

VERTAISTUEN MERKITYS NAISTEN PÄIHDE- KUNTOUTUKSESSA

Utriainen Raija, Harjula Tiina

Opinnäytetyö, syksy 2012

Diak Itä, Pieksämäki

Hoitotyön koulutusohjelma,

Diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) - diakonissa

TIIVISTELMÄ

Harjula Tiina, Utriainen Raija. Vertaistuen merkitys naisten päihdekuntoutuksessa. Pieksämäki, syksy 2012. 44s, 3 liitettä.

Diakonia ammattikorkeakoulu, Diak Itä, Pieksämäen yksikkö, Hoitotyön koulutusohjelma, diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoidaja (AMK)-diakonissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää vertaistuen merkitystä naisen toipumisessa päihderiippuvuudesta. Työn tavoitteena oli löytää merkittävimmät yhtäläisyydet ja eriäväisyydet naisten kokemusten pohjalta vertaistuesta. Ajatuksena oli myös löytää vastaus kysymyksen, ”onko nainen naiselle paras tuki vai susi”?

Tutkimuksen luonne oli laadullinen ja aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu. Työssä haastattelimme viittä vapaaehtoista naista seurakunnan päihdetyön kautta. Haastatteleamalla saimme laajasti ja kattavasti tietoa vertaistuesta naisten elämäntarinoiden pohjalta.

Haastatteluaineiston käsittely keskittyi vertaistuen merkitykseen naisten toipumisessa ja sen antamaan tukeen raittiuden tiellä. Vertaistuen kautta naiset saivat käydä läpi menneisyyttään, nykyisyyttään sekä tulevaa turvallisessa ympäristössä toinen toistaan tukien ja asioita jakaen. Vertaistuki voi olla yksi kanava purkaa naisten kokemaa syyllisyyttä ja häpeää.

Naisten koskettavat elämäntarinat antoivat uskoa siihen, että elämä kantaa läpi vaikeidenkin vaiheiden. Aina on mahdollisuus aloittaa alusta, toivoa menettämättä. Tähän tarvitsemme toinen toistemme tukea ja uskoa tulevaisuuteen.

Asiasanat: vertaistuki, päihderiippuvuus, naisen päihderiippuvuus, päihdehoito, toipuminen, voimaantuminen

ABSTRACT

Harjula Tiina, Utrainen Raija. The Significance of Peer Support in the Intoxicant Rehabilitation of Women. Pieksämäki, autumn 2012. 44 p, 3 appendices.

Diakonia University of Applied Sciences, Diak East, Pieksämäki Unit, Study Programme of Nursing, Orientation of Social Services, Diaconia and Christian Education, Nurse (Master's Degree)– Deaconess.

The purpose of this study is to examine the significance of peer support in women's rehabilitation from intoxicant dependence. The target of the study is to find the most important similarities and differences based on the women's experiences of peer support. The idea is also to find an answer to the question, "is a woman the best support to another woman or is she a 'wolf' to her?"

The character of the study is qualitative and the method of collecting material is thematic interview. In our study, we interview five voluntary women through the parish welfare for intoxicant abusers. Through the interviews, it was possible for us to get extensive and covering information on the peer support based on the life stories of the women.

The treating of the interview material concentrates on the significance of peer support in the rehabilitation of the women and in the support it gave on the road to sobriety. Through peer support, the women could go through their past, present and future in a safe environment, supporting one another and sharing things. Peer support can be one channel to discharge the guilt and shame that women feel.

The touching life stories of the women give faith in the fact that life will carry you even through difficult phases. There is always a possibility to start again, without losing hope. For this, we need mutual support and faith in the future.

Keywords: peer support, intoxicant dependence, women's intoxicant dependence, intoxicant welfare, rehabilitation, empowerment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 RIIPPUVUUS	7
2.1 Mitä riippuvuus on?	7
2.2 Päihderiippuvuus tilastotietojen valossa	8
3 NAISEN ALKOHOLIRIIPPUVUUS	10
3.1 Turvallisen lapsuuden merkitys	10
3.2 Matka päihderiippuvuuteen	11
3.3 Monenlaiset tunteet matkalla	11
3.4 Päihteet ja ongelman syveneminen	12
3.5 Sukupolvien ketju	14
4 PÄIHDERIIPPUVAISEN HOITO	15
4.1 Myllyhoito	15
4.2 Kohti toipumista, voimaantuminen	16
4.3 Toipumisen vaiheet	17
4.4 Naisten oma hoitokoti Tuhkimo	18
5 VERTAISTUKI	20
5.1 Mitä vertaistuki on?	20
5.2 Vertaistukiryhmät: AA, A-kilta	21
5.3 Sini- ja Valkonauhaliiton toiminta	23
6 HENGELLISYYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA	26
7 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI	27
7.1 Aihe ja tutkimusongelma	27
7.2 Tutkimusmenetelmä	27
7.3 Kohderyhmä ja aineiston keruu	28
7.4 Teemahaastattelu ja sisällönanalyysi	29
8 HAASTATTELU AINEISTON TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	29
8.1 Taustatekijät ja syyt	29
8.2 Kokemus vertaisryhmään osallistumisesta	30
8.3 Vertaisryhmän merkitys	33
8.4 Vertaisryhmän vaikutus kuntoutukseen	36
8.5 Vertaistuen kehittäminen	38

9 POHDINTA	41
LÄHTEET	43
LIITTEET	44
Liite 1 Haastattelukutsu	44
Liite 2 Teemahaastattelun runko	45
Liite 3 Tutkimuksen abstrahointi.....	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aihe valikoitui osittain sen ajankohtaisuuden takia. Naisten päihdeidenkäyttö on kasvanut rajusti niistä ajoista, kun alkoholia tarjottiin naisille ainoastaan herraseurassa ravintoloissa. Naiset juovat yhä enemmän ja useammin. Naisen päihderiippuvuus on myös poikkeuksetta tuomittavampaa, ja sen tuoma syyllisyys ja häpeä painolastiltaan raskaampia kuin vastaavasti miesten verrattavat kokemukset. Keväällä 2012 järjestetyt Naisten päihdetyön päivät Jyväskylässä antoivat meille innostuksen tutkia aihetta vertaistuen näkökulmasta naisen päihderiippuvuudesta toipumiseen.

Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, kuinka vertaistuki voi yhtenä keinona olla tukemassa naista kohti raittiutta. Halusimme tietää, kuinka merkittävää vertaistuki naiselle voi olla, ja kantaako se heitä edelleenkin. Naisten toiveet ja tarpeet vertaisryhmässä ovat erilaiset kuin miesten. Pohdimme myös ovatko naiset toisilleen paras tuki toipumisessa.

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun. Tämä menetelmä oli mielestämme paras, jolloin saimme kuulla naisten omakohtaisia kokemuksia vertaistuesta heidän avatessaan elämäntarinansa meille. Nauhoitimme kaikki haastattelut jotta litterointivaihe onnistuisi mahdollisimman tarkasti. Ennen haastatteluja olimme tehneet aihe-alueittain kysymyksiä haastattelun tueksi. Tärkeimpänä ominaisuutena haastattelujen onnistumisen kannalta pidimme kuitenkin luottamuksellisen ja avoimen ilmapiirin syntyä.

Haastatteluaineiston pohjalta selvisi, että vertaistuki vahvistaa naisen minäkuvaa ja eheyttää elämää. Vertaistuki tuo elämään turvallisuutta ja edustaa myös pysyvyyttä ryhmään osallistumisen ansiosta. Esille nousi myös kokemuksia, ettei vertaistuki vastannut toiveita ja odotuksia. Näiden kokemusten pohjalta nousi erilaisia haasteita vertaistoiminnan kehittämiseksi. Ryhmässä naisten kesken saattoi olla keskinäistä kateutta ja kilpailua. Naisten mielestä päihderiippuvuudesta toipumisessa on tärkeää säilyttää tyyneys ja mielenrauha.

2 RIIPPUVUUS

2.1 Mitä riippuvuus on?

Mihin ylipäättään tarvitaan päihdettä? Osaammeko itse päättää milloin otamme alkoholia ja milloin kieltäydymme? Onko asiaa tarvetta selitellä ja perustella toisille? Ihmiset kokevat hallitsevansa alkoholin käyttönsä, jos käyttö ei ole muuttunut ongelmaksi ja elämän ulkoiset raamit ovat vielä kunnossa. Kun alkoholin käyttö ei ole enää hallinnassa, olisi se kyettävä myöntämään itselle ja läheisille sekä pystyttävä elämän muutokseen. Edellä mainittu vaatii rohkeutta pohtia ja arvioida mitä tarvetta alkoholi elämässä täyttää. Auttaako se ehkä rentoutumaan, tukeeko se heikkoa itsetuntoa tai tuoko se helpotusta yksinäisyyteen. Oli syy mikä tahansa, päihde ei korjaa, eikä poista sitä, vaan lopulta jopa moninkertaistaa sen. (Korhonen 2009.)

Väärinkäyttöön puuttumalla läheiset ja ystävät osoittavat välittävänsä. Myös väärinkäyttäjä ärtymisestään huolimatta arvostaa puuttumista, sitä että hänestä välitetään. Muutosta ei kuitenkaan välttämättä tapahdu heti, ehkei ollenkaan. Muutos on prosessi, missä tarvitaan läheisten apua ja tukea. Merkityksellistä on milloin ja miten asia otetaan puheeksi. (Korhonen 2009.)

Riippuvuus on tunnesairaus, jossa tunteet ja tunnemaailma ovat sairastuneet. Riippuvaiseksi voidaan tulla hyvinkin erilaisista aineista ja myös toiminnoista. Ihmisen kehon eri solut kuten hermo- ja aivosolut tottuvat saamaan päihdettä säännöllisesti ja sen tarve vain kasvaa. Päihde tasoittaa solujen toimintaa ja tunne-elämää. Näin koko elimistö sopeutuu riippuvuuden synnyttämään uuteen tilanteeseen. Fyysinen muutos solutasolla voi kuitenkin palautua, kun päihteen käyttö lakkaa. (Korhonen 2009.)

Myös tunteiden ja tunnemuistin eheytyminen vaatii päihteestä irtaantumista. Tunteet, tunnemaailma ja minäkuva eheytyvät, kun ihminen uskaltaa taas kohdata tunteensa sekä käsitellä niitä. On opittava käsittelemään sekä negatiivisia että positiivisia tukahdutettuja tunteita, kohdata ne selvin päin. Vähitellen luottamus kasvaa onnistumisten kautta ja myös tunne oman elämän hallinnasta. Fyysinen muutos on nopeampaa kuin henkinen.

Henkisessä muutoksessa on kyse kasvusta ihmisenä, vahvistumisesta. (Korhonen 2009, 27–28.)

2.2 Päihderiippuvuus tilastotietojen valossa

Tytöt ja naiset juovat nykyisin yhä enemmän. Tasa-arvoistumisen myötä on tyttöjen ja naisten alkoholinkäyttö moninkertaistunut viimevuosikymmeninä ja raittiiden naisten osuus puolestaan vähentynyt. Useampi nainen ajautuu alkoholin suurkuluttajaksi ja sairastuu päihderiippuvuuteen. Naisten alkoholinkäytön kulttuuri on muuttunut voimakkaasti maassamme. (Kujasalo & Nykänen 2005, 19.)

Ilmapiiirin muututtua yhä alkoholimyönteisemmäksi on myös seurauksena ollut uudenlainen alkoholiongelmasta kärsivien naisten joukko. Heihin kuuluu koulutettuja, hyvin työnsä ja perheensä hoitavia naisia, mutta he juovat yli suurkulutuksen rajan ja voivat yhä huonommin. Kirjassa todetaan, että alkoholimyönteisessä kulttuurissa on normaalia, että naisetkin käyttävät alkoholia. Viini kuuluu illanviettoon työkalvereiden ja asiakkaiden kanssa, on tyyliltään ”eurooppalaista”. (Kujasalo & Nykänen 2005, 23.)

Kuitenkin naisten juomista paheksutaan enemmän ja sen seurauksiin suhtaudutaan eri tavoin kuin miesten. Juomisesta huolimatta naisten odotetaan edelleen hoitavan työnsä, perheensä ja myös itsensä. Ympäristö tuomitsee naisten juomisen ja erityisen voimakkaasti varsinkin jos nainen on äiti. (Kujasalo & Nykänen 2005, 24.)

Alkoholijuomien anniskelukulutus kasvoi vuonna 2011 vajaan prosentin 100-prosenttisenä alkoholina mitattuna vuoteen 2010 verrattuna. Kulutuksen lisääntyminen johtui tilastoidun kotimaan myynnin kasvusta. Alkoholin kokonaiskulutus on edelleen vuoden 2004 tasolla, jolle se nousi alkoholiveroalennuksen ja Euroopan Unioni-maiden sisällä olleiden tuontirajoitusten poistamisen jälkeen. Viinien kulutus on ollut tasaisessa kasvussa viimeisen puolen vuosisadan aikana. Viinien kulutus jää kuitenkin mallas- ja väkeviä alkoholijuomia pienemmäksi. 1990-luvulta lähtien siiderien ja long drink-juomien suosio on kasvanut. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012a.)

Alkoholihaittojen kustannuksilla tarkoitetaan julkiselle sektorille aiheutuneita kustannuksia, joita ilman alkoholin käyttöä ei olisi aiheutunut. Julkiselle sektorille suurimman erän (25 %) aiheutti alkoholin käyttöön liittyvät sosiaalihuollon kustannukset, jotka olivat 224–267 miljoonaa euroa vuonna 2010. Sosiaalihuollon haittakustannuksiin laskeetaan päihdehuollosta, toimeentulotuesta, lastensuojelusta ja kotipalvelusta aiheutuneet kustannukset. Järjestyksen ja turvallisuuden ylläpidon kustannukset olivat n. 233 miljoonaa euroa. Haittakustannukset koskien eläkkeitä ja sairauspäivärahoja olivat 182 – 271 miljoonaa euroa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012b.)

