

Maarit Tyrväinen

OPAS ALKOHOLISTIN PUOLISON
AUTTAMISEEN JA TUKEMISEEN
ALKOHOLIPERHEESSÄ

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Marraskuu 2010




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILOLEHTI

| | | |
|--|---|--|
|  MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences | | Opinnäytetyön päivämäärä 4.11.2010 |
| Tekijä(t) Maarit Tyrväinen | Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalian koulutusohjelma Sosionomi (AMK) | |
| Nimeke Opas alkoholistin puolison auttamiseen ja tukemiseen alkoholiperheessä | | |
| Tiivistelmä <p>Opinnäytetyönäni olen tehnyt oppaan alkoholistin puolison auttamiseen ja tukemiseen alkoholiperheessä. Käsittelen työssäni alkoholiperhettä, jossa toinen vanhemmista on alkoholisti. Alkoholismi ja alkoholiperheet ovat maassamme kasvava ongelma, josta kaikki eivät välttämättä ole tietoisia. Tarkoitukseni on tuoda opinnäytetyöni avulla yleisempään tietoisuuteen alkoholiperhe ja perheen elämä. Halusin korostaa työssäni juuri alkoholistin puolisoa, koska useimmiten hän on se, joka jää yhteiskunnassamme ja yhteiskunnan tarjoamissa palveluissa huomioimatta. Halusin myös tuoda ihmisten tietoon sen minkälaista elämää alkoholistin puoliso joutuu elämään useimmiten ilman kenenkään apua ja tukea.</p> <p>Tuon opinnäytetyössäni esiin alkoholismin, alkoholiperheen sekä alkoholistin puolison elämän. Paneudun erityisesti alkoholistin puolisoon ja hänen kokemuksiinsa ja ajatuksiinsa omassa elämäntilanteessaan. Tietoa keräsin työhöni alan kirjallisuudesta ja haastattelemalla sähköpostitse alkoholistien puolisoita. Puolistrukturoitujen haastattelujen avulla sain tuoretta tietoa alkoholistien puolisoitten toiveista ja ajatuksista. Haastattelemalla myös alan ammattilaisia sain keinoja alkoholistin puolison auttamiseen ja tukemiseen.</p> <p>Opinnäytetyöni koostuu teoriapohjasta, oppaan toteuttamisen raportoinnista ja oppaasta. Teoriapohjassa on tietoa alkoholismista, alkoholiperheestä ja perheen elämästä sekä päihdepalveluista yleisesti että myös Mikkelin alueella. Opas sisältää alkoholismin määrittelyn, alkoholinkäytön riskirajat, tietoa alkoholiperheistä sekä alkoholistin puolisoa tukevia ja auttavia ohjeita, jotka ovat suunnattu alkoholistin puolison läheisille. Oppaan lopussa on vielä kokoamani Mikkelin alueella toimivat päihdepalvelut. Oppaan toteuttamisen raportointiosuudessa on kuvattu opasta ja sen sisältöä. Raportointi sisältää myös arvioinnin oppaasta ja pohdintaa sekä oppaasta että opinnäytetyöstä prosessina.</p> <p>Tuotoksena on opas alkoholistin puolison auttamiseen ja tukemiseen alkoholiperheessä. Opas sopii monipuolisesti erilaisiin tilanteisiin käytettäväksi. Opas nostaa esiin alkoholistin puolison ajatuksia ja toiveita, joista on hyötyä eritoten puolison läheisille.</p> | | |
| Asiasanat (avainsanat) Alkoholismi, alkoholiperhe, läheisriippuvuus, alkoholistin puoliso, päihdepalvelut | | |
| Sivumäärä 36+ 4 liitettä (17s.) | Kieli Suomi | URN |
| Huomautus (huomautukset liitteistä) | | |
| Ohjaavan opettajan nimi Mauno Saksio | Opinnäytetyön toimeksiantaja | |

DESCRIPTION

| | | |
|---|--|---|
|  MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences | | Date of the bachelor's thesis 4 November 2010 |
| Author(s) Maarit Tyrväinen | Degree programme and option Degree Programme in Social Services Bachelor of Social Services | |
| Name of the bachelor's thesis A guide book to help and support spouse of an alcoholic in an alcoholic family | | |
| Abstract <p>The subject of my thesis is a guide book to help and support an alcoholic's spouse in an alcoholic family. The goal of my work is to deal with an alcoholic family where one of the two parents is an alcoholic. Alcoholism and alcoholic families are an increasing problem in our country and many are not aware of this issue. My purpose was to bring alcoholic families and their lives to people's attention with my thesis. My purpose is to focus on the life of an alcoholic's spouse, because most of the time he or she is the one, who gets ignored in our society and in the services our society provides. I wanted people to know what kind of life an alcoholic's spouse usually has to live without help and support from anyone.</p> <p>In my thesis I discuss alcoholism, alcoholic families and the life of an alcoholic's spouse. I especially delve into the life of an alcoholic's spouse and his or her experiences and thoughts in his or her life situation. I gathered information for my thesis from literature in this area. I got fresh information about the thoughts and wishes of alcoholic's spouses through half structured interviews I made by email. By interviewing professionals in this subject I got instructions to help and support alcoholic's spouses.</p> <p>My thesis consists of the theory part, report of making the guide book and the guide book itself. The theory section contains information about alcoholism, alcoholic families, and life of an alcoholic family, and substance abuse services generally and in the Mikkeli area. The guide book covers the definition of alcoholism, borderlines of alcohol use, information about alcoholic families and instructions for people close to an alcoholic's spouse that help and support an alcoholic's spouse. I gathered a list of substance abuse services around Mikkeli and this can be found at the end of the guide book. In the report of the guide book there is a description about the guide book and its content. The report also includes an evaluation of the guide book and speculation about the guide book and the process of writing the thesis.</p> <p>The final product is the guide book to help and support an alcoholic's spouse in an alcoholic family. The guide book is suitable for versatile use in different situations. The guide book brings forth thoughts and wishes of an alcoholic's spouse. Those thoughts and wishes are especially helpful for people close to an alcoholic's spouse.</p> | | |
| Subject headings, (keywords) Alcoholism, alcoholic family, dependence on next-of-kin, alcoholic's spouse, abuse services | | |
| Pages 36+ 4 annexes (17p.) | Language Finnish | URN |
| Remarks, notes on appendices | | |
| Tutor Mauno Saksio | Bachelor's thesis assigned by | |

SISÄLTÖ

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 ALKOHOLISMI | 2 |
| 2.1 Suomalainen alkoholikulttuuri | 4 |
| 2.2 Kuinka läheisen alkoholinkäyttöä selitetään? | 5 |
| 3 ALKOHOLIPERHE | 6 |
| 3.1 Mikä alkoholiperhe on? | 6 |
| 3.2 Millainen alkoholiperhe on? | 7 |
| 3.3 Alkoholiperheiden yleisyys | 9 |
| 3.4 Elämä alkoholiperheessä | 9 |
| 3.5 Alkoholiperheen selviytymiskeinoja | 13 |
| 3.6 ”Miksi ne ei vaan lähde?!” ja läheisriippuvuus | 15 |
| 4 MIKÄ AVUKSI? | 18 |
| 4.1 Vertaistukea alkoholistien läheisille ja omaisille | 19 |
| 4.2 Kunnalliset ja valtakunnalliset palvelut | 20 |
| 4.3 Internet-palvelut | 20 |
| 5 MIKKELIN PÄIHDEPALVELUT | 21 |
| 6 OPPAAN LAATIMISEN RAPORTOINTI | 23 |
| 6.1 Tavoite | 23 |
| 6.2 Menetelmät | 24 |
| 6.3 Toteutus | 24 |
| 6.4 Tuotos | 27 |
| 6.5 Arviointi ja luotettavuus | 27 |
| 7 POHDINTA | 29 |
| 7.1 Opas | 29 |
| 7.2 Opinnäytetyö prosessina | 32 |
| LÄHTEET | 35 |
| LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Suomessa vähintään joka neljännessä perheessä ilmenee haitallista päihteiden käyttöä ja luku on kasvamaan päin (Lasinen lapsuus). Maastamme löytyy siis paljon perheitä, joissa käytetään liiallisesti alkoholia. Näissä perheissä usein elää myös puoliso, joka tekee kaikkensa, ettei heidän perhettään leimattaisi, ettei kukaan vaan saisi tietää mitä perheen sisällä tapahtuu. Alkoholismi on vielä tänäkin päivänä vaiettu asia. Siitä ei puhuta, sitä ei tuoda ilmi ja valitettavan usein siihen ei haeta edes apua.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on löytää keinoja ja apuvälineitä siihen kuinka alkoholistin puolisoa voidaan auttaa ja tukea hänen elämäntilanteessaan huomioiden myös lapset perheessä. Alkoholiperheessä alkoholistin ja hänen puolisonsa välinen parisuhde ei ole terve. Suhteeseen on syntynyt molemminpuolista riippuvuutta, mikä vaikeuttaa alkoholistin puolison irtautumista alkoholisoituneesta. Suhteessa ilmenee mahdollisesti myös vallankäyttöä ja uhkailua. Häpeä on suuri. Nämä ovat sellaisia asioita, jotka usein jättävät alkoholistin puolison yksin eikä hän hae apua. Siksi koen, että tällaiseen tilanteeseen on hyvä tehdä opas, kuinka perheen tuttu tai läheinen voi tukea ja auttaa alkoholistin puolisoa alkoholiperheessä.

Aiempaa opasta, jossa käsiteltäisiin alkoholiperheessä elävää alkoholistin puolisoa, en ole löytänyt. Alkoholistin puolisoa on mahdollisesti sivuutettu aiheissa, kuten alkoholismi tai alkoholistin lapset. Oppaani on suunnattu pääsääntöisesti alkoholistin puolisolle ja hänen tukemiseensa. Se puhuttelee suoraan alkoholistin puolisoa ja myös puolison läheisiä.

Opinnäytetyöni rakentuu kolmesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa on tietoa alkoholismista ja alkoholiperheistä sekä yleisistä valtakunnallisista että Mikkelin alueen päihdepalveluista. Toisessa osiossa kuvaan oppaan rakennetta sekä arvioin saamieni palautteiden avulla opasta ja sen luotettavuutta. Toisen osion lopussa pohdin vielä tuotostani ja sen onnistumista sekä koko opinnäytetyöprosessiani. Kolmas osio on itse opas, joka on opinnäytetyöni lopussa liitteenä 1.

2 ALKOHOLISMI

Taitto toteaa (1998, 11), että ”ihminen voi kehittää riippuvuuden mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan, jota kohtaan aluksi syntyy kiinnostus. Asialle omistaudutaan yhä enemmän ja, koska taipumus riippuvuuden kehittymiseen on ihmisen persoonassa, kiinnostuksen kohteesta voi muodostua vähitellen pakkomielle”.

Alkoholismista puhutaan silloin, kun ihminen on kehittänyt alkoholiin sairaalloisen riippuvuussuhteen. Tämä vaarantaa alkoholistin terveyden niin fyysisesti kuin henkisesti. Riippuvuussuhde on niin syvä, että se lähes aina vaikeuttaa alkoholistin työsuhteita ja perhe-elämää, eikä tieto kulutuksen hengenvaarallisesta luonteesta rajoita alkoholin käyttöä. Kroonisesta alkoholismista kärsivillä ihmisillä alkoholin kulutus on lähes joka-päiväistä. Osalla alkoholin käyttö on kausiluontoista, jolloin välissä on pitkiäkin raittiita kausia. (Poliklinikka 2008.)

Hellsten toteaa (1991, 35), että ihminen, joka on menettänyt alkoholinkäytön hallintakykynsä, on menettänyt myös koko elämänsä hallintakyvyn. Tällöin ihminen joutuu vähitellen tilanteeseen, jossa hän ei enää kykene kantamaan vastuuta vanhemmuudesta, vaan luopuu siitä yhä enenevässä määrin. Näin riippuvuus valitsee ihmisen puolesta, eikä alkoholisti ole tästä luonnollisestikaan tietoinen. Alkoholisti selittää rajua juomistaan milloin milläkin tavalla: raskas työ, epäonnistunut avioliitto, onneton lapsuus tai pirullinen esimies. Tosiasiassa kuitenkin hän ei ymmärrä juomisensa syitä eikä hän halua juuri pohtiakaan niitä. Hän alkaa myös vältellä sellaisia ihmisiä, jotka haluaisivat pohtia juomisen syitä. Tällöin alkoholisti alkaa valehdella myös muille valehdeltuaan ensin itselleen.

Suomessa elää satoja tuhansia ihmisiä, joilla on päihteiden käytön suhteen ongelmia, ja valtaosa heistä on alkoholin suurkuluttajia. Jos ajatellaan, että jokaisella päihteiden ongelmakäyttäjällä on 1-2 läheistä ihmistä, joiden elämää päihteet vaikeuttavat, saadaan kuva yhteiskuntamme inhimillisen ja sosiaalisen ongelman laajuudesta. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 7.)

Alkoholiongelman määrittely on prosessi. Eri asianosaiset osallistuvat määrittelyyn omine käsityksineen. Muun muassa sosiaalinen asema vaikuttaa alkoholiongelmaiseksi

leimautumiseen niin, että arvostetussa työssä oleva varakas ihminen ei saa leimaa yhtä helposti kuin ihminen, jolla ei ole keinoja juomisen ja sen haittavaikutusten peittämiseen. Leimautumisessa ehkä tärkeämpikin tekijä on sukupuoli. Meidän suomalaisessa alkoholikulttuurissamme on hyväksyttävämpää miesten häiritsevä alkoholinkäyttö humalajuomisineen. Naiset leimataan hyvin herkästi alkoholisteiksi. (Holmila & Kantola 2003, 36.)

Yksilöitä leimaava ajattelu liittyy etenkin erilaisiin sairausnäkemyskäsityksiin. Näihin kuuluu AA-liikkeen (Anonyymit Alkoholistit) tuottama selitys, jossa alkoholin väärinkäyttö nähdään allergiana tai sen kaltaisena sairautena, joka ei parane vaan on parhaimmillaan oireeton. Lääketiede selittää alkoholiongelmia sairautena, jossa kyseessä on aivojen kemiallinen riippuvuus. Ei voida kuitenkaan olla yksimielisiä siitä, että päihdeongelmat voitaisiin määrittää sairaudeksi, koska sairausnäkemyskäsityksessä on monia ristiriitoja ja heikkouksia. Sairausnäkemystä on viime vuosina horjuttanut muun muassa tieto siitä, että suurin osa päihteiden käytön lopettavista tekee sen itse, ilman hoitoon tai terapiaan osallistumista. (Itäpuisto 2008, 19.)

