

HUUMERIIPPUVUUDESTA TOIPUMISEN KOKEMUKSIA
NIMETTÖMISSÄ NARKOMAANEISSA

Veera Nevalainen

Opinnäytetyö, kevät 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Nevalainen, Veera. Huumeriippuvuudesta toipumisen kokemuksia Nimettömissä Narkomaaneissa. Helsinki, kevät 2016, 53 s. 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvailla huumeriippuvuudesta toipuvien ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia toipumisestaan Nimettömien narkomaanien-toveriseurassa (NA). Tarkoituksena oli selvittää NA:n toipumisohjelman merkitystä kokonaisvaltaisen elämänmuutoksen tekemisessä sekä kuinka haastateltavat ovat saaneet rakennettua itselleen uudenlaisen tavan elää ilman huumeita. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ja jakaa tietoa toipumisesta Nimettömissä narkomaaneissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, opiskelijoille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus ja sen aineisto kerättiin syvähaastatteluilla joulukuussa 2015 sekä tammikuussa 2016. Haastateltavina oli kolme Nimettömien narkomaanien – toveriseurun jäsentä, jotka aktiivisesti osallistuvat NA:n toimintaan. Aineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tulosten perusteella haastateltavat pitivät NA:ta ja sen tarjoamaa elämäntapaa merkityksellisenä huumeriippuvuudesta toipumisessa. Tulosten mukaan aktiivinen ja säännöllinen itsensä hoitaminen sekä NA:n toipumisohjelmaan osallistuminen kokonaisvaltaisesti olivat ensisijaisia edellytyksiä haastateltavien toipumisen etenemiselle sekä mielekkäälle elämälle.

Asiasanat: addiktio, nimettömät narkomaanit, toipuminen, 12 askelta, syvähaastattelu

ABSTRACT

Nevalainen Veera. Drug addiction recovery in Narcotics Anonymous Fellowship. Helsinki, Spring 2016, 53 p. 3 appendices. Helsinki, spring 2016, 49 p., 2 appendices. Diakoniana University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to determine and describe people's personal experiences of drug addiction recovery in Narcotics Anonymous Fellowship. The purpose of the thesis was also to describe the importance of Narcotics Anonymous recovery program in making an overall change in life, and how interviewees have rebuilt for themselves a new way to live without drugs. The aim of this study was to increase knowledge about recovery in Narcotics Anonymous, and thus to share information about NA to health professionals, students and other interested parties and welfare organizations.

The thesis is a qualitative study and data was collected by in dept interview in December 2015 and January 2016. I interviewed three active members of the Narcotics Anonymous Fellowship. The data were analyzed using material based content analysis.

Based on the results NA and its way of life seemed to be the most important factor in interviewees recovery. The results show that active and regular self-care, as well as participation in NA's recovery program helps in recovery process and in achieving a meaningful life.

Keywords: addiction, Narcotics anonymous, recovery, 12-steps, in depth interview

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 HUUMERIIPPUVUUS	7
3 HUUMERIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN JA ERILAISIA HOITOMALLEJA ...	9
3.1 Huumeriippuvuudesta toipuminen	9
3.2 Erilaisia hoitomalleja	10
4 NIMETTÖMIEN NARKOMAANIEN TOIMINTA.....	12
4.1 Toipumisohjelma	13
4.2 Vertaistuki ja ryhmäkokoukset Nimettömissä Narkomaaneissa.....	14
4.3 Askelyöskentely	16
4.4 Kummitoiminta	17
4.5 Palvelutehtävät	18
5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET.....	19
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA AINEISTON KERUU.....	21
6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	21
6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta.....	21
6.3 Aineiston analyysi.....	22
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	24
7.1 Haastateltavien taustatiedot.....	24
7.2 Addiktiosairaus	24
7.3 Ensimmäinen kosketus NA:han	26
7.4 NA elämäntapana	27
7.5 Yhteisellä matkalla.....	29
7.5.1 Ryhmät ja vertaistuki.....	29
7.5.2 Palvelu ja muiden auttaminen	30
7.5.3 Kummitoiminta	30
7.6. Henkilökohtaisen toipumisen edellytykset	32
7.6.1 Itsensä säännöllinen hoitaminen.....	32
7.6.2 Askelyöskentely	34
7.7 Menneisyydestä tähän päivään.....	36
7.7.1 Muutokseen johtavat käännekohtat	36
7.7.2 Muutos itsessä	37

8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	39
9 POHDINTA	41
9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	41
9.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu.....	42
LÄHTEET	44
LIITE 1. KIRJE HAASTELTAVILLE.....	49
LIITE 2. KAKSITOISTA ASKELTA	50
LIITE 3. KAKSITOISTA PERINNETTÄ.....	52

1 JOHDANTO

Huumeriippuvuudesta toipuminen on pitkä ja vaativa prosessi, joka edellyttää irtaantumista huume-ehtoisesta elämäntavasta sekä uuden elämäntavan ja minäkuvan rakentamista. Huumeiden käytön lopettaneen henkilön on määriteltävä itsensä ja minuutensa uudelleen sekä opeteltava uusia taitoja ja suhtautumistapoja. Huumeiden käyttöön ja sen ympärille kietoutuvasta elämäntavasta luopuessaan ihminen tarvitsee sosiaalisia verkostoja paikatakseen aikaisemman elämäntyylin jättämän tyhjiön. Nimettömät narkomaanit ja sen 12 askeleen ohjelma tarjoaa huumeriippuvuudesta toipujalle vertaistukea, uusia toimintamalleja sekä rakenteita arkeen, jotta päihteetön elämä voisi jatkua. (Knuuti 2007, 9–12, 40–42, 126–127)

Haastattelin opinnäytetyötäni varten kolmea aktiivista NA:n jäsentä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka Nimettömien narkomaanien toipumisohjelma on auttanut haastateltavia toipumisprosessissa ja millainen merkitys NA:lla on heidän elämässään. Opinnäytetyössäni haluan tuoda esille lääkkeettömästi huumeriippuvuudesta toipuvien äänen ja heidän käsityksiään toipumisesta. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen siksi, että on oleellista tietää, mitä huumeriippuvuudesta toipumisen prosessissa tapahtuu. Lisäksi toipumistutkimusta on tehty vähän Suomessa, joten opinnäytetyölläni voin lisätä tietoa aiheesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa toipumisesta Nimettömissä narkomaaneissa ja jakaa tietoa NA:sta sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, opiskelijoille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Opinnäytetyössäni käsittelen huumeriippuvuutta tilana, jossa huumeiden käyttö ja siihen liittyvä huume kulttuuri on muodostunut osaksi yksilön minuutta. Huumeriippuvuutta voidaan käsitellä yhteiskunnan, kulttuurin, yhteisön ja yksilön näkökulmasta. Opinnäytetyössäni keskityn yksilön näkökulmaan; käsittelen huumeriippuvuudesta toipumista yksilön minäkuvan, arvojen sekä käyttäytymismallien muutoksena 12 askeleen työskenteilyn ja hengellisyyden kautta.

2 HUUMERIIPPUVUUS

Huumeiden väärinkäyttö on määritelmällisesti erilainen alkoholin käyttöön nähden. Kaikki päihdehakuinen huumeiden käyttö käsitetään väärinkäytöksi, vaikka väärinkäyttö ei merkitse aina haitallista käyttöä tai riippuvuutta. Viihdekäyttö eli niin sanottu kokeilukäyttö ei aina johda riippuvuuteen. Haitallinen käyttö ja kokeilukäyttö voivat aiheuttaa haittoja enenevissä määrin, mutta riippuvuuden kriteerit eivät täyty kuten esimerkiksi käyttämisen pakonomaisuus. Alkoholi on laillinen päihde ja sitä katsotaan voivan käyttää kohtuullisesti, vaikkakin haitallisen käytön ja riippuvuuden määritelmä on samankaltainen huumeisiin verrattuna. (Seppä, Aalto, Alho & Kiianmaa 2012, 8.)

Huumeriippuvuutta on pyritty ymmärtämään eri selitysmallien kautta, kukin malli yksinään on riittämätön selittämään huumeriippuvuuden syntyä ja ylläpitoa. Sosiokulttuurisessa mallissa yksilön riippuvuusongelman taustalla on mielenterveysongelmiin altistavia sosiaalisia ja kokemuksellisia altistajia kuten esimerkiksi traumakokemus. Huumeiden käyttö on saattanut puuduttaa, rauhoittaa ja peittää trauman aiheuttamia tuskan tunteita. Huumeet tarjoavat yksilölle vahvoja kokemuksia ja mahdollisuuden säädellä tunteita ja mielihyvää. Alhaisella sosiaaliluokalla ja myönteisellä huumeekulttuurilla on todettu myös olevan yhteyttä riippuvuuden syntyyn. (Punamäki, Belt, Rantala & Posa 2006, 234–238.)

Psykodynaamiset tekijät, kuten itsesäätelykeinojen puutteellisuus ja varhaisen lapsuuden turvattomuuden tunne, altistavat myöhemmälle riippuvuudelle. Kognitiivis-emotionaalisen selitysmallin mukaan yksilön tunteiden ilmaisu ja ympäristön havaitseminen voivat olla puutteellisia. Yksilöllä voi olla vaikeuksia erottaa tunteita toisistaan ja hän pitää muita ihmisiä vihamielisinä ja ympäristöä uhkaavana. Huumeet tuovat helpotusta turvattomuuden tunteeseen. (Punamäki, Belt, Rantala & Posa, 2006, 234–238.)

Huumeiden käyttö vaikuttaa neurobiologisesti dopamiinin ja mielihyvän lisääntymiseen. Nämä biokemialliset vaikutukset saavat käyttäjän tavoittelemaan mielihyvän kokemusta yhä uudelleen ja aineen puuttuminen aiheuttaa vieroitusoireita. (Kiianmaa 2012, 29–31.) Myös käytetyllä aineella, käytetyllä määrällä sekä käyttötavalla voi olla suuri vaikutus huumeriippuvuuden kehittymiseen (Dahl & Hirschovits 2002, 263). Riippuvuusongelma kaiken kaikkiaan on itseään ruokkiva noidankehä.

Selin (2005, 46, 72) kuvailee “huumeriippuvaisen hahmoksi, joka olemassaolollaan hyökkää kohti vallitsevaa käsitystä ihmisenä olemisesta. Huumeet tuhoavat ne osat ihmisistä, jotka tekevät ihmisestä ihmisen ja elämästä elämisen arvoista.” Hänen mukaansa riippuvuus on oire syvemmistä sosiaalisista ja psykologisista ongelmista, jotka ovat joltaneet elämää tuhoaviin arvoihin ja niihin liittyvään elämäntapaan. Huumeriippuvuus voidaan joskus nähdä myös moraalisenä ongelmana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Huumeet voivat ilmentää kulttuurisesti pahuutta ja huumeita käyttäviin tai käyttäneisiin liitetään negatiivisia tunteita. (Selin 2005,46; Knuuti 2007,12.)

Usein riippuvuus määritellään siihen liittyvän toiminnan tai aineen kautta. Kuitenkin riippuvuus ei synny aineesta itsestään vaan siitä miten sillä saa muokattua oma-aloitteisesti sisäistä tilaansa ja siitä millaisia merkityksiä sille on annettu. Termillä addiktio tarkoitetaan pakonomaista tarvetta kokea tai muuttaa jokin tunnetila tai toimia tietyllä tavalla. Ihminen voi menettää itsensä ja toimintansa hallinnan tavoitellessaan pakonomaisesti tyydytystä. (Salo-Chydenius, Holmberg & Partanen 2015,106.)

Usein huumeaddikti jatkaa huumeiden käyttöään sen haitoista huolimatta. Addiktiota voi luonnehtia käyttäytymisen ja ajattelun pakonomaisena ja urautuneena tilana, jossa kärsimystä esiintyy enemmän kuin nautintoa ja yksilön vapaus valita on kaventunut tai voi puuttua kokonaan. Addiktiivinen toiminta- kuten tässä huumeiden käyttö on -ylenmääräistä, toistuvaa ja sen tahdonalainen säätely on vaikeaa. Aluksi huumeiden käyttöön liittyy mielihyvän tuntemuksia, jotka kuitenkin vähenevät käytön haittojen lisääntyessä. Addiktiivisen käyttäytymisen avulla päästään nopeasti toivottuun tilaan kuten helpotuksen tunteeseen. Elämän eri osa-alueet kapeutuvat, käyttäytymismallien, ajattelun, puheen sekä vuorovaikutuksen osalta, palvelemaan huumeiden käyttöä ja sitä ympäröivää päihdekulttuuria. Addiktioon kohteeseen liittyy vahva tunnekiinnittyminen, siitä tulee liian tärkeä. Addiktiivista käyttäytymistä puolustellaan ja sen haitallisuutta itseä ja ympäristöä kohtaan vähätellään tai kielletään. Käytön lopettaminen tai estyminen aiheuttaa syvää ahdistusta tai paha oloa. (Häkkinen 2013, 27–32; Koski-Jännes 1998, 28, 32.) Addiktio-käsitteessä korostuu riippuvuuskäyttäytymisen psykososiaalinen puoli. Addiktiossa elämyksellisyys ja pakonomaisuus korostuvat, vaikka kemiallista ainetta ei käytettäisikään kuten esimerkiksi peliaddiktiossa. (Kotovirta 2009, 21.)

3 HUUMERIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN JA ERILAISIA HOITOMALLEJA

3.1 Huumeriippuvuudesta toipuminen

Toipumisen ja kuntoutumisen käsitteen välinen suhde on jäänyt epäselväksi riippuvuutta koskevassa tutkimuskirjallisuudessa. Kuntoutumista voi pitää toipumisen välivaiheena, jossa haittojen vähentämisestä edetään kohti halua kuntoutua ja sitä kautta kohti päiheteetöntä elämäntapaa. (Kankaanpää 2013,1–3.) Eri intressiryhmät kuten maallikot tai eri päihdehuollon toimijat määrittelevät toipumisen käsitettä eri tavoin. Määrittelyn moninaisuus voi olla riski muun muassa päihdehuollon tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Kun tutkitaan hoitojen tai tuen vaikuttavuutta, toipumisen tarkka määrittely on tärkeää. Jotta voidaan puhua toipumisesta, taustalla täytyy olla selkeä riippuvuus tai haitallinen käyttö. Selkeän ja vakavan huumeongelman omaavilla sekä vertaistuen avulla toipuneilla on tarkkarajainen käsitys toipumisesta; täysin päihteetön elämä. (Kuusisto 2010, 42–43.)