Suomessa alkoholinkulutus oli 1960-luvun lopulle saakka lähes yksinomaan miesten varassa. Naisista (15–69 vuotta) noin 40 prosenttia ilmoitti vuonna 1968 olevansa raittiita. Vähitellen yhä suurempi osa naisista on tullut alkoholinkäyttäjäksi. Nykyisin noin 90 % naisista on käyttänyt alkoholia kuluneen vuoden aikana. Osuus on lähestulkoon sama kuin miehillä. Naisten osuus myös alkoholin kokonaiskulutuksesta on kasvanut. Vuonna 1968 se oli reilut 10 %, kun taas nykyisin naiset juovat noin neljänneksen. (A-klinikkasäätiö i.a.)

Suomalaisessa kulttuurissa alkoholi on kuulunut jo pitkän aikaa vain erityistilanteisiin, juhlahetkiin ja alkoholijuomien päivittäinen käyttö on ollut harvinaista. Suuri osa kulutuksesta keskittyykin viikonloppuihin. Toisaalta juominen useammin kuin kerran viikossa on nykyisin yleisempää, kuin sukupolvi sitten. Tärkein alkoholinkäytön syy on ollut sen yhdessäoloa ja seurustelua palveleva luonne. Humalalla on ollut vakiintunut asema suomalaisessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. (A-klinikkasäätiö i.a.)

Suomalaisessa juomiskulttuurissa on tapahtunut myös seuraavanlaisia muutoksia. Suurimpia muutoksia on ollut alkoholinkäytön yleistyminen 1960-luvulta lähtien naisten sekä tyttöjen ja poikien keskuudessa. Runsas juominen tai humalahakuinen juominen on levinnyt näihin ryhmiin. Viime aikoina on huomio kiinnittynyt eläkeikäisten lisääntyvään alkoholinkäyttöön. Edelleenkin humalan tavoittelu on suomalaisessa juomiskulttuurissa yleistä ja myös hyväksyttävää. (A-klinikkasäätiö i. a.)

3 NAISEN ALKOHOLIRIIPPUUUS

3.1 Turvallisen lapsuuden merkitys

Hyvä lapsuus antaa pohjan elämälle. Se ei edellytä, että vanhemmat ovat täydellisiä, vaan että he pyrkivät toimimaan lapsen parhaaksi ja iloitsevat lapsesta. Kasvaakseen lapsi tarvitsee sisäistä ja ulkoista turvaa. Turvallisuuden tunteen syntymiseksi on tärkeää, että sylivauvasta asti lapsi on hyväksytty ja otetaan vakavasti. Vauva tarvitsee äidin, joka herkästi havaitsee lapsen tarpeet. Äiti toimii vauvalle eräänlaisena peilinä, kun vauva etsii ”kuka minä olen ja kelpaanko minä?” Vauvaiässä syntynyt luottamus ja turvallisuus kantavat lapsuuden myöhemmissä vaiheissa, nuoruudessa sekä aikuisuudessa. Syntyneessä turvallisuudentunteessa lapsi oppii luottamaan itseensä, tunteisiinsa sekä toisiin ihmisiin. Se on pohja elämänrohkeudelle. (Hiltunen, Kujala & Mattila 2005, 11.)

Päihderiippuvaisen naisen kasvuympäristö on ollut jollakin tavoin haavoittuva. Haavoittuvuus on voinut olla näkyvää tai piilossa olevaa. Lapsuudessa naisen itsetunto kehittyi hauraaksi. Häntä ei ole otettu vakavasti eikä hyväksytty. Näin kokemus tallentui hänen sisimpäänsä ja muistiinsa. Syntyy uskomus kelpaamattomuudesta. Yksittäisillä tapahtumilla ei ole merkitystä, vaan toistuvalla vähättelyllä ja laiminlyönnillä. Lapsuus, josta on tarkoitus saada voimaa ja vahvuutta elämään, on haavoittunut. Koska tyttö ei saanut olla olemassa tarpeineen ja tunteineen, yhteys niihin katoaa. (Hiltunen ym. 2005, 15 – 30.)

Naiseksi kasvavan tytön sisin muodostuu rikkinäiseksi. Hän kyselee ympäristöltään minkälainen hän saa olla ja mitä tuntee. Hän haluaa keltava toisille. Tyttö pyrkii muokautumaan tullakseen rakastetuksi. Hän ei uskalla tiedostaa omia tarpeitaan. Hän uskookin olevansa muita huonompi ja vähäpätöisempi. Hänellä ei ole oikeutta odottaa toisilta mitään, vaan olla kiitollinen siitä, mitä toiset hänelle suovat. Jos hänelle ollaan pa-hoja, hän on sen ansainnut. (Hiltunen ym. 2005, 30 – 31.)

Haavoittuneen tytön on vaikea kestää syyllisyyttä ja epäonnistumisia. Saadakseen oikeuden olemassaololleen, hänen pitäisi olla täydellinen onnistuja. Syyllisyys ja häpeä alkavat hallita elämää. Sisäinen uskomus vakuuttaa, että ”sinusta ei ole mihinkään” ja

taakka kasvaa. Elämä muuttuu epävarmemmaksi. Elämässä selviytyäkseen tyttö yrittää epätoivoisesti hallita sitä. Hän opettelee varmistamaan asioita ja hänen on vaikea uskoa, että elämässä voi käydä hyvin. Erilaiset uhkakuvat alkavat hallita elämää, pelko syrjäytymisestä kasvaa. Tiedostamattaan haavoittunut tyttö alkaa etsiä ulospääsyä vallitsevasta elämänkivusta. Hän etsii jotakin, millä tuskan voisi turruttaa. Hän toivoo, että voisi edes hetken kelvata. (Hiltunen ym. 2005, 32.)

3.2 Matka päihderiippuvuuteen

Lapsuudessa saatujen haavojen eheytyminen, haavoittunut naiseus, vaatii naiselta aikuisiässä paljon voimia ja kärsivällisyyttä. Aikuisuuteen kasvanut lapsi ei tiedosta avun tarvettaan. Hän pitää saatuja haavoja osana elämäänsä. Nainen uskoo sisimmässään, että hän ei ole riittävä ja sellainen kuin naisen tulisi olla. Kelpaamattomuudesta syntyy tuska, johon hän alkaa hakea lievitystä. Hän on altis häpeälle, joka liittyy hänen omiin kiellettyihin tunteisiin ja tarpeisiin. (Hiltunen ym. 2005, 37.)

Nainen joutuu toistuvasti taistelemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan vastaan. Kelvatakseen toisille hän pyrkii täyttämään heidän vaatimukset ja odotukset. Tästä jatkuvasta taistelusta ja kilvoittelusta muodostuukin hänelle oikeanlaisen naisen taakka.

Kohtalokasta on, minkä tien nainen valitsee päästäkseen vapaaksi oikeanlaisen naisen taakasta. Nainen voi eheytyä, jos hänellä on mahdollisuus kohdata kipunsa ja sen syntyjuuret. Tähän hän tarvitsee turvallisia ihmisiä elämäänsä ja heidän tukeaan. Jos nainen ei löydä ulospääsyä tästä taakasta ja sen kantamisesta, nainen tarttuu ulospääsyyn, joka tarjoutuu hänelle kuin huomaamatta. Näennäisen vapauden syntyneestä taakasta tarjoavat päihteen. Ne turruttavat tunteet ja kivun kelpaamattomuudesta. (Hiltunen ym. 2005, 37–38.)

3.3 Monenlaiset tunteet matkalla

Keskeinen piirre haavoittuneessa naiseudessa on tunteiden tunnistamisen ja niiden tuntemisen vaikeus. Helpompaa olisi, kun mikään ei herättäisi tunteita. Näinhän ei elämäs-

sä ole. Haavoittunut nainen on usein kykenemätön tuntemaan vihaa, surua sekä petty-
mystä. Aitojen vihantunteiden tuntemisen tilalle kehittyy herkkyyys loukkaantua. Nainen
kokee olevansa elämän ja toisten uhri. Häntä saa kohdella huonosti, eikä hän osaa puo-
lustaa itseään. Myös ilon- ja onnentunteita on vaikea sietää. Ne hämmentävät häntä,
koska hän ei usko ansaitsevansa mitään hyvää. (Hiltunen ym. 2005, 39.)

Rikkinäinen, naiseuttaan etsivä nainen hakee erityisesti miehen hyväksyntää. Hän on
valmis luopumaan itsestään tullakseen rakastetuksi. Mitä enemmän nainen hakee hy-
väksyntää, sitä vaikeampi hänen on sitä saada. Häntä on helppo käyttää hyväksi. Pa-
himmillaan hänelle nauretaan hyväuskoisuudesta. (Hiltunen ym. 2005, 48.) Naisen sär-
kynyt sisin vääristää käsityksen rakkaudesta. Hän toivoo, että joku rakastaisi hänet ki-
vuttomaksi. Miehen rakkauden tulisi olla ehdotonta ja pyyteetöntä, kuin äidinrakkaus.
Tällainen ei kuulu ehjään parisuhteeseen, joka perustuu vastavuoroisuudelle. (Hiltunen
ym. 2005, 49.)

Riippuvuuteen alttiilta naisilta löytyy yhteisiä piirteitä ja kokemuksia. Riippuvainen
nainen ei tunnista tunteitaan ja tarpeitaan, vaan ohittaa ne. Hän on hylännyt itsensä ja
alkaa miellyttää muita. Hän myös vaatii itseltään paljon, eikä luota omiin kykyihinsä.
Hänen itsetuntonsa on heikko. Ympäristöltään hän hakee hyväksyntää ja pelkää hylä-
tyksi tulemista. Elämässään hän torjuu erilaiset tunteet ajautuen tunne-elämän ongel-
miin. Hän kieltää ongelmansa. (Kujasalo & Nykänen 2005, 96.)

Miksi tunteiden tunnistaminen ja tunteminen on niin tärkeää? Tunteet ovat lahja ja ne
on annettu meille tuntemista varten. On vain uskallettava tuntea, koska siten opimme
sekä käsittelemään, että hallitsemaan niitä. Tunteet ohjaavat elämäämme järjen ohella.
Tukahduttamalla tunteet esim. surun, vihan, häpeän tai syyllisyyden päihteellä saa sen
painumaan syvemmälle sisimpään. Itku auttaisi ja puhdistaisi, se eheyttäisi. (Korhonen
2009, 89.)

3.4 Päihteet ja ongelman syveneminen

Elämän käydessä liian raskaaksi nainen saattaa turvautua päihteisiin. Hän haluaa unoh-
taa. Ahdistavat tunteet pyrkivät pintaan ja niitä on vaikea torjua. Nainen huomaa, että

päihteen avulla olo helpottuu. Helpotuksentunne ei ole kestävä, vaan päihde vie ahdistavat ajatukset pois hetkeksi. Aiemmin syntyneet haavat säilyvät sisimmässä. Näin nainen tulee riippuvaiseksi päihteestä, joka tuo helpotuksen. Ehkäistäkseen ahdistustaan ja masennustaan nainen tarvitsee päihdettä (alkoholia) yhä uudestaan. Syntyy riippuvuuden antama turva. Alkuaikoina päihde poistaa ahdistuksen jopa kokonaan, mutta myöhemmin sen ahdistusta poistava ominaisuus vähenee. Usein nainen on tässä tilanteessa valmis lähtemään toipumisen tielle, hakemaan apua. Alkoholi ei enää anna riittävää turvaa elämään. (Hiltunen ym. 2005, 54–58.)

Alkuvaiheessa päihteen käyttö voi vahvistaa tunnetta omasta vahvuudesta. Kun oma kelpaamattomuus uhkaa, alkoholi poistaa sen. Se mikä on aiemmin tuntunut hyvältä, onkin lopulta haitallista. Ylpeydessään nainen uskoo hallitsevansa elämänsä. Ylpeys estää katsomasta elämää realistisesti ja estää eheytyksen. (Hiltunen ym. 2005, 55.) Naisen elämään syntyy vähitellen tarkoituksettomuuden kokemus. Tyhjiys ja tarkoituksettomuus nostavat esille myös hengellisiä kysymyksiä. Hän on menettänyt luottamuksensa Jumalaan. Luottamus antaisi naiselle uskoa vaikeina aikoina, että hänen elämällä on tarkoitus. (Hiltunen ym. 2005, 57.)

Pitkällä aikavälillä ja alkoholin käytön lisääntyessä alkoholi alkaa hallita naisen elämää. Nuorena naisena käytön merkit eivät näy ulkonäössä ja terveydessä. Vuosien myötä elämän merkit alkavat näkyä, myös terveystriskit kasvavat. Alkoholin käytön alkuvaiheessa huoliteltu ulkonäkö kätkeekin ongelman. Ongelman edetessä naisella ei ole voimavaroja, eikä haluakaan huolehtia ulkonäöstään. Ulkoinen olemus muuttuu kurjemaksi, samoin henkinen jaksaminen ja hyvinvointi. Nainen on mielestään arvoton ja ruma, eikä kelpaa toisille. (Hiltunen ym. 2005, 61.)