Se, mitä pidetään vääränä tai ongelmallisena päihteiden käyttönä on jokaisessa yhteiskunnassa historian kuluessa tuotettu käsitys. Määritelmät vaihtelevat myös ajan ja paikan suhteen esimerkiksi niin, että joissakin maissa on alkoholin kieltolaki tai jotkut päihteet täysin laittomia, kun ne meillä taas on sallittuja. Näin ollen myös alkoholiongelman määrittely on arvosidonnainen ja ajan myötä muuttuva ilmiö. Nykyään arkipuheessa alkoholin normaalikäyttöä ja alkoholiongelmia käsitellään kahtena erillisenä ja toisistaan riippumattomina ilmiöinä. Ei ole kuitenkaan yksiselitteistä, milloin jonkun alkoholinkäyttö muuttuu normaalista ongelmaksi. Ongelman kehittyminen voi olla jopa vuosikymmeniä kestävä prosessi, eikä se puhkea hetkessä. Normaalikäyttö ja alkoholiongelma muodostavat siis jatkumon, jolla käyttäjä kulkee elämänsä aikana enemmän tai vähemmän ongelmaksiin suuntiin. (Itäpuisto 2008, 17 - 18.)

Itäpuiston mukaan (2008, 19 - 20) näkemys normaalikäytön ja alkoholiongelman olemassaolosta on aika vaarallinen. Näkemysten avulla voidaan uskotella itselle, ettei oma alkoholinkäyttö ole tai ettei siitä voi tulla ongelma. Jos luullaan, että on oltava tietynlaiset geenit ja vain tietynlaiset ihmiset alkoholisoituvat, kielletään se tosiasia, että kuka tahansa alkoholisoituu tarpeeksi juomalla. Juuri oman ongelmattomuuden vakuuttelu ja

alkoholin näkeminen vain jonkun toisen ongelmana on yksi keskeisistä alkoholiongelmaisten käyttämistä neutralisointitekniikoista, eli keinoista kieltää ongelma tai väheksyä sitä. Nämä neutralisointitekniikat tulevat yhteisössä vallitsevista arvoista ja käytännöistä ja suomalaisessa alkoholikulttuurissamme näitä onkin runsaasti. Esimerkiksi runsaasti juova voi vedota siihen, ettei juominen häiritse omaa elämää, koska talous on kunnossa. Maassamme on hyväksyttävää juoda runsaastikin muiden seurassa, kun taas yksin juominen katsotaan olevan merkki ongelmista.

2.1 Suomalainen alkoholikulttuuri

Perinteisesti suomalaista juomatapaa on kuvattu humalahakuiseksi ja rajuksi. Suomalaiset käyttävät alkoholia pääsääntöisesti viikonloppuisin, suuria määriä kerrallaan ja juoden itsensä humalaan. Juomiseen ja humalaan kuuluu valitettavan usein aggressiivinen käytös ja väkivaltaisuus. Kulttuurissamme ovat lisääntyneet hyväksytyt alkoholin käyttötilanteet ja humalaisena esiintyminen on entistä sallitumpaa erilaisissa paikoissa ja tilanteissa. Joidenkin näkemysten mukaan suomalainen kulttuurimme on jopa niin alkoholikeskeinen, että joissakin tilanteissa alkoholista kieltäytyminen on mahdotonta. Näin ollen raittiit ihmiset kokevat alkoholinkäyttöön painostusta ja joissain sosiaalisissa tilanteissa ulos sulkemista. (Itäpuisto 2008, 15 - 16.)

Alkoholin kulutus ei jakaudu tasaisesti suomalaisten kesken. Suurkuluttajat tunnetusti juovat merkittävän osan kaikesta käytettävästä alkoholista. He eivät kuitenkaan yksistään ole vastuussa maamme alkoholikulutuksen kasvusta, vaan juominen on lisääntynyt kaikissa ihmisryhmissämme. Raittiiden osuus on hyvin pieni, vaikka aika ajoin se nouseekin joissain ryhmissä muoti-ilmiöksi. Erityisesti naisten raittius on vähentynyt ja heidän käyttämät alkoholimäärät ovat lisääntyneet parin viime vuosikymmenen aikana. Tämä on senkin takia jo huolestuttavaa, koska kulutus on naisilla suurimmillaan lastenhankintaiässä. Yhtä huolestuttavaa on uusimmissa tutkimuksissa saatu havainto miesten alkoholinkäytöstä. Jopa puolet nuorista miehistä juo niin runsaasti, että juominen luokitellaan riskikäytöksi, joka samantyyppisenä jatkuessaan johtaa erilaisiin ongelmiin. (Itäpuisto 2008, 16 - 17.)

Itäpuiston mukaan (2008, 17) Suomen alkoholiolot ovat harvinaisen vapaamieliset. Täten kuulumme siis maailman johtaviin alkoholinkuluttajiin ja näin ollen myös alkoho-

lista johtuvat haitat ovat maassamme korkeat. Alkoholin takia Suomessa kuolee työikäisiä ihmisiä enemmän kuin mistään muusta syystä. Terveysthuollon resursseista suuri osa menee alkoholin aiheuttamien sairauksien, vammojen ja vaivojen hoitoon. Myös merkittävin yksittäinen lastensuojelun toimenpiteisiin johtava syy on vanhempien alkoholiongelma. Alkoholin aiheuttamiin haittoihin lukeutuu myös inhimilliset kärsimykset, joita kukaan ei ole edes yrittänyt laskea.

2.2 Kuinka läheisen alkoholinkäyttöä selitetään?

Koska alkoholismi ei ole selkeä ja rajattu ilmiö, voi alkoholistiksi määrittelemisen olla monimutkainen prosessi. Määrittelyprosessin käsite jo itsessään kuvaa, miten läheiset pyrkivät selvittämään, onko juoja todellakin alkoholiongelmainen. Käsite korostaa, että vanhemman tai muun perheenjäsenen näkeminen alkoholistina ei ole helppoa ja itseltään selvää, vaan asiaa käsitellään pitkään ja käyden läpi erilaisia vaiheita. (Itäpuisto 2008, 29.)

Kun perheenjäsenen alkoholismi on niin ilmeistä, ettei sitä enää pystytä kieltämään, aletaan miettiä, miksi läheinen juo. Erilaisilla selityksillä tilannetta pyritään jäsentämään ja ymmärtämään. Selitysten avulla voidaan myös lisätä kontrollin tunnetta ja jopa suojella omaa mielenterveyttä. Perhe muodostaa käsityksensä alkoholismin syistä eri lähteistä saamiensa tietojen sekä omien kokemusten ja tuttavapiirissä käytyjen keskustelujen pohjalta. Furnhamin ja Lowickin (1984) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että naiset ovat miehiä taipuvaisempia uskomaan alkoholismin johtuvan ahdistuneisuudesta ja sosiaalisten taitojen puutteesta, ja että sosiaalinen paine ja alkoholipoliittisten rajoitusten puute aiheuttaa alkoholismia. Sekin vaikuttaa selityksiin, että millainen tunnesuhde perheellä on juojaan. Positiiviset tunnesuhteet pitävät yllä selityksiä, joissa juominen katsotaan johtuvan tilanteesta ja ulkopuolisista tekijöistä: läheinen juo, koska hänellä on vaikeaa töissä tai hänellä on ollut kurja lapsuus. Negatiiviset tunnesuhteet pitävät yllä selityksiä, joissa juominen johtuu ihmisestä itsestään: hänellä on heikko luonne tai mielenterveysongelmia. (Holmila ym. 2003, 61 - 77.)

Läheisten käytöstä selitetään niin kuin omaa. Kuten alkoholistit itse, myös läheiset uskovat juomisen johtuvan ulkopuolisista tekijöistä eikä esimerkiksi juojan persoonallisuudesta tai moraalittomuudesta. Näin on juuri silloin, kun alkoholistiin kohdistuvat

tunteet ovat positiivisia. Kun taas muilta kuin omaisilta kysytään syytä alkoholismiin, nähdään vastuu useammin olevan juojalla itsellään kuin ulkopuolisilla tekijöillä. (Holmila ym. 2003, 77.)

3 ALKOHOLIPERHE

Kahden tai useamman ihmisen eläminen yhdessä kehittää heidän keskinäiset suhteensa. Perheessä muodostetaan erilaisia rooleja ja siinä jaetaan erinäisiä tehtäviä. Jotta perhe toimisi joustavasti, jokaisen jäsenen olisi hoidettava oma osansa ennalta sovitulla tavalla ja muiden jäsenten odotusten mukaisesti. Perheen toimiessa kitkattomasti toiminnat perheenjäsenten kohdalla sujuvat hyvin. Jokainen perheenjäsen tietää paikkansa perheessä ja sen mitä häneltä odotetaan ja mitä hän voi odottaa toisilta. Kun tämä järjestelmä särkyä, perheeseen muodostuu kriisi. (Al-Anon ja alkoholismi 1988, 7 - 8.)

3.1 Mikä alkoholiperhe on?

Päihdeperhe on perhe, jossa joko toinen vanhemmista tai molemmat vanhemmat käyttävät päihteitä niin, että siitä koituu haittaa joko itselle tai muille perheenjäsenille. Se mikä on haitallista päihteiden käyttöä, on perhekohtaista ja siihen vaikuttavat muun muassa perheen ja perheenjäsenten arvomaailma ja henkilökohtaiset kokemukset. Päihderiippuvuus koetaan yleensä rasitteena, koska sillä on vaikutusta kaikkien perheenjäsenten psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle sekä välillisesti että välittömästi. Alkoholia väärinkäyttäviä perheitä löytyy monenlaista. Jos yhdessä perheessä kuormittavat jonkun jäsenen toistuvat viikonloppukännäämiset tai ajoittainen piilopullo, ovat toisen taakkana ennustamattomasti ja satunnaisesti toistuvat pitkät juomaputket. (Holmberg 2003, 10.)

Kun perheessä on alkoholiongelma, osa perheistä selviytyy kohtalaisesti arjen haasteista. Jos raittiita jaksoja on enemmän, päihderiippuvainen kykenee olemaan työelämässä mukana ja huolehtimaan kodista ainakin ulkoisesti. Tilastojen mukaan Suomessa on noin 3600 päihderiippuvaista äitiä. Tilastot eivät kerro todellista määrää, mutta uskotaan, että heitä on enemmän. Valtaosa perheissä päihteitä väärinkäyttävistä on kuitenkin isiä. Perheet, joissa kummatkin vanhemmista ovat päihderiippuvaisia, ovat lisäänty-

neet huomattavasti. Äidit käyttävät päihkeitä salassa, kun taas isät ovat avoimia ja äitejä useammin väkivaltaisista. (Holmberg 2003, 11 - 12.)

Alkoholismi syntyy pikku hiljaa. Tavallisesti sitä edeltää väliajoin tapahtuneet juomakaudet, joista jokainen on aiheuttanut perheessä pienen perhekriisin. Kumpikin vanhempi yrittää selittää juomakausien syytä, ja selityksiä etsiessään he koettavat määritellä tilanteen siedettäväksi, hallittavaksi, ymmärrettäväksi ja "täysin normaaliksi". Juomakausien välissä vanhemmat saattavat tuntea syyllisyyttä käytöksestään ja toisilleen antamistaan iskuista. Asteittain kielletään tai ohitetaan, ei ainoastaan juomaongelma vaan muutkin perhe- ja parisuhdeongelmat. Se vie oman aikansa kullakin ennen kuin puoliso tajuaa, ettei juominen ole normaalia ja ettei juoja pysty hallitsemaan juomistaan. Alkoholistilta itseltään menee vielä pidempi aika ennen kuin hän tajuaa saman kuin puoliso. Yleinen käsitys, että alkoholisteja ovat vain ne, jotka jatkuvasti ovat alkoholin vaikutuksen alaisena eli niin sanotut rappioalkoholistit, tekee tilanteesta epäselvän. (Al-Anon ja alkoholismi 1988, 9.)

Alkoholiperhe-käsite kuvastaa hyvin sitä, miten leima siirtyy alkoholistista koskemaan koko perhettä. Leimaavuuden käsite lisäksi sisältää eri uskomuksia, kuten uskoa siihen, että on tietynlaisia, ikään kuin syvemmältä olemukseltaan poikkeavia ihmisiä. Tämä aiheuttaa yhteiskunnassamme perheen hylkäämistä ja yhteisön ulkopuolelle sulkemista. (Itäpuisto 2008, 20.)

3.2 Millainen alkoholiperhe on?

Alkoholiperhe halutaan nähdä kaikin tavoin poikkeavana ja huonona. Kun puhutaan alkoholiperheestä, luodaan harhaanjohtava mielikuva siitä, että on olemassa jokin tiettyihin kriteereihin määriteltävissä oleva ongelmaperhe. Käsitys alkoholiperheestä on enemmänkin myytti kuin todellisuutta. Melkein ainoa asia mikä yhdistää alkoholiperheitä on lasten kokemus vanhempiensa alkoholinkäytön häiritsevyydestä. Vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineet lapset kuvaavat perhettään itse asiassa aivan tavalliseksi suomalaiseksi perheeksi. Kodeissa ei välttämättä ole jatkuvaa kärsimystä, vaan perheissä on usein tavalliset perhe-elämän ainekset ja ainakin osa yhteisestä ajasta eletään tavallista arkea. (Holmila ym. 2003, 41.)

Alkoholismi aiheuttaa perheessä kyvyttömyyttä arvioida kunkin omaa käytöstä. Perheenjäsenten huoli päihdeongelmaisen juomisen vuoksi lisääntyy, jolloin myös juomisen vaikutukset kasvavat heissä vastaavasti. Perhe kokee jatkuvasti pysyvää läpituokevaa pelkoa. Päihdeongelmaisen reaktiot ja niiden odotus pelottaa. Perhe on huolissaan lasten, onnettomuuksien ja työnmenetysten vuoksi. Vaikka perheenjäsenet yrittäisivät pärjätä huolimatta päihdeongelmaisen oikullisesta, hämmentävästä käyttäytymisestä, heistä tulee hämmentyneitä ja he tuntevat kasvavaa syyllisyyttä ja ovat hajamielisiä. Perheen elämä keskittyy päihdeongelmaiseen ja siihen, että saisi päihdeongelmaisen lopettamaan juomisensa. Yritykset käsitellä ja hallita päihdeongelmaista ovat tehotomia ja useimmat tekemiset vain mahdollistavat ongelman jatkumisen. Perhe on joutunut uusiutuvaan käyttäytymiskierteeseen, mikä ei auta mitään, mutta tekee perheestä pettyneen, vihaisen ja yksinäisen. Perhe tuntee olevansa avuton ja toivoton. (Al-Anon ja alkoholismi 1988, 25.)

