä näyttämönä on työpaikka. Koska tarkoituksenani oli joka tapauksessa tutkia nimenomaan työelämää, säilyi työmaailma tutkimuksen tärkeänä kontekstina.

Aineistonkeruumenetelmään olin tehnyt alkuperäisen suunnitelman, jonka luotettavuutta ja sopivuutta jouduin arvioimaan useaan kertaan tutkimusprosessin aikana. Lopulta narratiivisin keinoin tehty avoin tutkimushaastattelu oli luonnollisin valinta ja haastateltavat vastasivatkin kysymyksiin luontaisesti narratiiviseen sävyyn. Haastatteluista muotoutui pikemminkin luontevia keskusteluita, joissa jäin tutkijana aktiivisen kuuntelijan rooliin. Haastatteluissa kerroin vain pintapuolisesti tutkimusaiheeni, mutta en avannut esimerkiksi metodologisia lähtökohtia tai analyysimenetelmää, jolloin haastateltavat eivät tienneet millä tavalla heidän "kannattaisi" vastata (Alasuutari

2011, 73-74). Tämä mahdollisti sen, että haastateltavat kertoivat omin sanoin kokemuksiaan juuri siinä järjestyksessä kuin halusivat. Haastateltavat eivät siis tienneet tutkimusprosessin yksityiskohdista enempää kuin pyrkimyksen selvittää päihteidenkäyttäjien työelämäkokemuksia. Mikäli joku tutkittavista olisi erikseen tiedustellut tutkimusprosessista, olisin toki avannut enemmän myös metodologisia vaiheita ja valintoja. Koin hyvin tärkeäksi litteroida haastattelut huolellisesti sellaisenaan ilman odotuksia tai oletuksia. Tässä mielessä erotin analyysivaiheen ja haastatteluvaiheen selvästi toisistaan, jotta en alkaisi tekemään oletuksia tai kärjistettyjä johtopäätöksiä ilman tutkimuksessa käytettävää tieteellistä analyysitapaa. Saatoinkin kirjoittaa itselleni litteroinnin aikana yksittäisiä nostoja, kuten alleviivata mahdollisesti olennaisia lauseita tai merkityksiä. Litterointivaiheessa pidin kuitenkin tärkeimpänä kirjoittaa jokaisen sanan ylös, jotta koko aineisto olisi varmasti käsitelty sellaisenaan.

Haastatteluaineiston luotettavuutta eli validiteettia edistävät huolellisesti tehty haastattelu suunnitelma, haastattelu rekvisiitan - kuten nauhurin ja mikrofonien - riittävä laatu, sekä haastattelupäiväkirjan aktiivinen pitäminen (Hirsjärvi & Hurme 2022, 189). Haastatteluista kolme tehtiin Zoom -videopuhelun avulla ja yksi kasvotusten. Merkittävää eroa haastattelutapojen välillä ei kuitenkaan muodostunut. Olisin voinut varmistaa useammin, onko tutkimustilanne haastateltaville miellyttävä ja tuntevatko he olonsa mukavaksi aiheen ollessa näin syvällinen ja arkaluontoinen. Havainnoin kuitenkin kaikkien vastailleen varsin reippaasti ja positiivisella asenteella, tarinamuotoisuutta riitti pitkiäkin pätkiä kerrallaan ja yhteinen sävel löytyi jokaisen haastateltavan kanssa nopeasti. Naurunpurskahdukset ja hymyt kertoivat tilanteen olleen todennäköisesti riittävän rento. Pidimme myös vähintään yhden kahvi- tai vessatauon, jolloin muistutin ajankäytön olevan haastateltavan päätettävissä. On kuitenkin mahdollista, että etäyhteyden välityksellä ihmisen todellista tunnetilaa ei voi aistia yhtä helposti kuin samassa tilassa. Toisaalta juuri tutkimusaiheen kaltaisesta sensitiivisestä temasta keskustelu voi olla miellyttävämpää

etäyhteyden välityksellä turvallisessa ympäristössä ja omassa rauhassa. En tuntenut haastateltavia entuudestaan, jolloin ensisijaisena tehtävänäni haastattelutilanteessa oli mielestäni luottamuksen rakentaminen. Haastatteluiden lopuksi osallistujat kertoivat olleensa mielellään mukana tutkimuksessa todeten, että asioiden purkaminen teki myös heille hyvää. Eräs haastateltavista totesi myös toivoneensa tällaista mahdollisuutta ”antaa jotain takaisin” raitistumisensa mahdollistuttua. Todennäköisesti luottamussuhde oli näin ollen muodostunut riittävän vahvaksi, jotta vastausten voi olettaa olevan totuudenmukaisia.