Miesporukassa juova nainen joutuu omaksumaan miehisen tavan juoda ja olla. Siinä ei ole tilaa naisellisuudelle. (Hiltunen ym. 2005, 62.) Nainen ei voi kuitenkaan juoda kuin mies. Tällainen tasa-arvo on mahdotonta. Tämä ei liity niinkään moraaliin tai kulttuuriin, vaan fysiologisiin naisen ja miehen välisiin eroihin. Onkin todettu, että nainen humaltuu miestä herkemmin, koska naisen kehossa on vähemmän vettä. Esimerkiksi, jos mies juo neljä lasia viiniä, riittää naiselle kolme ja silti veren alkoholipitoisuus on sama. (Kujasalo & Nykänen 2005, 29.)

Alkoholin käytön lisääntyessä naisen seksuaalinen käyttäytyminen voi päihtyneenä olla holtitonta ja jälkeensä hävettävää. Nainen tuntee syyllisyyttä ja häpeää päihteenkäytön lisäksi holtittomasta seksuaalisesta käyttäytymisestään. Hänen on vaikea solmia kestävästä parisuhdesta. Hän uskoo, ettei ”kunnollinen mies” halua olla hänen kanssaan. Usein päihdeongelmaisen naisen kumppanit kärsivät myös itse alkoholiongelmasta. Pahimmillaan nainen tulee hyväksikäytetyksi. Naisen seksuaalisuuden rajat ovat voineet mennä rikki jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Nainen jää vaille tervettä läheisyyttä ja hellyyttä. (Hiltunen ym. 2005, 62–63.)

3.5 Sukupolvien ketju

Naiset muodostavat keskenään sukupolvien ketjun ja tytär saa naiseuteensa ja henkiseen vahvuuteensa vaikutteita äidiltään. Siksi myös vanhemman oma haavoittuneisuus, jos se on jäänyt surematta ja eheytyttä siirtyy lapselle. Mitä haavoittuneempi vanhempi, sitä haavoittuneemmin hän lastaan, tyttärtään kohtelee. Oman lapsuuden haavat ovat jääneet hoitamatta. (Hiltunen ym. 2005, 20.)

Riippuvuudet siirtyvät sukupolvelta toisille, ellei kierrettä katkaista tietoisesti ja ajoissa. Riippuvuuteen liittyy voimakkaita tunteita, yhtenä tunteena häpeän tunne. Jo aiemmin oli puhetta, että häpeän tunne syntyy lapsuudessa. Vanhemmat eivät hyväksy lasta tunteineen ja tarpeineen. ”Lapsi alkaa hävetä omaa persoonaansa”. (Kujasalo & Nykänen 2005, 94.) Voidaan sanoa, että hyvän itsetunnon perusta luodaan lapsuudessa. Se syntyy, kun lapsi kokee saaneensa ansaitsematonta ja pyyteetöntä rakkautta sekä hyväksyntää. Jokainen meistä tarvitsee itsetuntonsa tueksi rakkautta, hoivaa ja huomiota.

Päihdeperheessä kasvanut nainen häpeää perhettään ja hakee toisten hyväksyntää. Kasvanut päihdeperheessä ei kuitenkaan aina johda naisen omaan alkoholin käyttöön. Lapsuuden kokemuksista saattaa kyllä olla seurauksena esim. syömishäiriöitä ja ylittämättömyyttä. Vanhempien alkoholiongelmalla ja siihen liittyvällä lapsen laiminlyönnillä sekä kaltoin kohtelulla on taipumus siirtyä sukupolvelta toiselle. (Kujasalo & Nykänen 2005, 95.)

4 PÄIHDERIIPPUVAISEN HOITO

4.1 Myllyhoito

Myllyhoito, alkuperäisnimeään ”Minnesota-malli” on Yhdysvalloista peräisin oleva päihdetyön ohjelmakokonaisuus. Kyseessä on paitsi työote, myös elämäntapa ja yhteiskunnallinen liike. Se on kokonaisvaltainen päihderiippuvuuden lähestymistapa. (Myllyhoitoyhdistys ry. i.a.)

Suomeen Minnesota-mallin toi Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkija sosiaali-neuvos Toivo Pöysä, joka myös antoi sille sen suomenkielisen nimen, Myllyhoito. Hän oli jo 1960-luvulla havahtunut työpaikkojen päihdeongelmiin ja työskenteli vahvasti hoitoonohjausmallin kehittämiseksi. Myllyhoito onkin profiloitunut alusta lähtien erityisesti työstä hoitoon ohjattujen päihdeongelmaisten ja heidän läheistensä kuntoutumis-mallina. (Myllyhoitoyhdistys ry. i.a.)

Myllyhoidossa otetaan huomioon aina perhe ja lähiyhteisö. Läheisten osallistuminen hoitoon on koettu tärkeäksi potilaan hoidossa. Näin on voitu osaltaan helpottaa esimerkiksi töihin palaamisessa, ja tukevan ympäristöön kiinnittymisessä hoitojakson loputtua. (Kujasalo & Nykänen 2005, 154)

Myllyhoidollinen työote perustuu seuraaviin periaatteisiin:

- Päihderiippuvuus on sairaus, joka voidaan tunnistaa kliinisesti.
- Päihderiippuvuus on sairautena ensisijainen, monivaiheinen, krooninen ja etenevä.
- Päihderiippuvuus ei ole kenenkään syy.
- Hoitoon tulohetken motivaatio ei määrää hoidon tulosta.
- Alkoholista, lääkkeistä ja huumeista aiheutuvat kemialliset riippuvuussairaudet voidaan hoitaa saman perusohjelman puitteissa.

Riippuvuussairauksiin liittyvä tiedotus, koulutus ja havahdutus tulee kohdistaa sairastuneen lähiyhteisöstä koko yhteiskuntaan. (Myllyhoitoyhdistys ry. i.a.)

4.2 Kohti toipumista, voimaantuminen

Toipuminen merkitsee havahtumista naisen oman elämänsä kohdalla. Samalla se merkitsee muutoksia, niihin sitoutumista ja elämän uudelleen opettelua. Monet toipuneet naiset ovatkin kuvailleet, kuinka heidän elämänsä ja minuutensa oli ikään kuin ryöstetty päihteidenkäytön aikana. Tällaisista elämäntilanteista on kuitenkin mahdollisuus toipua. (Hiltunen ym. 2007, 92.) Tie toipumisen matkalla ei ole helppo, mutta mahdollinen kulkea. Samassa yhteydessä on uskallettava kohdata kipeimmiltäkin tuntuvat asiat ja myös yksinäisyys itsessämme. Raitistuminen toipumisen tiellä on todella iso muutos naisen elämässä ja sen jälkeen alkaa pitkä toipumisprosessi. (Hiltunen ym. 2007, 93.)

Toipuminen käynnistyy ongelman myöntämisestä itselle. Mitä varhaisemmassa vaiheessa toipuminen alkaa, sitä todennäköisempää ja nopeampaa toipuminen on. Muutos ei kuitenkaan ole missään vaiheessa mahdotonta. Tällainen havahtuminen herättää halun saada apua. Tieto siitä, että riippuvuus luonnehditaan sairaudeksi, tuo naiselle helpotusta sekä toivon mahdollisuudesta toipua. Päihteen käyttö on lopetettava. Se vaatii paljon tukea, voimakasta omaa tahtoa ja ponnistelua. Alkuvaiheessa voi tulla retkahduksia, mutta toipumisen edetessä ne harvenevat ja loppuvat kokonaan. Päihdeongelmasta kärsivä ei voi koskaan jäädä ”tarkkaamattomuuden tilaan”. Hänen on tunnistettava omat vaaran merkkinsä sekä opittava keinot niiden ohittamiseen. (Kujala & Hiltunen 2007, 54.) Retkahtaminen ei kuitenkaan tarkoita, että ”koko peli on menetetty”. Sen sattuessa on pyrittävä katkaisemaan retkahdus heti alussa, koska mitä pidempään se jatkuu, sitä vaikeampaa on se keskeyttää. Jo soitto kaverille ja puhuminen voi auttaa. (Kujala & Hiltunen 2007, 62.)

Kun päihteen käyttö loppuu, alkaa myös ajatusmaailma selkiytyä. Nainen pystyy huolehtimaan paremmin itsestään, ulkonäöstään ja myös perheestään. Naisen minäkuva ja itsetunto paranevat, samoin fyysinen kunto ja terveys. Yönikin paranee. Kun juomakaverit jäävät pois, muut ihmissuhteet korjaantuvat. On mahdollista löytää uusia ystäviä, jotka tukevat raitistumista. On myös mahdollisuus palata työelämään työvoimapaalveluiden tai koulutuksen kautta sekä löytää harrastuksia. Pääasia on, että mielenrauha ja tasapaino löytyvät. (Kujala & Hiltunen 2007, 54.)

Voimaantumisen (engl. *empowerment*) ymmärretään kapasiteettina, joka jokaisella yksilöllä on asioiden tekemisen, taitojen tai muun suhteen joko syntymälahjana tai elämän varrelta opittuna. Päihderiippuvaisissa naisissa on esimerkiksi selkeästi luovia, taiteellisia persoonia, mutta kyvyt voivat olla passiivisina päihteiden käytön takia. (Hiltunen ym. 2005, 120.) Voimaantumisen tarkoitetaan kykyä saada nuo tiedostamattomat tai piilossa olevat voimavarat käyttöön, ja sitä kautta naisen itsensä kehittämistä, voimistamista ja vahvan sisäisen voimantunteen kokemista. (Hiltunen ym. 2005, 120.) Tähän prosessiin liittyy olennaisesti oman elämäntilanteen hallintakyvyn parantuminen, vastuullisuus itsestä, sekä halu toimia tavalla jonka kokee ja tuntee hyväksi. Onnistumisen kokemukset, positiivisen palautteen saaminen sekä itsensä arvokkaaksi tunteminen ovat voimaantumisen kannalta merkittäviä asioita. (Hiltunen ym. 2005, 123.)

Kirjassa Näkyvä piilo, s. 123 todetaan, että voimaantuminen on henkilökohtaista ja jokaisesta ihmisestä itsestään lähtevää. Sitä ei voi siirtää toiselle ja se on myös sosiaalinen prosessi. Vertaistukitoiminnan merkitys korostuukin olennaisesti Naisen voimaantumisen osana naisen kuntoutumista päihteiden tieltä raittiuteen (Hiltunen ym. 2005, 122.)

4.3 Toipumisen vaiheet

”Päihderiippuvuuksista paranemista voidaan verrata fyysiseen haavaan, joka pitää puhdistaa ja sitoa. Haavan umpeen kasvaminen vie aikaa. Yleensä haavan puhdistaminen kirvelee, kun sitä puhdistetaan. Haavan paraneminen hidastuu, jos sen ei anneta parantua rauhassa. Sama pätee päihderiippuvaisen toipumiseen ja henkiseen haavoittuneisuuteen.” (Hiltunen ym. 2005, 97.) Toipumisen alkuaskel on, että yksilö tunnistaa ja tunnustaa riippuvuutensa ja näkee samalla myös oman voimattomuutensa. (Hiltunen ym. 2005, 95.)

Toipumisen vaiheita kuvataan *ensivaiheena*, *vakautusvaiheena*, *varhaistoipumisvaiheena*, *keskivaiheena* ja *myöhäisvaiheena*. *Ensivaihe* käsittää riippuvuuden tunnistamista ja tunnustamista. Tähän kuvataan menevän noin vuosi. *Vakautusvaihe* keskittyy mm. arvostelukyvyn ja käyttäytymisen opetteluun hallintaa, johon menee aikaa noin toinen ja kolmas vuosi. *Varhaistoipumisen vaiheessa* hyväksytään sairaus ja opitaan elämään raittiina. Tämä mahdollistaa normaalin ja tasapainoisen elämäntavan. *Keskivaiheessa*

raittiiden vuosien karttuessa toipuja käsittelee menneisyyden teemoja kuten lapsuutta ja traumatisoivia kokemuksia.

Myöhäisvaiheeseen liittyy olennaisesti terveen minäkuvan rakentuminen, hengellistä kasvua ja kaikin puolin tarkoituksenmukainen elämä. *Ylläpitovaiheen* muodostavat kaikki vuodet tästä eteenpäin, jotka ovat jatkuvaa kasvua ja kehitystä päihdeettömällä tiellä. (Kujasalo & Nykänen 2005, 128.)

4.4 Naisten oma hoitokoti Tuhkimo

Koska naiset ovat erilaisia kuin miehet, ovat myös naisten päihdeongelmat erilaisia. Naisten päihdeongelma on kokonaisvaltaisempi ja siksi naiset tarvitsevat myös oman päihdehoidon. Naisen elämään kuuluu kasvatus- ja hoiva vastuu lapsista sekä sukulaisista. Nainen myös syyllistetään ja leimataan helpommin kuin mies. Päihdekulttuuri ja koko siihen liitettävä hoitosysteemi ovat olleet miehisiä ja miesten ehdoilla toimivia. Päihdehoitopaikat ja hoito-ohjelmat ovat alun perin suunniteltu miehille. Koska naiset ovat päihdehoitopaikoissa yleensä vähemmistönä, jäävät heidän asiat valitettavan usein toisarvoisiksi. Erilaiset vapaa-ajan aktiviteetit hoitopaikoissa, jopa ruokalista on tehty miesten ehdoilla. (Hiltunen ym. 2005.)

Vuonna 2002 perustettu Hoitokoti Tuhkimo Tohmajärvellä tarjoaa laitostuntoutusta erikäisille päihderiippuvaisille naisille. Se on ollut edistyksellinen uranuurtaja juuri naisten päihdekuntoutuksessa. Tavoitteena on ollut keinojen löytyminen asiakkaan päihderiippuvuudesta toipumiseen yhdessä ammattitaitoisen henkilökunnan kanssa. Yksilöittäin räätälöidyn toipumisohjelman kanssa on turvallista kohdata päihdeongelmansa, ja näihin tarpeisiin Hoitokoti Tuhkimo vastaa erittäin toimivin menetelmin. (Hoitokoti Tuhkimo i.a.a.)