Sosiaalinen eristäytyminen on alkoholiperheelle tyypillinen käyttäytymisstrategia. Tällöin perhe tavallisesti alkaa eristäytyä ulkopuolisista. Muutkin alkavat vetäytyä jossain määrin pois perheen seurasta. Näin käy, kun päihdeongelmainen on käyttäytynyt sopimattomasti yhden tai useamman kerran. Enimmäkseen eristäytyminen tapahtuu perheen omasta tahdosta. Perhe pelkää muiden suhtautumista päihdeongelmaiseen yhä useammin tapahtuvaan arvaamattomaan käytökseen. Perheenjäsenet pelkäävät, että heidän oma kykenemättömyytensä hallita tilannetta paljastuu ulkopuolisille. Pelkoa on myös siitä, että muut saavat tietää ongelman todellisen luonteen. Perhe ei enää kutsu vieraita käymään, eikä edes välttämättä itsekään saa kutsuja. Perheen lapsetkin käyttäytyvät samalla tavoin, ystäviä ei enää pyydetä kylään. (Holmila ym. 2003, 58; Al-Anon ja alkoholismi 1988, 9.)

Yhteishetkiä vältellään perheen sisällä, koska ne usein päättyvät alkoholin aiheuttamiin ongelmiin. Vanhempien roolit ovat usein epäjohdonmukaisia. Kun perheessä on raitiusjaksoja, lapset saavat kannustusta ja apua päihdeongelmaiselta. Samalla jaksojen aikana annetaan paljon niin epärealistisia kuin realistisiakin lupauksia, jotka joskus pidetään ja joskus ei. Toinen vanhemmista, jolla ei ole päihdeongelmaa, kantaa huolen päihdeongelmaisesta ja saattaa juuri siksi ajoittain yhtä lailla ylihuolehtia ja toisena hetkenä laiminlyödä lapsiaan. (Holmila ym. 2003, 58.)

Alkoholiperheen lasten käyttäytyminen on vahvasti sidoksissa vanhempiin. Valitettavan usein lapset joutuvat kieltämään itseltään monia lapsuuteen kuuluvia asioita. Tämän takia alkoholiperheen lapsilla on helposti hyvin epätavallisia rooleja: lapsi voi olla perheen sankari, syntipukki, kadotettu/unohdettu lapsi tai maskotti. Sankari tai niin sanottu hyperaikuinen on päteväenä pidetty ja varhaiskypsä perheen esikoinen. Hän turvaa perheen omanarvon tunteen. Syntipukki on se, jonka niskaan puretaan perinteisesti kaikki perheen turhaumat ja ristiriidat. Kadotettu/unohdettu lapsi on kiltti, vetäytyvä, hiljainen ja itsenäinen. Hän ei tuota perheelle ongelmia. Perheen maskotti on hauskuuttaja. Hän kääntää huomion pois vanhemmista, eikä koskaan puhu vakavista asioista. Maskotin roolissa on yleensä perheen nuorin lapsi. (Holmila ym. 2003, 58; Saksio 2009.)

3.3 Alkoholiperheiden yleisyys

Kuinka yleisiä ovat alkoholiperheet? A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus -projektissa toteutettiin vuosina 1994, 2004 ja 2009 väestökyselyitä, joiden avulla kartoitettiin suomalaisten lapsuudenkodissaan kokemaan liiallista päihteidenkäyttöä. Kyselyiden tulokset osoittavat, että päihteitä liiallisesti käyttäneissä perheissä kasvaneiden määrä on hivenen kasvussa. Vastaajista 17 % vuonna 1994, 19 % vuonna 2004 ja 23 % vuonna 2009 kertoi, että perheessä käytettiin liiallisesti päihteitä. Noin joka kymmenes suomalainen on nähnyt liiallista päihteiden käyttöä lapsuudenperheessään, mutta siitä ei ole kuitenkaan ollut haittaa. Aikuisten juomisen haitalliseksi kokeneiden osuus on kymmenen prosentin luokkaa. Kun katsotaan kyselyiden tuloksia niin, joka viidennessä suomalaisperheessä käytetään liikaa päihteitä. Joka kymmenennessä perheessä tämä taas aiheuttaa lapsille häiriöitä ja ongelmia. Näiden tietojen perusteella voidaan todeta, että vanhempien alkoholinkäyttö on maassamme vakava ongelma. (Lasinen lapsuus; Itäpuisto 2008, 25.)

3.4 Elämä alkoholiperheessä

Päihteet muovaavat omaissuhteita melko ratkaisevalla tavalla. Ihanteellinen isovanhempi on perinteen tuomaa viisautta kantava lämminhenkinen auktoriteetti, kun taas päihdevaari on itsensä nolaava, lapsellisen oikukas ja pelottavakin hahmo. Ihannevanhempi on turvaa tuova, rakastava ja lastensa elinoloista huolehtiva aikuinen, kun päihdevan-

hempi on hämmentävä, lapsen sosiaalista asemaa heikentävä sekä uhkaava tai jopa väkivaltainen aikuinen. Ihannepuolisiksi luokitellaan henkilö, joka on luotettava kumppani elämän yhteisissä pyrkimyksissä ja tuki vaikeuksissa, mutta päihteitä väärinkäyttävä puoliso on kaikkea muuta. Ihanteellinen lapsi puolestaan kasvaa itsenäiseksi aikuiseksi, joka antaa vanhemmilleen aihetta iloon ja ylpeyteen, kun päihteitä käyttävä jälkeläinen ei aikuisenakaan lakkaa tuottamasta huolta vanhemmilleen. (Koski-Jännes ym. 2004, 104.)

Koska ei ole olemassa yhtä tapaa määrittää päihdeongelma, perhe saattaa kärsiä alkoholin käytöstä, vaikka sitä ei lääketieteellisin kriteerein pidettäisikään liikakäyttönä. Päihteidenkäyttäjä usein kieltää ongelman olemassaolon, mikä johtaa perheen sisäiseen väittelyyn, joka taas raastaa perheenjäsenten välisiä suhteita. Päihdeperheessä ilmenee hyvin paljon kielteisiä tunteita. Yksi hyvin vahvasti näitä perheitä yhdistävä tunne on häpeä. Päihteidenkäyttöä pidetään häpeällisenä ongelmana, joka leimaa koko perheen. Siksi perheet salaavat ongelman, eikä siitä puhuta mielellään edes sukulaisten kesken. Päihdeongelmaisen puoliso varsinkin tuntee häpeää alistumisestaan tilanteeseen. Lapsi taas häpeää perheensä erilaisuutta. (Holmila ym. 2003, 37; Koski-Jännes ym. 2004, 105.)

Toiseksi yleisin tunne perheessä on pelko. Pelko syntyy päihteidenkäyttäjän käyttäytymisestä, joka voi olla arvaamatonta ja väkivaltaistakin. Pelkoa voi herättää myös omat aggressiiviset impulssit. Pelkoa herättää seuraavan juomiskauden alkamisen odotus. Pelokas perhe liikkuu varpaillaan, välttää toimintaa, varoo sanojaan ja alistuu. Muita negatiivisia tunteita päihdeperheissä ovat viha, kiukku, raivo ja katkeruus. Viha ja raivon tunteet tuottavat perheessä riitaa ja jopa herätteitä väkivaltaan, mikä taas saattaa johtaa itsesyytöksiin ja pelon tunteeseen oman toiminnan hallinnan menettämisestä. (Koski-Jännes ym. 2004, 105.)

Inho ja vastenmielisyys ovat päihdeongelman luonteesta juontuvia erityisiä kielteisiä tunteita, joita juopuneen fyysinen ja moraalinen alennustila tuottavat. Päihdeongelmainen ei kuitenkaan kaikesta huolimatta lakkaa olemasta läheinen, johon suhtautumista sävyttävät myös kiintymys ja rakkaus. Kiintymys ja rakkauskin herättävät kielteisiä tunteita päihteidenkäytön aikana. Näitä ovat muun muassa huoli päihteitä käyttävän terveydestä ja hyvinvoinnista, suru menetetyistä onnellisesta yhteiselämästä ja itsesyy-

tökset, jotka nostavat syytetaakkaa päihdeongelmaisen harteilta. Kaikkein vaikeimmatkin tunteet ovat helpompia kantaa, jos ne nähdään väliaikaisina. Epätoivo lisää kielteisten tunteiden painoa, koska se saa ne näyttämään loputtomilta. (Koski-Jännes ym. 2004, 106.)

Holmilan ym. mukaan (2003, 22) alkoholiperheen dynamiikkaan kuuluu usein päihdeongelmaisen armoilla olo. Elämä pyörii päihdeongelmaisen ympärillä. Käyttäjän vaihteleva käytös, juomattomuuden ja juomisen jaksot, määrittävät perheen elämää. Juomisjaksojen aikana juojan käytös on epämiellyttävää. Alkoholi on aina läsnä alkoholiperheessä, vaikkei juomisjaksoa olisi meneillään.

Päihdeongelmaisen puoliso on yhtä aikaa monentyyppisen väkivallan, laiminlyönnin ja hyväksikäytön uhri, ja toisaalta taas alkoholistin tuki ja turva. Samaan aikaan puoliso on myös juojan kumppani, jolla on omat tarpeensa ja odotuksensa. Päihdeongelmaisen lapsena kokemukset ovat yleensä huoli vanhemmasta, ainainen epävarmuus, kotiolojen riittäisyys ja arkipäivän kaoottisuus. Myös taloudelliset ongelmat huolestuttavat lasta ja vaikuttavat hänen elämäänsä. (Holmila ym. 2003, 82.)

Alkoholiperheessä alkoholistin puolison kokemus on, että hän alkaa menettää puolisoaan. Puoliso on salaa huolissaan alkoholistin tilasta eikä käsitä mistä on oikein kysymys. Onko hän syyppää puolisonsa juomiseen? Voisiko kaikki se mitä puoliso on sanonut syykseen juoda pitää paikkansa? Puoliso alkaa todella huolestua varsinkin, kun hänen vastuulleen näyttää kaatuvan perheen taloudesta huolehtiminen. Alkoholisti ei ole enää läsnä ja tukena. Puolisoa askarruttaa kaikenlaiset kysymykset ja pulmat yötä päivää päässä, eikä hän saa niiltä hetken rauhaa. Hän alkaa aluksi syyttää itseään kaikesta. Vähitellen puolisoista tulee katkera ja yhä useammin hän tuntee tullessa laiminlyödyksi ja joutuneensa väärinkohdeksi. Joskus hän on raivostunut alkoholistille, mikä on johtanut uuteen juomakauteen, joten hän on oppinut olemaan hiljaa. Puoliso alkaa eristäytyä omaan itseensä ja huolestuneisuuteensa. Hänen tehtäväkseen on tullut salata kaikki ulkopuolisilta, joten hänen on valehdeltava sukulaisille, naapureille ja jopa puolison työnantajalle. (Hellsten 1991, 35 - 36.)

Alkoholisti on yleensä kaikkea muuta kuin kannustava kumppani. Tyypillistä juojalle on toisen alistaminen, jolloin perheenjäsenten itsetunto vähitellen rapistuu. Alkoholiriippu-

vaiselle yleensä kaikkein tärkeintä on, että hän voi jatkaa juomistaan. Tällöin juoja saattaa päättäväisesti vastustaa läheisen vaatimuksia ja mahdollisuutta tilanteen muuttamiseksi. Päihdeongelmainen voi käyttää erilaisia keinoja vähättelystä, ivaamisesta ja lupauksista uhkauksiin. Usein uupuneesta ja alistumiseen tottuneesta läheisestä määrätietoinen toiminta ja esimerkiksi oman edun asettaminen etusijalle voi tuntua ylivoimaiselta varsinkin, kun läheisin ihminen kaikin keinoin pyrkii vastustamaan muutosta. Useimmiten alkoholisti aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita perheenjäsenissä. Perhe kuitenkin kaikesta huolimatta rakastaa juojaa. Tällöin perhe elää voimakkaiden tunteiden ristiaallokossa. (Holmila ym. 2003, 92 - 93.)

Juomiskaudet perheessä saattavat vaikuttaa lasten kuriin ja rangaistuksiin. Joskus kuri vähenee ja perheen säännöt unohtuvat. Joskus taas kuria on liikaa, ja se näkyy esimerkiksi väkivaltana. Myös erilaiset konfliktit liittyvät juomakausiin, jolloin riitelyä ja riidan haastamista saattaa esiintyä useammin kuin normaalisti. Näin riitely ja huutaminen näyttävät olevan alkoholiongelmaisen keinoja yrittää kontrolloida muita perheenjäseniä. Perheenjäsenten yritykset lopettaa riitely eivät yleensä johda mihinkään, vaan pikemminkin yllyttävät alkoholista jatkamaan. Myös perheenjäsenten reagoimattomuus yllyttää alkoholista huutamaan enemmän. Tällöin perheen mahdollisuus vaikuttaa riiteltyyn on hyvin olematon. Riitaisuus ei välttämättä rajoitu pelkästään juomakausiin, vaan se voi jatkua viikkoja tai jopa kuukausia juomakauden jälkeen. Yleensä puoliso saattaa tällöin ruveta purkamaan juomiskauden aikana patoamiensa tunteita ja yleistä katkeruuttaan. Juomisen lisäksi riidat saattavat laajeta koskemaan kaikkea muutakin perheeseen liittyvää, kuten raha-asioita, lastenkasvatusta tai sukulaissuhteita. (Itäpuisto 2008, 62 - 63.)

Kommunikaatio häiriintyy liiallisen alkoholinkäytön tai juomiskauden takia perheen sisällä. Lasta esimerkiksi saatetaan pyytää pysymään hiljaa, jotta juoja vanhempi ei hermostuisi ja suuttuisi. Lyhyellä aikavälillä tämä saattaa rauhoittaa perheen elämää. Pidemmällä aikavälillä se kuitenkin heikentää lapsen kykyä ilmaista itseään, jos hänelle on jatkuvasti opetettu hiljenemistä ja omista mielipiteistä vaikenemista. Lapsen yrityksistä keskustella saatetaan rangaista tai niitä ylenkatsotaan ja jätetään huomiotta. Tämä opettaa lapselle sen, ettei hänen mielipiteillään ja näkemyksillään ole merkitystä, eikä hänen niitä kannata esittää. Ei ainoastaan kommunikaation määrä, vaan myös se, millaisia viestit lapselle ovat, muuttuu juojalla. Lapsi saattaa saada esimerkiksi vain negatiivi-

sia viestejä vanhemmaltaan. Sen sijaan positiiviset tunteiden ja välittämisen ilmaisut puuttuvat perheestä miltei kokonaan. (Itäpuisto 2008, 63.)