Knuuti (2007, 12–13,32) määrittelee toipumisen tervehtymiseksi tai voimaantumiseksi sairaudesta. Hän kuvailee toipumisen elämän ja itsen uudelleen rakentamiseksi huumeiden käytön lopettamisen jälkeen. Häkkinen (2013, 6) kuvailee puolestaan toipumisen olevan tie päihteettömyydestä raittiiseen elämäntapaan ja mieleen.

Huumeongelma ei ole irrallinen osa elämänkulkua, vaan se kietoutuu ihmisen elämän joka osa-alueelle, eikä toipuminen tapahdu tyhjiössä vaan siihen vaikuttavat monet asiat kuten ulkoiset tekijät ja kokemusmaailma. Toipuminen on jatkumo elämänselässä ja sen toteutus vaatii työstämistä ja ylläpitoa. Muutoksen pysyvyys vaatii yksilön vapaaehtoisen sitoutumisen muutokseen. Muutosta rakennetaan monella elämän osa-alueella, jotta toipuminen vakiintuisi. (Kuusisto 2010, 26–28.)

Huume-ehtoisesta elämäntavasta irtaantuminen voi aiheuttaa identiteettikriisin. Päihdeidenkäyttäjän identiteetti ja vääristyneet elämän osa-alueet on valjastettu aikaisemmin palvelemaan päihdeidenkäyttöä ja irtaantuessaan näistä käyttäytymismalleista ihminen joutuu käsittelemään koko minäkuvansa uudelleen. (Dahl & Hirschovits 2002, 275–276; Kotovirta 2009, 22.)

Huumeriippuvuudesta toipuminen vaatii uuden näkökulman ja asenteen omaksumista elämässä ja arkielämän kokonaisvaltaista uudelleen muotoutumista (Knuuti 2007,33). Minäkuvan muutos vaikuttaa suhtautumiseen omaan itseän, muihin ihmisiin sekä siihen miten yksilö näkee itsensä osana sosiaalista ympäristöä. Toipumisessa olennaista on syvimmän minuuden löytäminen identiteetin sekä persoonallisuuden muutoksen kautta. Oman tahdon löytyminen, tunteiden tunnistaminen sekä itsensä hyväksyminen johtavat sisäiseen kasvuun, joka vapauttaa riippuvuudesta. Vahvistavat positiiviset kokemukset ja päihitteettömyys antavat uskoa tulevaisuuteen ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä. (Ruisniemi 2006,76–79; Väyrynen 2007, 191–192.) Toipumisprosessi tarkoittaa toipumisen etenemistä, joka vaatii aikaa ja yksilöltä itsensä tutkiskelua ja omaa henkilökohtaista muutostyötä (Knuuti 2007, 32).

3.2 Erilaisia hoitomalleja

Suomessa huumeriippuvuutta hoidetaan psykososiaalisin sekä lääketieteellisin menetelmin. Lääketieteellisiä menetelmiä eli *lääkkeellisiä hoitoja* käytetään yleensä vieroitushoidon alussa lievittämään akuutteja vieroitusoireita, bentsodiatsepiinien vieroitushoidossa ja opioidikorvaushoidossa. (Mikkonen 2012, 86; Aalto 2012, 116–117.) Lääkkeelliseen hoidon lisäksi huumeriippuvaiselle tulisi tarjota myös psykososiaalista tukea luomaan pohjaa kuntoutumiselle ja muutokselle. (Aalto 2012, 116–117; Saukkonen 2010.)

Psykososiaaliset menetelmät, joihin kuuluvat muun muassa yhteisöhoito, motivoiva haastattelu ja kognitiivinen terapia, ovat erilaisissa ympäristöissä toteutettuja omaan elämänhallintaan pyrkiviä lääkkeettömiä menetelmiä. Ne ovat Suomessa huumeriippuvuuden virallisen kuntouttavan hoidon perusta. (Seppä, Aalto, Alho & Kiiänmaa 2012, 13). Tarvittaessa käytetään lisäksi yksilö- perhe-, verkosto- ja ryhmätyöskentelyä (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2015a).

Saarnion (2009, 19–25) mukaan erot eri psykososiaalisten päihdehoitomenetelmien tuloksellisuudessa ovat pieniä. Hoitojen tuloksellisuus selittyy usein muilla tekijöillä kuin itse hoitomenetelmillä. Asiakkaan ja terapeutin yhteistyösuhde, terapeutin toiminta sekä asiakkaan myönteiset odotukset hoitoa kohtaan ovat merkittäviä hoidon tuloksellisuuden

selittäjiä. Psykososiaalisten ongelmien hoitaminen on tuloksellisempaa kuin hoitamatta jättäminen ja on todettu, että esimerkiksi vakavan alkoholiongelman hoidossa pitkät hoitokaudot ovat lyhyitä hoitokausia tehokkaampia. Tärkeimmässä asemassa hoidon onnistumisessa on hoitoon hakeutuneen oma motivaatio sekä omat odotukset ja uskomukset hoitoa kohtaan.

Vertaistuki on yksi psykososiaalisen tuen muoto päihdeongelmien hoidossa. Vertaistuella tarkoitetaan samankaltaisia elämäkokemuksia omaavilla kahden tai useamman henkilön välistä vuorovaikutuksellista toimintaa, joilla on samoja elämäkokemuksia, Vertaistukiryhmä perustuu toisten tukemiseen, kokemusten sekä tietojen vaihtoon ja aktiiviseen kuunteluun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Vertaistukiryhmiä kutsutaan myös nimellä oma-apuryhmät. Oma-apuryhmien suosio perustuu niiden hyödyllisyyteen monissa eri elämäntilanteissa ja monenlaisille ihmisille. Vertaistukiryhmiin kiinnittyminen päihdehoidon aikana sekä osallistuminen hoidon jälkeen on merkityksellistä hoidon tulosten pysyvyydessä eli päihteettömyyden ylläpitämisessä. Vertaistukiryhmien voidaan nähdä myös parantavan hoidon tuloksia. Myös kansantaloudellisesti vertaistukiryhmillä on tärkeä merkitys; ne voivat vähentää päihdehoitojärjestelmän kustannuksia vähentämällä asiakkaiden riippuvuutta virallisista palveluista kuitenkin haittaamatta niiden tuloksia. (Kelly 2015; Kotovirta 2012, 68–69.)

Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että ammatillisilla hoito-ohjelmilla, joihin kuuluu kiinteänä osana 12-askelen vertaistukitoiminta, hoidetut päihderiippuvaiset olivat 25 prosenttia useammin ensimmäisen vuoden kohdalla täysraittiita. Palvelukustannuksien todettiin olevan myös 40 prosenttia pienemmät potilaille, joita hoidettiin 12-askeleeseen perustuvilla hoito-ohjelmilla kuin potilaille, joita hoidettiin kognitiivisiin käyttäytymisterapioihin perustuvilla hoito-ohjelmilla. Vertaisryhmät myös tarjoavat kiinteän yhteisöllisen hoitojatkon hoitokaudon loputtua. (Suomen päihderiippuvaiset ry. 2015.)

4 NIMETTÖMIEN NARKOMAANIEN TOIMINTA

4.1 Nimettömät narkomaanit

Nimettömät Narkomaanit (Narcotics Anonymous, NA) – toveriseura on voittoa tavoittelematon vertaisryhmä henkilöille, jotka haluavat lopettaa huumeiden käytön ja löytää uuden tavan elää ilman huumeita. Jäsenyys on vapaaehtoista ja seura on tarkoitettu kaikille, joilla on ongelmia päihteiden käyttöön liittyen. NA on omavarainen toveriseura ja sillä ei ole johtajia. (Nimettömät narkomaanit, i.a.a.; Kotovirta 2009,5.)

Olennaista Nimettömissä Narkomaaneissa on pyrkiminen puhtauteen, jota tavoitellaan päivä kerrallaan. Puhtaudella tarkoitetaan huumeista pidättäytymisen lisäksi NA-elämätavan mukaan elämistä. Toipumista haluavan on tavoiteltava täysraittiutta ja lopetettava kaikkien tajuntaan vaikuttavien aineiden käyttö. NA:n 12 askeleen ohjelman työstäminen antaa työkaluja huumeriippuvuudesta toipumisen etenemiselle ja hengelliselle kasvulle. (Kotovirta 2009, 104–106; Nimettömät narkomaanit i.a.b.)

NA on perustettu Yhdysvalloissa vuonna 1953. Sen juuret ovat Alcoholics Anonymous – toveriseurassa (AA), joka keskittyy alkoholismin hoitoon ja 40-luvulla huumeriippuvaiset alkoivat kehittää vastaavaa ryhmää huumeriippuvuuden hoitoon. Nimettömät narkomaanit - toveriseura on levinnyt laajalle ympäri maailmaa, 129 maahan ja viikoittain järjestään 61000 kokousta. Suomeen NA tuli 1980-luvun puolivälissä ja NA:lla on viikoittain 145 kokousta ympäri maan. (Nimettömät narkomaanit i.a.c.)

Usein Nimettömiin narkomaaneihin tutustutaan jonkin virallisen hoidon kautta, päihdehoitolaitosten hoito-ohjelmaan voi kuulua NA-ryhmiin tutustuminen, ja NA:lla on myös omaa tiedotustoimintaa. NA:n jäseniä käy säännöllisesti pitämässä infotilaisuuksia muun muassa vankiloissa, päihdehoitolaitoksissa ja oppilaitoksissa. (Knuuti 2007, 131; Nimettömät narkomaanit i.a.d)

Nimettömät Narkomaanit ja virallinen hoitojärjestelmä kulkevat ikään kuin käsi kädessä, sillä NA saa uusia jäseniä hoitopaikoista tai ammattilaisten suosituksesta, kun taas NA-ryhmästä saatu tuki voi sitouttaa joitakin henkilöitä tiiviimmin samanaikaiseen hoitoon. Päähteettömänä pysymistä ja hoidon tuloksia edesauttaa usein NA-ryhmään osallistuminen hoidon jälkeen. NA pyrkii myös rohkaisemaan syvempää apua tarvitsevia henkilöitä ulkopuolisen avun piiriin, jos NA ei yksinään ole riittävä tukimuoto esimerkiksi vakavissa mielenterveysongelmissa. (Kotovirta 2009, 112–114, 63–69.)

NA:n toiminta ja sen toipumisohjelma perustuu toisiaan täydentävistä eri palasista: ryhmäkokouksista, 12 askeleen työskentelystä, kummitoiminnasta ja palvelutehtävistä. Jäsenille suositellaan osallistumista säännöllisesti ryhmiin, toipumiskirjallisuuden lukemista ja 12 askeleen työskentelyä, jotta toipuminen voi edetä. Toipumisprosessi alkaa addiktin identiteetin hyväksymisestä. (Keene 2010, 50.)

4.1 Toipumisohjelma

Addiktio, Nimettömien narkomaanien mukaan, on paheneva sairaus, jota lääketiede ei voi parantaa. Addiktiossa on monta puolta ja hallitsematon huumeidenkäyttö on vain yksi osa sitä. Addiktio ulottuu koskemaan kaikkia elämän osa-alueita. Addiktio ei häviä koskaan, vaikka huumeiden käyttö loppuukin. Nimettömissä narkomaaneissa pyritään ymmärtämään miksi yksilö on käyttänyt huumeita ja mitä se on aiheuttanut itselle ja muille. Addiktin identiteetin omaksuminen auttaa hyväksymään menneisyyttä ja siihen liittyvää häpeää ja tämä identiteetti toimii perustana uuden identiteetin rakentamisessa. Sen avulla luodaan eroa sille mitä on ollut ennen ja mitä nyt. Itsensä hoitaminen on tärkeää, jottei ihminen joudu takaisin huumekierteeseen. (Nimettömät narkomaanit 2009, 5–7; Ruisniemi 2006, 197.)

12 askeleen toipumisohjelmassa yksilön muutostyöhön yhdistyy erilaisia elementtejä, jotka liittyvät vahvasti yksilön identiteettiin (“olen addikti”) ja kognitiivisiin prosesseihin (“elää elämää sen omilla ehdoilla”) ja niitä kuvataan kerronnallisesti tarinoiden muodoissa ryhmäkokouksissa. Kokoukset tarjoavat jäsenille yhteisöllisyyttä ja sosiaalisen ympäristön toipumiselle. Toipumisohjelmaan sisältyy myös ihmissuhdetyötä: työskentelyä kummin kanssa ja myöhemmin toimimista kummina vertaiselle. Toipumisohjelma on

hengellinen; meditaatiota sekä rukoilua suositellaan. (Kemp 2015, 180.) Addiktiosairaudesta voi toipua henkisen kääntymyksen, moraalisen itsetutkiskelun sekä päihteistä pidättäytymisen avulla (Keene 2010, 48).

12 askeleen toipumisohjelma on luonteeltaan hengellinen ja se avaa mahdollisuuden löytää uuden tavan katsoa maailmaa. Hengellisyydellä ei tarkoiteta uskontoa tai uskonnollisuutta. Hengellisyys tai henkisyys on maailman tulkintatapa; tapa pitää jotakin itseään suurempana. Se tarkoittaa myös rehellistä arvomaailmaa ja asennetta itseä ja muita kohtaan. Hengellisyys voidaan nähdä myönteisiä asioita vahvistavana voimana ja sen avulla voi saada aikaan myönteisen käsityksen maailmasta. Toipumisohjelmassa käytetään sanaa *Korkein voima*, hengellisesti tai henkisesti eteenpäin johdattelevasta uskonkäsityksestä, että on olemassa jokin itseä suurempi voima. Jokaisella on oikeus muodostaa oma käsityksensä omasta korkeimmasta voimasta. Joillekin se voi olla ryhmäkokouksen voimaannuttava ilmapiiri, toisille luonto tai toisille jokin selittämätön. (Swora 2004, 192–193; Kotovirta 2009,129–130.)

12 perinnettä ovat periaatteita NA:n toiminnassa, joilla pyritään varmistamaan toiminnan riippumattomuus ja jatkuvuus. Perinteissä korostuvat muun muassa taloudellinen riippumattomuus ulkopuolisesta avusta, ei-ammattimaisuus, NA:n organisoitumattomuus, henkilökohtaisen kunnianhimon välttäminen, yhteinen menestys, ryhmän jäsenten nimettömyys ja sanoman saattaminen vielä kärsiville addikteilta. (Partanen & Kurki 2015, 212.) Liitteessä 3 on esitelty 12 perinnettä kokonaisuudessaan.