Hoitokoti Tuhkimossa (i.a.b) käytetään psykososiaalista lähestymistapaa hoitomenetelmissä, joissa on keskeistä:

- **yhteisöllisyys:** sosiaalisten taitojen opettelu, naiseus, vertaistuki, yhteisöryhmät
- **myllyhoitomenetelmä:** luennot, yksilökeskustelut, ryhmätoiminta sekä AA/NA; 12 askeleen -ohjelma

- **kognitiivinen menetelmä:** yksilö- ja ryhmätoiminta; uskomusten, asenteiden ja ajattelun muuttaminen -> tunteiden ja käyttäytymisen muuttuminen
- **pisteen korva-akupunktio:** vieroitusoireiden lievittäminen
- **ratkaisukeskeinen menetelmä:** yksilökeskustelut, konkreettinen toimintatapojen muuttaminen
- **rentoutus:** stressin hallinta
- **kristillinen menetelmä:** sielunhoitoterapia; yksilökeskustelut, pien- ja yhteisöryhmät
- kuntoutuksen tukena musiikkiterapia, kuvataideterapia, draamaterapia sekä seksuaaliterapia.

Ihminen on luotu yhteyteen ja erityisesti naisilla on yhteenkuuluvuuden tarve ja tunne. Erityisesti turvallisten naisyhteisöjen merkitys naisen toipumisessa on tärkeää. Yhteisö on paikka, jonne on matala kynnyksellä tulla ja jossa on helppo olla omana itsenään. Siellä on yhdessä laaditut pelisäännöt, joihin kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa. Siellä vallitsee myös mielipiteiden ilmaisun vapaus. Toipumista tukevassa, turvallisessa yhteisössä annetaan tilaa naisten tarinoille. Yhteisössä naiset pyrkivät kuuntelemaan ja kuulemaan toistensa tarinoita. Tällainen parantava ja kiinnipitävä yhteisö antaa naiselle mahdollisuuden palata yhteisöön esimerkiksi retkahduksen sattuessa. Yhteisön naiset seisovat rinnalla silloinkin, kun oman elämän kivut ja kiusaukset tulevat nähdyiksi. (Kujala & Hiltunen 2007, 25.)

5 VERTAISTUKI

5.1 Mitä vertaistuki on?

Vertaistuki eli keskinäinen apu on ryhmätoimintaa, jossa samankaltaisia elämän kokemuksia kohdanneet ja läpikäyneet ihmiset jakavat ryhmässä ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Tukemalla toisiaan he yhdessä yrittävät voittaa ongelmansa. Siinä todetaan, että päihdeongelmista toipumisessa vertaistuella on erittäin suuri merkitys. On tunnettu tosiasia, että toipuminen on todennäköisempää niillä, jotka kiinnittyvät toipumista tukeviin vertaisryhmiin kuin niillä, jotka yrittävät ratkaista ongelmansa yksin. (Kujasalo & Nykänen 2005, 157) Vertaisryhmillä puolestaan tarkoitetaan erilaisia ryhmiä, joihin osallistuvilla on samankaltaisia elämää koskevia kysymyksiä ja myös tavoitteita. Vertaisryhmään hakeudutaan jonkin kaikille yhteisen elämää kuormittavan syyn vuoksi. Vertaisryhmään liittymisen ja siitä saatavan tuen tarve on sitä suurempi, mitä arkea kuormittavampi syy on kyseessä. Vertaisryhmät onkin eri yhteisöissä koettu päihderiippuvuuksista toipuvien naisten kohdalla hyväksi ja hoitavaksi toiminnan muodoksi. (Hiltunen ym. 2005, 113.)

Ryhmässä naisten on helpompi jakaa omia kokemuksiaan ja verrata elämäänsä toisten vertaisten kanssa, ne yhdistävät. Elämäntarinoiden ei kuitenkaan tarvitse olla samankaltaisia, vaan erilaiset kokemukset koetaan rikkautena. Tärkeää on, että naisilla on mahdollisuus saada ja antaa tukea toisilleen. (Hiltunen ym. 2005, 113.) Vertaisryhmään tulleilla naisilla on ollut tunne siitä, että he ovat ongelmansa kanssa yksin, eikä kukaan ymmärrä, miltä heistä tuntuu. Samassa tilanteessa olevan kohtaaminen vähentää syrjäytymisen tunnetta. Itsensä ilmaiseminen ja tunteista puhuminen auttavat. Toisen naisen tuki tarjoaa mahdollisuuden työstää sekä rakentaa omaa naiseutta ja minäkuvaa uudelleen. (Kujala & Hiltunen 2007, 23.)

Toiminta vertaistukiryhmässä perustuu luottamukseen. Tärkeää on, että jokainen tulee kuulluksi ryhmässä ja ryhmäläisten on voitava luottaa siihen, että ryhmässä esillä olleista asioista ei puhuta muualla. Mitä kiinteämmäksi ryhmä muodostuu, sitä paremmin voidaan käsitellä luottamuksellisia kysymyksiä. Syntynyt vertaissuhde sydäimestä sydämeen on keskeistä naisen toipumisprosessissa. (Kujala & Hiltunen 2007, 23.)

Vertaistuella on suuri merkitys silloin, kun omat voimavarat ovat rajalliset tai ne ovat vasta vahvistumassa. Tärkeää on huomioida naisten erilaiset tarpeet. Joku tarvitsee kuuntelijaa ja toinen taas toiminnallisuutta ryhmässä. Omissa naisille tarkoitetuissa ryhmissä korostuvat usein naiseuteen liittyvät teemat kuten seksuaalisuus, minäkuva ja äitiys. Naistenryhmissä on mahdollista keskittyä aiheisiin, joista ei ole helppo puhua sekaryhmissä. (Hiltunen ym. 2005, 114.)

5.2 Vertaistukiryhmät: AA, A-kilta

AA

Toipumisen tiellä vertaistuesta ehkä kaikkein tunnetuin muoto kautta aikojen on Yhdysvalloista alkunsa saanut liike Nimettömät Alkoholistit, engl. Alcoholics Anonymous, AA. (Hiltunen ym. 2005, 133.) Liike toimii aktiivisena ympäri Suomen ja monilla eri paikkakunnilla kokoontuen useampana kertana viikossa säännöllisesti. Ryhmällä ei ole varsinaista ”vetäjää”, vaan se pyörittää itse itseään jäsentensä avulla. AA on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton ja myös ilmainen kävijöilleen. (Suomen AA-kustannus ry i.a.)

Vuonna 1935 alkunsa saaneen liikkeen perustana on 12 askeleen toipumishjelma ja 12 perinteen toipumishjelma. (Hiltunen ym. 2005, 157.) Yhteisön periaatteena on: ”AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn edellytys on halu lopettaa juominen. (Hiltunen ym. 2005, 157.)

Suomen AA-toimisto julkaisee Ratkaisija-lehteä ja Tiedotuksia- julkaisua pitkin vuotta. Eräs katkelma Ratkaisija- lehdestä: ”Silloin pillerit, oluet ja viinat menivät sekaisin. Tuli avioero. Juonti vain kiihtyi. Menetin lapset, aviomiehen ja työni. Jouduin kahdeksi vuodeksi psykiatriselle osastolle. Siellä otettiin pois myös ajokortti. Olin psykoosissa ja pakkohoidossa, menetin kaiken. Viime kesänä kuulin AA:sta, ja sain hiukan raittiutta ja tajusin olevani alkoholisti.”

AA:n kokouksissa toteutetaan toipumishjelmaa, joka etenee 12 askeleen ja perinteen avulla kohti elämää ilman alkoholia.

12 askelta

1. *Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.*
2. *Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.*
3. *Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.*
4. *Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.*
5. *Myönsimme väärrien tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.*
6. *Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.*
7. *Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.*
8. *Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.*
9. *Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.*
10. *Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.*
11. *Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.*
12. *Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.*

12 perinnettä

1. *Yhteisen menestyksemme tulisi olla ensi sijalla, henkilökohtainen toipuminen riippuu AA:n yhtenäisyydestä.*
2. *Ryhmämme tarkoitusperiä varten on olemassa vain yksi perusarvovalta - rakastava Jumala sellaisena kuin Hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme omassatunnossa. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita - he eivät hallitse.*
3. *Ainoa vaatimus AA jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.*
4. *Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko AA:ta koskevissa asioissa.*
5. *Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus - viedä sanomansa vielä kärsiville alkoholisteille.*
6. *AA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata AA:n nimeä millekään sukulaisjärjestölle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vierottaisi meitä päätarkoituksestamme*
7. *Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.*
8. *Alcoholics Anonymous -seuran tulisi aina säilyä ei-ammattimaisena, mutta palvelukeskuksemme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.*

9. AA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille, joita palvelevat.
10. Alcoholics Anonymous -seuralla ei ole mielipidettä ulkopuolisista virtauksista; sen takia AA:n nimi ei saisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
11. Ulospäin suuntautuva toimintamme pohjautuu pikemminkin vetovoimaan kuin huomion herättämiseen; meidän tulee aina ylläpitää henkilökohtaista nimettömyyttä lehdistön radion, television ja elokuvan piirissä.
12. Nimettömyys on perinteittemme henkinen perusta, aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.

A-killat

A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä, joissa toiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Ympäri Suomea toimivan yhdistyksen toiminta on toteuttavaa yhteisiin arvoihin päihde- ja tupakkatoimintaa. A-killat tarjoavat jäsenilleen toimintaa periaatteidensa mukaisesti: Päihde- ja tupakkatoiminta, Vapaaehtoisuus, Kokemuksellisuus, Yhteisöllisyys, Toiminnallisuus, Yhteistoiminta. (Suomen AA-kustannus ry i.a.)

5.3 Sini- ja Valkonauhaliiton toiminta

”Vahvinkin meistä voi murtua”

Sininauhaliike on Yhdysvaltalaisen Francis Murphyn työn tulosta 1800-luvun lopulla. Hän oli syntyisin Irlannista, köyhästä perheestä ja saapui Amerikkaan onnea etsimään. Köyhänä ja juurettomana nuori Murphy joutui huonoon seuraan ja alkoholin väärinkäyttö johti hänet lopulta vankilaan. Vankilassa Murphyn elämä muuttui ja hänestä tuli kristitty. Vapauduttuaan 34-vuotias Francis aloitti työnsä päihdeongelmaisten parissa. Sininauhaliike levisi Eurooppaan ja Suomeen se saapui varhain, jo 1880-luvulla. Virallisesti Sininauhaliitto perustettiin maassamme 1936. (Sininauhaliitto i.a.)

Sininauhaliitto on valtakunnallinen erilaisten kristillisten päihdejärjestöjen keskusliitto. Se palvelee diakoniselta arvopohjalta jäsenyhteisöjään, kristillisiä kirkkoja sekä seurakuntia. Sininauhaliitto on yhteistyössä yhteiskunnallisten toimijoiden kanssa. Siihen kuuluu noin sata jäsenyhteisöä. Ne ovat toiminnaltaan itsenäisiä ja vain osa toimii Sininauha-nimisinä. Jäsenyhteisöt ovat verkottuneet liiton kautta ja niiden monimuotoinen osaaminen päihdetyön kentällä on näin yhteisessä käytössä. Sininauhaliiton jäsenjärjes-

töt ovat nykyisin maassamme toiseksi suurin päihdepalvelujen tuottajia. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko.)

Sininauhaliitto etsii uusia ehkäisevän päihdetyön muotoja erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden kautta. Se kehittää omaan toimialaansa kuuluvaa koulutusta tavoitteena tuottaa uusia päihdeongelmista kärsivien hoito- ja kohtaamismalleja. Sininauhaliitto ja siihen kuuluvat jäsenjärjestöt / yhteistyökumppanit järjestävät avoimia koulutuspäiviä, seminaareja sekä tapahtumia. Sininauhaliitto julkaisee Sininen aalto – tiedotuslehteä. Se julkaisee myös kirjallisuutta, sekä kuva- ja äänitallenteita. Liiton julkaisutoiminta liittyy päihdetyön kehittämiseen, päihdeiden ja huumeiden käyttöön, peliongelmiin, vankilatyöhön ja asunnottomuuteen, yleensä toipumiseen. (Sininauhaliitto i.a.)

Sininauhasäätiö on Sininauhaliiton hallinnoima säätiö. Sen toiminta painottuu erilaisiin asumisen tarpeisiin, kuten tuettu asuminen ja tekeminen sekä yhdessä oleminen. Sininauhasäätiö tarjoaa mm. erilaisten asumisen, tekemisen ja elämisen muotojen sekä kokeilujen kautta ratkaisuja mielekkäämpään ja ihmisarvoisempaan elämään. Tähän työhön kuuluvat myös kehittämisprojektit ja konsultoinnit. (Sininauhaliitto i.a.)

Suomen Valkonauhaliitto määrittelee toimintansa sääntöjen mukaan seuraavasti: Liitto on naisten kristillinen raittius- ja huoltojärjestö, jonka tarkoituksena on toimia yksilöiden, kotien ja yhteiskunnan hyväksi. Liiton toiminnan perustana on kristillinen usko. Toiminnan tunnuksena on "Jumalalle, kodille ja isänmaalle". Liiton merkki on valkoinen emaloitu nauharuusuke. (Suomen Valkonauhaliitto i.a.)