Alkoholiperheen päivittäisten rutiinien mahdollinen häiriintyminen voi johtua alkoholiongelmaisen vanhemman masennuksesta tai ärtyisyydestä ennen juomakautta tai sen jälkeen. Juomiskauden loputtua juojan vieroitusoireet, perheen konfliktit tai juomisesta kokema stressi häiritsevät myös perheen elämää. Alkoholiongelmaisen juominen ei kuitenkaan välttämättä riko perheen rutiineja tai niiden luomaa turvallisuutta. Usein tämä johtuu siitä, että perheen toinen vanhempi, joka ei juo, pystyy pitämään yllä riittävän normaalia ja tasapainoista arkea alkoholiongelmaisen juomisesta huolimatta. Jotkut puoliset saattavat jopa käyttää perheen rutiineista huolehtimista mahdollisuutena etäännyttää juojan aiheuttamasta stressistä ja mielihahasta. Perheen lasten kannalta tämä on hyvä asia. (Itäpuisto 2008, 64.)

Itäpuisto toteaa (2008, 65), että vanhemman alkoholiongelma vaikuttaa vahingollisesti perheen vapaa-aikaan ja juhlapyhiin, koska juominen on yleensä pahimmillaan perheen kanssa vietettävänä vapaa-aikana. Erityisesti joulunvietto koetaan suomalaisissa alkoholiperheissä ahdistavana ja vastenmielisenä, koska joulua valmistellaan suurin odotuksin, jotka sitten kariutuvat vanhemman juomisen vuoksi.

3.5 Alkoholiperheen selviytymiskeinoja

Koski-Jänneksen ym. mukaan (2004, 106 - 107) päihdeongelmaisen läheisen elämä voi olla jopa vuosikymmeniä jatkuva stressitila, jossa hyviäkin aikoja varjostaa pelko uuden juomakauden alkamisesta. Useimmiten tällaiseen vaikeaksi käyneeseen elämäntilanteeseen vain alistutaan ja eletään päivä kerrallaan. Tällöin perhe alkaa rakentaa itselleen erilaisia selviytymiskeinoja elämäntilanteessa selvitäkseen. Ensisijainen selviytymiskeino on toimiminen itse ongelman poistamiseksi. Tavoitteena siis on, että päihteidenkäyttäjät vähentäisi tai jopa lopettaisi kokonaan päihteidenkäytön. Arjen kontrollikeinoja ovat muun muassa motkottaminen, pullojen piilottaminen ja hoitoon kannustaminen, kun käyttö on muuttunut jo varsinaiseksi riippuvuudeksi. Yritykset vaikuttaa päihdeongelmaisen päihteidenkäyttöön eivät kuitenkaan yleensä johda pikaiseen asioiden korjautumiseen.

Kulissien ylläpito on toinen selviytymiskeino. Päihdeongelma perheessä pidetään salassa ja julkisivu puhtaana. Tämän avulla saadaan hallittua edes yhtä päihdeidenkäytön tuottamaa kipeää tunnetta, häpeää. Häpeä sulkee perheen kotiin seinien sisään, eristää muista ihmisistä ja rajoittaa mahdollisuuksia toimia muilla tavoin ongelman ratkaisemiseksi. Kun päihdeidenkäyttö on jo niin pitkällä, että se alkaa tuottaa selvää kärsimystä käyttäjälle itselleen, perheen myötätunto, velvollisuudentunto ja huoli saattavat ohjata perheenjäseniä järjestelemään käyttäjän asioita ja lievittämään hänen kärsimystään. Joskus toiminnan taustalla saattaa olla pyrkimys saada päihdeidenkäyttö loppumaan. (Koski-Jännes ym. 2004, 107 - 108.)

Tilanteesta irrottautuminen henkisesti tai fyysisesti johtuu yleensä siitä, että päihdeongelmaisen perhe on jo niin väsynyt ja voimaton asian suhteen. Yleensä perhe itse havaitsee voimattomuutensa, jolloin tilanteesta irtautuminen tapahtuu. Irtautuminen fyysisesti on kotoa pois muutto, muualla väliaikaisesti asuminen tai parisuhteessa avioero. Henkinen irtautuminen on prosessi, jossa keskitytään rajaamaan päihdeongelma vain käyttäjän omaksi ongelmaksi ja pyritään näin estämään koko perheen kietoutumista samaan vyyhtiin. On mahdollista, että perhe elää edelleen yhdessä siten, että kummallakin osapuolella on omat elämänsä ja omat ongelmansa. Tällöin voidaan säilyttää suhde läheiseen ihmiseen, mutta katkaista suhde ongelmaan. (Koski-Jännes ym. 2004, 108.)

Luottamuksellinen keskustelu eli sosiaalinen tuki on myös yksi selviytymiskeino. Ongelmasta puhuminen toiselle (samaa kokeneelle) auttaa joitakin ratkaisevasti. Varjopuolena tässä kuitenkin on se, että päihdeongelmaisen läheisen saattaa olla vaikea löytää huolensa kuulijaa enempää läheistensä joukosta kuin ammattiauttajista. Ongelmana voi olla myös kuuntelijan keskustelukyvyyttömyys. Perheen ulkopuoliset saattavat puolustaa päihdeongelmaista ja näin tyrehdyttävät keskustelun. Ulkopuoliset saattavat luulla, että päihdeongelmaisen läheinen valehtelee, koska ongelma ei näy ulospäin. Puhumisen rinnalla joillakin toimii kirjoittaminen selviytymiskeinona. Ongelman sanoiksi pukeminen auttaa ihmistä jäsentämään ongelmaa. Ongelmaan voi saada etäisyyttä ironian ja kriittisen pohdinnan keinoin. Myös omia kielteisiä tunteita saa purettua, kun kirjoittaa. Kirjoittamalla voidaan lisätä ymmärrystä päihdeongelmaista kohtaan pohtimalla hänen ongelmiaan ja tunteitaan. (Holmila ym. 2003, 35; Koski-Jännes ym. 2004, 108 - 109.)

3.6 ”Miksi ne ei vaan lähde?!” ja läheisriippuvuus

Holmilan ym. mukaan (2003, 76) ihmisen kokiessa, ettei hän pysty vaikuttamaan tilanteeseen, johon hän itse kuitenkin liittyy, kokemus on stressaava. Tällaisesta tilanteesta yleensä löytyvät ne päihdeongelmaisen läheiset, joita esimerkiksi väkivallan pelko tai taloudellinen tilanne estää lähtemästä, vaikka tilanne olisi kognitiivisella ja emotionaalilla tasolla jo hyväksytty. Näin tilanteeseen ei pysty vaikuttamaan, vaikka lähtemisenhalu olisikin suuri.

Päihdeperheissä hyvin usein ilmenee läheisriippuvuutta, mikä vaikeuttaa tilanteesta pois pääsemistä. Läheisriippuvuus on sairautta tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan, vaan sopeutuu sen olemassaoloon. Keskeisiä läheisriippuvuuden piirteitä ovat muun muassa ulkoapäin ohjautuminen, kontrolli, luottamattomuus, heikko minäkuva, suoritteiden kautta eläminen, ylivakavuus, henkinen ja fyysinen sairastelu, hengellisyyden puuttuminen ja eristäytyneisyys. (Hellsten 1991, 58 - 84.)

Läheisriippuvainen ei läheskään aina ole riippuvainen nimenomaan läheisyydestä. Toisen läheisyys, seurustelu tai yhdessä oleminen eivät niin ikään ole läheisriippuvaiselle ongelmia vaan ongelma on pikemminkin omien rajojen katoaminen suhteessa toisiin. Siinä mielessä läheisriippuvuus on kuvaava termi, että kyseessä on ilmiö, joka heijastuu tavalla tai toisella aina läheisiin. Ihminen ei siis voi olla läheisriippuvainen ellei hänellä ole läheisiä, joiden hyväksyntää ja rakkautta hän pyrkii hakemaan. Yleisesti ottaen voidaan todeta, että läheisriippuvainen on ihminen, joka kokee itsensä läheisriippuvaiseksi. Ilmiö ei katso ikää tai sukupuolta, eikä se näytä olevan millään tavalla yhteydessä koulutustasoon tai sosiaaliseen taustaan. Jos elämää hallitsee hylätyksi tulemisen pelko, hyväksytyksi tulemisen tarve ja niistä johtuva tarve kontrolloida itseään ja muita, kyseessä voi olla läheisriippuvuus. (Huusko 2006, 19 - 27.)

Läheisriippuvaiselle yksi hyvin tyypillinen tarve on halu pitää läheiset tyytyväisinä ja hyvällä tuulella. Hänellä on alitajuinen tunne siitä, ettei hän itse saa olla iloinen jos jollakin toisella on paha olla. Läheisriippuvainen vaistoaan helposti toisten mielialat ja tällöin yrittää parhaansa mukaan korjata tunnelmaa välttyäkseen tuntemasta ahdistusta toisen ihmisen tunteista. Mikäli hän ei onnistu kohottamaan tunnelmaa, hänen oma mie-

lialansa laskee. Voi jopa käydä niin, että läheisriippuvainen itse voi lopulta huonommin kuin läheinen, jonka mielialaa hän on yrittänyt nostaa. Tällainen taipumus reagoida vahvasti toisten tunteisiin voi olla lähtöisin jo lapsuudenkodista. Varsinkin päihdeperheissä kasvaneilla on tuttua yrittää pitää päihdevanhempi hyvällä tuulella, ettei tämä saisi syytä lähteä juomaan. (Huusko 2006, 31 - 33.)

Aikuisenakin läheisriippuvainen yrittää lukea toisten tunteita ja hallita niitä. Tällöin hän lohduttaa, selittää, piristää, ratkaisee ongelmia, ottaa huolehtiakseen asioista, mutta ei läheisensä vaan itsensä takia. Läheisriippuvainen haluaisi hallita ilmapiiriä oman turvallisuudentunteensa takia. Näin hän on edelleen sisäisesti se sama pieni lapsi, jonka hyvinvointi ja turvallisuus ovat muiden ihmisten varassa. Läheisriippuvaiselle on luonnollista se, että hän voi tiedostamattaan kerätä ympärilleen nimenomaan huolenpitoa tarvitsevia ihmisiä. Esimerkiksi moni päihderiippuvaisen puoliso huomaa toistavansa samaa kaavaa ihmissuhteesta toiseen; kerta toisensa jälkeen hän on suhteessa se vahvempi, huolehtiva osapuoli. Ja joka kerta havahduttuaan todellisuuteen hän on yhtä ihmeissään siitä, kuinka näin pääsi jälleen käymään. Huolehtivana osapuolena läheisriippuvainen haluaa kokea itsensä tarpeelliseksi. Hän ei kuitenkaan itse tätä välttämättä tiedosta. Läheisriippuvainen voi tarjoutua pesemään aikuisen lapsen pyykit, tehdä tälle ruokaa ja antaa rahaa aina käydessään. Tarve ei kuitenkaan lähde aikuisesta lapsesta, vaan läheisriippuvainen itse määrittelee mitä hän pitää läheiselleen tärkeänä. (Huusko 2006, 34 - 35.)

Huusko toteaa (2006, 36 - 38), että pelkkää hyvää tarkoittava huolenpitäjä vetoaa yleensä siihen, että kyse on vain välittämisestä. Läheisriippuvainen välittää toisesta niin paljon, että yrittää tehdä kaikkensa hänen eteensä. Huolenpito ei pohjimmiltaan kuitenkaan ole pyyteetöntä, se voi olla tapa hallita tai käyttää valtaa. Huolehtimalla toisesta läheisriippuvainen asettaa itsensä toisen yläpuolelle, paremmaksi ja pystyvämmäksi. Hän luulee tietävänsä mikä on muille parasta ja asettaa samalla normit sille, millaista on hyvä perhe-elämä tai millainen on hyvä parisuhde. Alkoholiperheessä tällaisen vallan itselleen ottaa helposti alkoholistin puoliso, tiedostamattaan. Puoliso tekee parhaansa pitääkseen perheen koossa, mutta samanaikaisesti hän myös määrittää ne normit, joiden mukaisesti perheen tulisi hänen mielestään elää. Tällaisen vallan tavoitteena voi olla myös toisen ihmisen sitominen kiinni itseen. Tekemällä itsensä tarpeelliseksi läheisriippuvainen varmistaa, ettei läheinen tule toimeen ilman häntä tai on ainakin haluton ko-

keilemaan omin avuin selviämistä. Jos päihdeongelmaisen ei tarvitse kantaa itse vastuuta sotkuistaan, läheisriippuvainen tietää, että päihdeongelmaisen on vaikea irrottautua hänestä. Tällöin läheisriippuvainen saa ja voi tuntea itsensä tarpeelliseksi muiden ihmisten elämässä.

Riippuvainen ihmissuhde edellyttää aina toisen osapuolen suostumusta. Periaatteessa aikuisen ihmisen täytyy itse alistua hallittavaksi, jotta häntä olisi mahdollista hallita huolenpidon avulla. Parhaiten tätä kuvaavat parisuhteet, joissa toinen osapuoli on päihdeongelmainen. Huolenpidosta puhuminen herättää usein kysymyksen, mitä sitten pitäisi tehdä, jos juova puoliso ei kerta kaikkiaan pysty huolehtimaan taloudesta tai töistään. Lähtökohtana on se, että kahden aikuisen välisen suhteen tulisi aina olla tasa-arvoinen. Jos toinen tekee virheitä, hän itse myös kantaa niistä vastuun. (Huusko 2006, 38 - 42.)