4.2 Vertaistuki ja ryhmäkokoukset Nimettömissä Narkomaaneissa

Nimettömät Narkomaanien toiminta perustuu vertaistukeen ja se tarjoaa toipumista tavoitteleville entisille huumeiden käyttäjille ympäristön, jossa vertaiset voivat auttaa toinen toistaan sekä käytön lopettamisessa että uuden elämäntavan löytämisessä. Vertaisryhmiin voivat osallistua vain vertaiset. Usein omasta tilanteesta kertominen vertaiselle saatetaan kokea helpommaksi kuin sellaisella henkilöllä, jolla ei ole kokemusta päihdeongelman luonteesta ja monimutkaisuudesta. Vertaistuki tarjoaa mallioppimisen väliin jäsenilleen. (Partanen & Kurki 2015, 209; Kotovirta 2012,142.) Vertaistoiminta on

osoittautunut tehokkaaksi tavaksi osallistaa ja voimistaa ihmisiä. Vertaistukiryhmät tukevat jäsenten muutosprosessia ja tarjoavat käytännöllistä ja tunneperäistä tukea. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Vertaistuki lisää yhteisöllisyyttä, vastavuoroisuutta sekä itseluottamusta (Kotovirta 2012, 140).

NA-ryhmäkokouksia järjestetään useita kertoja viikossa ympäri Suomea. Kokoukset voivat olla avoimia, jolloin kuka tahansa kiinnostunut voi osallistua niihin. Suljettuihin kokouksiin voivat osallistua vain ne, joilla on huumeriippuvuus sekä halu lopettaa huumeiden käyttö. Kokouksen avaa yleensä joku ennalta sovittu jäsen ja jokaisella osallistujalla on mahdollisuus saada puheenvuoro. Jokaisen puheenvuoron jälkeen muiden on mahdollista jakaa omia tuntemuksiaan eli samaistumista puhujan kertomukseen. (Hänninkäinen-Uutela 2004, 260–261.) Ryhmissä jäsenet pyrkivät tukemaan toistensa päihitteettömyyttä ja toipumista jakamalla omia kokemuksiaan arkielämän haasteista ja onnistumisista, tunteista, askeltyöskentelystä ja asioista, jotka liittyvät toipumiseen (Kotovirta 2012, 141).

Vertaisryhmässä ihmiset ovat tekemisissä muiden kanssa, jotka ovat samalla tavalla olleet riippuvaisia päihteistä. Jäsenet huomaavat, etteivät ole yksin tuntemuksiensa ja luonteenpiirteidensä kanssa ja alkavat kokea ympäristön turvalliseksi purkaa puolustusmuuriaan. Jäsenet ymmärtävät paremmin riippuvuuskäyttäytymistä ja puolustautumismekanismeja havaitessaan niitä toisissaan ja oppivat tunnistamaan niitä helpommin omassa toiminnassaan ja ajattelussaan. (Twerski 2014, 116.)

Yksilön toipuminen huumeriippuvuudesta tarvitsee hyvän kasvualustan, kulttuurisen mallin, joka rakentuu ja täydentyy yksittäisten toipujien kokemuksista ja niiden jakamisesta. Ryhmän toipumiskulttuuri perustuu vertaisuudelle ja samaistuminen raittiisiin ihmisiin sekä uuteen raittiiseen elämäntapaan tukee päihitteettömyyttä. (Häkkinen 2013, 7–10.)

NA-ryhmät voidaan nähdä jäsentensä hyvinvointia ja toipumista edistävänä voimavarana, josta saadaan sosiaalista tukea, mutta myös sosiaalista kontrollia ja luottamusta (Knuuti 2007, 41). NA lisää sosiaalista pääomaa ja toimii entisen huumeiden käyttökulttuurin paikkaajana. Jäsenten toipumista tukevat osallistuminen tapahtumiin, niiden järjestelyihin sekä muuhun NA-ryhmän sosiaaliseen toimintaan. (Kotovirta 2012, 141–144.)

4.3 Askeltyöskentely

Askeltyöskentelyllä tarkoitetaan 12 askeleen työstämistä kirjallisesti tai tilanteen ja yksilön vaatimalla tavalla sekä kokemuksellista jakamista kummin kanssa tai ryhmässä. (Suojatie ry i.a ; Nimettömät narkomaanit, i.a.e.) Askeleet ovat ehdotuksia siitä, miten uudella tavalla asioihin suhtautumalla yksilön prosessi päihteettömyydestä kohti toipumista etenee. Kahdentoista askeleen toipumisohjelma on muotoutunut varhaisten jäsenten kokemusten perusteella. Yleensä jäsenet, jotka ottavat askeltyöskentelyn käyttöön saavat enemmän tukea ohjelmasta kuin ne jotka eivät ota. (Partanen & Kurki 2015, 211.)

Askeleet käydään järjestyksessä läpi ja tämä voi viedä kuukausia ja jopa vuosia. Askeleita ei vain suoriteta läpi, vaan niiden on tarkoitus toimia oppaana tai ohjausviittana elämässä. (Swora 2004, 192.) Askelten työskentelyn tukena voi soveltaa Nimettömien narkomaanien askeltyöskentelyopasta, joka ohjaa kysymysten avulla pohtimaan eri asioiden ilmenemistä omassa elämässä ja minäkuvassa sekä syventää ymmärrystä 12 askeleen ohjelmasta. (Narcotics Anonymous 1998.)

12 askeleen ohjelman työskentelyä voidaan pitää terapeuttisena prosessina, joka tarjoaa yksilölle tien muutokseen (Swora 2004, 192). Ohjelman työskentely antaa selkeitä väli-nejä menneisyyden ja itsensä kohtaamiseen sekä käytöstopojen muutokseen (Kotovirta 2009, 126). Yksilö oppii 12 askeleen kautta käsittelemään tunteita, tiedostamaan päihdeongelmansa todellinen luonne sekä tunnistamaan oman kasvun tiellä olevat esteet. Hän saa mahdollisuuden omaan henkiseen kasvuprosessiin ja toipumiseen työstämällä 12 askeleen ohjelmaa. (Suojatie ry i.a.)

Toipumisprosessissa addiktin käsitykset itsestään ja ympäristöstä muuttuvat vähitellen. Kahdentoista askeleen työskentelyn myötä huumeriippuvaisen itsekeskeisyys ja tunne-elämän ailahtelevaisuus vähenee. Toipuva addikti alkaa ottamaan vastuuta teoistaan ja lopettaa syyllistämästä ulkoisia tekijöitä kuten toisia ihmisiä tai ympäristöä. (Twerski 2014, 107.) Normaaliin yhteiskuntaan integroituminen etenee pienin askelin, kun päihteettömyys ajan myötä vahvistuu (Knuuti 2007, 32).

12 askeleen ohjelma alkaa addiktiosairauden ymmärtämisestä itsessään ja sen hyväksymisestä. Oman voimattomuuden myöntäminen addiktiosairauteen nähden sekä antautuminen avaa mahdollisuuden uudelle ajatukselle, toivon löytymiselle. (Keene 2010, 51; Nimettömät narkomaanit 2009, 21–24.) *Toisessa askeleessa* kehitetään luottamusta ja uskoa. Päivä kerrallaan puhtaana oleminen luo toivoa ja uskoa siihen, että on mahdollista vapautua käyttämisen pakkomielleestä. *Kolmannessa askeleessa* kehitetään uskoa, että on olemassa jokin itseä suurempi voima, joka voi pelastaa mielenvikaisuudelta: luopua omasta tahdonvoimasta, niistä epäterveistä keinoista ja uskomuksista, joita on käyttökäytöinä toistettu useasti eri lopputuloksen toivossa. Uskoa voi kuvailla luottamuksena johonkin suurempaan mitä ei voida havaita aistein. *Neljännessä askeleessa* tehdään peloton ja rehellinen itsetutkiskelu, pyritään vapautumaan vanhoista elämäntavoista ja menneisyyden painolastista, jota tarvitaan kasvaakseen ja saadakseen voimaa ja sisäistä näkemystä. *Viidennessä askeleessa* neljännessä askeleessa havaitut asiat jaetaan kummin kanssa. *Kuudennessa askeleessa* kohdataan omat luonteenheikkoudet, ne menneisyydessä opitut mallit käyttäytyä ja tuntee sekä miten ne ilmenevät tämän hetkessä elämässä. Askeleessa on kysymys halukkuudesta ja hengellisyyden kehittymisestä. *Seitsemännessä askeleessa* on kyse rehellisyyden ja nöyryyden löytämisestä *Korkeimman voiman* avulla. *Kahdeksannessa ja yhdeksännessä askeleessa* tehdään hyvityslista ja hyvitetään ihmisiä, joita on vahingoitettu niin fyysisesti kuin henkisesti. *Kymmenennessä askeleessa* jatketaan itsetutkiskelua ja *yhdennessätoista askeleessa* jatketaan hengellisen tilan syventämistä ja ylläpitämistä. *Kahdennessatoista askeleessa* jaetaan toipumisen sanomaa vielä kärsiville addikteilta. (Nimettömät narkomaanit 2009, 24–58.) Liitteestä 2 löytyy 12 askeleen ohjelma kokonaisuudessaan.

4.4 Kummitoiminta

NA:ssa jäsenille suositellaan kummin eli niin sanotun tukihenkilön hankkimista itselleen. Kummi on toinen toipuva jäsen NA:sta. Kummin tulee olla samaa sukupuolta kuin tuettava, jotta voidaan varmistaa mahdollisimman syvä ymmärrys muun muassa perhe-, seksuaalisuus-, identiteetti-, ja ihmissuhdeongelmista. (Knuuti 2007, 131.)

Kummin tehtävänä on ohjata raittiuteen, tukea puhtaan elämän ylläpitämistä sekä jakaa omaa kokemustaan elämästä ja toipumisesta 12 askeleen ohjelmassa. Kummi on ollut

pidempään mukana ohjelmatyöskentelyssä kuin tuettava. Kummi pystyy ymmärtämään tuettavansa eri vaiheita, koska on itsekin käynyt samoja vaiheita läpi aikaisemmin elämässään. Kummin kanssa voi keskustella asioista, jotka voivat olla liian henkilökohtaisia jaettavaksi ryhmässä. (Knuuti 2007, 131; Kotovirta 2009, 120.)

Työstäessään askeleita tuettava saa apua kummiltaan; kummi jakaa omaa kokemustaan askeleiden työskentelystä ja antaa ehdotuksia käsitellä niitä. Tuettava jakaa jokaisen askeleen kohdalla kummille, mitä on oivaltanut sen avulla elämässään. Tuettava kertoo rehellisesti huumeiden käytöstään ja entisestä elämästään. Uuden tulokkaan voi olla aluksi vaikea luottaa muihin ihmisiin, koska hän elänyt vuosia tilanteessa, jossa ei ole voinut luottaa kehenkään. Kummisuhde voi olla ensimmäinen luottamuksellinen suhde vuosiin. (Nimettömät narkomaanit 2009, 11 - 15; Ruisniemi 2006, 39.)

Kummi on merkittävä tuki toipumisessa: tuen antaminen ja saaminen on merkityksellistä suhteen molemmille osapuolille. Kummin tehtävä ei ole toimia ammattimaisen avun korvaajana, hänellä on myös oma henkilökohtainen elämänsä. Kummisuhde voi kestää vuosia ja jopa vuosikymmeniä. Tuettava voi myöhemmin itsekin toimia kummina, kunhan on siihen itse valmis ja toipuminen on edennyt. (Kotovirta 2009, 120.)

4.5 Palvelutehtävät

NA:n toipumisohjelmassa palvelu muodostaa oman merkityksensä. Palvelulla tarkoitetaan Nimettömät narkomaanit - toveriseurassa toimimista, toisten auttamista ja tukemista sekä yksinkertaisia töitä muiden hyväksi. Palvelu voidaan aloittaa esimerkiksi kahvin keitosta, kokoustilojen siisteydestä huolehtimisesta, ovien avaamisesta, kirjallisuuden jakamisesta ja kokouksen vetämisestä. Näiden asioiden tekeminen auttaa jäsentä tuntemaan olevansa osa toveriseuraa, asettamaan toipumisohjelman muun edelle sekä myös oppimaan epäitsekkyyttä. (Nimettömät narkomaanit 2003,62; Swora 2004, 205.)

Palvelutehtävä voi olla myös toimiminen NA:n sisäisissä toimikunnissa, jotka vastaavat NA:n eri toiminta-alueista, kuten esimerkiksi kirjallisuuteen, tapahtumiin ja tiedottamiseen liittyvissä asioissa. (Nimettömät narkomaanit, i.a.f)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Ulla Knuuti (2007) on tutkinut väitöskirjassaan Marginaalista valtavirtaan entisten huumeiden käytön lopettaneiden uuden elämäntavan rakentumista ja toipumista. Knuuti on haastatellut entisiä huumeiden käyttäjiä, joilla on raitista aikaa vähintään vuosi. Tutkimuksessa todetaan, että toipumista tukevia tekijöitä ovat muun muassa sosiaalinen verkosto, arvomaailman muutos sekä yksilön ominaisuudet.

Väitöskirjassaan Huumeriippuvuudesta toipuminen nimettömien narkomaanien-toveriseurassa (2009) Elina Kotovirta on tutkinut NA: jäsenistöä ja heidän taustaansa, miten he ovat löytäneet NA:han ja kuinka se näkyy heidän elämässään. Kotovirta on käyttänyt tutkimusmenetelmänä lomakekyselyä. Tutkimuksessa todetaan NA:n tuovan konkreettista ja kiistatonta apua jäsenilleen arjessa ja luovan tulevaisuuteen optimismia.

Arja Ruisniemi (2006) on tehnyt väitöskirjan liittyen minäkuvan muutokseen päihderiippuvuudesta toipumisesta yhteisöllisessä päihdekuntoutuksessa. Tutkimuksessa keskeisenä toipumisen mallina on 12 askeleen ohjelma ja kuntoutuksessa olevat ovat sitoutuneet käymään säännöllisesti itsehoitoryhmissä (AA ja NA). Kahden vuoden seurantatutkimuksen jälkeen haastateltavien minäkuva oli muuttunut joustavammaksi ja muihin ihmisiin suhtautuminen oli muuttunut, siten että muut ihmiset nähtiin voimavarana eikä uhkana.