Valkonauhaliiton toiminnan tavoitteena on raittiiden elämäntapojen ja kristillisen elämäntapomuksen edistäminen sekä yhteiskunnalliseen vastuuseen ohjaaminen. Liitto tarjoaa sekä asiantuntijapalveluita että vapaaehtoisten jäsenten antamaa tukea. Toiminnassa otetaan huomioon sekä päihdeongelmien ennaltaehkäisy että korjaava työ. Liiton toiminnalla tuetaan elämisen hallintaa ja mielenterveyttä. Kohderyhmänä ovat erityisesti naiset, nuoret, perheet, päihdeongelmaiset ja päihdeongelmaisten läheiset. Valkonauhaliitto toimii yhteistyössä Suomen evankelis-luterilaisen kirkon, muiden kristillisten järjestöjen ja samojen periaatteiden mukaan toimivien järjestöjen kanssa. (Suomen Valkonauhaliitto i.a.)

Valkonauhatyötä toteutetaan sekä liiton että yhdeksän (9) paikallisyhdistyksen toimesta seuraavilla kohdealueilla (Suomen Valkonauhaliitto i.a.):

- Asennekasvatus
- Ennaltaehkäisevä työ
- Työ alkoholin ja muiden päihteiden käyttäjien omaisten ja läheisten parissa
- Työ alkoholin ja muiden päihteiden käyttäjien parissa
- Vapaaehtoistyö
- Perheisiin ja lapsiin kohdistuva työ

6 HENGELLISYYS PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Alkoholiongelmasta toipumisessa on tärkeää, että toipuja kokee olevansa arvokas. Tässä prosessissa tarvitaan myös hengellisyttä. Humalalla on haettu eheyttä ja yhteenkuuluvuutta toisten kanssa sekä hengellistä kokemusta. (Kujasalo & Nykänen 2005, 128.) Alkoholin jättämisen hengellisen tyhjyyden korvaa aito yhteys toisiin ihmisiin. Vertaisryhmässä tasavertainen, aito ja rehellinen kokemusten jakaminen on humalaa todellisempaa hengellisyttä. Se voi olla toipujalle ensimmäinen ilman ehtoja hyväksytyksi tulemisen kokemus. Myös oman ylisuuren egon vastapainoksi tarvitaan joku itseä suurempi voima, jotta toipumisen mahdollistava nöyryys löytyisi. Tuo itseä suurempi voima voi olla AA-ryhmä, filosofinen aate, Jumala tai Allah. Hengellisyys ei sitoudu mihinkään uskontoon tai aatteeseen. Kyse on liittymisestä ja yhteydestä toisiin ihmisiin, omaan sisimpään sekä Korkeimpaan voimaan. Hengellisyys luo kiitollisuutta, toiveikkuutta ja tervehdyttävää nöyryyttä. (Kujasalo & Nykänen 2005, 129.)

Anteeksiantaminen vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä. Itselle ja toisille anteeksiantaminen on merkittävä askel toipumisessa. Anteeksiantamisen taustalla voi olla vaikeita ihmissuhteita, jotka pitävät sisällään syyllisyyttä, pettymyksiä, vihaa, erilaisia tunnevaljeita. Anteeksiantaminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä, vaan on prosessi. Ihmisen on vaikea antaa anteeksi ilman Jumalan rakkautta ja armoa. Oma voima ja tahto siihen puuttuvat. Anteeksiantaminen on syvä prosessi, joka vapauttaa vihasta, katkeruudesta ja itsesäälistä. Se on tie, joka eheyttää ja johtaa toipumiseen. (Kujala & Hiltunen 2007.)

Anteeksiantaminen ja -saaminen ovat Jumala lahjoittamia tapoja hoitaa haavoja ja rikkoontuneita ihmissuhteita. Myös terapiassa anteeksiantaminen on havaittu tärkeäksi ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, ja se on edistänyt psykosomaattisten sairauksien paranemista. Anteeksianto on matka, jolla kohdataan itselle vieraita ja kivuliaita tunteita ennen perille pääsyä. (Kujala & Hiltunen 2007, 120 – 122.)

7 AINEISTON KERUU JA ANALYSOINTI

7.1 Aihe ja tutkimusongelma

Opinnäytetyömme aiheena on vertaistuen merkitys naisten päihdekuntoutuksessa. Idea opinnäytetyölle syntyi keväällä 2012 olleiden Naisten päihdetyön päivien pohjalta. Taapahtuman järjestivät Jyväskylän seurakunta, Lapuan- ja Kuopion hiippakunnat sekä Sininauhaliitto.

Aihe valikoitui myös sen ajankohtaisuuden takia. Naisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana merkittävästi ja raittiiden naisten osuus vähentynyt. Vielä 1960-luvulla naisten alkoholinkäyttöä sääтели mm. laki, joka esti naisten pääsyn ravintolaan ilman herraseuraa. Naisten alkoholinkäytön kulttuuri onkin muuttunut voimakkaasti.

Naisten päihdetyö kuuluu tulevaisuudessa olennaisena osana työhömmme diakonissana. Tältä pohjalta opinnäytetyömme keskeiseksi tutkimusongelmaksi muodostui mikä on vertaistuen merkitys naisten päihdekuntoutuksessa, miten vertaistuki on auttanut päihderiippuvuudesta toipumisessa. Halusimme myös selvittää, onko nainen naiselle paras tuki.

7.2 Tutkimusmenetelmä

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen ja aineiston keruuseen teemahaastattelun sen vahvan narratiivisuuden vuoksi. Päädyimme teemahaastatteluun myös siksi, että siinä haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin joista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47–48.) Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely ja havainnointi sekä dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Haastattelun idea on hyvin yksinkertainen. Kun esimerkiksi halutaan tietää, mitä ihminen ajattelee, voidaan kysyä sitä häneltä. Haastattelun etuna onkin joustavuus. Haastat-

telija voi toistaa kysymyksen, selventää sitä sekä oikaista väärinkäsitystä, keskustella haastateltavan kanssa. Tärkeää on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta. Haastattelun etuihin kuuluu myös se, että haastattelija voi samalla tehdä havaintoja huomioiden ilmeet, eleet sekä äänenpainot. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–73.)

Teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille samat ja haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Vastauksia ei ole myöskään sidottu valmiisiin vastausvaihtoehtoihin. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 47.) Teemahaastattelu etenee tiettyjen etukäteen valittujen teemojen sekä niitä tarkentavien kysymysten varassa. Kuitenkaan teemahaastattelussa ei voi kysellä mitä tahansa. Keskeistä on pyrkiä löytämään tutkimuksen tarkoituksen / ongelmanasettelun kannalta merkityksellisiä vastauksia. Teemahaastattelussa korostetaan haastateltavien omia tulkintoja asioista sekä heidän eri asioille antamia merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

7.3 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Kevättalvella 2012 olimme saaneet valituksi opinnäytetyömme aiheen. Aiheen pohjalta laadimme kirjeen esitettäväksi paikallisen seurakunnan päihdeleirillä. Yhteistyössä kanssamme toimi seurakunnan diakoni. Kirjeessä ilmaisimme toiveen löytää naisia haastateltaviksi tutkimukseemme. Iloksemme saimme viideltä naiselta myöntävän vastauksen tutkimukseen osallistumisesta.

Etukäteen olimme laatineet rungon teemahaastattelua varten, ja lisäksi tarkentavat apukysymykset. Kesäkuun alussa olimme sopineet haastattelu-ajankohdat, ja ennen juhannusta teimme varsinaiset haastattelut naisten kotona. Olimme hankkineet haastatteluiden tallentamista varten erillisen nauhoituslaitteen. Jokaisen haastateltavan naisen kotiin saimme hyvin lämpimän vastaanoton. Tunnelma haastatteluja tehdessä oli luonteva ja rento aiheen vakavuudesta huolimatta.

Toivoimme, että haastattelut voitaisiin toteuttaa naisten omissa kodeissa, heille tutussa ympäristössä. Ajattelimme tämän edesauttavan naisten kykyä kertoa tarinansa vapautuneesti ilman ulkopuolisia paineita. Haastattelut saimme tehdyksi kahden viikon aikana

ja toiveemme mukaisesti naisten kotona. Litterointi ja analyysivaiheen aloitimme heti tämän jälkeen.

Kaikki viisi haastattelua litteroitiin ja analysoitiin kysymys kysymykseltä sisällönanalyysillä syksyn aikana 2012. Analysoimme koko aineiston teemoittain ja tutkimusrunkoon liittyvien kysymysten pohjalta (Liite 2). Tutkimusta tehdessämme olemme korostaneet luottamuksellisuutta, jolloin työssämme ei mainita kenenkään nimiä, paikkakuntia tai muuta tunnistettavaa.

7.4 Teemahaastattelu ja sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota on mahdollista käyttää laadullisessa tutkimuksessa. Sillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen aineistojen analyysiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Analyysissä valitaan tarkkaan rajattu kokonaisuus, josta kerrotaan kaikki, mitä saadaan irti. Tärkeää on keskittyä siihen, mistä tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.)

8 HAASTATTELUAINEISTON TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Taustatekijät ja syyt

Tässä tutkimuksessa lähdimme purkamaan haastatteluaineiston tuloksia teema-alueittain. Aluksi kartoitimme haastateltavien taustatekijöitä ja syitä jotka olivat johtaneet päihderiippuvuuteen. Tutkimukseen mukaan pyydetyt naiset olivat jo poissa työelämästä ja iältään 60-vuoden molemmin puolin. Päihderiippuvuuden kehittymiseen johtaneet syyt olivat moninaisia. Riippuvuuteen oli johtanut työuupumus ja sosiaalisten tilanteiden aiheuttama pelko sekä ahdistus. Taustalla oli myös kotoa saatu vääränlainen mallioppiminen ja kodin puhumaton ilmapiiri. Myös lapsena koettu trauma, kuten äidin varhainen kuolema, oli syynä. Näistä eri syistä kehittynyt päihderiippuvuus johti kaikilla haastatelluilla lopulta vaikeaan fyysiseen ja psyykkiseen riippuvuuteen.

Tutkimuksessamme halusimme selvittää oliko päihderiippuvuus vaikuttanut radikaalisti haastateltavien perhesuhteisiin tai läheisiin ihmissuhteisiin. Lähes kaikkien kohdalla päihderiippuvuus oli johtanut perhesuhteiden rikkoutumiseen ja jopa lasten huostaanottoihin.

Haastatelluista naisista kaksi kertoi olleensa täysraittiina kymmeniä vuosia. Kolmen naisen kohdalla on myös täysin raittiita vuosia, mutta myös yksittäisiä retkahduksia.

”Ei yhtään täyttä vuotta raittiina, mutta minun suhteeni alkoholiin on muuttunut radikaalisti, en juo vielä ensimmäiseen murheeseen enkä vielä toiseenkaan”, ”Ei varmasti pullo tule huomaamatta eteen”.

”Tietää monta naista, joilla riippuvuus on vain vaihtanut muotoaan (vrt. lääkekoukku)”.

”Ei yhtään selvää aikaa nyt viimeisen vuodenkaan aikana”.

Halusimme myös selvittää naisten omaa mielipidettä siihen, voisivatko he vielä palata kohtuukäyttäjäksi. Haastatteluista nousi esille selkeä kanta, että heidän kaikkien kohdalla se olisi mahdoton ajatus.

”AA:n ohjelman mukaisesti täysraittiutta kohti päivä kerrallaan”, ”Yhden tai kaksi kertaa pystyy ottamaan kohtuudella, mutta siinä on hirvittävän suuri riski, että elämä palaa entiselleen”.

”Ei voi palata- on niin ovela, että vaanii koko ajan nurkan takana”,

”Vähän aikaa voi mennä hyvin, mutta sitten repsahdus lähempänä”.

8.2 Kokemus vertaisryhmään osallistumisesta

Kun lähdimme selvittämään naisten kokemuksia vertaisryhmään osallistumisesta, halusimme selvittää, mikä lopulta johti muutoksen polulle kohti raitistumista. Kaikille yhteisenä piirteenä voitiin huomata jonkin päätepisteen tulleen vastaan, jopa uhka oman hengen menettämisestä. Naiset kertoivat ottaneensa alkoholin ongelmanratkaisijaksi vaikeisiin ja ahdistaviin elämäntilanteisiin. Työelämän ja perhe-elämän haasteet, tunteiden käsittelemisen vaikeus koettiin syynä riippuvuudelle.

”Noissa porukoissa on vain ajan kysymys milloin tulee tapetuksi tai itse tappaa- väkivalta on niin läsnä ja arkipäivää”, ”Normaalia käytöstä ”heiltä” ei voinut vaatia”. ””, ”Huomasi juovansa tunteisiin ja yksin; ”suruviina, tuskaviina”, ei esimerkiksi ”biletysviina, iloviina”.

”Lapsenhoito-ongelmat” kasaantuivat, haki apua mielenterveystoimistosta. ”Keinot hallita omaa elämää hupenivat, alkoi ”seurustelemaan kaljapullon kanssa”.

”Jossakin vaiheessa alkoholi oli tullut ohjaavaksi osaksi elämää, kun ihminen ei enää määrää alkoholia, vaan alkoholi määrää ihmistä”.

”Juominen oli karannut pahasti käsistä”.

”Joi kolme ja puoli viikkoa putkeen, häätöuhka päällä, tajusi että ”henki lähtee”, jos ei nyt lopettaisi”.