Useat herkät tutkimusaiheet ovat läheisten ihmisten tai ammattilaisten kanssa käsiteltäviä asioita. Niiden taustalla voi piillä traumatisoitumisen vaara tai traumaoireiden nouseminen pintaan. (Squire ym. 2014, 91.) Henkilökohtaiset kokemukseni päihdemaailmasta, päihteidenkäyttäjien kanssa käydyistä keskusteluista ja päihteisiin liittyvistä tutkimuksista antavat hyvät lähtökohdat sille, että puhun haastateltavien kanssa "yhteistä kieltä". Tämä oli selvästi haastattelutilanteiden vahvuus, jonka toin myös ilmi haastateltaville useimmiten heti haastattelun alkuvaiheessa. Hirsjärven ja Hurmeen (2022, 16) sekä Laineen (2018, 29) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimys intersubjektiivisuuteen eli oletukseen todellisuuden ymmärtämisestä samankaltaisesti. Mielestäni päätös avata omaa kokemusmaailmani loi tietynlaista yhteisymmärrystä ja rauhaa haastattelutilanteeseen. Samalla se saattoi vahvistaa nykyisen elämäntilanteen kunnioittamista ja edistää myös itse tutkimusaiheen arvokkuuden ymmärtämistä. Tutkimushaastattelut synnyttivät myös minussa kiitollisuutta ja nöyryyttä. Kaikissa haastatteluissa tuotiin selkeästi ilmi, ettei päihderiippuvuuden käsittely välttämättä lopu koskaan, eikä niin ole todennäköisesti tarkoituskaan. Monet pitivät itse haastattelua terapeuttisena kokemuksena ja iloisena asiana; he ovat ylpeitä kokemusasiantuntijoita.

Analyysimenetelmäksi valikoitui fenomenologinen analyysimenetelmä. Vaikka tiesin tutkivani ilmiötä ja käyttäväni transsendentaalista fenomenologista analyysimenetelmää, oli merkitysverkostojen muodostaminen yllättävän haastavaa. Löysin aineistosta muutaman selkeän avainteeman ja mahdollisuuden näiden keskinäisiin merkityssuhteisiin, mutta lopullista analyysia tehdessä olin myös epävarma. Todennäköisesti epäilevyys johtuu menetelmän käyttämisestä ensimmäistä kertaa. Toisaalta epäilykset osoittautuivat myös syiksi palata vielä kerran aineiston pariin. Fenomenologinen menetelmä on paitsi mielenkiintoinen ja antoisa, myös melko paljon rohkeutta vaativa analyysitapa: epäolennaisuudet on uskallettava redusoida riittävän voimakkaasti tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimusaineiston keruussa käytetty narratiivinen avoin haastattelu olisi voinut johtaa myös narratiiviseen analyysitapaan. Tarkoituksenani oli kuitenkin tutkia nimenomaan ilmiötä ja nähdä sekä ymmärtää merkityksiä ilmiön takana.

Koko tutkimusprosessin luotettavuutta paransi hermeneuttisen kehän mukainen jatkuva prosessi, jolloin tutkimuskohteen ja tutkijan välillä on katkeamatonta vuoropuhelua koko tutkimuksen ajan. Prosessi antoi mahdollisuuden jatkuvasti arvioida tutkimuskysymysten ja johtopäätösten pätevyyttä. Hermeneuttisen kehän noudattamisen ansiosta tutkimuskysymykset varmistuivat viime kädessä aineiston myötä. Jatkuvan muutoksen hyväksyminen vaati minulta tutkijana joustavuutta ja vahvasti samalla ajatusta siitä, että tutkijan on oltava valmiina luopumaan ennako-odotuksista tai liian valmiiksi tehdyistä suunnitelmista, mikäli tutkimusprosessi sitä vaatii. Vahvistusta tarvittaviin muutoksiin sain lisäksi opinnäytetyön ohjaajalta, joka toimi tietynlaisena peilinä koko opinnäytetyön ajan.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötä tehdessäni havahduin useasti ajatukseen, että tulevaisuudessa tutkimuksen tulisi keskittyä enemmän ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin sekä