Katja Kuusisto väitöskirjassaan (2010), Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen, on tarkastellut ja vertaillut alkoholismista toipumista spontaanisti, vertaistuen sekä ammattiavun kautta. Kuusiston mukaan spontaanisti toipuminen tarkoittaa omaehtoisesti ja ilman ammattitukea päihdeongelmasta toipumista. Spontaanisti toipuneet kokevat alkoholiongelmansa verrokkiryhmiä lievempänä ja toipuminen voi tapahtua todennäköisemmin, kun ongelma koetaan vähemmän vakavana. Tutkimuksen mukaan vertaistuen piiriin eli tässä tapauksessa AA:han hakeutuvilla henkilöillä on havaittavissa keskivaikeita ihmishuuhdeongelmia, vakavampi fyysinen riippuvuus ja puutteellinen tulevaisuusorientaatio. Toipuminen AA:ssa vaatii sitoutumista ja aktiivista osallistumista ja ei sovi niille, jotka haluavat yksityisyyttä ja vähän häiriötä elämälle. Ammattiavun piiriin hakeutuneilla oli havaittavissa vaikeita psykososiaalisia ongelmia ihmishuuhdeissa ja marginalisaatiota useammalla elämän osa-alueella. Usein tarjolla olevia hoitomahdollisuuksia hyödynnetään

eri tavoin eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia. Toipumistutkimuksissa tulokset riippuvat pitkälti tutkimusasetelmasta ja miten päihdeongelma ja toipuminen on määritelty. (Kuusisto 2010, 32–40.)

Match-tutkimuksessa vuonna 1997 12 askeleen hoitoa verrattiin kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sekä motivoivaan haastatteluun alkoholismien hoidossa. Seuranta-aika tutkimuksessa oli 12 ja 36 kuukautta. Project Matchin mukaan 12 askeleen noudattamiseen perustuva kuntoutusmalli osoittautui vähintäänkin yhtä tulokselliseksi kuin kognitiivis-behavioraalinen terapia tai motivaatiota edistävä terapia. (Lahti & Pienimäki 2012, 146.)

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt yhdistämään näiden tutkimusten eri elementtejä. Keskityn Nimettömiin narkomaaneihin toipumisen mahdollistavana sosiaalisena ympäristönä ja toipumisprosessia yksilön henkilökohtaisena valintana työskennellä aktiivisesti itsensä kanssa. Haluan jatkaa Kotovirran (2009) ja Knuutin (2007) väitöskirjojen jäljissä syventäen tietoa yksilön toipumisprosessista NA:n toipumisohjelmassa. Ammattiapua ja NA:ta käytetään päihdehoidon alussa usein yhdessä ja NA toimii jatkumona päihdehoidolle. Kuusiston (2010) käyttämä käsite spontaani toipuminen kuitenkin erkaanee pitkälti tämän opinnäytetyön toipumisen käsitteestä. Uskon, että huumeiden käytön voi mahdollisesti lopettaa spontaanisti, mutta toipumista ei tapahdu ilman kokonaisvaltaista elämänmuutosta.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA AINEISTON KERUU

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvailla huumeriippuvuudesta toipuvien ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia toipumisesta Nimettömien narkomaanien -toveri-seurassa. Tarkoituksena oli selvittää NA:n toipumisohjelman merkitystä kokonaisvaltaisen elämänmuutoksen tekemisessä sekä kuinka haastateltavat ovat saaneet rakennettua itselleen uudenlaisen tavan elää ilman huumeita. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ja jakaa tietoa toipumisesta Nimettömissä narkomaaneissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, opiskelijoille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millainen merkitys NA:lla on ollut haastateltavan toipumisprosessissa?
2. Miten toipumisohjelma näkyy haastateltavien elämässä?

6.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan pyritään kuvaamaan tapahtumaa tai ymmärtämään tiettyä toimintaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisella tutkimuksella kuvataan lähtökohtaisesti todellista elämää. (Eskola & Suoranta 1998, 61; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 157, 161.) Siinä missä määrällinen tutkimus pyrkii selittämään ilmiöitä mittaamalla ja operationaalistamisella, laadullinen tutkimus korostaa ilmiöiden ymmärtämistä kielellisen kuvaamisen kautta (Hämäläinen 1987, 6). Valitsin opinnäytetyöhöni kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän. Haluan selvittää huumeriippuvuudesta toipuneiden yksilöllisiä ja henkilökohtaisia kokemuksia Nimettömien narkomaanien tuesta ja toiminnasta.

Keräsin opinnäytetyön aineiston joulukuussa 2015 sekä tammikuussa 2016 haastattele-malla kolmea NA:n jäsentä. Erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu, vaan tutkimusluvaksi riitti haastateltavien ja opiskelijan välinen sopimus opinnäytetyöstä. Sopimuksesta käy ilmi

tarpeelliset asiat, kuten että opiskelijana sitoudun käsittelemään haastatteluja luottamuksellisesti vain opinnäytetyötäni varten. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja ne toteutettiin Diakonia-ammattikorkeakoulun tiloissa. Haastattelut kestivät tunnista kahteen tuntiin.

Aineiston hankin syvähaastattelua käyttäen. Aineistoa kerätessä haastattelu on joustava menetelmä. Haastattelija voi toistaa kysymyksiä ja syventää tiettyjä aiheita halutessaan. Haastattelussa on tarkoitus saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastateltaville on hyvä informoida etukäteen, mitä aiheita tai teemoja haastattelussa käsitellään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–74.)

Syvähaastattelu haastattelutyypinä luo mahdollisuuden vapaamuotoiseen vuorovaikutukseen ja strukturoimattomat kysymykset tarjoavat haastateltavalle mahdollisuuden paljastaa asioilleen antamiaan henkilökohtaisia merkityksiä. Syvähaastattelussa haastateltavan valinta voi perustua haastattelijan olettamukseen siitä, että haastateltava tietää tutkittavasta aiheesta erityisen paljon. Haastattelun kulkua ei ole ennalta suunniteltu vaikkakin haastattelija on miettinyt etukäteen mahdollisia teemoja ja tutkimuksen aihepiiriä. Haastattelija kertoo haastateltavalle etukäteen laatimastaan viitekehyksestä, jonka pohjalta haastateltavat saavat puhua vapaasti. (Siekkinen 2007, 45–46.) Nimettömien narkomaanien toiminta ja toipumisohjelma ovat laaja kokonaisuus, minkä takia halusin, että haastateltavat voivat kertoa vapaasti kokemuksistaan ja poimia siitä nousevat teemat. Olin tehnyt listan sanoista, jonka avulla tarkensin tiettyjä teemoja.

6.3 Aineiston analyysi

Haastattelun analysoin teemoittelulla ja aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin toteutukseen kuuluu neljä vaihetta: tutkimusaiheen valinta ja rajaaminen, aineiston läpikäyminen, sisällön luokittelu tai teemoittelu ja yhteenvedon tekeminen. Tyypillistä laadulliselle analyysille on, että aineisto ja tutkimusongelma ovat keskenään tiiviissä vuoropuhelussa. Aineisto ei kuitenkaan yleensä tarjoa suoria vastauksia alkupe räiseen tutkimusongelmaan. Aineistoa paloiteltaessa on hyvä muistaa, että aineiston osat luovat ehjän kokonaisuuden vasta, kun niitä tuodaan yhteen ja vertaillaan keskenään.

(Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 13, 23.) Laadullisessa sisällönanalyysissä ilmiöitä pyritään ymmärtämään, eikä tavoitteena ole saada yleistettävää tietoa, vaan havaintoja valitusta ilmiöstä. Sisällönanalyysissä ei aina haeta ennalta määrättyjä asioita. (Eskola & Suoranta 1998, 83.)

Analyysissä aineistosta poimitut kohdat lajitellaan luokituksiin tai eri teemojen alle. Luokittelu ja teemoittelu eroavat toisistaan siten, että luokittelussa lasketaan miten usein jotkin asiat toistuvat ja teemoittelussa taas katsotaan, mitä eri aiheista on sanottu, mutta lukumäärillä ei ole niinkään väliä. Teemoittelun tarkoituksena on pilkkoa laadullinen aineisto ja ryhmitellä se erilaisten aihepiirien mukaan sekä etsiä tiettyjä teemoja kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93.)

Opinnäytetyön aineiston analysointi alkoi litteroinnilla. Litteroitua tekstiä oli 33 sivua, fontilla 12. Muutin haastattelun sana sanalta tekstimuotoon. Etsin aineistosta tärkeiltä tuntuvia lauseita ja asioita teema kerrallaan ja pelkistin aineiston. Koodasin merkittäviltä tuntuvat lauseet merkkamalla aineistoon kappaleiden kohdalle teeman. Aineistosta löytyi selkeitä kokonaisuuksia, jotka vastasivat tiettyyn aihealueeseen teema kerrallaan.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Haastateltavien taustatiedot

Opinnäytetyötäni varten haastattelin kolmea NA:n jäsentä. Iältään he olivat 30- 65- vuotiaita miehiä. Kaikilla haastateltavilla oli 10- 23 vuoden pituinen huumeiden käyttöhistoria ja heillä oli ollut vakava huumeriippuvuus. Haastateltavat olivat olleet päihteettömänä eli puhtaana kolme vuotta, 15 vuotta ja 25 vuotta. Kaikki haastateltavat kävivät säännöllisesti NA:ssa ja osallistuivat aktiivisesti NA:n toimintaan ja ohjelmatyöskentelyyn.

7.2 Addiktiosairaus

Jokaisen haastateltavan näkemys addiktiosta oli samankaltainen. Ensimmäiset päihtymisen kerrat olivat olleet vapauttavia kokemuksia huolista ja peloista. Päihteet olivat helpottaneet haastateltavien itsetunto-ongelmia sekä erilaisuuden tunteita ja tuoneet lohtua yksinäisyyteen.

Se oli ensimmäinen kokemus siitä että se alkoholi vapautti mut jonkinlaisista peloista ja huolista mitä mä olin kantanut isäni kuoleman jäljiltä. (...) Se oli sellainen kokemus mikä jäi mulle niin kuin pysyväksi merkiksi siitä ,että on sellainen tila, jossa vapautuu peloista, jotka tuntuvat sietämättömiltä(...)(H1)

Kaksi haasteltavista toi esille sen, että päihteillä säädeltiin ja hallittiin sisäistä tilaa ja tunteita, sillä kyvyttömyys kohdata elämää sen omilla ehdoilla oli kasvanut mahdottomaksi. Huumeet olivat antaneet tunteen, että pärjääminen missä tilanteessa tahansa oli mahdollista.

Mä oon itte hallinnut mun tunnemaastoja, erilaisilla huumeilla, se on se mistä on tullu se idea, että mä pystyn hallitsee tätä elämää, todellisuudessa se on täysin mielenvikaista.(...) Meidän täytyy ymmärtää että me ei voida hallita elämää, edes silloinkaan kun me lopetetaan huumeiden käyttö. (H2)

Käyttöaikoina addiktio oli ilmennyt itsensä pitämisenä olosuhteiden uhrina ja oli lisännyt entisestään arvottomuuden tunteita. Uhrina oleminen myös toi oikeutuksen käyttää huumeita.

Mä hyvin pitkään koin aina ,että mulla oli vain huono tsägä elämässä, että mä tapaan vittumaisia ihmisiä,jotka tekee mulle kurjia liikkeitä ja mä oon ihan mukava kaveri, joskin aika sekaisin(...) addiktiosairaus on ollut niin väkevä minussa, että sen myöntäminen kesti 23 vuotta siitä ensimmäisestä päihtymisestä siihen viimeiseen.(H1)

Haastateltavat kertoivat, että käyttöaikoina addiktio oli ilmennyt äärimmäisenä itsekeskeisyytenä; siten ettei enää välitetty kenestäkään muusta kuin itsestä. Huumeiden käytön tieltä oli raivattu kaikki esteet, jotka häiritsivät sitä. Yksi kertoi antaneensa jopa lapsensa huostaan, ettei hänen tarvinnut lopettaa huumeiden käyttöä.

Meidän sairauden luonne on suunnaton itsekeskeisyys. Se on se ainoa mitä me osataan, katsoa sitä maailmaa oman navan ja tarpeidemme mukaan.(H2)

Jokainen haastateltava kertoi, että aktiivinen addiktio oli ilmennyt pakkomielleisenä ajatteluna ja toimintana. Addiktio oli saanut otteen ja huumeita oli saatava hinnalla millä hyvänsä. Addiktion tyydyttäminen oli elämäntapa ja sitä pidettiin yllä varastamalla, hyväksikäyttämällä muita sekä valehtelemalla.

Kerran sitten kun ei ollu pilvee eikä piriä niin sit saatiin mahdollisuus ostaa heroïinia. Addiktit yleensä seuraa tätä kaavaa, jos se addiktin syy käyttää huumeita on paeta itteesä ja elämää ja siltä yksi huume loppuu niin se vaihtaa sen lennossa seuraavaan. Keinolla millä hyvänsä me vedetään. (...) Addiktio on kaksipuoleinen asia ja se on pakkomielleinen ajattelu ja sitä seuraava pakonomainen toiminta. Ne kun laitetaan yhteen niin se on aika synkkää touhuu. Siellä tunnelissa ei oo mitään ennen kuin joku auttaa sut pois sieltä.(H2)

Yksi haastateltavista toi esille yrittäneensä hallita käyttöaikoina elämäänsä ja huumeiden käyttöönsä paikkakuntia vaihtamalla ja uusien ihmissuhteiden avulla, mutta päihdeongelma seurasi kaikkialle.

Päihdeongelma tarkoittaa sitä että jos mä otan mitä tahansa kemiaa niin mä muutun aina kyydissäolijaksi. Multa loppuu valta päättää asioista. Ja se mun historia oli täys kuitenkin niitä kokemuksia. Niiden lukuisten työpaikkojen, ihmissuhteiden, paikkakuntien vaihdoksen ja kaikkien kanssa, ja aina se ongelman seuras mua ja mä en tajunnu sitä että se oli minussa

koko ajan. Se ei ollut ulkopuolisissa asioissa, ei toisissa ihmisissä, se ei ollu ees niissä kamoissa vaan se oli minussa.(H1)

Jokaisella haastateltavalla oli selkeä näkemys siitä, etteivät he voi käyttää mitään päihteitä ilman että sairaus aktivoituisi ja johtaisi jatkuvasti lisääntyviin negatiivisiin seurauksiin heidän elämässään.

Mä en voi käyttää mitään mikä vaikuttaa mun mieleen tai fysiikkaan. Mä oon tästä hautaan asti allerginen kaikille mieleen vaikuttaville aineille. Jos mä otan jotain niin mä menetän kaiken. Jos mä otan jotain sen takia että haluan muuttaa itsessäni jotain niin mä menetän kaiken. (H2)

Yksi haastateltava kuvasi addiktion olevan hänelle sairauden kaltainen tila, johon liittyy psyykkisiä, emotionaalisia sekä neurologisia taipumuksia. Usein addiktiota luonnehditaan myös tunne-elämän sairaudeksi.