Kysyttäessä kokemuksista eri vertaisryhmiin osallistumisesta vastauksissa korostui AA:n merkitys näiden naisten kohdalla. Kokemuksia oli kertynyt myös seurakunnan päihderyhmistä että A-killasta. Muutama nainen oli osallistunut oman laitoshoidonsa aikana vertaistoimintaan ryhmän jäsenenä.

Vertaisryhmän etukäteistoiveista ja -odotuksista kysyttäessä naisilla oli selkeä näkemys. Osa heistä lähti hakemaan hetken helpotusta riippuvuuden aiheuttamaan ahdistukseen, ja toiset taas vakavalla mielellä, ”loppuelämän kestäväenä ratkaisuna”. Haastateltavia naisia askarrutti myös, millä täyttää alkoholin jättämä tyhjiö elämässä. He kaipasivat tekemistä ja toiminnallisuutta ylläpitääkseen raittiutta.

”Olisin halunnut lähteä ryhmiin jo paljon aikaisemmin”. ”Oma ennakkoluulo voi olla esteenä”.

”Raitistuminen lähti hyvin alhaalta, ajattelin jos sais olla edes vuodenkin raittiina”.

”Lähtee sillä asenteella, että haluaa rehellistä elämää”.

”Lähtee hakemaan apua, kun ei itse ymmärrä mitä kuuluisi tehdä”.

Toiveet ja odotukset voivat olla joskus jopa epärealistiset. Raitistuminen vaatii paljon työtä, ja on pitkälle ulottuva prosessi. Sitä ei välttämättä nähdä selvästi ryhmään osallistumisen alkuvaiheessa. Toisaalta haastatteluista ilmeni, että eräs toipuja oli selviytynyt kohti raittiutta ilman minkäänlaista yhteiskunnan tarjoamaa päihdehoitoa tai vertaistukimuotoja. Hänelle ratkaiseva tekijä oli ollut oman asunnon saaminen.

”AA:han mennessä vasta alkaakin luxus-elämä, mutta siitä tultiinkin aika lujaa alaspäin”.

Tarkasteltaessa kokemuksia vertaistukiryhmään osallistumisesta, sen antia, naiset kertoivat kokemuksia laidasta laitaan. Osalle haastatelluista naisista kokemukset vertaistukiryhmään osallistumisesta vastasivat toiveita ja odotuksia, ja toisille se ei tarjonnut minkäänlaista tukea.

”Raitistumiseni alkoi vasta AA:sta eroamisen jälkeen”.

”Seurakunnan senioriryhmät ihan hölynpölyä”.

”Olen kokenut AA:n 12 askeleen järjestelmän /12 perinnettä auttaneen, on kuin alkoholistien kielellä kirjoitettu raamattu”.

”AA ei sopinut minulle kun siellä toistettiin sitä 12 kohtaa kuin mantraa, jollakin tavalla polki paikallaan”, ”Koin etten saa henkilökohtaista apua, jäi pintapuoliseksi”.

”Luottaa enemmän Jumalan työntekijöihin kuin muihin terapeutteihin”.

”Diakonissat ovat vastuussa työstään Taivaan Isälle, toisin kuin terapeutit”.

Tutkimuksessamme etsimme vastauksia myös siihen, onko naisilla ollut vertaistukiryhmään osallistuessaan asioita, joita on ollut helppo jakaa tai aiheita, joista ei ole halunnut keskustella lainkaan. Huomasimme, että asioiden jakaminen ryhmässä oli vahvasti sidottuna henkilön omaan persoonaan ja aiempiin elämäkokemuksiin.

”Ei ole ollut vaikeutta olla puhumatta mistään aiheista, kun on juonut niissä porukoissa missä on ollut jätkiä”.

”Helpointa puhua omista kokemuksista, omasta elämästä ja tunteista, jos meinaa selvittää alkoholismista, menneisyys on purettava”.

Seksuaalisuuteen ja naiseuteen liittyvät asiat haluttiin jakaa nimenomaan naisten kesken, ei sekaryhmissä.

”Seksuaalisuus, äitiys aiheina vain naisia yhdistäviä”.

”Aluksi olin varovainen seksuaalisuuteen liittyvistä asioista”.

”Miessekoilut, häpeän tunteet”, ”Kokee, että on naureskeltu selän takana”.

8.3 Vertaisryhmän merkitys

Haastateltavien mielestä vertaistuki tarkoittaa riippuvuuden hallintaa, käytännön apua arjessa selviämiseen sekä toisten ryhmäläisten hyväksyntää. Vertaisryhmätoiminta toi naisten elämään säännöllisyyttä, jatkuvuutta ja osaltaan mahdollisti pysymisen raittiina. Vertaistuki tuki yhtenä apuna raitistumiseen avasi myös mahdollisuuden löytää uudestaan paikkansa työelämästä. Kiinnostus uusille harrastuksille kasvoi raitistumisen myötä.

”Parhaimmillaan konkreettisia tekoja arkielämässä, tulokasta ei jätetä yksin”.

”Saa hallittua paremmin tätä sairautta tukiryhmien kautta ja käsittelemällä asiaa”.

”Saa hyväksyntää, eikä muut tuomitse”.

Vertaisryhmässä mukana olleiden naisten mielestä vertaistuki oli tärkeää ryhmästä saadun tuen, keskinäisen jakamisen ja yhdessä olemisen takia.

”AA- askelten mukaan lähdetään käymään omia vääriä tekoja läpi puhumalla toisen kanssa”.

”Alkoholi vie kuuntelemisen ja kuulemisen taidon, joten vertaisryhmissä sai apua tähän, kauneudentaju katoaa, katsontakanta asioihin kapenee, ei näe hyviä asioita”.

”Jakaessa oman kokemuksen, saattaa toinen kertoa vielä rankemman version asiasta, jolloin voi suhteuttaa kokemuksen omaansa. AA:ssa ihmisiä joille vois soittaa vaikka keskellä yötä. Kun käy säännöllisesti ryhmässä, niin on helppo ottaa puheeksi mitä tahansa ja milloin tahansa”.

”Kaipaen sellaista henkisyttä, mitä kirkko ei voi antaa”. ”Tulee apatia ja yksinäisyys jos ei käy piirissä”. ”Voi olla joskus aika sekaisinkin kun sieltä tulee”. ”Tulee hyvä olo kun sieltä tulee (ryhmästä)”.

”Siksi kun se on niin salattavaa ja hävettävää, ja sitte ku on vielä nainen” (vertaistuki on tärkeää)”. ”Osaisi alkaa ottamaan vastuuta omasta itsästään”. ”Ei mikään ryhmä voi minua raitistaa”.

Naisia motivoi osallistumaan vertaistukiryhmään raittiina pysyminen ryhmän tuen avulla, arjessa selviytyminen ja mahdollisuus toiminnallisuuteen ryhmässä.

”Pääsy oman raittiuden ylläpitäminen”. ”Haluaa olla porukassa mukana (yhteisöllisyys), harjoittaa kädentaitoja ja toiminnallisuutta”. ”Halu täysraittiuteen ja toipumiseen”.

”Arjen sietämiseen vertaisihmiset ovat avuksi”.

”Käy säännöllisesti vielä AA-ryhmissä ihan arjenkin takia, ja ikään kuin varmistaakseen jatkuvuuden raittiina olemiselle”.

”Kun päätös kypsyy omassa päässä ja lähtee nimenomaan itsestä, niin silloin onnistumisen mahdollisuudet myöskin ovat suuremmat ja päätös kestävämpi”.

”Saa vahvistusta raittiuden tiellä”. ”Osallistuu ryhmään itsensä takia- ei työnantajan toiveesta”.

”Siellä ei kukaan moralisoi, saan olla oma itseni”. ”Tunsin itteni paljon vahvemmaksi sieltä tullessa, sai tulla kuulluksi ja nähdyksi”.

Vertaistuki nähdään useissa yhteyksissä toipumista edistävänä ja tukevana ryhmätöimintana. Halusimme kuitenkin tutkimuksessamme selvittää voiko vertaistuesta olla myös jotakin selvää estettä tai haittaa toipumiselle. Oletimme tutkimuksen alussa, että

nainen on naiselle paras tuki. Kuitenkin haastateltavien naisten vastausten perustella heidän keskellään voi olla kateutta, kilpailua ja jopa selkään puukottamista.

”Nainen naiselle paras tuki vai susi”?

”Kyllähän ne holistitkin meinaa talloa toisiaan”.

”Alkoholitit toisaalta ujoja, arkoja ja hyväntahtoisia, mutta toisaalta hyvinkin itsekkäitä”.

”Pahimmillaan vertaistuki voi olla yksipuolista”.

”Toiset hakee selkeästi ryhmästä tukea, mutta toisaalta joukkoon mahtuu ihmisiä, jotka tulevat ryhmään vain hyötyäkseen muista ja toisen hyväntahtoisuudesta”.

”Jouduin ryhmässä pahoinpitelyn kohteeksi, ja ryhmässä käynti loppui siihen paikkaan”. ”AA:han tullaan hyvin eri lähtökohdista, toinen kokee olevansa alkoholisti kun on vain paidalle kaatunut viinaa, ja toinen voi kokea, että onko enää mitään mistä olla kiitollinen”.

”Fanaatikot ryhmässä jotka ovat sitä mieltä, että ”AA auttaa lähes kaiken”, jolloin sen alle voi peittyä esim. psyykkisiä sairauksia. Ryhmäläiset eivät saa puuttua lääkärin määräyksiin (lääkitys)”.

”Jos joku on kovin ”takertuva ihminen”, voi oma takki tyhjentyä nopeastikin”.

”Pärstöongelma voi olla esteenä”. ”Kemiat eivät aina kohtaa”. ”Sä et voi olla valeraskaana- vaan sä olet tai et ole (joko olet alkoholisti tai et ole)”.

”Kantaa ottavat mielipiteet”. ”Luottamuksen pettäminen ja selkään puukottaminen kummin puolesta” ”Sieltä ryhmästä niinkun ulostetaan, jos ei sovi ryhmään”.

”Ei voi olla tukihenkilönä toiselle esimerkiksi retkahdus- tilanteessa, jos ei itsellikään ole vielä toipuminen vakaalla pohjalla. Tällöin voi olla vaarana retkahtaa itsekin”.

Pohdimme tutkimuksessamme onko anteeksiantamisesta ja armon kokemuksesta ollut tukea ja apua naisten toipumisessa. Kaiken kaikkiaan hengellisyys koettiin voimaa antavana ja tervehdyttävänä naisten elämässä.

”Olen saanut rakkaimmaltani eli omalta tyttäreltäni anteeksi elämän huonot kohdat, jotka esimerkiksi johtivat huostaanottoon.. tästä on voinut alkaa toipuminen ja armo itseään kohtaan”.

”Voi kokea suurta, minulle annetaan anteeksi tämä asia, minulla on itseisarvo, joka on annettu jo syntymälahjaksi”.

”Miettinyt omaa jumalakuvaa, uskoaan”. ”Kannattaa katsoa vain ylös, ei sivuille, toisiin ihmisiin”.

”Sinä päivänä kuin ihminen lakkaa omassa elämässä leikkimästä Jumalaa, siitä alkaa toipuminen”.

”Turvaa enemmän Jumalaan ja kymmeneen käskyyn, eikä ihmisiin”.

”Työneuvokous ja tietynlainen nöyryys elämää kohtaan”.

”Oma usko alkaa horjua, niin aina löytyy kuitenkin syy, miksi jaksaa jatkaa..”.

”Uskoo, että joku tarkoitus tällä kaikella kuitenkin on.. ”.

”Hengellisyys on tullut jollain tapaa lähemmäksi.. Sytytän välillä tuohuksen palamaan kodissani.. ”.

”Sieltä se apu on yleensä tullut”. ”Uskonratkaisupäätöksen tein raitistumisen jälkeen 80-luvulla”.

”Kyllä mulla on suhteita tonne yläkertaan, koen että mua on kannettu”.

”Hiekassa oli kahdet askeleet, ja sitten välillä niitä ei ollut kuin yhdet”.

”Miehen kuoleman jälkeen oon alkanut kaivata kirkkoon takaisin”. ”Joku tarkoitus oli elämässä tälläkin onnettomuudella, halusi ojentaa minua oikealle tielle (Jumala)”.

”Mulla se vaan oikeestaan on ahdistusta, en osaa ottaa sitä armonkäsitettä, en löydä sitä tällä hetkellä”. ”Toivoa on kaikesta huolimatta”.

8.4 Vertaisryhmän vaikutus kuntoutukseen

Osalla haastatteluihin osallistuneiden naisten kohdalla päihderiippuvuudesta kuntoutuminen tulee esille konkreettisesti heidän elämässään. Eheytyminen ja ulkoiset merkit

raitistumisesta näkyivät selvästi naisten kohdalla kiinnostuksena itsestä huolehtimisena ja itsetunnon kehittymisenä. Naiset arvostivat itseään ja tämänhetkistä elämää.

”On löytänyt oman luovuuden, mielenrauhan ja tyyneyden.. sietää hyvin yksinäisyyttäkin.. ”.

”Tavalliset ihmiset eivät usko silmiään, kun muutos on ollut niin raju”.

”Omaiset / läheiset ovat voineet olla myös esteenä tukitessaan mahdollisuuden toipumiselle”.

”Pystyy olemaan avoin ja rehellinen ensin itselleen, oppii pikkuhiljaa luottamaan

ensin itseensä, ja sitten ympäristöönsä”. ”Näkee myös ympäristöstä, että luotetaan”.

”Nykyisin osaa pitää puoliansa”. ”Suun kautta sairastunut, niin suun kautta on tervehdyttäväkin”. ”Ruoka ei maistu ennen ryhmää, mutta ryhmän jälkeen kylläkin.. ”.