Läheisriippuvaisella yksi tapa suojella itseään on sulkea silmänsä todellisuudelta ja uskoa asioita, jotka alitajuisesti tietää valheiksi. Esimerkiksi halu uskoa siihen, että asiat tulevat muuttumaan itsestään, on houkutteleva. Totuuden kohtaaminen edellyttäisi toimenpiteisiin ryhtymistä. On helpompaa odottaa, että ratkaisu ongelmiin tulee kuin itsestään ensi kuussa, ensi vuonna tai kesän jälkeen, ellei se ole siihen mennessä jo itsestään ratkennut, kuten toivoisimme. Tällaiseen todellisuuden kieltämiseen liittyvät läheisesti heikot rajat. Juuri päihdeperheissä on tuttua vuoropuhelu, jossa toinen uhkaa ja toinen lupaa. Juova puoliso lupaa kerta toisensa jälkeen, että tämä oli viimeinen kerta, eikä näin tule tapahtumaan enää koskaan. Alkoholistin puoliso taas ilmoittaa, että tämä oli todella viimeinen kerta, koska jos sama vielä toistuu, niin hän lähtee. Todellisuudessa kyseessä on kuitenkin peli, jossa molemmat tarkoittamattaan ovat valmiita venyttämään sääntöjä. Juova puoliso katumuksen hetkellä varmasti tarkoittaa mitä sanoo, mutta alkoholiriippuvuus ei ole hänen hallinnassaan. Myös läheisriippuvainen, alkoholistin puoliso, uskoo sillä hetkellä toteuttavansa uhkauksensa. Molemmat siis uskovat, että ensi kerralla todella on toisin: elämä muuttuu helpommaksi. Kun seuraava retkahdus tulee, ollaan taas samassa lähtöpisteessä tai jopa kauempana tavoitteesta. Läheisriippuvainen on valmis hyväksymään vielä tämän kerran, kunhan se jää viimeiseksi. Jossain syvällä elää koko ajan usko ja toivo, että tämä kerta todella jäisi viimeiseksi. (Huusko 2006, 76 - 79.)

Mikä siis saa läheisriippuvaisen näin uskomaan, vaikka viimeisiä kertoja on tullut jo kymmeniä? Ääneen lausuttuja syitä ovat lapset tai yhteinen talous. Näillä voi perustella perheen ulkopuolisille halua pysyä toimimattomassa suhteessa. Monet alkoholistien aikuiset lapset sanovat kuitenkin olevansa katkeria vanhemmalleen siitä, ettei tämä lähtenyt ajoissa pois vaan altisti heidätkin perhe-elämään, jossa oli alkoholismia. Läheisriippuvuuteen liittyy hyvin vahvasti pelko yksin jäämisestä, mikä pistää ihmisen pysymään huonossakin suhteessa. Voidaan todeta, että mitä riippuvaisempi ihminen on toisista, sitä vähempään hän on valmis tyytymään. Äärimmillään tämä johtaa siihen, että kun toisesta ei enää löydy mitään hyvää niin riittää, ettei hänessä ole mitään tiettyä paha. Esimerkiksi juovan puoliso voi olla tyytyväinen siihen, ettei juoja lyö tai petä häntä. Näin asiat, jotka ovat normaaleja lähtökohtia parisuhteelle, riittävät läheisriippuvaiselle perusteeksi suhteessa pysymiselle. (Huusko 2006, 79 - 81.)

4 MIKÄ AVUKSI?

Itäpuiston mukaan (2008, 80) Suomessa perheen yksityisyyden suoja on hyvin suuri, eikä naapurien, tuttavien tai sukulaisten asioihin haluta juuri puuttua. Vaikka joku kokisi myötätuntoa perhettä kohtaan, avun tarjoaminen on käytännössä usein vaikeaa. Tietämättömyys siitä, kuinka auttaa, johtaa valitettavan usein silmien sulkemiseen ongelman olemassaololta. Tällöin voidaankin kysyä, milloin puuttumattomuus on silkkää välinpitämättömyyttä tai haluttomuutta puuttua ongelmaan.

Päihdeongelma on ensin tiedostettava, jotta perhe voi kuntoutua. Perheenjäsenten on elettävä niin normaalia elämää kuin mahdollista, hallittava omaa elämänsä ja yritettävä luoda terveitä ihmissuhteita perheessä ja sen ulkopuolella. Tarvittaessa heidän on itse hakeuduttava avun piiriin. Normaalialia perhe-elämää voi viettää, vaikka juominen jatkuisikin. Pyrkimyksenä on kuitenkin ehkäistä alkoholistin kielteisiä vaikutuksia kodissa ja sen ulkopuolella. (Holmila ym. 2003, 59.)

Koski-Jännes ym. toteavat (2004, 115), että tärkein viesti alkoholistin läheisille on se, että vaihtoehtoja asioiden muuttumiseen on olemassa. Ongelman ei tarvitse jatkua. Ensiksi kuitenkin täytyy ajatella, että mihin tai keiden tilanteeseen ensisijaisesti pyritään vaikuttaa: alkoholistiin itseensä, hänen läheisiinsä, molempiin vai kenties yhteiskunnan

suhtautumiseen ja tarjolla oleviin palveluihin. Voidaan myös miettiä, että halutaanko tilanteeseen ulkopuolista apua vai yritetäänkö selvittää ilman sitä.

Se mitä alkoholiperheen läheiset ja ystävät voivat tehdä, on kuunnella. Alkoholistin omaista kannattaa kuunnella. Kuulluksi tuleminen on tärkeää heille itselleen. Kokemusten erittely voi auttaa löytämään keinoja perheen auttamiseksi. Keskustelu tuo omaan kokemukseen selkeyttä ja yksityiseen ajatteluun kirkkautta. Perheen tilanne on helpompi nähdä ja selkeämpi toimia sen mukaisesti. (Holmila ym. 2003, 97.)

4.1 Vertaistukea alkoholistien läheisille ja omaisille

Kun pyritään saamaan helpotusta ennen kaikkea stressaantuneiden läheisten elämään ja jaksamiseen, hyvän vaihtoehdon tarjoavat läheisten eri vertaistukiryhmät. Tällaisia ovat muun muassa Al-Anon- ja Alateen-ryhmät. Al-Anon on tarkoitettu alkoholistien aikuisille läheisille ja Alateen taas 10–20-vuotiaille lapsille ja nuorille. Molemmat vertaistukiryhmät perustuvat AA:n (Nimettömät alkoholistit) tavoin 12 askeleen ohjelmaan, joka on luonteeltaan hengellinen toipumisohjelma. Näiden ryhmien tavoitteena on auttaa alkoholistien omaisia ja ystäviä selviämään läheisen alkoholismin tuottamista ongelmista ja vaikeuksista. (Koski-Jännes ym. 2004, 115.)

Al-Anonissa lähdetään liikkeelle siitä, että perheenjäsenet eivät pysty auttamaan alkoholista eivätkä hillitsemään hänen juomistaan. Tämän asian hyväksymistä pidetään perusehtona toipumiselle, koska hallintayritykset ovat tuottaneet vain pettymyksiä. Ryhmän toiminta perustuu jäsenten keskinäiseen avunantoon ja välittämiseen. Vaikka alkoholismi nähdään koko perheen ongelmana, toipumista pidetään kuitenkin mahdollisena, jos asennoituminen alkoholistiin ja omaan elämään muuttuu. Al-Anonin ja Alateenin toiminnan painopiste on juuri päihdeongelmaisen omaisissa ja heidän tukemisessa. Järjestö ei suoranaisesti pyri vaikuttamaan itse päihdeidenkäyttäjään, mutta toisinaan voi käydä niinkin, että omaisen suhtautumistavan muuttuminen auttaa myös päihdeongelmaista itseään ottamaan askeleen kohti muutosta. Olennaisempaa on kuitenkin se, että Al-Anonin tyyneyden filosofian omaksuminen poistaa paineita perhe-elämästä. (Koski-Jännes ym. 2004, 116 - 117.)

4.2 Kunnalliset ja valtakunnalliset palvelut

Edellä kuvattujen järjestöpohjaisten tukimuotojen lisäksi alkoholistien omaiset voivat hakea apua ja tukea myös A-klinikoilta ja perheneuvoloista, joissa on mahdollisuus osallistua henkilökohtaiseen tai pariterapiaan. Tukea saa myös Sininauhaliiton ylläpitämistä päiväkeskuksista. Muita hoitomahdollisuuksia tarjoavat muun muassa Kristillisen alkoholi- ja narkomaanityön yhdistyksen eli KAN ry:n Korttesjärven perhehoitokoti, Pieksämäellä toimiva Tyynelän kuntoutuskeskus sekä Valkonauhaliiton ylläpitämä Naisten suojakoti Tampereella. Kalliolan klinikat ry järjestää myös kursseja päihdeongelmaisten läheisille. Tämänkaltaisilla kursseilla osanottajat voivat jakaa kokemuksiaan, saada perspektiiviä sekä päihdeongelmaan että omaan tilanteeseensakin ja löytää uusia ystäviä ja voimavaroja. Suomessa toimii myös erilaisia auttavia puhelimia, kuten Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin ja Suomen valkonauhaliiton auttava puhelin. (Koski-Jännes ym. 2004, 119 - 137.)

4.3 Internet-palvelut

A-klinikkasäätiön ylläpitämä Päihdelinkki tarjoaa tietoa ja työkaluja sekä alkoholistille että hänen läheisilleen. Sivustolla ihmiset voivat esimerkiksi arvioida omaa tai läheisen päihteenkäyttöä ja riippuvuuden astetta. Päihdelinkistä löytyy myös tietoa päihneiden vaikutuksista, hoitomahdollisuuksista ja itsehoitokeinoista. Sivustolla voi käydä myös keskustelua muiden samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa ja kehittää yhdessä keinoja selvitä vaikeuksista. Vastaavia tietoja ja keskustelufoorumeita löytyy myös muun muassa www.kaapiitk.fi, www.a-klinikka.fi, www.apua.info, www.mielenterveysseura.fi, www.kalliola.fi, www.al-anon.fi, www.suomenaa.fi ja www.suomenvalkonauhaliitto.fi Internet-sivuilta. (Koski-Jännes ym. 2004, 121 - 137.)

Yllä mainittujen Internet-sivujen lisäksi Suomen evankelis-luterilainen kirkko ylläpitää Internet-sivuja, joissa saa keskusteluapua. Internet-sivuilta löytää palvelevia puhelinnumeroita, palvelevan netin, jossa voi kirjoittaa viestejä, ja nettipapit, joihin saa yhteyden esimerkiksi keskustelupalstalla ja sähköpostitse. Internet-sivut löytyvät osoitteella www.evl.fi. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2008.)

5 MIKKELIN PÄIHDEPALVELUT

Olen kerännyt tämän otsikon alle Mikkelin alueen päihdepalveluita, joita olen poiminut Mikkelin kaupungin sivuilta ja eri toimijoiden ylläpitämiltä Internet-sivuilta. Nämä ovat tällä hetkellä toiminnassa olevia palveluita ja näistä löytyy lisätietoa Internetistä. Tässä ovat vain ne palvelut, jotka minä koen hyödyllisiksi ja oleellisiksi alkoholiperheessä eläville ja heidän läheisilleen. Päihdepalvelujen lisäksi paikkoja, joihin voi myös halutesaan ottaa yhteyttä ovat terveyskeskus, äitiys- ja lastenneuvola, sosiaalitoimisto ja seurakunta (Holmberg 2003, 49).

A-klinikkasäätiö on ehkä kaikkein tutuin palveluntarjoaja päihdeongelmaiselle ja hänen läheisilleen. Säätiö on aloittanut toimintansa vuonna 1955. Toiminta tähtää päihde- ja riippuvuusongelmaisten ja heidän läheistensä auttamiseen ja aseman parantamiseen. A-klinikkasäätiö tarjoaa monipuolisia hoitopalveluita päihdeongelmaisille ja muista riippuvuusongelmista kärsiville. Mikkelisä A-klinikka toimii aivan keskustan tuntumassa. Yhteystiedot ja lisää tietoa säätiöstä ja sen toiminnasta löytyy A-klinikkasäätiön Internet-sivuilta www.a-klinikka.fi. (A-klinikkasäätiö.)

Mikkelisä toimii eri vertaistukiryhmiä, joista on mainittu jo edellä luvussa 4.1. Al-Anon ja Alateen on enemmänkin tarkoitettu päihdeongelmaisen läheisille ja AA on itse päihdeongelmaiselle. AA on perustettu vuonna 1935 USA:ssa. “AA, Nimettömät Alkoholit, on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista. Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja; toimimme omavaraisina omissa vapaaehtoisten avustusten pohjalla. AA ei ole sitoutunut mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään. Ensisijainen tarkoituksemme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.” (Aakokoukset.net.) AA:n kokoontumisajankohdat löytyvät paikkakunnittain Internet-sivuilta www.aakokoukset.net.

Mikkelin maaseurakunta tarjoaa myös päihdepalveluita. Toimintatapoina ovat hoidolliset keskustelut, taloudellinen kriisiapu, leirit, retket sekä kotikäynti- ja vastaanottotoi-

mintu. Mikkelin maaseurakunta tarjoaa myös diakonista perhetyötä, joka pyrkii tukemaan perheitä, joilla on liian paljon vaikeuksia. Tukeminen on henkistä, hengellistä, sosiaalista ja taloudellista auttamista. Diakonisessa perhetyössä yhteistyötä tehdään Mikkelin kaupungin perhetyön kanssa. Diakoninen perhetyö on keskustelua ensisijaisesti oman alueen diakoniatyöntekijän kanssa kotikäynneillä tai vastaanotolla, ryhmätoimintaa sekä retki- ja leirityötä. (Mikkelin maaseurakunta.)

Mikkelin seurakuntayhtymä tarjoaa perheille perheneuvontaa. Perheasiain neuvottelukeskus antaa keskusteluapua elämän kysymyksissä. Neuvottelukeskukseen ei tarvitse mennä koko perhe, sinne voi mennä yksinkin. Palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia ja luottamuksellisia. Asiakkaaksi hakeutuminen ei edellytä evankelisluterilaiseen kirkkoon kuulumista. Perheasiain neuvottelukeskus on Mikkelin seurakuntayhtymän erityistyömuoto, jonka palveluita muun muassa Mikkelin kaupunki ostaa. (Mikkelin seurakuntayhtymä.)

Mikkelin seurakuntayhtymän tarjoama palveleva puhelin on kristilliseen lähimmäisenrakkauteen perustuva puhelinauttamisen muoto. Kirkon palvelevassa puhelimessa vapaaehtoiset tehtävänsä huolella valitut ja koulutetut päivystäjät ovat valmiudessa keskustelemaan erilaisissa kriisitilanteissa olevien ihmisten kanssa. Auttamisessa keskeistä ovat nimettömyys, luottamuksellisuus ja asiakaskeisyys. Palveleva puhelin ei laskuta palvelusta eikä soittajan tiedot näy teknisissä laitteissa. Lisää tietoa löytyy palvelevasta puhelimesta Mikkelin seurakuntayhtymän Internet-sivuilta www.mikkelinseurakunnat.fi. (Mikkelin seurakuntayhtymä.)