päihteidenkäyttäjien tukipalveluiden kehittämiseen. Keskeisenä teemana tulisi olla ymmärrys siitä, että myös päihteidenkäyttäjät ovat osa aktiivista työ- ja opiskeluelämää. Merkityksellistä työelämää tulisi turvata kaikille työntekijöille riippumatta päihteidenkäyttötaustasta. Suurin osa täysi-ikäisistä käyttää kohtuudella jotain päihdettä – useimmiten alkoholia – joten ennaltaehkäisy myös riskiryhmien ulkopuolelle jääville työntekijöille olisi tarpeellista. Tällöin kynnyks hakeutua päihdehoidon piiriin voisi madaltua.

On luonnollisesti ymmärrettävää, ettei työnantaja halua kulueria sairauspoissaoloista, olivat ne minkälaisia tahansa. Päihdesairautta ei edelleenkään käsitetä esimerkiksi masennuksen tai paniikkihäiriön kaltaisena sairautena, joka voi alentaa merkittävästi työkykyä. Masennuksen kaltaiset mielenterveysongelmat voivat olla kausittaisia. Tutkimustulosten mukaan myös alkoholinkäyttö voi olla kausittaista; juomattomuus voi kestää parhaimmillaan vuosia ennen uutta ratkeamista. Mikäli työpaikka olisi tietoinen työntekijän päihdeongelmasta, olisi mahdollisuus raittiuden ylläpitoon todennäköisesti suurempi. Olisi mielenkiintoista päästä kuulemaan työnantajan ja työntekijän välistä keskustelua, jossa työntekijä paljastaisi päihdeongelmansa työnantajalle. Millä tavalla tilanteeseen yleensä reagoitaisiin, millaisia tuntemuksia reagointi aiheuttaa työntekijässä ja millaista apua ja tukea työntekijälle tarjottaisiin?

Myös päihdepoliittiset suuntaukset herättävät kysymyksiä. Tässä tutkimuksessa esille nousseet sosiaaliset ja psyykkiset käyttöhaitat liittyvät paljolti häpeän ja pelon tunteisiin: yhteiskunnan silmissä huumeriippuvainen on alempiarvoisessa asemassa alkoholistiin verrattuna. Hyvinvointivaltion tahtotila turvata kansan hyvinvointi tarkoittaa useimmiten sitä, että juridiikalla puututaan yksilönvapauteen ja käyttäytymiseen (Sarvanti 2001, 130). Tällaisessa ajattelussa tulee huomioida yksiselitteinen rajanveto alkoholin ja laittomien huumeiden sekä lääkkeiden väärinkäytön välillä. Käytännössä kansalaiset on velvoitettu valitsemaan kaikista tunnetuista päihdeaineista alkoholi. Vaikka varsinaista valintaa päihteiden välillä ei todennäköisesti kannata tehdä, on tilanne tästä

näkökulmasta tarkasteltuna epäinhimillinen. Päihteidenkäyttäjät eivät yksinkertaisesti uskalla myöntää riippuvuuttaan laittomiin päihteisiin sen aiheuttamien juridisten, sosiaalisten ja muiden yhteiskunnallisten ongelmien vuoksi. Päihdeongelman myöntäminen saattaa sulkea ovet työ- ja opiskelupaikkoihin, evätä etuuksia tai esimerkiksi asuntolainan rahoitusmahdollisuuksia. Tässä mielessä päihdeongelman ymmärtäminen, hoitoonohjauksen tukeminen ja yleinen päihteidenkäyttäjiin suhtautuminen sotii voimakkaasti hyvinvointiyhteiskunnan peruseriaatteita vastaan. Mielestäni tärkeä jatkotutkimusaihe olisikin selvittää, miten yhteiskuntamme eri instituutiot konkreettisesti suhtautuvat päihderiippuvuuteen, mitä ovia negatiivinen suhtautuminen potentiaalisesti sulkee ja kuinka päihderiippuvuudesta puhuminen saataisiin sellaiselle tasolle, ettei päihderiippuvuus tarkoittaisi integroitumattomuutta.