”Autan tekemällä ruokaa ja viemällä kahvia suoraan niille jotka sitä tarvitsevat, peseytymisapua ja leposijan antamista”.

Haastatteluissa naiset kertoivat, kuinka retkahtaminen voi vaikuttaa omaan kuntoutumiseen ja ryhmässä käyntiin. Retkahdukset koettiin ikävinä taka-iskuina, mutta siitä oli kuitenkin mahdollista selviytyä ryhmän tuen avulla.

”Ei aleta sättimään toista ihmistä”. ”Kunnioitus toista kohtaan, ei kuitenkaan aleta yhdessä ryyppäämään”.

”Kun ihminen on jo retkahtanut ja ehtinyt ”avata korkin”, silloin turhaa alkaa puuttua puhumalla juomisen lopettamiseksi”.

”Joku tulisi ja puuttuisi tilanteeseen sanomalla vaikka, että nyt istut tuohon ja kuuntelet” .”Tulisi ja pysäyttäisi, tukena olo, ja pääsisi pahimman yli”.

8.5 Vertaistuen kehittäminen

Tarkasteltaessa vertaistuen kehittämisen osa-alueita naisten vastausten perusteella, esille tulivat seuraavanlaiset kysymykset. Miten kynnystä osallistua vertaisryhmään voitaisiin madaltaa?

”Ihmisillä itsellään on kynnykset korkealla, vaatii pitkäjänteisyyttä ja tiedonkulkua”.

”Ihmisen itse madallettava kynnyks, nöyryyttävä kunnes tuska kasvaa riittävän suureksi”. ”Kannettu vesi ei kaivossa pysy”.

Tulisiko ryhmien olla omat naisille ja miehille?

”Sekaryhmät sopii joihinkin tilanteisiin”.

”Ehdottomasti naisille oma ryhmä, seksuaalisuus, äitiys aiheina vain naisia yhdistäviä”.

”Kun on kerta ryypätty miesten kanssa, niin on toivuttavakin miesten kanssa”.

”Naisten välinen ystävyys piti opetella uudelleen, ja tajuta etteivät ole kilpailijoita keskenään, vaan painiskelevat saman ongelman kimpussa”.

”Naisten kanssa ei toiminut ryhmässä olo” . ”Ei toimi pienellä paikkakunnalla, loppuu lopulta omaan mahdottomuuteensa”.

”Pitäis olla oma ryhmä jo jakauman puolestakin”, ”Ilmapiiri oli parempi naisten kesken, miesten seurassa naisia tuomitaan”. ”Naisten kesken vois jutella kaikesta aidommin, ja tunnepuolesta”. ”Naisella krapulat ja häpeätkin isompia, naisen juominen on tuomittavampaa”.

Onko ikäjakaumalla merkitystä ryhmässä?

”Ehdottomasti rikkaus”. ”Esimerkkinä (nuoremmille) ettei toistaisi näitä virheitä”. ”Positiivisena puolena, kun nuorena tullut ryhmään, apu voi tehotta paremmin”.

”Jos siellä on joku nuori vaikka ekaakin kertaa, niin voisin vakuuttaa että jokainen päivä on sen raittiuden arvoinen”, ”On valmis jakamaan omasta kokemuksestaan ehkäistäkseen nuoren päihteidenkäytön”.

”Ei naisten kesken iällä välillä, sekaryhmässä kyllä väliä..”.

Naiset halusivat viestittää tai jättää ohjeeksi henkilölle, joka miettii vertaisryhmään osallistumista neuvon. ”Ei ole väliä sillä kuka olet tai mistä tulet”, vertaisryhmään tulo ei aseta vaatimuksia ihmisen taustalle tai asemalle yhteiskunnassa.

”Kaikki ollaan Jumalan luomia, ollaan samanarvoisia”.

”Tuomari, juomari- kaikki saman ongelman edessä”.

”Raitistuuko rannalta vai lakanoiden välistä”. ”Parempiosaiset ei ole välttämättä nähneet ikinä mitä voi olla nälkä tai jano”.

”Se on monta kertaa sitte niin, että ne tulee sinne jollakin polkupyöränrämmillä tai toiset mersulla, niin saattavat julkituoda varallisuuttaan”.

”Etsi tietoa sairaudesta, mistä on kysymys, mitenkä sitä voidaan hoitaa menemällä vertaistukiryhmään”. ”Käy muutamia kertoja ryhmässä (useimmissa), löydä se mikä on omin itsellesi” .”Kärsivällisyyttä, lopuelämän projekti”.

” Ymmärtää, ettei AA ainut vaihto-ehto.. srk - diakonit ym.”.

Vertaistuki osana naisten toipumisprosessia oli selvästi vahvistanut naisten minäkuva, antanut rohkeutta ja eheyttänyt elämää kokonaisvaltaisesti. Vertaistuki on osaltaan lisännyt kärsivällisyyttä ja myös pettymyksen sietokykyä. Päihderiippuvuuden tilalle on tullut tyyneys ja rauha. Osa naisista koki tämän olevan osa heidän elämää nyt ja voima joka kannattelee eteenpäin.

Haastattelun lopuksi halusimme keskustella naisten kanssa heidän tulevaisuuden toiveistaan ja odotuksistaan.

”Pari kuukautta joskus asua ulkomailla”

”Moottoripyöräharrastus, elämä tavoitteellisempaa, saisi olla terve, mummonmökin osto”.

”Mummuksi tuleminen, ihania juttuja elämässä tulossa”.

”Kun vaan osais elää loppuelämän niin että siitä olisi apua toiselle”.

”Tyyneys ja mielenrauha, osais kohdella toisia tasavertaisena, ihminen ihmisten joukossa”.

”Kunpa terveys vaan pitäisi”.

”Tyttären kanssa jatkossakin välit hyvät”.

9 POHDINTA

Opinnäytetyössä halusimme tarkastella vertaistukea mahdollisimman laajasti naisen yhtenä keinona hallita päihderiippuvuutta ja toipua siitä. Tarkastelimme, miten vertaistuki eroaa muusta tuesta, jota annetaan toinen toisille vaikeissa elämäntilanteissa. Vertaistuellalla on merkitystä, koska vain saman kokenut ihminen voi ymmärtää toista ja kulkea rinnalla myötäeläen. Samanlaiset kokemukset yhdistävät. Vertaistuki mahdollistaa myös samanarvoisuuden naisten kesken. Toinen ei ole toista parempi. Parhaimmillaan vertaistuen merkitys korostui naisten elämässä eheytyksenä ja jatkuvuutena. Käytännötasolla se näkyi uudelleenkouluttautumisena, ihmissuhteiden korjaantumisina ja uusien harrastusten löytämisinä. Oma koti ja toimeentulo toivat elämään vakautta ja pysyvyyttä. Vertaistuki osana muuta toipumisprosessia loi uskoa tulevaisuuteen.

Aina vertaistuki ei toiminutkaan odotetulla tavalla, vaan kääntyi jopa toipujaa vastaan. Tässä tilanteessa esteeksi vertaistuelle saattoi muodostua toipujan oma sairaudentunnottomuus tai vertaistukiryhmän sisäiset ristiriidat kuten henkilökemiat. Myös sillä on vaikutusta vertaisryhmäläisten välillä, kuinka vaikeasta elämäntilanteesta on lähtenyt hakemaan apua. Joku on voinut menettää elämässään lähes kaiken tullessaan mukaan ryhmään. Toisen lähtökohdat toipumiseen ovat paremmat.

Haastattelujen pohjalta syntyi selkeä tarve porrastettuun toipumismalliin, jossa ensiaskel otetaan katkaisuhuoltopaikasta, ja viimeinen askel voisi päättyä esimerkiksi tuetun asunon malliin. Tämän rinnalla kulkisi koko ajan eri vertaistukiryhmät.

Vertaistukiryhmään osallistumiskynnystä madaltaisi naisten kohdalla saatavilla oleva asiallinen tieto ja sallivampi ilmapiiri. Silloin häpeän ja syyllisyyden painamat naiset uskaltaisivat hakeutua vertaistuen piiriin totuttua aiemmin. Asenneilmapiiri muuttuu suvaitsevaisemmaksi päihderiippuvaisia naisia kohtaan tiedon lisääntymisen myötä.

Lukemamme teorian pohjalta oletimme, että nainen on naiselle paras vertaistuki päihderiippuvuudesta toipumisessa. Osittain ennakkokäsitys tuki olettamusta, mutta vastauksista nousi esille myös päinvastaista. Naiset olivat kokeneet voivansa puhua keskenään avoimesti häpeästä ja syyllisyydestä, yleensäkin aiheista, jotka koskettivat ainoastaan

naisia. Toisaalta selkään puukottaminen, kilpailuasetelmat ja luottamuksen puuttuminen saattoivat varjostaa vertaistukiryhmään osallistuneiden naisten välejä.

Opinnäytetyön sisältämät naisten haastattelut olivat tilanteina ainutkertaisia ja opettavaisia. Naiset osoittivat meitä kohtaan suurta avoimuutta ja luottamuksellisuutta avatesaan kipeitäkin kokemuksia päihderiippuvuudesta ja toipumisestaan. Osalla naisista tervehtyminen näkyi selvästi elämäntilanteen kokonaisvaltaisena eheytymisenä, osalla puolestaan matka kohti toipumista oli vasta alussa, mutta he pystyivät jo myöntämään ongelmansa ääneen.

Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut meitä näkemään jokaisen elämän ainutkertaisuuden ja arvokkuuden. Vaikeimmissakin elämän kohdissa itää toivon siemen. Koskaan ei ole liian myöhäistä elämän suunnan muuttamiselle, mutta tarvitsemme rinnalle kuljaksi toisen ihmisen, lähimmäisen. Kiitämme kaikkia opinnäytetyöhön osallistuneita naisia ja toivomme heille voimia jokaiseen päivään.

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö 2009. Alkoholinkäyttö Suomessa. Viitattu 05.9.2012.
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/111-alkoholinkäyttö-suomessa>
- Hiltunen, Tarja; Kujala Virpi & Mattila, Kati-Pupita 2005. Näkyvä Piilo. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Helsinki University Press ja tekijät.
- Hoitokoti Tuhkimo i.a.b. Monipuoliset hoitomenetelmät. Viitattu 20.9.2012.
<http://www.hoitokotituhkimo.fi/kuntoutus.htm>
- Korhonen, Ulla 2009. Irti Riippuvuudesta. Hämeenlinna: Delfini Kirjat.
- Kujala, Virpi & Hiltunen, Tarja 2007. Minä kasvan. Helsinki: Sininauhaliitto ry.
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. Viinin viemää. Helsinki: Kirjapaja Oy ja Myllyhoitoyhdistys ry
- Nimettömät Alkoholistit. www.suomenAA-kustannus.ry. Viitattu 22.9.2012.
- Sininauhaliitto i.a. Sininauhaliitto. Viitattu 20.9.2012. <http://www.sininauhaliitto.fi/>
- Suomen AA-kustannus ry 2012. Ratkaisu-lehti, 59. vuosikerta.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Sininauhaliitto. Viitattu 20.9.2012.
<http://evl.fi/EVLKuvailutiedot.nsf/Organisaatiot02/2028FIopendocum>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a. Alkoholijuomien kulutus 2011. Viitattu 10.9.2012. http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2012/Tr13_12.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012b. Päihdehaittakustannukset 2010.. Viitattu 15.9.2012. http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2012/Tr11_12.pdf
- Tuomi, Jouni; Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi .

Liite 1.

Hei!

Olemme sairaanhoitajat Tiina Harjula ja Raija Utriainen Diak Itä Pieksämäen yksiköstä. Opiskelemme aikuiskoulutuksessa sairaanhoitajasta diakonissaksi. Valmistumme tulevana jouluna, ja teemme opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä haluaisimme saada selville *vertaistuen merkityksestä* naisen elämässä kohti uutta päihteetöntä elämää.

Toiveenamme olisi saada haastatella naisia ja koota heidän kokemuksiin ryhmän antamasta tuesta ja merkityksestä oman toipumisen polulla.

Haluaisitko Sinä jakaa kanssamme oman elämäntarinasi ja näin auttaa meitä opinnäytetyössämme?

Luottamukselliset haastattelut tapahtuvat toukokuun lopulla – kesäkuun alkupuolella. Voimme tulla tekemään haastattelun joko Sinun kotiisi tai sopia yhdessä jonkun muun sopivan paikan haastattelulle. Aikaa haastatteluun tulisi varata noin tunnin verran. Olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Raija Utriainen: e-mail raija.utriainen@diak.fi

Tiina Harjula: e-mail: tiina.harjula@diak.fi

tai halutessasi jätä omat yhteystietosi diakonille.

LIITE 2. TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Taustatietoja

Minkä ikäinen olet?

Oletko vielä mukana työelämässä?

Kuinka kauan olet ollut käyttämättä alkoholia?

KOKEMUS VERTAISRYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA

Mikä sai lähtemään muutoksen polulle?

Oletko ollut aiemmin tai juuri tällä hetkellä mukana vertaisryhmässä?

Missä? Miten kauan? Minkä järjestöjen?

Onko Sinulla ollut vertaisryhmän rinnalla muita tukimuotoja / hoitajaksoja? Mitä?

Mitä toiveita tai odotuksia sinulla oli etukäteen vertaisryhmistä?

Mistä kokemuksista on helppo puhua / jakaa ryhmässä? Entä vaikein asia?

Oletko saanut ryhmässä riittävästi tilaa ja aikaa itsellesi?

Miten ryhmän anti vastasi Sinun toiveita ja odotuksiasi?