Mikkelin kaupunki tarjoaa päihdehuoltoa. "Päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta" (Mikkelin kaupunki). Kaupungin tarjoamaan päihdehuoltoon kuuluu päihdeongelmaisen hoito, kuntoutus ja asumisessa tukeminen.

6 OPPAAN LAATIMISEN RAPORTOINTI

Opinnäytetyöni on kehittämistyö. Valitsin kehittämistyön tutkimuksen sijaan siksi, että halusin tehdä jo olemassa olevan tiedon rinnalle jotain uutta ja omaa. Käytin työssäni jo olemassa olevaa tietoa kirjallisuudesta ja tueksi keräsin tuoretta tietoa itse aiheen asiantomaisilta. Kehittämistyö on mielestäni kiinnostavampi valinta, koska siinä saa käyttää omaa luovuutta ja ideoita hyväksi. Kehittämistyö on mielestäni myös itsensä kehittämistä, koska siinä oppii paljon sekä itsestä että työstä.

6.1 Tavoite

Kehittämistyöni tavoitteena oli tehdä jotain konkreettista. Sain idean oppaasta, joka olisi yksinkertainen, tiivis ja silti tietorikas. Tutkin jo julkaistuja valmiita oppaita, joista sain lisää halukkuutta aiheeseen. Aihe oli helppo löytää omista mielenkiinnonkohteistani. Minua on aina kiinnostanut alkoholiperheet jo pelkästään siksi, että tunnen useita tällaisia perheitä. Opiskeluni aikana opintojaksot päihdeperheistä saivat minut ajattelemaan, että ehkä oppaastani saattaisi olla jollekin hyötyä. Tutkittuani uusinta tietoa päihdeperheistä ja niiden yleisyydestä, päätin, että teen oppaan, joka liittyisi alkoholi-perheeseen, tarkemmin alkoholistin puolisoon. Alkoholismi on kasvava ongelma maassamme. Näin ollen myös alkoholiperheet lisääntyvät ja tästä ei välttämättä olla tietoisia. Haluan opinnäytetyöni avulla tuoda ihmisten tietoon asioita, joita jotkut meistä yrittävät meille sanoa, muttemme ole havahtuneet siihen. Haluan tuoda alkoholistien puolisoita esiin ja kertoa millaista elämää he elävät kulissien takana. Minun tavoitteenani on oppaan avulla yrittää auttaa näitä ihmisiä, jotka elävät alkoholismin varjossa ja ihmisiä, jotka myötäelävät näiden ihmisten kanssa, mutta eivät tiedä mitä tekisivät.

Syy siihen miksi valitsin oppaani keskiöön juuri alkoholistin puolison on, että yhtään vastaavaa opasta en ole vielä löytänyt mistään. Halusin tehdä jotain sellaista mitä kukaan muu ei ollut vielä tehnyt. Alkoholisteille ja alkoholistin lapsille on tehty montakin opasta, mutta jostain syystä alkoholistien puolisoille ei ole. Siksi valitsin tämän aiheeksi ja näin sain myös tehdä jotain uutta ja toivottavasti merkityksellistä.

Opas on ensisijaisesti tarkoitettu alkoholiperheessä elävälle alkoholistin puolisolle ja hänen läheisilleen, ihmisille, jotka tunnistavat itsensä tästä oppaasta. Opas on osoitettu myös niille, jotka ovat kiinnostuneita alkoholismista ja nimenomaan alkoholiperheistä. Ja kaikille siinä mielessä, että tietous tästä aiheesta kasvaisi ja näin ihmiset heräisivät ajattelemaan kuinka kasvava ongelma tämä yhteiskunnassamme on.

6.2 Menetelmät

Koska yksi työni tavoitteista oli tuoda alkoholistien puolisoita ja heidän kokemuksiaan esiin, hyvä keino tähän oli haastattelun tekeminen. Garrettin mukaan (1970, 5 - 6) haastattelu on luonteeltaan kahden ihmisen välistä tiedonvaihtoa. Haastattelun onnistumiseen tarvitaan sekä haastattelijan että haastateltavan pyrkimykset käydä yksiin. Heidän välilleen täytyy syntyä yhteys, joka saisi haastateltavan kertomaan tilanteensa olennaiset tosiasiat.

"Kun tutkimuksen tavoitteena on tuottaa sellaista tietoa, joka koskee esimerkiksi mielteitä, käsityksiä, havaintoja, asenteita, arvoja tai kokemuksia, tutkimusaineisto on mielekästä koota haastatteleamalla" (Kurssi- ja oppimateriaalipione Koppa). Haastatteleamalla alkoholistien puolisoita sain kuulla heiltä suoraan heidän todelliset ajatuksensa ja toiveensa. Näin minun oli myös helpompi tehdä oppaasta mahdollisimman realistinen. Alan ammattilaisia haastatteleamalla sain oppaaseen vakuuttavuutta ja luotettavuutta.

Toisena menetelmänä käytin kirjallisuutta oppaani luomiseen. Kirjallisuutta oli rajallisesti ja enemmän oli vanhaa kuin uutta tutkimustietoa. Tieto oli kuitenkin pysynyt uuden ja vanhan välillä hyvinkin pitkälti samana. Kirjallisuutta juuri alkoholistien puolisoista ei juuri löytynyt, mutta materiaalia aiheesta sai alkoholismista ja alkoholistien lapsista tehdystä kirjallisuudesta sopivasti.

6.3 Toteutus

Haastattelu oli työni tärkein menetelmä saada tuoreinta tietoa suoraan asianomaisilta. Sain opettajiltani kuulla eräästä alkoholistien puolisoille suunnatusta vertaistukiryhmästä, Al-Anonista, johon otin sähköpostitse yhteyttä maaliskuussa 2010. Kysyin olisiko mahdollista haastatella vertaistukiryhmässä käyviä asianomaisia nimenomaan sähköpos-

titse, jotta henkilöllisyys ei tulisi julki. Minulle oli erittäin tärkeää se, etten saa henkilötietoja, jotta pystyisin tekemään oppaasta mahdollisimman neutraalin. Vastauksen sain toimistosihteeriltä, joka kertoi, ettei vertaistukiryhmiä vedä kukaan ulkopuolinen vaan alkoholistien puoliset kokoontuvat keskenään pitämään ryhmiä. Onnekseni toimistosih-teeri kuitenkin innostui auttamaan minua ja ilmoitti haastattelusta Al-Anonin ryhmissä ja kokosi minulle kuusi sähköpostiosoitetta, joihin voisin laittaa haastattelulomakkeet.

Ohjaavalta opettajaltani sain ohjeistusta siihen kuinka löytäisin alkoholistien ja alkoholiperheiden kanssa työskenteleviä alan ammattilaisia. Hän ehdotti muun muassa A-klinikkaa, Mikkelin kaupungin perhetyöntekijää ja päihdeperhe-/ lastensuojelutyöntekijää. A-klinikalle laitoin sähköpostia maaliskuussa 2010 ja sain vastauksen, että haastattelulomakkeen voin lähettää heille. Samoihin aikoihin Mikkelin kaupungin perhetyöntekijöihin ja lastensuojelutyöntekijöihin en saanut yhteyttä. Yhteen työntekijään sain yhteyden, mutta hän kiireidensä vuoksi joutui kieltäytymään haastattelusta. Sain kuitenkin yhteyden yksityiseen sosiaalialan yrittäjään ja hän suostui haastatteluun. Tavoitteenani oli saada kuusi alkoholistin puolisoa ja kolme alan ammattilaista haastateltavakseni. Siksi kuusi alkoholistin puolisoa, jotta saisin laajemman ja yhteneväisen kuvan heidän ajatuksistaan ja toiveistaan. Myös siksi, että saisin runsaasti materiaalia oppaseeni. Kolme alan ammattilaista on mielestäni riittävä, koska työntekijöillä on useimmiten samat tavoitteet ja päälinjaukset työlleen, ja heidän ääntään en oppaassani pyri niinkään tuomaan esiin. Nämä luvut olivat minusta ja ohjaavan opettajankin mielestä hyvät ja riittävät siihen nähden, että tein opinnäytetyötäni yksin.

Tein kaksi eri haastattelulomaketta, joista toinen oli suunnattu alkoholistien puolisoille ja toinen alkoholistien ja alkoholiperheiden kanssa työskenteleville alan ammattilaisille. Lomakkeissa pääajatuksena oli se, että jokainen saisi vapaasti kertoa omia ajatuksiaan. Haastattelu tapahtui puolistrukturoidusti niin, että kysymykset kummassakin lomakkeessa olivat kaikille vastaajille samat, mutta vastausvaihtoehtoja en antanut.

Kysymykset suunnittelin siten, että mitä asioita haluaisin oppaassa tuoda esiin. Alkoholismia ja alkoholiperhettä olin jo tutkinut runsaasti kirjallisuudessa, joten niitä en enää niinkään painottanut kysymyksissäni. Paneuduin enemmänkin alkoholistin puolison auttamiseen ja tukemiseen. Alkoholistien puolisoille suunnattuun haastattelulomakkeeseen kokosin yhteensä viisi pääkysymystä, jotka sisälsivät vielä muutamia pikkukysy-

myksiä. Alan ammattilaisille suunnattuun lomakkeeseen laitoin yhteensä seitsemän pääkysymystä, jotka nekin sisälsivät muutamia tarkentavia kysymyksiä. Työntekijähaastattelulomakkeeseen kirjasin kysymyksiä omasta työnkuvasta, alkoholismista ja alkoholi-perheen tunnusmerkeistä, alkoholismista puheeksi ottamisesta puolison kanssa ja keinoista kuinka auttaa alkoholista puolisoa. Alkoholista puolisoille suunnatussa haastattelulomakkeessa on kysymyksiä muun muassa tämän hetkisestä elämäntilanteesta, toiveista ja avunpyynnöistä ja niiden yrityksistä. Haastattelulomakkeet ovat liitteinä 2 ja 3.

Lähetin haastattelulomakkeita maaliskuun lopussa 2010 sähköpostitse yhteensä yhdeksän kappaletta. Kuusi lomaketta A1-Anonista saamiini sähköpostiosoitteisiin ja kolme lomaketta työntekijöille niin, että yhden A-klinikalle, yhden yksityiselle sosiaalialan yrittäjälle ja yhden Mikkelin kaupungin lastensuojelutyöntekijälle siinä toivossa, että joku vastaisi lomakkeeseen, vaikka yhteyttä en aluksi ollut saanutkaan. Varsinaista vastausta haastateltavilleni en antanut, mutta pyysin heitä kuitenkin vastaamaan pikimmiten. Näin siksi, että halusin jokaiselle vastaajalle antaa aikaa ja mahdollisuuden pohtia kysymyksiäni. Takaisin tuli seitsemän vastausta huhtikuun ja toukokuun 2010 välisenä aikana. Alkoholista puolisoilta sain takaisin viisi vastausta. Laitoin joillekin haastateltavilleni vielä tarkentavia/selventäviä kysymyksiä sitä mukaan, kun vastauksia tuli, jotta sain kokonaiskuvan jokaisen haastateltavan ajatuksista. Kahdelta työntekijältä, A-klinikalta ja yksityiseltä sosiaalialan yrittäjältä sain vastaukset. Mikkelin kaupungin lastensuojelutyöntekijää en tavoittanut.

Kokosin saamani vastaukset syyskuussa 2010 alleviivaamalla ydinkohdat kaikista vastauksista ja yhdistin samankaltaiset vastaukset. Vastaukset olivat niin selkeitä ja yhdenmukaisia, että ne oli melko helppo asetella oppaaseen. Otin vastauksista myös suoria lainauksia oppaaseen. Mielestäni näin oppaan tekstisisällöstä tuli inhimillisempi ja alkoholista puolison on siihen helpompi samaistua.

Tässä vaiheessa minulla oli jo melko paljon teoriaa alkoholismista ja alkoholiperheestä, jota olin koonnut opinnäytetyöhöni kirjallisuudesta. Otin työstäni oppaaseen teoriaa, johon liitin tueksi haastateltavieni vastauksia. Näin sain oppaasta teoreettisen, mutta silti käytännöllisen, ja haastateltavieni ajatukset pääsivät julki.

6.4 Tuotos

Kehittämistyöni tuotoksena on opas alkoholiperheessä elävälle alkoholistin puolisolle ja hänen läheisilleen. Opas on 14 sivua pitkä, kansi ja lähteet mukaan lukien, A4:n kokoinen sähköinen versio. Oppaan alussa on perustietoa alkoholismista, alkoholinkäytönriskirajoista ja alkoholiperheistä. Oppaassa on kuvattu alkoholistin puolison elämää. Olen myös poiminut alan ammattilaisilta saamiani merkkejä kuinka tunnistaa alkoholiperheen oppaaseen. Lisäksi käsittelem oppaassa sitä, kuinka alkoholismi otetaan puheeksi alkoholistin puolison kanssa ja, kuinka rohkaistaan puolisoa tekemään asialle jotain. Opas sisältää Robert J. Meyersin ja Brenda Wolfen teoksesta Rakkaasta raitis (2007) lainauksia, joissa puhutellaan suoraan alkoholistin puolisoa. Oppaan loppupuolelle olen vielä koonnut haastateltavien ajatuksia ja toiveita ihmisille, jotka lukevat opasta ajatellen samalla mitä tekisivät toisen hyväksi. Aivan oppaan loppuun olen poiminut Mikkelin kaupungin Internet-sivuilta Mikkelin tarjoamia päihdepalveluita, jotka ovat suunnattu lähinnä alkoholistin puolisolle, mutta myös alkoholistille ja koko perheelle.

Opas on tehty ensisijaisesti alkoholistien puolisoille ja heidän läheisilleen. Sitä voi lukea kuka tahansa asiasta kiinnostunut, koska se on kirjoitettu niin, ettei se sisällä mitään ammattisanastoa. Opas on mielestäni nopea- ja helppolukuinen ja sitä on helppo ymmärtää. Oppaan lopussa on oppaassa käytettyjä lähteitä, joita asiasta kiinnostuneet voivat tutkia halutessaan enemmän. Oppaan voi lukea tietokoneelta suoraan, tekstin fontti on huomioitu sitä varten, mutta halutessaan sen voi myös tulostaa itselleen tämän työn lopusta liitteistä.