Mulla ei edelleenkään oo voimaa eikä valtaa päihteisiin eikä addiktioon (...) Mussa on sellainen joku rakenteellinen juttu ,että mihin nähden mä oon täysin voimaton(...) Mulle se on sellainen sairauden kaltainen tila ja sillä mä tarkoitan sitä, että mä en voi hakee siitä informaatioo ja sillä nujertaa sitä, mä voisin sanoa, että se on osa mua, mulle se on neurologisia taipumuksia, itsehillinnän puutetta, impulsiivisuutta ja taipumusta masennukseen, sitten sellaisia asennejuttuja; että elämä on kohdellut minua väärin, mun pitäis päästä helpommalla kun muut, miks kukaan ei ymmärrä mua, minä oon erilainen kuin muut, että se on yhdistelmä näitä (...)(H3)

7.3 Ensimmäinen kosketus NA:han

Ensimmäiset kokemukset ryhmistä ovat jääneet jokaisen haastateltavan mieleen. Yksi haastateltavista kertoi, että aluksi koki ihmetystä ja suhtautui varauksellisesti ryhmäkoukseen. Ryhmässä tapahtuneet samaistumisen kokemukset ja samantapaiset elämäntarinat sekä ystävälliset ryhmäläiset olivat aluksi pelästyttäneet.

Ne pyysivät mua sinne ensimmäiseen kokoukseen ja olin hyvin kielteinen sen suhteen. Mä ajattelin että niillä on tota joku uskonnollinen hulabaloo menossa että mä en halua tällaiseen osallistua (..) Se mihin mä kiinnitin huomiota oli se, että mulle ei ollu kukaan puhunu niin ystävällisesti vuosikymmeniin enää ja kuinka hyvin ne toivotti mut tervetulleeksi (...)Mä rupe- sin vainoilemaan, mistä nää ihmiset tietää mun elämästä, nää on mun juttuja ja mä en ollu koskaan tavannut näitä tyyppejä. Tää on näille varmasti ihan hyvä juttu mutta en mä tänne tuu, koska se samaistuminen minkä mä koin, mä en ymmärtänyt mitä samaistuminen tarkoittaa.(H1)

Haastateltava oli valmis kuitenkin kokeilemaan ryhmäkokousta uudelleen välttääkseen joutumisen takaisin huumekierteeseen.

Mä mietin viikon sitä ja mä palasin takaisin viikon kuluttua siitä (...) Ja mä tulin takas ja sanoin olin ollut väärässä, että mä haluan kokeilla tätä ja mä pelkäsin mielettömästi sitä että mä joutuisin takas sinne helvettiin minkälaista se mun elämä oli ollut.(H1)

Yksi haastateltava koki ensimmäisen ryhmäkokemuksen positiivisena, koska kukaan ei painostanut mihinkään eikä luvannut mitään. Myös ryhmän ilmapiiri oli tuntunut omanlaiselta. Kokemus siitä, että joukko entisiä huumeidenkäyttäjiä halusivat omasta vapaasta tahdostaan toimia NA:ssa, oli luonut toivoa paremmasta.

Ne ei sanonu että sun asiat järjesty vaan että tuu toistekin. Jotenkin jännä kun se oli vielä perjantain kokous niin siellä oli villimpi tunnelma. Ilmassa oli joku jännitys, niillä oli keskenään jotain kränää ja mulle se oli sellainen positiivinen kokemus, loi sellaista mielikuvaa, että tää on vapaa kuvio että nää on käyttänyt ja nää on vapaaehtoisesti kirkon kellarissa ja touhuu tätä juttua ja kukaan ei yrittänyt mulle tosiaan tsempata eikä mitenkään mitata mä sain vaan istuu siellä muiden mukana. (H3)

Kaikki haastateltavat olivat tutustuneet NA:han huumehoidossa ollessaan, joko NA:lais-ten pitämän infon kautta tai NA-jäsenten kutsumana.

Mä menin siellä katkaisuhuoltoon ja siellä sit yksi asiakas kysyi haluisitko lähteä tällaiseen ryhmään ja mä en tienny aluksi mistä oli kysymys, ja mä olin sellaisessa elämäntilanteessa että mä vastasin kaikkeen kyllä.(..)(H3)

7.4 NA elämäntapana

Kaikki haastateltavat toivat esille NA-elämäntavan mukaan elämisen. NA-elämäntapa on toipumisohjelmassa elämistä, joka koostuu vertaistuesta, palvelusta, askel- eli ohjelmatyöskentelystä, hengellisyydestä sekä kummitoiminnasta. NA-elämäntapa koostuu rutiineista, joihin sitoutumalla voi saada myönteisiä vaikutuksia aikaan elämässään.

NA:sa rutiinit on tärkeitä, säännölliset kokouksissa käymiset, rukoilu ja mietiskely, kirjoittaminen, se on niinku elämäntapa.(...) Mulla on omat haasteeni itteni kaa toimeen tulemisessa mutta puhtaana pysymisessä ei varsinaisesti oo. Mä pääsin tosi nopeesti sellaiseen hyvään NA- rutiiniin ja

huhtikuussa tulee 15 vuotta täyteen. Puhtaana pysyminen ei oo tuottanut vaikeuksia, pikemminkin se itsensä kohtaaminen ja aikuiseksi kasvaminen ja vastuun ottaminen ihmissuhteissa ja siitä elämän suunnasta mikä mulle on annettu.(H3)

Yksi haastateltava kertoi NA-elämäntavan antaneen konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Elämänlaatu paranee jatkuvasti, kun pidättäytyään huumeista ja opetellaan uutta. Addiktiosairaudesta voi toipua ja sen voi pitää kurissa elämällä toipumisohjelmassa. NA:n ohjelma on laaja kokonaisuus ja jokaisella on oikeus omaksua sitä omassa tahdissaan päivä kerrallaan.

Mä oon pysyny puhtaana, mä oon saanu kasvaa ihmisenä ja saanu saattaa tätä sanomaa eteenpäin. Ohjelma on vaatinut multa aikaa tarmoo ja halua, se on antanut mulle työkaluja olla käyttämättä huumeita , antanut kyvyn pikkuhiljaa käyttäytyä rakkaudellisemmin joka päivä itseäni ja muita kohtaan. Tätä ohjelmaa eletään päivä kerrallaan ja saan käyttää 12 askeleen työkaluja, jotta päivä olisi mielekkäämpi. Mä oon saanu työkaluja olla iteni kanssa ja mä pystyn olla muiden kanssa vähä paremmin. Tässä on pointtina olla me.(H2)

Haastateltavien mukaan NA:n toipumisohjelma on oppimisen kokonaisuus, johon heittäytymällä voi saada päihteettömyyden lisäksi tasapainoisen ja mielekkään elämän. Uusi rehellinen elämäntapa on korvannut arvoiltaan vääristyneen ja itsetuhoisen elämäntyylin.

Ohjelman avulla voin tulla toimeen mun ympärillä olevien ihmisten kanssa. Mulla on tullut uskoa elämään, ohjelma on antanut mulle todisteen siitä, että asiat voi muuttuu ja sitä kautta mä oon saanu sellaisen pysyvän uskon siihen,että kaikki järjestyy elämässä.(H2)

NA:n toipumisohjelma on luonteeltaan hengellinen. Hengellisyyttä haastateltavat kuvasivat myönteiseksi elämänasenteeksi sekä hyväntahtoisiksi teoiksi. Haastateltavat korostivat, että käsitykset *Korkeimmasta voimasta* ja hengellisyydestä ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Kahdelle haastateltavista *Korkein voima* oli uskon käsitys ja varma uskon tunne itseä suuremmasta, eteenpäin ohjaavasta ja rakastavasta henkisestä voimasta. *Korkeimmasta voimasta*, he kertoivat saavansa myös vahvan turvallisuuden tunteen.

Siihen liittyy, se on enemmänkin tuntemus, tunne, sellainen varma uskon tunne siitä, että on olemassa joku minua suurempi voima, joka haluaa auttaa mua. Se suhtautuu minuun rakkaudella ja huolehtivuudella ja tän pidemmälle mä en oo sitä suhdettani analysoinu, koska mulla ei ole ollut tarvetta siihen.(H1)

7.5 Yhteisellä matkalla

7.5.1 Ryhmät ja vertaistuki

NA:n jäsenyys ja siihen liittyvät vuorovaikutussuhteet toimivat sosiaalisena verkostona, johon liittyminen tuo yhteenkuuluvuuden ja samaistumisen tunteen. Ryhmistä ja vertaistuesta haastateltavat kertovat saavansa helpotuksen tunteita, samaistumisen kokemuksia sekä neuvoja erilaisissa tilanteissa.

*Mä oon joka kerta saanu ryhmistä selittämättömän helpotuksen ja loppuil-
lasta mä oon yhtäkkiä ihan normaali ja mun ongelmat on normaalin kokoi-
sia. Mulla on sellainen aavistus, että se liittyy sellaiseen, että mulla on tai-
pumus vajota sellaiseen yksinäisyyteen ja erilaisuuden tunteeseen ja yhtey-
den katkeamiseen: yhteys itseeni, muihin ihmisiin, yhteys yhtenäisyyteen,
yhteys mihinkään. Kokouksessa se taas niinku elpyy, mitä tahansa ihmiset
sanoo niin mussa tunne-elämän tasolla tapahtuu jokin helpotus.(H3)*

Yksi haastateltava korostaa ryhmässä olevaa kokemuksen määrää sekä sen merkitystä ryhmän jäsenille. Uudet jäsenet eli tulokkaat ovat hänen mukaansa tärkeimpiä: heitä pyritään kannustamaan ja rohkaista pysymään mukana NA:ssa. Uudet jäsenet toimivat myös peilinä ja muistutuksena siitä mistä ollaan tultu.

*Ryhmää voi kutsua kokemusarkuksi, siellä on neljäkymmenen ihmisen elä-
mänkokemus, kymmenten ihmisten toipumiskokemus, jos sulla on joku on-
gelma kysy siellä, mä voin vannoo, että asiasta löytyy kokemusta. Tärkein
henkilö on se tyyppi, joka on se uusi, tulokas. Ryhmä antaa sille toivoo,
uskoo ja rakkautta että uskaltais tulla takas.(H2)*

Muilta jäseniltä sekä kummilta saatava tuki ja kokemus ohjaavat toipumista eteenpäin. Jäsenet toimivat toinen toisilleen sekä tuen antajina että saajina. Samaistuminen luo pysyvyyden ja turvallisuuden tunteita. Stressi- ja ongelmatilanteista selviydytään toisten avulla, kun uskalletaan pyytää apua ja ottaa sitä vastaan.

*Kukaan addikti ei yksin pysty toipumaa, se o se lähtökohta, mulla ei oo ky-
kyjä tuottaa itselleni yksin mielekästä, puhdasta elämää vaan mä tarvitsen
siihen muita ihmisiä ja ton ohjelman viitoittaman tien.(...) Mä en oo enää
niiden pelkojeni kanssa yksin. Mä saan niiltä kokemuksia, ne on kokenu sa-*

moja kuin minä, ja selvinnyt siitä puhtaana niin mä tavallaan en yritä ratkaista sitä yksin sisälläni sitä ongelmaa vaan mä saan siitä valtavan tuen muilta ihmisiltä siihen.(H1)

7.5.2 Palvelu ja muiden auttaminen

Haastateltavat kertovat, että palvelu on tapa vaikuttaa ja tuntea olevansa osa suurempaa kokonaisuutta. Muiden auttaminen ja itsekeskeisyydestä pääseminen ovat osa palvelun tarkoitusta. Palvelulla pyritään yhteiseen hyvään ja NA:n toiminnan kehittämiseen ja jatkumiseen.

Mun on aina ollu helppo ja hyvä ku mä oon saanu palvella muita ja olla mukana toveriseuran kehityksessä ja tehdä asioita ja saada tuntea kuuluvansa toveriseuraan.(..) NA on pelastanut mun elämäni, sitä sanomaa olen sitoutunut viemään eteenpäin. Päivä kerrallaan niin kauan kun mä elän.(H1)

Palvelu on myös tapa osoittaa kiitollisuutta siitä mitä on itse saanut toveriseurasta. Palvelu lisää voimaantumista ja osallisuutta, kun päästään vaikuttamaan ja kehittämään NA:n toimintaa.

Palvelu ja kiitollisuus kulkee käsi kädessä, että jos mä oon kiitollinen mitä mä oon saanu NA:sta ja mä annan sitä takaisin ja niitä ei voi erottaa toisistaan. (...) Mä oon jäsen sellaisessa maailmanlaajuisessa yhteisössä, mä en oo mikään potilas tai asiakas. Mulla on vastuu ja valta vaikuttaa ihan alusta loppuun ja se on sellainen vahva lisä siinä toipumisessa.(H3)

Toisten auttaminen ja sanoman saattaminen vielä kärsiville addikteilte ovat syvintä NA:n olemusta. Oma toipuminen vahvistuu, kun siitä jaetaan muille apua tarvitseville.

Tää ohjelma on kokonaisuutena, muiden auttamista, palvelemista, mennä viemään sanomaan, otetaan tulokkaat vastaan, kaikki ovat tervetulleita ,jotka tappelee tän sairauden kanssa. (H2)

7.5.3 Kummitoiminta

Kummissuhde oli kahdelle haastateltavalle hyvin merkityksellinen. Näkyväksi ja kuuluksi tuleminen sellaisena kuin on, korostuu haastateltavien kertomuksissa. Kummille uskoudutaan ja hänen kanssaan voidaan jakaa asioita, jotka voivat olla hyvin henkilökohtaisia. Uuden elämäntavan mukaisten ihmissuhteiden luominen alkaa usein kummista.

Kummissuhde on NA:laisen elämän sydän. On olemassa henkilö, jonka kanssa mä oon saanu harjoitella sitä luottamusta ja avoimuutta, sitä miltä tuntuu kertoa joku häpeällinen kokemus, miten se reagoi. Kummi on niinku luottohenkilö, jolle mä haluan ja voin jakaa elämäni juuri sellaisena kuin se on. (..) luottamuksellinen suhde ilman että siinä on minkään näköisiä hintalappuja tai edellytyksiä vaan pelkästään se että ollaan toipumisen tiellä. (H1)

Kummissuhde luo turvallisuuden tunnetta. Kummi ohjaa toipumisen tiellä ja hänen hyväksyntänsä on haastateltaville tärkeää. Kummin arvostelukykyyen ja kokemukseen luotetaan.