VERTAISRYHMÄN MERKITYS

Mitä vertaistuki mielestäsi tarkoittaa?

Miksi vertaistuki on mielestäsi tärkeää?

Mikä motivoi osallistumaan vertaistukiryhmään?

Miten kuvailisit vertaistukiryhmän merkitystä tässä elämäntilanteessa?

Voiko vertaistuesta olla myös jotakin estettä / haittaa toipumiselle?

Miten anteeksisaaminen ja armon kokemus ovat tukeneet muutoksen polulla?

VERTAISTUKIRYHMÄN VAIKUTUS KUNTOUTUMISEEN

Miten tervehtyminen näkyy omassa elämässä?

Mitkä seikat edistävät ja ylläpitävät ryhmään sitoutumista?

Missä toipumisen vaiheessa olit valmis tulemaan vertaistukiryhmään ja jakamaan oman kokemuksesi?

Mitä toivot vertaistukiryhmältä jos kohtaat elämäntilanteessasi retkahtamisen?

Miten hengellisyys on auttanut / tukenut sinua toipumisessa?

VERTAISTUEN KEHITTÄMINEN

Miten kynnystä osallistua vertaistukiryhmään voitaisiin madaltaa?

Minkälainen ryhmän kokoonpanon tulisi olla? Naisille oma ryhmä?

(Ikäjakauman merkitys? Huolitellut / heikompi-osaiset naiset?)

Mitä ohjelmaa / toimintaa toivoisit vertaisryhmän sisältävän?

Mitä aihepiirejä tulisi ryhmässä käsitellä?

Mitä toivoisit ryhmän vetäjältä?

Minkä ajatuksen jättäisit henkilölle, joka miettii vertaistukiryhmään osallistumista omalle kohdalleen?

Mitä parannusehdotuksia sinulla on vertaistukiryhmälle?

MINUN TULEVAISUUTENI

Miten vertaistuki on vahvistanut sinua ihmisenä?

Voisitko jatkossa itse toimia vertaistukihenkilönä saman kokeneille tai kokemusasiantuntijana ryhmässä?

Mitä tulevaisuudensuunnitelmia Sinulla on?

Mitä toivot uudessa elämänvaiheessasi?

Mistä ammennat voimaa arkeesi nyt ja tulevaisuudessa?

LIITE 3. Tutkimusaineiston abstrahointi

Pelkistetty ilmaus		Alakategoria	Yläkategoria
Syyt, jotka johtivat alkoholin liikkakäyttöön? - mallioppiminen kotoa vaikeista asioista ei puhuttu sosiaalisten tilanteiden aiheuttaman jännityksen lieventäminen työuupumus, masennus		sukupolvien ketju lapsuus riippuvuuden synty	
Mikä sai lähtemään muutoksen polulle? -keinot hallita omaa elämää hupenivat - myöntää oma voimattomuutensa alkoholille ja elämälle -juominen oli karannut pahasti käsistä -tajusi, että henki lähtee, jos ei nyt lopettaisi -hyvin lähellä kuolemaa ylittäessään ratapihaa humalassa -huomasit juovansa tunteisiin ja yksin -naisten juominen; kaksin verroin syyllisyyttä -yksinäisyys, ei voinut mennä niihin porukoihin, missä juodaan		elämänhallinta kuoleman uhka tunteet; yksinäisyys, syyllisyys	pysyvä muutos
Mitä toiveita tai odotuksia sinulla oli etukäteen vertaisryhmistä? - lähtee hakemaan täysraittiutta - jos sais olla edes vuodenkin raittiina -henkinen hätä ajoi AA:han - kun ei itse ymmärrä, mitä pitäisi tehdä - mitä sitten tilalle, kun lopettaa olettaa, että joku muu ratkaisee omat ongelmat		raitistuminen ”neuvottomuus”	
Mistä kokemuksista on helppo puhua/ jakaa ryhmässä? Entä vaikein asia? vaikeinta; tyttären menettäminen väliaikaisesti -seksuaalisuuteen liittyvät asiat -naisuus ja seksuaalisuus -mieheseoilut ja häpeän tunteet kaikilla se sama ongelma, mutta vaikeinta oli tunnustaa ääneen helpointa; omista kokemuksista, omasta elämästä - jos meinaa selvittää alkoholismista menneisyys on purettava - ei ole ollut vaikeutta olla puhumatta mistään asioista		huostaanotto seksuaalisuus häpeä puhuminen, purkaminen	kipeät tunteet, kokemukset läpikäyminen

<p>Miten ryhmän anti vastasi sinun toiveita ja odotuksiasi?</p> <ul style="list-style-type: none"> - on kokenut AA:n 12 askeleen järjestelmän auttaneen - AA:ssa hyviä kokemuksia askelohjelman mukaan - pääajatus oli, ettei tarvitsisi juoda enää -raitistumiseni alkoi vasta AA:sta eroamisen jälkeen -seurakunnan senioriryhmät ihan hölynpölyä -AA ei sopinut minulle, kun siellä toistettiin sitä 12 kohtaa kuin mantraa 		<p>vastasi odotuksia</p> <p>ei vastannut odotuksia</p>	<p>kehitettävää; pettyminen</p>
<p>Mitä mielestäsi tarkoittaa vertaistuki?</p> <ul style="list-style-type: none"> - saa hallittua tätä sairautta tukiryhmien kautta ja käsittelemällä asiaa - parhaimmillaan konkreettisia tekoja arkielämässä, ei jätetä yksin - saa hyväksyntää, eikä muut tuomitse 	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>sairauden hallinta</p> <p>konkreettinen apu</p> <p>hyväksyntä</p>	<p>ryhmän tuki, apu</p>
<p>Miksi vertaistuki on mielestäsi tärkeää?</p> <ul style="list-style-type: none"> -AA askelten mukaan lähdetään käymään omia vääriä tekoja läpi puhumalla toisen kanssa alkoholi vie kuulemisen ja kuuntelemisen taidon, joten vertaisryhmissä sai apua tähän, katsantokanta asioihin kapenee -jakaessa oman kokemuksen, saattaa toinen kertoa vielä rankemman version asiasta -kaipaam sellaista henkisyttä, mitä kirkko ei voi antaa, tulee apatia ja yksinäisyys, jos ei käy piirissä -siksi kun se on niin salattavaa ja hävettävää ja sitte ku on vielä nainen, osais alkaa ottamaan vastuuta omasta itsestään, ei mikään ryhmä voi minua raitistaa 	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>puhuminen, kuunteleminen →</p> <p>lakäpikäyminen</p> <p>jakaminen</p> <p>vahvistaminen</p> <p>syllisyys, häpeä vastuu elämästä</p>	<p>ryhmän tuki</p>
<p>Mikä motivoi osallistumaan vertaistukiryhmään?</p> <ul style="list-style-type: none"> -oman raittiuden ylläpitäminen, haluaa olla porukassa mukana, harjoittaa käden taitoja ja toiminnallisuutta halu täysraittiuteen ja toipumiseen arjen sietämiseen vertaisihmiset ovat avuksi -käy säännöllisesti vielä AA ryhmässä ihan arjenkin takia, ikään kuin varmistaakseen jatkuvuuden raittiina olemiselle -saa vahvistusta raittiuden tiellä 	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>yhdessä oleminen, yhteisöllisyys raittius</p> <p>arjen hallinta</p>	<p>parempi huominen</p>
<p>Voiko vertaistuestä olla jotakin estettä tai haittaa toipumiselle?</p> <ul style="list-style-type: none"> -ei voi olla tukihenkilönä toiselle esim. retkahdus-tilanteessa, jos ei itselläkään toipuminen ole vielä vakaalla pohjalla, vaarana retkahtaa itsekin nainen naiselle paras tuki vai susi kyllähän ne holistitkin meinaa talloa toisiaan alkoholistit toisaalta ujoja, arkoja ja hyväntahtoisia, mutta toisaalta hyvinkin itsekkäitä 	<p>→</p> <p>→</p>	<p>yhdessä retkahtaminen</p> <p>”selkään puukottaminen”</p>	

<p>lupausten pettäminen / yhdessä sovittujen asioiden pettäminen / vesitys näkee toisessa entistä huonoa minää ja ei-toivottua käytöstä pahimmillaan vertaistuki voi olla yksipuolista epäonnistumistilanteissa voi joutua toisten tunkioksi, jos oma raittius kantaa -jos joku kovin takertuva ihminen, voi oma takki tyhjä jentyä nopeastikin fanaatikot ryhmässä, jotka ovat sitä mieltä, että AA auttaa lähes kaikkeen, jolloin sen alle voi peittyä esim. psyykkisiä sairauksia toisille pitänyt selittää omaa käymistään AA:ssa vielä vuosien jälkeenkin -joutui ryhmässä pahoinpitelyn uhriksi ja ryhmässä käynti loppui siihen paikkaan AA:han tullaan hyvin eri lähtökohdista -pärstäongelma voi olla esteenä, kemiaat eivät aina kohtaa, kantaa ottavat mielipiteet, itsekehu</p>	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>menneisyyden taakka</p> <p>ei tasapuolista jakamista</p> <p>näkemyks- ja merkityserot</p> <p>väkivallan uhri</p> <p>eril. tausta; kemiaat ei kohtaa</p>	
<p>Miten tervehtyminen näkyy omassa elämässä?</p> <p>-pystyy olemaan avoin ja rehellinen ensin itselleen, oppii pikkuhiljaa luottamaan ensin itseensä, sitten ympäristöönsä -nykyisin osaa pitää puoliansa on löytänyt oman luovuuden, mielenrauhan ja tyyneyden sietää hyvin yksinäisyyttäkin -tavalliset ihmiset eivät usko silmiään kun muutos on ollut niin raju autan tekemällä ruokaa ja viemällä kahvia suoraan niille, jotka sitä tarvitsevat</p>	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>avoimuus, luottamus kasvaa</p> <p>osaa pitää puolensa; tasapainoisuus</p> <p>muutos olemuksessa</p> <p>halu auttaa toisia</p>	<p>parempi itsetunto, minäkuva</p>
<p>Mitkä seikat edistävät ja ylläpitävät ryhmään sitoutumista?</p> <p>-kun päätös kypsyy omassa päässä ja lähtee nimenomaan itsestä -useat kokoontumiskerrat mahdollistavat omien sopivien aikojen löytymisen ja näin ollen säännöllisyyden ja jatkuvuuden -uskalletaan puhua rohkeasti asioista</p>	<p>→</p> <p>→</p> <p>→</p>	<p>oma halu ja vastuu</p> <p>säännöllisyys</p> <p>avoimuus</p>	<p>jatkuvuus</p>
<p>Mitä toivot ryhmältä, jos kohtaat elämän tilanteesi retkahtamisen?</p> <p>-ei aleta sättimään toista kunnioitus toista kohtaan ei kuitenkaan aleta yhdessä ryypäämään -kun on jo retkahtanut ja ehtinyt avata korkin, ei silloin aleta puuttumaan -joku tulisi ja puuttuisi tilanteeseen, tulisi ja pysäyttäisi tukena olo ja pääsisi pahimman yli</p>	<p>→</p> <p>→</p>	<p>kunnioitus</p> <p>puuttuminen</p>	<p>ryhmän tuki</p>

<p>Miten hengellisyys on auttanut / tukenut sinua toipumisessa?</p> <p>-kannattaa katsoa vain ylös ei sivuille / toisiin ihmisiin turvaa enemmän Jumalaan ja kymmeneen käskyyn, eikä ihmisiin tyyneysrukous ja tietynlainen nöyryys elämää kohtaan uskoo, että joku tarkoitus tällä kaikella kuitenkin on -hengellisyys on tullut jollain tapaa lähemmäksi -sieltä se apu on yleensä tullut -koen, että mua on kannettu -en osaa ottaa sitä armon käsitettä, toivoa on kaikesta huolimatta</p>		<p>→ tuo turvaa,</p> <p>→ tyyneyttä</p> <p>→ antaa tarkoituksen</p> <p>→ antaa toivoa</p>	<p>”perusturva” usko huomi- seen</p>
<p>Miten kynnystä osallistua ryhmään voitaisiin madaltaa?</p> <p>-ihmisillä itsellään on kynnykset korkealla välillä ihmiset torjuu auttajaa vaatii pitkäjänteisyyttä tiedonkulkua -olisi joku toinen nainen siinä rinnalla sanoa edes kerran äänneen olevansa alkoholisti -ihmisen itse madallettava kynnys ei kannettu vesi kaivossa pysy</p>		<p>→ laskea omaa kynnystä</p> <p>→ ennakkotietoa toisen rinnalla olo avoimuus</p> <p>→ vastuun ottaminen</p>	<p>ryhmän tuki ja kannustus</p>
<p>Minkälainen ryhmän kokoonpanon tulisi olla, naisille oma ryhmä?</p> <p>-sekaryhmät sopii joihinkin tilanteisiin ehdottomasti naisille oma ryhmä; seksuaalisuus, äitiys aiheina vain naisia yhdistäviä kun kerta ryypätty miesten kanssa, niin on toivuttavakin -naisten välinen ystävyys piti opetella uudelleen -naisten kanssa ei toiminut, ryhmässä olo ei toiminut tällä paikkakunnalla -naisten ryhmä olis hyvä, mutta ei toimi täällä; kokemus muualta naistenryhmästä lämminhenkinen -miesten seurassa naisia tuomitaan, naisten kesken vois jutella kaikesta aidommin ja tunnepuolesta</p>		<p>→ sekaryhmät toimivia naisille oma ryhmä</p> <p>→ paikkakunta este naisten ryhmälle</p>	<p>ryhmiä tasa- puolisesti</p>