LÄHTEET

Aaltonen, T., Ahonen, P., Sahimaa, J. 2020. *Johda merkitystä*. Alma Talent.

Anonyymit Alkoholistit: *AA:n kolme perintöä*. 2004. Anonyymien Alkoholistien verkkosivu. Saatavilla verkossa: <https://www.aasuomi.fi/index.php/aan-kolme-perintoeae>

A-klinikkasäätiö 2020. *Päihdehaitaton etätyö. Vinkkejä arjen hallintaan etätyössä*.

Saatavilla verkossa:

https://paihteettyopaikalla.otapuheeksi.fi/sites/paihteettyopaikalla/files/sahkoinen_tietopaketti_paihdehaitattomaan_etatyohon.pdf

Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. 2. Uudistettu painos. Vastapaino.

Andrews, M. 2012. Learning from Stories, Stories of Learning. Teoksessa I. Goodson, A. Loveless, D. Stephens (toim.) *Explorations in Narrative Research* (s. 33-42), Sense Publishers.

Böckerman, P., Uutela, A. 2013. Alkoholinkulutus ja sairauspoissaolot. Teoksessa K. Warpenius, M. Holmila, C. Tigerstedt (toim.) *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 160-167). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Eskola, J., Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Frone, M. R. 2009. *Does a Permissive Workplace Substance Use Climate Affect Employees Who Do Not Use Alcohol and Drugs at Work?* Psychol Addict Behav. 2009 Jun; 23(2), s. 386-390. A U.S. National Study. Saatavilla verkossa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2760538/>

Gakidou, E. 2022. *Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020*. The Lancet, 400 (7). (s. 187-227). Saatavilla verkossa:

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(22\)00847-9/full](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(22)00847-9/full)

Gawel, J.E. 1996. *Herzberg's Theory of Motivation and Maslow's Hierarchy of Needs*. Practical Assessment, Research, and Evaluation 5 (11). Saatavilla verkossa:

<https://doi.org/10.7275/31qy-ea53>

Giorgi, A., Giorgi, B., Morley, J. 2017. *The Descriptive Phenomenological Psychological Method*. Journal of Phenomenological Psychology, (s. 176-192). Research Gate.

Hakkarainen, P., Jääskeläinen, M. 2017. Huumeiden käytön haitat muille ihmisille. Teoksessa K. Warpenius, M. Holmila, C. Tigerstedt. (toim.) *Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle* (s. 100-109). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen Yliopistopaino Oy.

Hakkarainen, P., Metso, L. 2009. *Joint Use of Drugs and Alcohol*. European Addiction Research (s. 113-120) 15 (2).

Hirsjärvi, S., Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi.

Hjerp, K. 2021a. ”...mä olin ihan normiyksilö, niinku yhteiskunnan silmissä” - Yhteiskuntaan integroituneiden huumeiden käyttäjien elämänhallinta ja kokemukset palveluissa. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto 2021. Saatavilla verkossa:

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64774/Hjerp_Kati.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Holopainen, A., Surakka, V-M. 2005. *Alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö*. Päihdelinkki -sivuston artikkeli. Saatavilla netissä: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laakkeet/alkoholin-ja-laakkeiden-sekakaytto>

Hjerp, K. 2021b. *Piilossa yksin ja vailla ääntä*. Tiimi 5 (6), (s. 15-17). A-klinikkasäätiö. Grano.

Jaskari, K. 2018. *Kolmikymppinen Jonna on huumeiden viihdekäyttäjä, joka toivoo huumeiden laillistamista – Asiantuntijan mielestä "viihdekäyttö" on liian myönteinen käsite*. YLEn artikkeli 20.1.2018. Saatavilla netissä: <https://yle.fi/a/3-9995520>

Jokinen, J., & Pylväs, L. 2019. Työympäristö ammatillisen osaamisen kehittymisen tukena. *Talous ja yhteiskunta*, 47(2), 18-23. <https://labour.fi/wp-content/uploads/2020/02/ty22019.pdf>

Kaarne, T., Simojoki, K. 2015. Työelämä ja alkoholi. Teoksessa H. Aalto, M. Aalto, K. Kiiänmaa, L. Lindroos. (toim.) *Alkoholiriippuvuus* (s. 119-127). Duodecim.