Kummille voin tulla näkyväksi sellaisena kuin mä oon ja mä tarviin sen hyväksynnän, sen että sä oot ihan ok, ihan sama mitä sä oot tehny. Se kertoo mulle samankaltaisia tarinoita takaisin. Mä voin soittaa mun kummille ja saan sanottuu mun päästä kaikki nää ulos, ja sitten mä nään matkalla miten hulluja ne mun tunteet ja ajatukset on ollut. Ja sitten ne ei enää hallitse mua. Se mun todellisuudentaju palaa, kun mun kummi sanoo että sä oot ihan ok. Se turvallisuus tulee takas. (H2)

Kummin tehtävä on ohjata toipumisen tiellä ja tukea 12 askeleen työskentelyssä käyttäen omaa kokemustaan toipumisesta. Kummin kanssa voidaan keskustella askelista ja niiden merkityksestä. Kummi antaa ehdotuksia eri elämäntilanteisiin, joita noudattamalla tai esimerkkiä ottamalla voi päästä omista piintyneistä käsityksistään ja oppia uusia tapoja.

Kummi pystyy omien kokemustensa kautta löytämään sen mahdollisen tavan kriisitilanteessa toimia niin, että mä pysyn puhtaana ja saan siitä kasvukokemuksen. Kummin on tarkoitus olla opas askelten työskentelyprosesissa, kaikki muu on ihmisten ja yksilöiden tuottamia, mihin se sitten rakentuu se kahden ihmisen vuorovaikutus. (H1)

Myös kummina toimiminen ja tuen antaminen on myös merkityksellistä. Kummitettavalla tarkoitetaan henkilöä, jolle toimitaan kummina. Suorasanaisuus ja rehellisyys kum-

mitettaville korostuivat kahden haastateltavan kertomuksissa. Kummitettavat ovat haastateltaville tärkeitä ja heitä pyritään tukemaan toipumisen tiellä mahdollisimman rehellisesti ja realistisesti.

Mä oon aika suorasanainen, mulla on kummitettavia ja oon tosi ylpee niistä, kun ne haluaa tehdä tätä ohjelmaa ja tutkii itseensä ja edetä toipumisessa. (H2)

Yhdellä haastateltavalla tämänhetkinen kummissuhde, edellisen päätyttyä, ei ole vielä lähtenyt toimimaan haastateltavan toivomalla tavalla. Haastateltava kokee, että kummissuhteen laadulla on merkitystä hyvinvointiin.

Mä oon aika pitkään ollut sellaisessa umpihangessa henkisesti, koulun ja omien juttujen kaa, ja aktiivisempi kummissuhde vaikuttaisi siihen myönteisesti. (...) Mä oon huomannu, että se kummi ei oo niin tärkeä ku se kummissuhde, se kummissuhde on se osa mikä määrittää sen missä sun henki on: onko se siellä pelko, yksinäisyys ja hallinnantarve vai siellä rentous, luottamus, usko. (H3)

7.6. Henkilökohtaisen toipumisen edellytykset

7.6.1 Itsensä säännöllinen hoitaminen

Haastateltavat toivat esille henkilökohtaisen työskentelyn merkityksen huumeriippuvuudesta toipumisessa toipumiselle myönteisen ilmapiirin ja sosiaalisen ympäristön lisäksi. Ryhmistä pois jättäytyminen ja säännöllisten ryhmäkäyntien lopettaminen alkavat näyttäytyä ajattelumaailmassa. Ajatusmallit alkavat muuttua negatiivisiksi ja ne voivat aiheuttaa ahdistusta ja tuskastumista.

(...) jos mä käyn vähemmän kokouksissa niin jostain syystä mä alan miettiä paljon mulla on rahaa tilillä, minkä ikäinen mä oon, missä mun hiusraja menee, miltä mä näytän peilistä, mitä mä oon saanu elämässä aikaan ja sit mä luon sellaisen vertailukohdan päässäni mitä mä kuvittelen että mun ikäinen mies olis tähän mennessä saanu aikaan. Ja mä jään aina tappiolle. (H3)

Yksi haastateltava kertoo, että toipumisohjelman ohjauksesta erkaneminen alkaa näkyä myös käytöksessä ja tunne-elämässä. Toipumisesta taannutaan helposti, kun asetetaan

muita asioita toipumisen edelle. Haastateltavat kuvailivat säännöllisestä NA-elämäntavasta erkaantumisen näkyvän toipumisesta taantumisenä ja voivan johtaa takaisin huumeiden käytön pariin. Yksi haastateltavista kuvasi taantumisen olevan arvomaailman ja asenteiden muutosta kohti aktiivista addiktiota.

(..) mutta se mun sydän on NA:ssa, NA:laisessa elämäntavassa ja sieltä kun mä lähden niin mun ei tarvitse hirveen kauaksi mennä kun mun kosketus siihen samaistumisen kautta tapahtuvaan toipumiseen rupeaa haurastumaan.(...) Tää on salakavala sairaus, mä oon saanut tästä niin hyvän otannan tän 25 vuoden aikana, mulla ei oo pienintäkään epäilystä siitä jos mä en hoida itseäni aktiivisesti, niin pikkuhiljaa mun asenteet, arvomaailma rupee palaamaan takaisinpäin, kohti sitä aktiivista sairautta: sitä mikä on käyttävän ihmisen arvomaailma ja siihen mulla ei oo varaa.(...) Mä oon nähny satojen ihmisten löytävän uuden elämäntavan ja katoavan. Ja se kertoo tästä sairaudesta aika paljon, suurin osa huumeaddikteista kuolee elämäntapaansa, saamatta koskaan mahdollisuutta.(...)(H1)

Tilanne helpottuu, kun ryhmiin ja toipumisohjelman pariin palataan. Haastateltavat kertovat aktiivisen osallistumisen sekä oman työskentelyn vaikuttavan hyvinvointiin sekä toipumiseen. Kaikki haastateltavat kuvaavat huumeiden käytön lopettamisen helpoimmaksi osaksi toipumisessa. Vaikeinta on ottaa vastuu itsestään ja aikuiseksi kasvamisesta. Toipuminen vaatii paljon henkilökohtaista työskentelyä.

Unelmat toteutuu kun me ollaan valmiita laittamaan se hiki ja veri siihen hommaan. ja menee sinne mihin me ei haluta mennä niin me päästään sinne minne meidän pitää päästä. (...) Korkein voima antaa just sen mitä me ollaan valmiita ottamaan. Se antaa sen mitä jaksetaan kantaa ja mihin me ollaan tehty jo oma osuus. Ei se anna meille toipumista jos me ei tehä mitään, että jos me ei tehä mitään niin sit me ollaan vaan nistejä jotka ei vedä huumeita. (..) Puhtaaksi tuleminen on helppoo, puhtaana pysyminen vaatii hirveesti duunii, säännöllisiä kotiryhmän käyntejä, kirjoittamista, palvelua ja kummitoimintaa. Jos sä et tee mitään, niin mitä ei tapahdu. Jos sä teet niin asioita tapahtuu. (H2)

Yksi haastateltava kertoo aktiivisen osallistumisen NA:n toimintaan olevan hänelle konkreettisin vaihtoehto hoitaa itseään.

Mun täytyy ottaa tää addiktio vakavasti ja se tarkoittaa mulle sitä, että mun täytyy aktiivisesti olla osa NA:n toimintaa, koska muutamat ihmiset ei oo niin aktiivisesti mukana ja ajautuu sitten ennemmin tai myöhemmin NA:n ulkopuolelle. Mä en tarkoit...voihan ne löytää itselleen sopivamman tavan

tai sit ne ei oo addiktei, mutta mulle NA on kaikkein käytännöllisin vaihtoehto.(H3)

7.6.2 Askeltyöskentely

Haastateltavat kertovat, että askeltyöskentelyllä kirjallisessa muodossa eli kirjoittamalla on vaikutusta ajatteluun. Tiedon lukeminen askeleista, ei ole riittävää tuodakseen muutosta, vaan askeleita tulee työstää. Haastateltavat tuovat esille, että kaikki eivät kirjoita askeleita ja että NA ei sitä vaadi. He kuitenkin kokivat, että kirjoittamalla saa itsessään eniten muutosta aikaan. Askeleiden kirjoittaminen voi kestää vuosia, sillä päämääränä on tehdä askeleista osa elämää.

Kirjoittaminen on erittäin hyvä työkalu, mä oon kyllä nähnyt ihmisiä, jotka on kirjoittanut parikin kertaa kysymykset läpi nopeeseen tahtiin, eikä oo sit saanu samoja muutoksia aikaan elämässään kuin sitten jotkut muut on saanu. Askeleita voi syventää, sillä on suuri merkitys ajatteluun, oon kirjoittanut ne kolme askelta sillä tyylillä että tehdään nyt sitten niin näätte että ei toimi, ja ne toimiikin ja olo helpottuu.(H3)

Haastateltava kertoo elämän ennen askeltyöskentelyä olleen suorituskeskeistä ja irtonaista sekä hänen asenteensa negatiivinen, päihteettömyydestä huolimatta. Askeltyöskentelyn myötä hän alkoi hahmottamaan tarpeen sisäiseen muutokseen. Toipuminen vaatii itsen kohtaamista. Pelkkä päihteettömänä oleminen ei tuo muutosta.

Neljä vuottahan mä juoksin edelleen niitä mun tunteitani karkuun, tekeillä hirveesti kaikkee (...) Olinhan mä toki muuttunut jo siihenkin mennessä jo, mutta ehkä enemmänkin vain ulkoisesti. Sisäisesti mun ajattelumalli oli vähän negatiivinen ja näin itseni helposti uhrina, vaikka kysymys olisi vain ollut siitä että mä olisin kantanut vastuun enkä odottanut että joku muu tekee sen. Askelten avulla mä pääsin siitä suorituskeskeisestä elämästäni ja ymmärsin sitten sen kasvuprosessin ja työskentelyprosessin kautta, että minun sisälläni täytyy muuttua asioita, jotta mun elämä muuttuu mielekkääksi (H1)

Askeltyöskentely on auttanut haastateltavia menneisyyden ymmärtämisessä ja hyväksymisessä. Yksi haastateltava kuvailee menneisyydessä tapahtuneiden asioiden tuottaneen häpeää ja syyllisyyttä ja että ilman niiden käsittelyä on vaikea päästä elämässä eteenpäin. Asioiden käsittelyn avulla häpeästä, syyllisyydestä ja huumemaailman lainalaisuuksista

voi vapautua. Menneisyyden kokemukset voi kääntää voimavaraksi, kun suostuu kohtaamaan ja hyväksymään ne.

Kukaan ei pääse niihin asioihin käsiksi jos ei lähde sille seikkailumatkalle, tutustumaan itseensä. Siihen, että miten mä muutan menneisyyden raastavat kokemukset voimavaraksi tälle päivälle, niin että mun ei tarvitse kokea syyllisyyttä eikä häpeää eikä mun tarte katua eikä kantaa sellaista valtavaa taakkaa hartioillani vaan mä voin vapautua siitä..Niin tuota niin tää askeltyöskentely on mahdollisuus kasvaa aikuiseksi, tulla vastuulliseksi, omavaraiseksi, tavallaan se addiktin maailmassa oleva hyväksikäyttö ja hyväksikäytettynä oleminen katoaa, (...) että jos mä edelleen koen häpeää ja syyllisyyttä itsestäni ja teoistani niin mä en mitenkään löydä itsestäni sitä todellista arvoa enkä sitä positiivisuutta enkä sitä että mulla on annettavaa muille ihmisille.(H1)

Askeltyöskentely on auttanut haastateltavia luomaan syvempää ja rehellisempää käsitystä itsestään. Yksi haastateltavista kertoo, että huumemaailmassa luodut roolit olivat suojeleet syvimpää minää särkymästä. Hän kuvaa omien rooliensa toimineen myös pelotteena ympäröivää maailmaa kohtaan. Huumemaailmassa opitut roolit ja käyttäytymismallit ovat toimineet selviytymiskeinoina, mutta yhteiskuntaan palatessa on opeteltava uudet tavat toimia. Ajan kuluessa ja itsensä kanssa työskennellessä askeleet ikään kuin riisuvat pois vanhat käyttäytymismallit, arvot ja roolit ja NA:n toipumisohjelman avulla tehdään uutta niiden tilalle.

Menneisyys ei enää ahdistaa meitä me ollaan saatu se reppu pois meidän selästä. Sä et enää pääse niihin rooleihisi karkuun (..) Nyt sä joudut sit kohtaamaan ne omat reaktios ja ne omat heikkouden mitkä jyllää, ja nyt joudut tulee valmiiks ja se kestää kauan. Askeleet on niiku työkaluja elämään. Askeleet riisuu musta ne osat pois, jotka ei toimi tässä yhteiskunnassa (..) Että ohjelmalla ja korkeimmalla voimalla on tilaa tehdä meissä jotain niin meidän täytyy ottaa askeleiden avulla jotakin pois siitä edestä (...) Jotenkin tulevaisuuskaan ei ahdistaa meitä enää, me luotetaan tulevaisuuteen, nyt me ollaan tänään.(H2)

7.7 Menneisyydestä tähän päivään

7.7.1 Muutokseen johtavat käännekohtat

Huumeiden käytön loppuvaiheessa elämä on muuttunut hallitsemattomaksi. Hallitsemattomuus tarkoittaa lakkaamatonta ajatusvirtaa liittyen huumeisiin, fyysistä pakkomieltä käyttäen huumeita sen seurauksista huolimatta ja täydelliseen itsekeskeisyyteen ja eristämiseen käpertymistä. Jokainen haastateltava kuvaa elämänsä muuttuneen hallitsemattomaksi ja huumeiden käytön negatiivisten seurauksien jatkuvasti syventyneen ja pahentuneen ennen lopullista pohjakosketusta.

Mä olin viimeisen kahden vuoden aikana yrittänyt kuusi kertaa itsemurhaa, joka kerta mä olisin onnistunut, jos joku ulkopuolinen ei olis puuttunut. Hirtin itteni olohuoneen kattokoukkuun, milloin mä söin yliannostuksen lääkkeitä ja totesin välinpitämättömänä muille, että jos teitä kiinnostaa pelastaa niin soittakaa ambulanssi, mä en välitä. Mä olin itsetuhoisin, mulla ei ollut halua elää enää(...) Vuonna 90 mä olin psyykkisesti niin huonossa kunnossa amfetamiinin käytön seurauksena, etten mä uskaltanut enää käyttää sitä ja menin siitä niin pitkään ja syviin psykooseihin, että mä päädyin sit loppujen lopuksi juomaan lasolia.(H1)

Yksi haastateltava kertoo pyrkineensä ohittamaan huumeidenkäytön kielteiset vaikutukset, selittämällä niiden johtuvan muusta kuin päihdeidenkäytöstä ja että hän koki oman käyttönsä olevan hallinnassa. Hän kertoi yrittäneensä myös säännellä käyttöönsä ja ikään kuin todistaa itselleen, ettei hänellä ole ongelmaa huumeiden suhteen.