6.5 Arviointi ja luotettavuus

Kun olin saanut oppaan valmiiksi, lähetin sen ohjaavalle opettajalleni luettavaksi syyskuun lopussa 2010. Hän hyväksyi oppaan, jonka jälkeen lähetin sen vielä kaikille seitsemälle haastateltavalleni, joilta sain alun perin materiaalin oppaaseeni. Haastateltavani pitivät oppaastani. Muun muassa kannen kuva sai erittäin positiivista palautetta. Sitä kehitettiin ihastuttavaksi ja todella hienoksi lisäksi oppaaseen. Oppaan sisältö oli haastateltavieni mukaan osuva ja mielenkiintoinen. Palautteissa mainittiin muun muassa se, että jokainen kohta tuntui olevan tärkeä ja oleellinen. Lainaukset saivat myös kehuja. Ne olivat herättäviä, iskeviä ja antoivat uutta näkökulmaa haastateltavilleni. Yksi haas-

tateltavistani kertoi, että lainaukset antoivat myös jonkinlaisia vastauksia epämääräisiin kysymyksiin, joita alkoholismi oli hänessä herättänyt. Alkoholistien puolisoiden kokemukset ja ajatukset tekevät haastateltavieni mukaan oppaasta inhimillisen ja helposti samaistuttavan. Sain myös muutamia korjausehdotuksia ja huomioita oppaasta.

Palautteiden yhteydessä osa alkoholistien puolisoista pyysi minulta opasta käyttöönsä esimerkiksi heidän omissa Al-Anon vertaistukiryhmissään. Heillä oli suurta halua näyttää tuotos omalle ryhmälleen. Ilmoitin tekeväni vielä korjailuja työhöni, jonka jälkeen aikomukseni olikin laittaa kaikille valmis ja täysin hyväksytty versio oppaasta.

Luettuani kaikki saamani mielipiteet ja korjausehdotukset, tein vielä pieniä viilailuja oppaaseen. Otin joitain asioita pois ja tarkensin joitain kohtia, jotka olivat haastateltavien mukaan olleet vähän epäselviä tai väärinymmärrettäviä. Sisältö pysyi kuitenkin pääsääntöisesti samana. Kun sain oppaani lopullisen version valmiiksi, lähetin sen haastateltavilleni vapaaseen käyttöön. Pyysin heitä myös tiedottamaan opastani tutuilleen ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Oppaan sisältö perustuu kokonaisuudessaan alan ammattilaisilta ja alkoholistien puolisoilta saatuun tietoon ja kokemukseen. Luotettavuutta lisää se, että oppaan teoriaosuus pohjautuu alan kirjallisuuteen. Oppaan lopussa on lähdeluettelo käyttämistäni lähteistä, mikä korostaa oppaan luotettavuutta. Alan ammattilaiset ovat hyväksyneet oppaan ja todenneet sen hyväksi. Opas ei käsittele yksilöllisesti asioita, vaan yleisellä tasolla ja siksi jokaisen, joka käyttää sitä, on muistettava, että ihmiset ovat yksilöitä. Oppaan sisältö on siis sovellettavissa. Huomioitava on myös se, että haastateltavia oli pieni joukko ja heidän ajatuksiaan käytin paljon tässä oppaassa. Kaikki alkoholistien puoliset eivät siis välttämättä ajattele asioita näin kuin oppaassa on esitetty. Oppaan ajatukset ja kokemukset ovat yksilöiden omaa, mutta myös suuntaa antavia ohjeita. Jokainen opasta käyttävä voi siis pitää opasta yhtenä ohjenuorana ja apuvälineenä omassa toiminnassaan.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöni sisältää teoriaosuuden, oppaan tuottamisen raportoimisen ja oppaan. Kun tein työni yksin, työtä oli paljon. Jo pelkästään kirjallisuuden etsiminen ja sitä kautta teorian kirjoittaminen oli jo itsessään aikaa vievää ja raskasta. Oppaan tekeminen ei niinkään ollut raskasta vaan pikemminkin vastapaino teorialle. Opas luonnistui nopeasti ja siitä tuli heti sellainen kuin halusin. Oppaan raportointi oli taas raskaampi ja työlämpi. Raportointi oli jo senkin takia raskasta, kun ei osannut jäsenellä kirjoittamista. Oli vaikeaa miettiä mihin kirjoittaisi ja mitä ja minkä verran. Koko ajan piti miettiä, että lukijan on saatava oppaasta kokonainen kuva, vaikkei hän näkisi itse opasta. Kappaleiden järjestystä ja paikkaa tuli vaihdettua ties kuinka monta kertaa ja jotain piti poistaa. Pohdin nyt seuraavassa opasta ja sen tuottamista, ja sen jälkeen vielä koko opinnäytetyöprosessia.

7.1 Opas

Opinnäytetyöni päätavoitteena oli luoda opas alkoholiperheen tukemiseen ja auttamiseen. Ajatuksena oli, että opas kohdentuisi alkoholiperheessä elävään alkoholistin puolisoon ja hänen auttamiseensa ja tukemiseensa. Tarkoitukseni oli tehdä oppaasta mahdollisimman tiivis ja selkeä tietopaketti, joka sisältäisi mahdollisesti vielä alkoholistien puolisoitten sanomia ja ajatuksia. Lisäksi oppaasta piti tulla vielä tekijänsä näköinen ja tavallaan ihan omanlaisensa.

Nyt, kun opas on valmis, voin todeta, että oppaasta tuli jopa enemmän kuin osasin kuvitella. Opas on juuri sellainen kuin halusin, ja sain siihen vielä alkoholistien puolisoitten ajatuksiakin hyvin. Oppaan ulkonäkö on sellainen kuin halusin sen olevan, yksinkertainen ja selkeä. Sisällöstä muodostui tavoitteideni mukainen. Se on tiivis, ja tärkeät ja oleelliset asiat tulevat oppaassa esiin. Oppaassa on paljon asiaa, mutta silti se on helpposti luettavaa ja ymmärrettävää tekstiä. Opas on mielestäni johdonmukainen, selkeä ja ytimekäs, kuin tavoittelinkin. Alkoholistien puolisoitten jakamat ajatukset sain hyvin koottua yhdelle sivulle. Minusta, sekä alkoholistien puolisoitten mielestä, ajatukset tekivät oppaasta inhimillisen. Tavoitteenahan oli, että saan alkoholistien puolisoitten äänen tuotua esiin ja he saavat tuoda ajatuksiaan ja toiveitaan julki. Opas mielestäni to-

teuttaa tämän hyvin. Toiveet ja ajatukset eivät vie koko oppaan huomiota, vaan ne ovat pieni, mutta silti suuri lisä siinä.

Minusta oli tärkeää, että heti oppaan alkuun saisin tiiviit tietopaketit alkoholismista ja alkoholiperheistä, mikä pohjustaisi koko oppaan ideaa ja sitä miksi aihe on niin tärkeä, että siitä kannattaisi tehdä opas. Tietopaketit toteutuivat juuri niin kuin niiden oli tarkoitus. Niistä tulivat tiiviit ja selkeät. Niistä saa realistisen kuvan siitä, mitä on alkoholismi ja millaisia alkoholiperheet ovat Suomessa. Eli turhat kuvitelmat rappioalkoholista ojan pohjalla ja köyhä syrjäytynyt perhe kaupunginlaidalla voidaan tämän oppaan luettuaan tyynesti unohtaa. Tärkeää oli lisätä alkoholinkäytön riskirajat alkoholismiyhteyteen, jotta siitä jokainen voi seurata omaa tai tuttaviansa alkoholinkäyttöä, ja näin myös nojata faktoihin jos perheessä tai tuttavapiirissä puheeksi tulee alkoholismi tai alkoholin suurkulutus. Oleellisempaa oli tuoda ihmisille tietouteen se, kuinka riskirajat ihan tavallisella ja huolettomallakin käyttäjällä voivat ylittyä. Tässä kohtaa on takajatuksena ihmisten herääminen todellisuuteen suomalaisten alkoholinkäytöstä ja alkoholin valtavasta kulutuksesta, josta läheskään kaikki eivät ole edes tietoisia.

Halusin tuoda vielä erikseen esille alkoholistin puolison elämää, koska oppaani keskittyy juuri alkoholistin puolisoon. Tärkeää on, että ihmiset saavat käsityksen siitä minkälaista elämää alkoholistin puoliso tahtomattaan elää. Alkoholistin puolison todellinen elämä ei näy ulospäin lukuisten valheiden ja kulissien ylläpidon vuoksi, ja siksi on tärkeää, että tässä oppaassa kerroin hieman alkoholistin puolison oikeasta elämästä.

Koin tärkeäksi tuoda oppaassa esiin alkoholiperheen tunnistusmerkkejä. Näitä merkkejä sain alan ammattilaisilta, jotka ovat työnsä kautta oppineet tunnistamaan alkoholiperheitä. Vakuuttavuutta lisäsi oppaassani juuri se, kun sain alan ammattilaisilta näitä vinkkejä. Itse pidän tätä osiota oppaassani yhtenä tärkeimmistä.

Olin todella iloinen siitä, että sain kahdelta haastattelemaltani alan ammattilaiselta niin-kin konkreettisia apukeinoja siihen, kuinka alkoholismi otetaan puheeksi alkoholistin puolison kanssa ja kuinka tukea alkoholistin puolisoa. Tämä oli kaikkein tärkein asia oppaassani. Tähän alun perin lähdin hakemaan vastauksia ja sain niitä. Nyt minulla on jotain mitä antaa ihmisille, jotka miettivät, mitä voisivat tehdä alkoholistin puolison hyväksi.

Alkoholistien puolisoiden toiveet tuli hyvin koottua oppaaseen selkeästi yhden otsikon alle. Tämä kohta oppaasta on viimeistään se, jossa tunteita alkaa nousta pintaan. Jos näin käy, niin sitten olen onnistunut tehtävässäni. Tässä oli tarkoitus, että alkoholistien puolisoit saavat sanoa sanomansa ja, että sanomat tavoittaisivat ihmiset. Halusin jollain keinolla tuoda alkoholistien puolisoita esiin ja tämä koko opas ja varsinkin tämä kohta oli se keino. Tästä kohdasta sainkin useaan otteeseen hyvää palautetta alkoholistien puolisoilta.

Mikkelin päihdepalvelut olivat oppaaseen mielestäni hyvä lopetus. Halusin kerätä Mikkelin alueella toimivia päihdepalveluita oppaaseen, jotta ne löytyvät helposti ja vaivatta jos joku haluaa ryhtyä auttamaan toista. Koin tämän myös hyvin tärkeänä osiona oppaassa, jotta oppaasta tuli kokonainen ja hyödyllinen. Ajatuksenani oli opasta tehdessäni, että, jos joku käyttää opastani, hän ei juuri muuta tarvitse löytääkseen vastaukset kysymyksiinsä.

Oppaaseen lisäämäni lainaukset Meyersin ja Wolfen teoksesta Rakkaasta raitis (2007) olivat hyvä lisä työhön. Ne toivat oppaaseen elävyyttä ja todellisuutta ja niissä on parasta se, että ne puhuttelevat suoraan alkoholistin puolisoa. Lainaukset tuovat oppaaseen myös keveyttä ja ilmettä kuvien tavoin. Miksi en sitten olisi käyttänyt kuvia? Mielestäni tähän aiheeseen ei löydy sopivia kuvia, joten korvasin kuvat lainauksilla.

Opas oli melko helppo koota. Haastattelulomakkeiden ja oppaan rakenne olivat yhteneväiset, joten vastaukset olivat loogisessa järjestyksessä opasta rakennettaessa. Opasta oli myös mielekästä tehdä. Siihen kului aikaa ja vaivaa, mutta missään vaiheessa se ei käynyt liian haastavaksi. Ainut mikä oppaan teossa oli vaikeaa, olivat päihdepalveluiden löytäminen juuri alkoholistin puolisolle. Mikkelissä tarjotaan palveluita alkoholistille, mutta harva paikka ilmoittaa, että palveluita tarjottaisiin koko perheelle tai edes alkoholistin puolisolle. Muuten opas rakentui kuin itsestään ja lopputulos on hyvä. Ehkä työntekoa helpotti se, että minulla oli mielessä jo valmis kuva oppaasta ja se pysyi samana koko projektin ajan. Koin myös sen helpottavana tekijänä, että tein työni yksin, joten sain päättää itse kaikesta ja sain oppaasta omannäköisen.

Missä opasta voisi sitten käyttää ja hyödyntää? Minusta opasta voi käyttää kuka tahansa. Se ei ole suunnattu alan ammattilaisille mitenkään erityisesti, mutta hyvä olisi jos hekin kiinnostuisivat työstäni. Haastateltavani aikovat esitellä opasta omissa tuttavapiireissään, kuten edellä jo mainitsin. Kun ryhdyin tekemään opasta, tein heti itselleni selväksi, etten aio ainakaan tämän prosessin aikana ottaa yhteyttä mihinkään tahoon, johon ehdottaisin oppaan käyttöönottoa, koska se ei ollut tavoitteeni tälle työlle. Tiedostin myös, että aikani ei mitenkään riittäisi oppaan mainostamiseen. Tavoitteeni oli, että alkoholistien puoliset ja varsinkin puolisoitten läheiset saisivat jotain kättä pidempää, apuvälinettä, itselleen. Ajatuksena oli, että joku läheinen voisi jollain keinolla osoittaa huolensa tuntemalleen alkoholiperheelle esimerkiksi tämän oppaan avulla. Kuinka sitten nämä ihmiset tavoittavat tämän oppaan? Luotan hyvin vahvasti Al-Anonista saamiini haastateltaviini. He innostuivat oppaastani ja sen esittelemisestä eri ryhmissä, joten annoin heille vapaat kädet oppaan jakamisesta ja tiedon viemisestä eteenpäin. Myös A-klinikkaa pyysin näyttämään opastani esimerkiksi sen työyhteisössä. Totta kai aion itsenkin kertoa oppaasta kaikille asiasta kiinnostuneille ja mainostaa opasta eri yhteisöissä tulevaisuudessa. Opas toimii hyvänä käyntikorttinani tulevissa työyhteisöissä.

7.2 Opinnäytetyö prosessina

Kun meille koulussa syksyllä 2009 ilmoitettiin, että nyt olisi aika miettiä opinnäytetyön aiheita, tiesin heti mistä aion tehdä työni. Aihe ei ollut vielä varma, mutta aihealue oli kuitenkin ollut jo kauan selvä. Kävin keskustelua ohjaavan opettajani kanssa aihealueesta ja siitä mikä minua erityisesti kiinnostaisi. Keskustelun aikana selvisi, ettei alkoholistien puolisoista ole tehty ainakaan lähivuosina opinnäytetöitä. Tämä vain vahvasti halusin tehdä kyseinen työ, koska halusin tehdä jotain sellaista mitä muut eivät olleet vielä tehneet. Ohjaava opettajani oli kiinnostunut aiheesta myös ja innoitti minua tutkimaan asiaa lisää.