Kantamo. 02.03.2022. *Tietopaketti alkoholismista: Osa 1. Intro*[video] <https://www.youtube.com/watch?v=8SXUKAMV1vI>

Karjalainen, K., Hakkarainen, P., Salasuo, M. 2023. *Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2022*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 15/2023. Saatavilla verkossa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146435/>

Kauppinen, T.M. 2010. Riskit ja niiden hallinta: voiko juomari hyvin? Teoksessa Mäkelä, P., Mustonen, H., Tigerstedt, C. P. Mäkelä, H. Mustonen, C. Tigerstedt. (toim.) *Suomi juo.* (s. 207-220). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino.

Kekoni, T. 2007. Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen: kannabisaktivistien näkökulma. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Kiianmaa, K., Simojoki, K. 2015. Alkoholitoleranssi. Päihdelinkki -sivuston tietopankki. Saatavilla verkossa:
<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholitoleranssi>

Konttinen, H., Perälä, R. 2020. Huumeongelmista kärsivien ihmisten sosiaalinen tilanne ja huono-osaisuuden ehkäisy. Teoksessa S. Rönkä, J. Markkula (toim.) *Huume-tilanne Suomessa 2020.* (s. 92-96). PunaMusta Oy.

Koob, G. Arends, M., Le Moal, M. 2014. *Drugs, Addiction and the Brain.* Elsevier.

Kuisma, J., Sauri, P. 2021. *Etätyö ja monipaikkaisuus Suomessa.* Kunnallissalan kehittämissäätiö KAKS. Otavan Kirjapaino Oy.

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2.* (s. 25-42) PS-kustannus.

Loukidou, L., Loan-Clarke, J., Daniels, K. 2009. *Boredom in the workplace: More than monotonous tasks.* International Journal of Management Reviews 11(4) (s. 381 – 405). Saatavilla verkossa: DOI [10.1111/j.1468-2370.2009.00267.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2009.00267.x)

Manka, M-L., Manka, M. 2016. *Työhyvinvointi.* Alma Talent.

Mielenterveystalon omahoito-ohjelma. 2023. Saatavilla verkossa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/alkoholin-liikakayton-omahoito-ohjelma>.

Moilanen, P., Rähkä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. (s. 43-61). PS-kustannus.

Mäkelä, P., Mustonen, H. 2010. Riskit ja niiden hallinta: koskevatko juomisen riskit vain pientä vähemmistöä? Teoksessa P. Mäkelä, H. Mustonen, C. Tigerstedt. (toim.) *Suomi juo*. (s. 195-206). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino.

Mäkelä, P. 2018. *Juomatavat muutoksessa? Näin Suomi Juo: luvut 3 & 14*. Luentomateriaali, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa: <https://www.slideshare.net/THLfi/pia-mkel-juomatavat-muutoksessa-113039313>

Nahkuri, J. 2021. *Alkoholinkäyttö Suomessa*. Päihdelinkin artikkeli. Saatavilla verkossa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholinkaytto-suomessa>

Ojala, U. *Etätyö saattaa suistaa alkoholinkäytön hallinnasta*. *Tiimi 5* (6), (s. 8-12). A-klinikkasäätiö. Grano.

Oinas-Kukkonen, H. 2013. *Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa*. Väitöskirja. Oulun yliopisto. (s. 61-77; 212-224) Juvenes Print.

Otala, L., Ahonen, G. 2003. *Työhyvinvointi tuloksen tekijänä*. WS Bookwell Oy.

Peltonen, M. 2006. Alkoholi ja suomalaiset 1900-luvulla. Teoksessa M. Peltonen, K. Kilpiö, H. Kuusi (toim.) Alkoholin vuosisata. (s. 7-16). Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Piirainen, A. 2006. *Asiakkaan ja asiantuntijan pedagoginen suhde. Fenomenologinen tutkimus fysioterapiatilanteista asiakkaiden ja fysioterapeuttien kokemana*. Helsingin yliopiston väitöskirja. (s. 34-39). Yliopistopaino.

Pomazal, R., Malecki, K., McCulley, L. Stafford, N. Schwolter, M., Schultz, A. 2023. *Changes in Alcohol Consumption during the COVID-19 Pandemic: Evidence from Wisconsin*. Environmental Research and Public Health. Saatavilla verkosta: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37047917/>

Rauramo, P. 2008. *Työhyvinvoinnin portaat: viisi vaikuttavaa askelta*. Edita Prima.