Ja viimeinen neljän vuoden jakso, mä yritin ratkaista sitä päihdeongelmaan sillee, että mun ei tarviis lopettaa sitä päihdeiden käyttämistä, mä hain mensesdiagnooseja ja muita. (...) Mulla oli niinku kymmenen vuotta käyttöhistoriaa ja koko sen kymmenen vuotta mä uskoin että mä voin koska tahansa lopettaa ja mä en just nyt vaan halua.(H3)

Kaikki haastateltavat kertovat, että huumeiden käyttö oli saavuttanut sellaisen lopullisen pisteen, jolloin psyykinen pahoinvointi ja yksinäisyyden tunne olivat käyneet sietämättömäksi. Kokemus oli saanut hakemaan apua huumeongelmaan.

Mun käännekohta oli sellainen tapahtumaketju, että mun perhe ja mun mutsi hylkäsi mut lopullisesti ja mä jouduin psykoosiin muuntohuumeen takia. Ainut rakastava teko addiktille on hylätä se yksinäisyyteen, että se löytää pohjansa. (H2)

7.7.2 Muutos itsessä

Muutos on alkanut kaikilla addiktin identiteetin hyväksymisestä ja sen avulla on tehty eroa menneisyyden ja nykyisyyden välillä. Addiktion ymmärtäminen sairautena tai sairauden kaltaisen tilana on selkeyttänyt ja helpottanut sen hyväksymistä. Haastateltavat kertovat, että ajatusmaailmassa, periaatteissa, käsityksissä sekä käytöksessä on tapahtunut suuri muutos vertaillen menneisyyttä ja tätä päivää.

Nykypäivänä mä oon päässy niistä rooleista pois, mä oon ihan tavallinen ihminen (..) Kehittyvä ihmisenä, mä en todellakaan oo vielä valmis, sen kyllä tietää mun puoliso ja ystävät, ja mä tiän sen itsekin. Mä olin silloin yksinäinen, pelokas, ja ylimielinen. Uskomattoman väkivaltainen, räjähdysaltis ja pelolla hallitseva ihminen.(..) Mä palvelen ihmisiä,, mulla on hyvä elämä, mä kuulun johonkin, mä en oo yksin enää, mä oon yksin tavallinen ihminen. Olen nykyisin luotettava, rehellinen ja avoin, mä uskon tähän elämään ja tulevaisuuteen. Koko ajan elämä helpottuu. (H2)

Muutoksen kerrotaan olevan ulkoista ja sisäistä. Haasteltava muistuttaa, että jokaisella on oikeus muuttua omassa tahdissaan. Hän kertoo, että itsekeskeinen ajattelu on vähentynyt ja tilalle on tullut itsensä ja toisten hyväksyminen.

Muutos minussa ulkoisesti on esim. se että mä en varasta tai ota mitään mitä mulle ei anneta, mulla ei oo salattavaa, en käytä aineita. (..)Sisäisesti muutosta on tullut, on tullut uskoa ja luottamusta.Se riittää että ihminen muuttuu omassa tahdissaan. Opimme elämään tunteidemme kanssa, opitaan hyväksyy se, että meillä on inhimillisiä taipumuksia(..)Opitaan ajattelemaan jotain muutakin omaa tunne-elämää. Itsekeskeisyydestä ulospääseminen on niitä pieniä toisten huomioimisia.(H3)

Yksi haastateltava kokee radikaalin eron menneisyyden ja tämän päivän välillä. Hän kertoo, ettei edes tunnista "vanhan minänsä" ajattelumaailmaa 25 vuoden takaa. Hän kertoo NA:n antaneen hänelle uuden elämäntavan, johon eivät kuulu päihteet, vaan vastuun ottaminen, muiden auttaminen ja henkinen sekä sisäinen kasvu.

Minusta on tullut rehellinen, aito, luotettava, vastuullinen, inhimillinen, tunteva, herkkä. Mä voisin jopa väittää musta on tullut hyvä ihminen, kaiken sen paskan jälkeen minkälaiseksi se sairaus mut ajoi, elikkä niihin tekoihin jotka mä oon saanu nyt sit hyvittää. (...) ja kun ajattelen esimerkiksi sitä mun ajattelutavan muutosta niin mä en enää tunnista sitä kaveria sieltä 90-luvun alusta, joka ajatteli kaikista salajuoniteorioita, epäluottamuksen ja tälläisen kautta. Mä oon saanu Na:sta uuden elämäntavan , jossa päihteiden käyttö on jäänyt tarpeettomaksi ja mä oon ihmisenä muuttunut aivan valtavasti, kasvanu ja aikuistunut. Mä voin aikuisena fyysisesti niinku kasvaa myös sisäisesti aikuiseksi, ottaa vastuun omista asioistani, elämästäni, tehdä niitä hyvityksiä jotka on tarpeen, jakaa tätä sanomaa eteenpäin jotta mä saan pitää tän, ja olla mukana tässä.(H1)

8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tuloksista on havaittavissa, että eläminen NA-toipumisohjelmassa on merkityksellistä ja tärkeää toipuvien haastateltavien elämässä. Nimettömissä narkomaaneissa tapahtuva toiminta liittyy kaikin tavoin huumeriippuvuudesta toipumisen tavoitteluun. Kahdentoista askeleen ohjelma sekä NA:n jäseniltä saatava tuki ja kokemus ohjaavat yksilön toipumisprosessia eteenpäin.

Haastateltavat toivat esille, että aktiivinen ja säännöllinen itsensä hoitaminen sekä NA:n toipumisohjelmaan osallistuminen kokonaisvaltaisesti olivat ensisijaisia edellytyksiä heidän toipumisensa etenemiselle sekä mielekkäälle elämälle. Käsitteet *vastuun ottaminen*, *itsensä kohtaaminen* ja *aikuiseksi kasvaminen* esiintyivät aineistossa useasti. Toipumisohjelman hengellisyys nähtiin myönteisenä, eteenpäin ohjaavana voimana ja hyväntahtoisuutena muita kohtaan.

Muihin Nimettömien narkomaanien ja toipumista käsitelleiden aiheiden tutkimuksiin verrattuna tulokset vaikuttavat yhteneväsiltä. Knuuti (2007, 126, 148–149, 186) toteaa, että elämäntapojen muutoksen pysyvyyden kannalta on ratkaisevaa oppiiko ihminen käyttämään sellaisia positiivisia toimintamalleja, joiden avulla hän selviytyy. Ongelmaton suhde menneisyyteen merkitsee sen hyväksymistä osaksi omaa elämänhistoriaansa ja uutta elämäntapaa toteutetaan määrätietoisesti toimimalla päätöksiensä suuntaisesti. Uuden elämäntavan avulla muokataan omaa persoonallisuutta ja arvomaailmaa. Kun itsekeskeisyys väistyy, tilalle tulee empatiakykyä toisia kohtaan, kärsivällisyyttä ja itsehillintää. Yksilön uusi identiteetti vahvistuu suhteessa toisiin.

Käyttöaikoina elämä oli ollut hallitsematonta, huumeiden käyttö pakonomaista ja huumeidenkäytön seuraukset jatkuvasti pahenevia. Kaikki haastateltavat toivat esiin muutoksen johtavan käännekohdan, joka oli saanut hakemaan apua päihdeongelmaan. Addiktiosairauden ymmärtäminen itsessään sekä sen hyväksyminen oli antanut haastateltaville mahdollisuuden löytää uusi elämäntapa. Päihdeettömyyteen sitoutuminen ja addiktin identiteetin hyväksyminen oli luonut pohjaa sisäiselle muutokselle ja toipumiselle.

Addiktiosairaus on pysyvä, mutta hallittavissa oleva sairaus, jonka hallitsemiseksi toipuvan on tehtävä työtä lopun elämäänsä. Addiktiin identiteetin hyväksyminen voi toimia uuden elämänhallinnan tukena. Tekemällä selkeän eron itsessään päihteiden käytön aikana ja nyt, on yksi osa toipumisprosessia. Hyväksyntä johtaa itsen hyväksymiseen sekä ymmärrykseen siitä, ettei ole enää mahdollista käyttää huumeita ilman, että seuraukset olisivat jatkuvasti pahenevia. (Kotovirta 2009,175.)

Tuloksista on havaittavissa, että huumeriippuvuudesta toipuminen on vaatinut haastateltavilta aikaa ja sitoutumista henkilökohtaiseen muutostyöhön. Askeltyöskentely oli antanut työkaluja menneisyyden käsittelemiseen ja hyväksymiseen, tunnetyöskentelyyn sekä antanut uusia tapoja vanhojen käyttäytymis- ja ajattelumallien tilalle. Kummilta sekä ryhmistä saatava tuki ja kokemus olivat ohjanneet vaikeissa tilanteissa eteenpäin ja luoneet turvallisuuden tunnetta.

Sisäinen muutos, tyydyttävämpi henkinen olotila sekä tasapaino itsen kanssa ovat ominaista persoonalliselle identiteettiprojektille. Toipuminen lähtee sisältä, omasta itsestä, ja toipumista saadaan myös ulkopuolisesta ympäristöstä. Puhutaan sosiaalisesta identiteettiprojektista, kun murtaudutaan vanhasta, eristäytyneestä elämäntavasta liittymällä muiden ihmisten yhteyteen. (Ruisniemi 2006, 119.)

NA-toipumisohjelma kokonaisuudessaan oli vaikuttanut haastateltavien persoonaan, toimintatapoihin sekä elämänasenteeseen. Muutos oli huomattava verrattuna aikaan, jolloin huumeiden käyttö kuului osana elämään. Tasapainoisempi elämä sekä usko ja luottamus elämään nousivat esille tuloksista.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvään tutkimukseen kuuluu eettisten näkökohtien riittävä huomioon ottaminen. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä on informoitava riittävästi tutkimuksen kulusta ja sen tarkoituksesta. Haastateltavan on oltava kykenevä ymmärtämään ja tekemään rationaalisia päätöksiä itseään koskevissa asioissa sekä tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26–28.)

Opinnäytetyöprosessin alussa haastateltavat saivat saatekirjeen, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja osallistumisen olevan vapaaehtoista. Koska käsiteltiin arkoja ja hyvin henkilökohtaisia asioita, oli tärkeää taata nimettömyys.. Haastateltavat merkitsin H1, H2, H3-merkein ja pyrin välttämään liian tarkkoja yksityiskohtia kuten esimerkiksi työpaikkoja tai kouluja, jotta haastateltavia ei tunnisteta. Tuhosin äänitetyn haastatteluaineiston ja hävitin litteroidut haastattelut tietosuojalaatikkoon opinnäytetyön valmistuttua.

Pyrin toimimaan mahdollisimman eettisesti tutkijan roolissa. Aika ajoin jouduin palaamaan tarkastelemaan tutkimuskysymyksiä ja muistuttamaan itseäni tutkimuksen suunnasta. Tutkimusta tulisikin ohjata tutkijana eettisen sitoutuneisuuden. Tutkijan tavat kerätä ja analysoida aineistoa ovat sidoksissa tutkimuksen eettisyyteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127–129.) Jokaisen haastateltavan kokemukset olivat arvokasta tietoa ja pyrin tasapuolisesti huomioimaan niitä analysoidessani aineistoa ja johtopäätöksiä tehdessäni.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa korostuu tutkimuksen tarkka toteutustapa ja totuudenmukainen aineiston tuottaminen. Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon muun muassa haastattelun olosuhteet, haastattelupaikat ja haastatteluun käytetty aika sekä aineiston analyysin luokittelu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 217.)

Laadullisen tutkimuksen yleiset luotettavuusmittarit ovat reliabiliteetti ja validiteetti, joissa tarkastellaan opinnäytetyön luotettavuutta ja laatua. Validiteetissa on kyse siitä, onko tutkimus pätevä; onko se perusteellisesti tehty, ovatko saadut tulokset ja tehdyt johtopäätökset oikeita. Tutkimuksessa voi ilmetä virheitä esimerkiksi siinä, että tutkija näkee

suhteita tai periaatteita virheellisesti, ei näe niitä tai kysyy vääriä kysymyksiä. Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimusta uusittaessa saadaan samat tulokset. (Kananen 2014, 146–147.)

Opinnäytetyössäni pyrin etsimään kotimaisia ja ulkomaisia luotettavia ja monipuolisia lähteitä ja tutkimuksia. Olen perusteellisesti perehtynyt teoriaan. Koen myös, että olen käyttänyt sopivinta analyysitapaa tähän tutkimukseen, aineistolähtöisen analyysin avulla sain jaettua haastateltavien omakohtaiseen kokemukseen perustuvaa tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Aineistoa kerätessä ja tarkastellessa huomasin, että saturaatio tapahtui. Koen, että saturaatio vahvistaa opinnäytetyöni luotettavuutta. Suorat sitaattit luovat lukijalle luotettavuutta tutkimuksen saaduista tuloksista.

9.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi ideapaperin esittelyllä vuoden 2015 alussa. Aiheen valinta tuntui luonnolliselta ja helpolta, sillä minua on jo pitkään kiinnostanut tutkia toipumisprosessia NA:ssa. Aiheen valintaan vaikutti myös läheiseni toipuminen huumeriippuvuudesta sekä päihdetyössä kohtaamani lääkkeellisen hoidon korostaminen. Aihetta ei ole myöskään juuri tutkittu muissa opinnäytetöissä. Ymmärsin opinnäytetyötä tehdessäni, että minulla oli nyt mahdollisuus, mutta myös vastuu tuottaa mahdollisimman luotettavaa ja hyvää tietoa NA:sta. Aihe oli laaja sekä vaikea, joten oikeanlaisen teorian kokoaminen ja jäsentäminen vei aikaa. Hiljalleen opinnäytetyön suunta alkoi muotoutua selkeämmäksi ja johdonmukaisemmaksi. Olen oppinut opinnäytetyöprosessin aikana ennen kaikkea pitkäjänteisyyttä. Käytin paljon aikaa luotettavien ja monipuolisten lähteiden etsimiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana havaitsin, että päihdetyön käytöstä ja huumeriippuvuudesta on tehty paljon tutkimuksia. Suomessa toipumistutkimusta on tehty vähän verrattuna muihin maihin. Uskon, että opinnäytetyöni tuottaa lisää tietoa toipumisesta ja Nimettömistä narkomaaneista siitä kiinnostuneille. Päihdetyössä on mielestäni olennaista perehtyä toipumisprosessiin ja sitä vahvistaviin tekijöihin. Ammatillaisen on ymmärrettävä toipumisprosessia, että hän voi tehdä vaikuttavaa päihdetyötä.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten, varsinkin päihde- ja mielenterveystyötä tekevien, tulisi vähintäänkin tietää, missä lähin NA-ryhmä kokoontuu ja olla valmis tarjoamaan tietoa myös ei-ammattillisista keinoista selviytyä riippuvuudesta.