Riessman, C. K. 1993. *Narrative Analysis*. Qualitative Research Methods. Sage Publications.

Ruokavirasto. 2023. *Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia: tässä ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023*. Ruokaviraston artikkeli, saatavilla netissä: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>

Rämö, M. 2007. *Rakas humala*. Ylioppilaslehden artikkeli. Saatavilla verkossa: <https://ylioppilaslehti.fi/2007/04/rakas-humala/>

Salasuo, M. 2004. *Huumeet ajankuvana: huumeiden viihdekäytön kulttuurinen ilmeneminen Suomessa*. Stakes.

Sarvanti, T. 2001. Huumeriippuvuuden ehkäisyyn ja hoitoon liittyvät eettiset näkökohdat. Teoksessa T. Onnela (toim.) *Pyhä huumesota: huume politiikan pelkoja ja utopioita*. Pultti.

Schoultz, C. 2019. *Tipaton tammikuu - oikeutus ryypätä loppuvuosi*. Uusi Suomi - verkkolehden blogiteksti.

<https://puheenvuoro.uusisuomi.fi/christerschoultz/266803-tipaton-tammikuu-oikeutus-ryypata-loppuvuosi>

Sikes, P. 2012. Truths, Truths and Treating People Properly. Ethical Considerations for Researchers who use Narrative and Auto/Biographical Approaches. Teoksessa I. Goodson., A. Loveless, D. Stephens (toim.) *Explorations in Narrative Research*. (s. 123-139). Sense Publishers.

Sillanaukee, P., Mäkelä, R. Kiianmaa, K., Seppä, K. 1996. *Alkoholien suurkulutus ja alkoholismi*. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Saatavilla verkossa:

<https://www.duodecimlehti.fi/duo60399>

Simojoki, K. 2020. *Päihdeet ja työelämä - elämme murrosvaihteessa*. *Kliinlab* 37 (2). (s. 44-46) SKKY:n jäsenlehden artikkeli. Saatavilla verkossa:

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/c8c9ee7d-96ef-42ee-949c-8bf586c30769/content>

Spiegelberg, H. 1982. *The Phenomenological Movement*. (s. 650-700). Hague.

Squire, C. Davis, M. Esin, C., Andrews, M. Harrison, B. Hydén, L-C., Hydén, M. 2014. *What is Narrative Research?* Bloomsbury.

Toikkanen, U. 2012. *Minnesota-hoito tähtää täysraittiuteen*. Lääkärilehden artikkeli. Saatavilla verkossa:

<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/minnesota-hoito-8232-tahtaa-taysraittiuteen/>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Tammi.

Työterveyshuoltolaki 2001/1383. Annettu Helsingissä 21.12.2001.

Ulrich, D., Ulrich, W. 2010. *The Why of Work: How Great Leaders Build Abundant Organizations That Win*. McGraw-Hill. (s. 1-125)

Uusitalo, A. 2023. *Johto joi viiniä, mutta työntekijät puhallutettiin, sanoo eräs – tällainen alkoholikulttuuri työpaikoilla on nyky-Suomessa*. YLE:n artikkeli 24.3.2023. <https://yle.fi/a/74-20023687>

Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista 543/2008.

Vartiainen, M. 2017. Työpsykologian ja hyvinvointitutkimuksen kehitys Suomessa. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno, T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. (s. 9-27) PS-Kustannus.

Vesterinen, P. 2006. *Työhyvinvointi ja esimiestyö*. WS Bookwell Oy.

Vähäsarja, S. 2015. *Raitis alkoholisti: Tipaton tammikuu on riippuvaiselle helvetti ja kohtuukäyttäjälle turha kiusa*. YLE:n artikkeli. Saatavilla verkossa: <https://yle.fi/a/3-7714369>

LIITTEET

LIITE 1

Erään haastateltavan (anonymisoitu lyhenne H3) aineiston perusteella muodostuneet merkitysyksiköt:

1. Lapsuuteen ja nuoruuteen liittyvät merkitykset

- traumaattisia tapahtumia (isän kuolema, epävakaat perheolot, aikaiset päihdekokeilut)
- ulkopuolisuuden tunne, ollut kiusaaja ja kiusattu
- tulevaisuuden suunnitelmat auki, ei isoja unelmia
- isoveljet pitäneet huolta
- toisaalta isoveljiltä kyseenalaista miehen mallia
- turvattomuus
- paniikkihäiriö
- omien polkujen kulkija