Opinnäytetyöstäni voi johtaa erilaisia jatkotutkimusaiheita kuten esimerkiksi selvittää ammattilaisten asenteita ja käsityksiä Nimettömistä narkomaaneista ja miten korvaushoidossa olevat hyötyvät NA:sta. Opinnäytetyöstäni voi johtaa myös erilaisia seurantatutkimuksia NA:sta kuten selvittää esimerkiksi kuinka päihitteettömyyden pituus vaikuttaa yksilön ajattelu- ja käyttäytymismalleihin ja kuinka jäsenet, jotka eivät ota NA:n toipumisohjelmaa käyttöönsä kokevat toipuvansa.

Opinnäytetyön tekeminen on kasvattanut minua ammatilliseen vastuuntuntoon. Opinnäytetyöprosessi on saanut myös miettimään paljon ihmisen psyykettä ja sen sisällä olevaa voimaa. Olen alkanut kiinnostua enemmän myös omasta hengellisestä puolestani. Uskon, että olen nyt ammatillisesti valveutuneempi ja rohkeampi myös ottamaan riippuvuusongelmat ja erilaiset riippuvuuden hoitomuodot puheeksi.

LÄHTEET

- Aalto, Mauri 2012. Bentsodiatsepiiniriippuvuuden hoito. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiiänmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim, 113–118.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse – tietoa päihteistä. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Kymmenes painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Viidestoista painos. Helsinki: Tammi.
- Häkkinen, Ilmo 2013. Toipumiskulttuuri - päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Espoo: Prometheus.
- Hämäläinen, Juha 1987. Laadullinen sosiaalitutkimus käytännössä. Johdatus laadullisen sosiaalitutkimuksen ”käsiyötaitoon”. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Hänninkäinen-Uutela, Anna-Liisa 2004. Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta: Jyväskylän yliopisto.
- Kelly, John 2015. Keys to Recovery: The Science on Interventions Mutual Aid and Professional that Facilitate its use. Luento. Myllyhoitopäivät. Marraskuu 2015. Viitattu 2.2.2016 <http://www.myllyhoito.fi/palvelut-ja-toiminta/myllyhoitopaeivae>
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankaanpää Sini 2013. Opioidikorvaushoito toipumisprosessin välivaiheena. Hoidosta onnistuneesti irrottautuneiden kokemuksia kuntoutumisesta. Sosiaalitieterien laitos: Helsingin yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Verkkkojulkaisuna: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38549/Korvaushoito_gradu.pdf?sequence=2

- Keene, Jan 2010. Understanding drug misuse: models of care and control. Basingstoke : Palgrave Macmillan.
- Kemp, Ryan 2015. Integrating 12-Steps and Psychotherapy: helping clients find sobriety and recovery. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*. tammikuu 2015, lehti 26 numero 1, 180–182.
- Kiianmaa, Kalervo 2012. Huumeiden vaikutusmekanismit, riippuvuuden kehittyminen ja periytyvyys. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiianmaa (toim.) *Huume- ja lääkeriippuvuudet*. Helsinki: Duodecim, 23–33.
- Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan - huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. *Yhteiskuntapolitiikan tutkimuksia 1/2007*. Yhteiskuntapolitiikan laitos: Helsingin yliopisto.
- Koski-Jännes, Anja, 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.
- Kotovirta, Elina 2009. Huumeriippuvuudesta toipuminen nimettömien narkomaanien to-
veriseurassa. Väitöskirja. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Kotovirta, Elina 2012. Vertaistoiminta huumeriippuvaisten toipumisen ja elämänhallin-
nan tukena. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo
Kiianmaa (toim.) *Huume- ja lääkeriippuvuudet*. Helsinki: Duodecim, 140–
144.
- Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Väitöskirja. Sosiaali-
työn tutkimuksen laitos.: Tampereen yliopisto.
- Lahti, Jari & Pienimäki, Anneli 2012. Päihdekuntoutus rakentuu sosiaaliselle perustalle.
Teoksessa Vappu Karjalainen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) *Kuntoutus kans-
samme*. Helsinki: Stakes, 2004.137–151.
- Mikkonen Antti, 2012. Opioidiriippuvuuden hoito. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto,
Hannu Alho & Kalervo Kiianmaa (toim.) *Huume- ja lääkeriippuvuudet*.
Helsinki: Duodecim, 8–95.
- Narcotics anonymous 1998. Step Working guide. Viitattu 25.2.2016 [http://coastalcaroli-
naarea.org/literature/books/swg.pdf](http://coastalcarolinaarea.org/literature/books/swg.pdf)
- Nimettömät narkomaanit 2009. Se toimii, miten ja miksi. Nimettömät narkomaanien kak-
sitoista askelta ja kaksitoista perinnettä. Chastworth CA: Narcotics Anony-
mous World Services.

- Nimettömät narkomaanit 2003. 12 askelta ja 12 perinnettä. Chastworth CA: Narcotics Anonymous World Services.
- Nimettömät narkomaanit. i.a.a Etusivu. Viitattu 26.11.2015 <http://nasuomi.org/cms/>
- Nimettömät narkomaanit i.a.b. Kuka,mitä, miten ja miksi. Pamfletti#1. Viitattu 26.11.2015 <http://nasuomi.org/cms/index.php?page=toipumiskirjallisuus>
- Nimettömät narkomaanit i.a.c. Historia. Viitattu 26.11. 2015.<http://nasuomi.org/cms/index.php?page=historia>
- Nimettömät narkomaanit i.a.d. Sairaala-ja laitostoimikunta. Viitattu 26.11.2015.<http://nasuomi.org/cms/index.php?page=sairaala-laitostoimikunta>
- Nimettömät narkomaanit i.a.e. Tulokkaalle. Pamfletti # 16. Viitattu 24.1.2016.<http://na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/fi/FI3116.pdf>
- Nimettömät narkomaanit i.a.f. Toimikunnat. Viitattu 26.11.2015.<http://nasuomi.org/cms/index.php?page=toimikunnat>
- Partanen Airi & Kurki Marjo 2015. Päihdehoitotyön ulottuvuudet ja toimintaympäristöt. Teoksessa Airi Partanen, Jan Holmberg, Maria Inkinen, Marjo Kurki ja Sisko Salo-Chydenius (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki : Sanoma Pro. 192–216.
- Punamäki, Raija-Leena; Belt, Ritva; Rantala, Mari; Posa, Tiina, 2006. Huumeidenkäytön yhteys äidin mielenterveyteen ja lapsen kehitykseen: Kirjallisuuskatsaus intervention tueksi. Teoksessa Ritva Nätkin. (toim.) Pullo, pillerit ja perhe: Vanhemmuus ja päihdeongelmat. Jyväskylä : PS-kustannus. 231–247.
- Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto :Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.
- Ruusuvuori, Johanna; Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Saarnio, Pekka 2009. Psykososiaalisen päihdehoidon tutkimus. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita. 14–31.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009.Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

- Salo-Chydenius, Holmberg, Jan & Partanen, Airi. Riippuvuuskäyttäytyminen. Teoksessa Airi Partanen, Jan Holmberg, Maria Inkinen, Marjo Kurki ja Sisko Salo-Chydenius (toim.) Päihdehoitotyö. Helsinki : Sanoma Pro. 97–137.
- Saukkonen, Auli 2010. Lääke ei yksin riitä korvaushoidossa. Tiimi-lehti 6/2010. Viitattu 15.2.2016. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/1138/laake-yksin-ei-riita-korvaushoidossa>.
- Siekkinen, Kirsi 2007. Syvähaastattelu. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin- metodin valinta ja aineistonkeruu. Jyväskylä:PS-kustannus. 43–58.
- Selin, Jani 2005. Vapaaksi riippuvuudesta? Tutkimus yhteisöllisestä huumehoitomenetelmästä. Sosiologian laitos: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Verkkojulkaisuna: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11558/URN_NBN_fi_jyu-2005414.pdf?sequence=1
- Seppä, Kaija; Aalto, Mauri; Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo 2012. Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa Kaija Seppä, Mauri Aalto, Hannu Alho & Kalervo Kiianmaa (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim, 7–13.
- Suojatie ry. i.a. Sillanpirtin pienyhteisö. Viitattu 15.2.2016 http://www.suoja-pirtti.fi/sillan2_yksilohoito.php
- Suomen päihderiippuvaiset ry. Puheenjohtajan palsta. Viitattu 18.2.2016 https://www.paihderiippuvaiset.fi/puheenjohtajan_palsta.html
- Swora, Maria 2004. Mental Health, Religion & Culture. The rhetoric of transformation in the healing of alcoholism: The twelve steps of Alcoholics Anonymous. Lehti 7, numero 3, syyskuu 2004, 187–209. Viitattu 25.2.2016. <http://web.a.ebscohost.com.anna.diak.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=55b0755c-4d83-4a90-8177-54e622aeac10%40sessionmgr4004&vid=16&hid=4212>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Päihdehoidossa käytettäviä psykososiaalisia menetelmiä. Viitattu 15.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdeongelmaisten-palvelut/paihdehoidossa-kaytettavia-psykososiaalisia-menetelmia>

- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Vertaisryhmästä voi saada vastavuoroista tukea. Viitattu 15.2.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelman-hoito-ja-tuki/apua-rahapeliongelmaan/vertaisryhmat/vertaisryhmista-voi-saada-vastavuoroista-tukea>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen ja tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Twerski, Abraham John Wallace 2014. Riippuvuusajattelu: itsepetoksen ymmärtäminen. Suomentaja: Risto Mikkonen. Kuopio : Scanria.
- Väyrynen, Sanna 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume-kuvioissa. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos.

LIITE 1. Kirje haasteltaville

Hyvä NA:lainen

olisitko kiinnostunut kertomaan kokemuksiasi huumeidenkäytön lopettamisen jälkeisestä elämästäsi ja toipumisprosessistasi sekä miten Nimettömät narkomaanit-toveriseura on auttanut siinä?

Etsin sosionomikoulutukseni opinnäytetyötä varten pääkaupunkiseudulta 2-3 haastateltavaa, joilla on päihtetöntä aikaa vähintään 2 vuotta, jotka käyvät NA:ssa sekä työskentelevät/ ovat työskennelleet 12 askeleen ohjelmaa. Toivon, että myös useita vuosia tai kymmeniä vuosia päihtetömmänä olleita osallistuisi haastatteluun. Haastattelu kestää noin 1-2h.

Nimettömien narkomaanien nimettömyysperiaatetta kunnioittaen, korostan että haastattelussa nimettömyys huomioidaan sekä se, ettei haastatteluun osallistujia tunnisteta. Tuon tutkimuksessani esille myös sen, että tutkimuksen tulokset perustuvat osallistujien omiin kokemuksiin ja havaintoihin, eivätkä ne puhu koko NA:n puolesta tai että ne olisivat yleispäteviä, koko NA:ta ja sen jäseniä koskevia.

Haastattelut nauhoitetaan suostumuksellasi ja lopuksi litteroidaan tekstimuotoon. Haastatteluihin pääsee käsiksi ainoastaan minä. (opinnäytetyön tekijä). Tuhoan nauhoitteet ja tekstit opinnäytetyön valmistuttua.

Haastatteluun osallistumisesta ei saa korvausta. Osallistuminen on vapaaehtoista.

Haastatteluita pyrin tekemään joulukuussa 2015.

Ystävällisin terveisin,

Veera Nevalainen

sosionomiopiskelija, Diak

LIITE 2. Kaksitoista askelta

1. Myönsimme, että olimme voimattomia addiktiomme suhteen ja että elämämme oli käynyt hallitsemattomaksi.
2. Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa mieleemme terveyden.
3. Teimme päätöksen luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsitimme
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Pyysimme häntä nöyrästi poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä syntyi halu hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, mikäli emme niin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla syventämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitimme, rukoillen vain tietoa siitä, mikä on hänen tahtonsa meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

12.Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena, yritimme saattaa tämän sanoman addikteilte ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

LIITE 3. Kaksitoista perinnettä

Vain pysymällä valppaina säilytämme sen, mitä meillä on. Samoin kuin yksilön vapaus saa alkunsa kahdestatoista askeleesta, ryhmän vapaus kumpuaa perinteistämme.

Niin kauan kuin meitä yhdistävät siteet ovat hajottavia voimia vahvemmat, kaikki on hyvin.

1. Yhteisen hyvinvointimme tulisi olla ensi sijalla; NA:n yhtenäisyys on henkilökohtaisen toipumisen edellytys.
2. Ryhmämme tarkoitusta varten on olemassa vain yksi perusarvovalta: rakastava Jumala sellaisena kuin hän saattaa ilmaista itsensä ryhmäomatunnossamme. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita; he eivät hallitse.
3. Jäsenyyden ainoa edellytys on halu lopettaa käyttäminen.
4. Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko NA:ta koskevissa asioissa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus – saattaa sanomaa vielä kärsivälle ad-diktille.
6. NA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata NA:n nimeä millekään rinnakkaiselle järjestölle, hoitolaitokselle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vieroittaisi meitä päätarkoituksestamme.
7. Jokaisen NA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuran tulisi aina säilyä ei-ammattillisena, mutta palvelukeskukseemme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.
9. NA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille, joita palvelevat.

10. Nimettömät Narkomaanit -toveriseuralla ei ole mielipidettä ulkopuolisista asioista; tästä syystä NA:n nimen ei pitäisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
11. Julkinen suhdetoimintamme perustuu pikemminkin vetovoimaan kuin mainontaan; meidän tulee aina säilyttää henkilökohtainen nimettömyytemme kaikissa tiedotusvälineissä.
12. Nimettömyys on kaikkien perinteidemme hengellinen perusta ja se muistuttaa meitä aina siitä, että meidän on asetettava periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.