2. Päihderiippuvuuteen sairastumiseen liittyvät merkitykset

- säännöllinen sekakäyttö
- useiden erilaisten päihteiden kokeilu
- hällä väliä -asenne, eskapismi, vaaran tunteen tuoma adrenaliini
- sosiaalisen verkoston kontrastit: "hyvät" ja "pahat" kaveriporukat
- selvin päin oleminen luonnottoman tuntuista
- elämän pyöriminen päihteiden ympärillä
- kaikki päihteet kelvollisia, jos saatavilla
- alkoholia saa aina
- suonensisäisen kokeilu jäi kahteen kertaan, aiheutui paniikki
- vuosien kuluessa nautinto poistunut, tilalla enää riippuvuus
- pohjakosketus: retkahdus ei tuonut mielihyvää
- lähipiirille kertomisen pelko

3. Työelämään liittyvät merkitykset käyttävänä aikana

- salailu ja valehtelu työkavereille ja esihenkilölle
- salailu vienyt voimavarat, helpompi ottaa sairauslomaa
- kuvitelma että huumeet auttavat jaksamaan työtä
- ylihuolellisuus ja -tarkkuus, ettei jäisi kiinni
- lipsahdukset, jatkuvasti lähellä virheiden tekemistä
- fyysinen kuormitus: unettomuus ja vähäinen ravinto
- päivät selviytymistaistelua
- suhteellisuudentaju kadonnut
- empatiakyky poissa, ei välitä kuluista työnantajalle

4. Työelämään liittyvät merkitykset toipuvana aikana

- katkolle ja hoitoon lähteminen vapauttava kokemus
- selittelylle ei enää tarvetta, rehellisyys
- nauttii samasta työstä selvin päin enemmän
- kaikkien tunteiden salliminen, ei tarvitse turruttaa
- avarakatseisuus ja ymmärtäväisyys kollegoja kohtaan
- auttamisen halu
- oman jaksamisen aktiivinen arviointi
- päihteettömyys tuonut kunnianhimoa ja tavoitteita
- itseluottamuksen kasvu, energinen työote
- sosiaalisia suhteita pitänyt opetella uudelleen
- työ miellyttävä oikeus, ei pakkopullaa tai velvoite
- avautuu mielellään toipumiskokemuksestaan
- ylpeästi raitis



LIITE 2

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

SUOSTUMUS OSALLISTUA TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Päihteidenkäytön vaikutus työn merkityksellisyyden kokemukseen etätyöympäristössä

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää tai lopettaa osallistumiseni tutkimukseen. Tästä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia. Keskeyttämiseen tai lopettamiseen asti minusta kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana hyväksyn, että minulta kerätään tietoja ja aineistoja tiedotteessa kuvattuun tutkimukseen.

Antamalla suostumukseni osallistua tähän tutkimukseen tutkittavana:

Vahvistan, että olen saanut tiedotteen tutkittavalle sekä tietosuojailmoituksen, ja minulla on ollut mahdollisuusesittää tutkijoille tarkentavia kysymyksiä. Olen siten saanut riittävät tiedot tutkimuksen sisällöstä, sen kulusta jamiä se minun osaltani tarkoittaa samoin kuin henkilötietojeni käsittelystä. Henkilötietojani käsitellään lain mukaisella yleisen edun perusteella.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Minua ei ole painostettu tai houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Olen harkinnut edellä mainittuja kohtia ja olen päättänyt, että haluan osallistua tutkimukseen / niihin osioihin, joihin olen merkinnyt "kyllä".

Kyllä Ei

- [] Klikkaamalla tätä ruutua ilmaisen suostumukseni osallistua tutkimukseen / niihin osioihin, joihin olen merkinnyt "kyllä".

Yhteystiedot:

Tomi Salmi

puh. XXXXXXXXXXXX

e-mail: xxx@xxx.fi

Paperista tai taltioitua suostumusta säilytetään tietoturvalisesti, kuten muutakin henkilötietoa.

Jyväskylän yliopiston ihmistieteiden eettinen toimikunta