Ideaseminaarissa sain hyvää palautetta aiheesta ja sen kiinnostavuudesta ja opiskelijatoverini kannustivat minua tekemään työn tästä aiheesta. Minulle oli päivän selvää, että aion tehdä kehittämistyön, koska halusin työstä myös jotain konkreettista tulosta muille ja itselleni. Luin valmiita opinnäytetöitä ja tutkin erilaisia oppaita ja ajattelin, että opas on minun juttuni. Suunnitelmaseminaarissa minulla oli jo valmis suunnitelma mitä teen ja kenen kanssa aion tehdä yhteistyötä, jotta työni onnistuisi. Seminaarissa opettajat ja

opiskelijatoverini antoivat vielä muutamia hyviä vinkkejä ja neuvoja, mitä kannattaa tehdä ja mitä työni kannattaisi sisältää, jotta se olisi kiinnostava.

Koska tavoitteenani oli saada vastauksia minua askarruttaviin kysymyksiin, päätin suoraan ottaa yhteyden asianomaisiin Al-Anonin kautta. Al-Anon ja sitä kautta haastateltavani mahdollistivat oppaani onnistumisen. Minulla oli todella mukavaa postitella haastateltavieni kanssa, koska he olivat valmiita kertomaan kaiken ja niin yksityiskohtaisesti kuin vain halusin. Haastateltavani olivat erittäin avoimia ja he halusivat auttaa minua, koska olivat niin otettuja opinnäytetyöni aiheesta ja varsinkin oppaasta. Materiaalin hankkiminen työhöni oli käytännössä siis helppoa.

Vaikka oppaan tekeminen oli minulle melko helppoa, se ei tarkoita ettenkö olisi tehnyt töitä sen eteen. Minulla meni tunteja jo pelkästään alan ammattilaisten löytämiseen ja kiinni saamiseen. Sähköpostien kirjoittamisessa ja lähettämässä eri osoitteisiin meni monta päivää ja se oli myös uuvuttavaa. Onnekseni suurin osa yhteydenotoistani onnistui ja sain hedelmällisiä keskusteluja aikaan, vaikka keskustelut tapahtuivatkin sähköpostitse.

Opinnäytetyössä materiaalin kerääminen ja sen käsittely olivat selvästi kaikkein työläimpiä osioita. Samanaikaisesti koulussa viimeisten opintojaksojen suorittaminen loppuun, töiden tekeminen ja viimeisen harjoittelun suorittaminen rokkivat melko paljon aikaani ja voimiani opinnäytetyöltä. Vaikka tein työni yksin, sain opiskelijatovereiltani kannustusta ja sitä kautta puhtia työn jatkamiseen. Myös ohjaava opettajani antoi tukea vastaamalla tuhansiin kysymyksiini, neuvomalla vaikeissa tilanteissa asiantuntevalla ammattitaidolla ja seuraamalla työni etenemistä.

Opinnäytetyö prosessina oli yhdelle ihmiselle laaja. Teoriassa ajateltuna se ei vaikuta isolta hommalta kirjoittaa vähän teoriaa ja tehdä pieni opas, mutta käytännössä se onkin aivan jotain muuta. Aikaa ja voimia kuluu paljon, mutta loppujen lopuksi se kaikki on sen arvoista. Nautin työn tekemisestä, varsinkin oppaan kokoamisesta. Kun sain tehdä työni yksin, sain tehdä siitä juuri sellaisen kuin halusin ja minulla ei kulunut aikaa yhteisen ajan löytämiseen tai mielipiteiden jakamiseen. Yksin tehdessä sai käyttää kaiken ajan oleelliseen eli työn tuottamiseen. Opinnäytetyö oli siinä mielessä helppo tehdä, koska minulla oli työssäni koko ajan yksi ja sama punainen lanka, joka pysyi loppuun

asti työssäni. Näin sekä minä että työni pysyimme johdonmukaisina ja tehokkaasti etenevinä. Välillä toki tuli hetkiä, etten saanut mitään aikaiseksi, mutta niitä hetkiä kompensoi taas hetket, jolloin ideoita tulvi mieleen ja energiaa irtosi vaikka kuinka työn tekemiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen tiedostanut itsessäni asioita, joita enemmänkin toiset ovat minusta sanoneet, mutten ole itse niihin kiinnittänyt niinkään huomiota. Esimerkiksi kärsivällisyys ja periksiantamattomuus ovat näkyneet prosessin aikana erittäin vahvasti. Olen tehnyt työtäni täysillä ja käyttänyt siihen aikaa. Jos jokin asia ei ole toiminut, olen tehnyt sen toisella tavalla ja mukautunut siihen, ettei kaikki mene niin kuin haluaisi. Olen antanut sekä itselleni että haastateltavilleni aikaa ajatteluun ja asioiden sulatteluun. Olen myös mennyt koko ajan täysillä eteenpäin, vaikka vastoinkäymisiä on tullut vastaan prosessin aikana. Minulle koko tämän opinnäytetyön tekemisen ajan kaikkein tärkein voimanlähde on ollut halu saada vastauksia kysymyksiin, joita olen kauan pohtinut ja yrittänyt selvittää itselleni.

LÄHTEET

Aakokoukset.net. WWW-dokumentti. <http://www.aakokoukset.net/aa.php>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.1.2010.

A-klinikkasäätiö. Suomen suurin päihdealan organisaatio. WWW-dokumentti. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.1.2010.

Al-Anon ja alkoholismi 1988. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Garrett, A. 1970. Haastattelun periaatteet ja menetelmät. Porvoo: WSOY.

Hellsten, Tommy 1991. Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Holmberg, Tiina 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) 2003. Pullonkauloja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Huusko, M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa? Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Itäpuisto, Maritta 2008. Pullon pohjimmaisat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koski-Jännes, Anja & Hänninen Vilma (toim.) 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kurssi- ja oppimateriaalipione Koppa. Haastattelut. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. <https://webapps.jyu.fi/koppa/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineisto/nhankintamenetelmat/haastattelut>. Ei päivitystietoja. Luettu 10.10.2010.

Lasinen lapsuus. Suomalaisten lasinen lapsuus. A-klinikkasäätiö. WWW-dokumentti. <http://www.lasinenlapsuus.fi/>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.1.2010.

Meyers, Robert J. Ph.D & Wolfe, Brenda Ph.D 2007. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Helsinki: Dark Oy.

Mikkelin kaupunki. Päihdehuolto. WWW-dokumentti. http://www.mikkeli.fi/fi/sisalto/02_palvelut/05_sosiaali_ja_terveyspalvelut/16_paihdehuolto/. Ei päivitystietoja. Luettu 16.5.2010.

Mikkelin maaseurakunta. WWW-dokumentti. <http://maark.mikkelinseurakunnat.fi/fi/etusivu/?id=50>. Ei päivitystietoja. Luettu 15.5.2010.


Mikkelin seurakuntayhtymä. WWW-dokumentti. <http://www.mikkelinseurakunnat.fi/fi/etusivu/?id=3>. Ei päivitystietoja. Luettu 20.5.2010.

Poliklinikka 2008. Alkoholismi. Darwin Media Oy. WWW-dokumentti.
<http://www.poliklinikka.fi/?page=6620670&id=0579894>. Päivitetty 25.2.2008. Luettu 23.3.2010.

Saksio, Mauno 2009. Luentomoniste. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. (Liitteenä 4.)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2008. Keskusteluapua. WWW-dokumentti.
<http://evl.fi/EVLfi.nsf/Documents/DC0158A5AD979807C225748000295138?OpenDocument&lang=FI>. Ei päivitystietoja. Luettu 15.5.2010.

Taitto, A. 1998. Kuka minä sitten olen? Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.



Kun toinen juo

Opas alkoholistin puolisolle ja puolison läheisille

Maarit Tyrväinen
Mikkelin Ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tässä on kyse sinusta. "Sinä olet kaiken keskipiste, vaikka onkin tärkeää auttaa myös juovaa kumppaniasi. Sinä kärsit hänen juomisestaan. Sinä pidät perheen koossa. Sinä peittelet asioita, siivoat ja panet itsesi likoon hänen vuokseen. Sinulla on tullut mitta täyteen. Sinä olet se, joka haluaa muutosta kaikkein eniten, ja sinä saat sen aikaan. Tämä kaikki tarkoittaa, että koko tässä sekamelskassa sinä olet tärkeimmässä asemassa."

(Meyers & Wolfe 2007, 106.)

Alkoholismi

- ❖ Kun ihminen on kehittänyt alkoholiin sairaalloisen riippuvuussuhteen, voidaan puhua alkoholismista
- ❖ Riippuvuussuhde on niin syvä, että se vaarantaa ihmisen terveyden, työn sekä pari- ja perhesuhteet
- ❖ Riippuvuussuhde syntyy hitaasti ja huomaamatta
- ❖ Alkoholin kulutuksen hengenvaarallinen luonne ei rajoita käyttäjää
- ❖ Alkoholinkäyttö voi olla jokapäiväistä, viikonloppu- ja juhlapyhäpainotteista tai kausiluontoista, jolloin juomisen välissä voi olla pitkiäkin raittiita kausia
- ❖ Alkoholisti alkaa pikku hiljaa luopua vastuusta ja tehtävistään saadakseen aikaa enemmän juomiseen
- ❖ Alkoholinkäyttöä selitetään mm. raskaalla työllä, onnettomalla lapsuudella, vaativalla puolisoilla tai vaativilla lapsilla
- ❖ Alkoholismiin ei tarvita tiettyjä geenejä vaan se voi kehittyä kenelle vain
- ❖ Alkoholistin yksi tärkeimmistä tehtävistä on kieltää riippuvuussuhde ja ongelma, jotta kukaan ei häiritse hänen alkoholinkäyttöään
- ❖ Alkoholistilla on pyrkimyksenä pystyä jatkamaan juomistaan vakuuttelemalla, varsinkin läheisiään ja perhettään, ettei hänellä ole ongelmaa ja käyttö pysyy hallinnassa
- ❖ Alkoholisti voi myös antaa itselleen luvan juomiseen, kunhan hän huolehtii esim. taloudesta ja perheestään
- ❖ Alkoholistille tyypillistä on luvata paljon asioita, "jos nyt saan juoda, niin ensi viikonloppuna en ota yhtään". Juomisen kanssa käydään siis kauppaa
- ❖ Alkoholistiksi määrittelemisen ei ole helppoa, se vie aikaa ja se vaatii paljon ennen kuin sen myöntää itselleen

Alkoholikäytön riskirajat

- ❖ miehelle kertakäyttönä *7 annosta kerralla joka viikko* (7 pulloa keskiolutta/ 1 pullo mietoa viiniä/ 1/2 pulloa viinaa)
- ❖ miehelle viikkokulutuksena *24 annosta viikossa* (24 pulloa keskiolutta/ 3 1/2 pulloa mietoa viiniä/ 1 3/4 pulloa viinaa)
- ❖ naiselle kertakäyttönä *5 annosta kerralla joka viikko* (5 pulloa keskiolutta/ 2/3 pulloa mietoa viiniä/ 1/3 pulloa viinaa)
- ❖ naiselle viikkokulutuksena *16 annosta viikossa* (16 pulloa keskiolutta/ 2 1/3 pulloa mietoa viiniä/ 1 1/5 pulloa viinaa)

(Lähde: Vähennä vähäsen 2006, 10 - 11.)

Alkoholiperhe

Mikä se on?

- ❖ Perhe, jossa joko toinen vanhemmista tai molemmat käyttävät alkoholia niin, että siitä koituu haittaa joko itselle tai koko perheelle
- ❖ Se, mikä on haitallista, on perhekohtaista ja siihen vaikuttavat sekä perheen arvomaailma että henkilökohtaiset kokemukset
- ❖ Pääajatus kuitenkin on se, että alkoholinkäyttö koetaan rasitteena
- ❖ Alkoholiperheitä on monenlaisia; yhdessä perheessä satunnainen piilopullo tai viikonloppujuomiset, kun toisessa taas ennustamattomat pitkät ryyppyputket
- ❖ Perhe ei välttämättä tunnista itseään alkoholiperheeksi, koska se ei halua myöntää läheisen alkoholismia leimautumisen pelossa

Millainen se on?

- ❖ Alkoholiperhe halutaan nähdä poikkeavana ja huonona
- ❖ Alkoholiperhe on aivan normaali perhe, jossa vanhemmat käyvät töissä ja lapset koulussa
- ❖ Perhe-elämä ei välttämättä ole koko ajan kärsimystä. Perhe voi siis elää myös aivan tavallista arkea, kuten kaikki muutkin perheet

Elämä alkoholiperheessä

- ❖ Perhe kokee huolta alkoholistista, mikä vaikuttaa perhesuhteisiin ja perheen ilmapiiriin
- ❖ Perhe elää käytännössä alkoholistin ehdoin; kylään ei mennä eikä ketään kutsuta käymään ellei olla täysin varmoja, ettei juominen paljastu
- ❖ Perheen voimavarat keskittyvät lähinnä alkoholistin peittelyyn, jälkien siivoamiseen, yrityksiin saada lopettamaan juominen tai edes kontrolloimaan juomista esim. piilottamalla alkoholia ja rahaa
- ❖ *Alkoholistin ehdoin eläminen käytännössä vain mahdollistaa alkoholistin juomisen, koska näin perhe antaa hänelle luvan juoda, kun he huolehtivat hänestä*
- ❖ Alkoholiperheessä hyvin tyypillisiä tunteita ovat pelko, ahdistus, syyllisyys, häpeä, viha ja pettymys
- ❖ Perhe kokee itsensä yksinäiseksi, avuttomaksi ja toivottomaksi
- ❖ Perheen sisäiset roolit ovat sekaisin; lapset eivät saa olla lapsia vaan heidän täytyy huolehtia alkoholistista ja tukea toista vanhempaa

Alkoholistin puolison elämä

- ❖ Puoliso on yhtä aikaa monentyyppisen väkivallan, laiminlyönnin ja hyväksikäytön uhri, ja toisaalta taas alkoholistin tuki ja turva
- ❖ Puoliso kokee vihaa ja rakkautta samanaikaisesti ja pohtii kaiken aikaa mistä toisen juominen johtuu
- ❖ Itseinho ja -syytökset sekä valtava huolestuneisuuden määrä valtaavat mieltä
- ❖ Jatkuva esittäminen ja valehtelu ulkopuolisille ovat puolisolle arkipäivää
- ❖ Puoliso pitää yksin kaiken kasassa lastensa, itsensä ja alkoholistin takia

"Lakkaa syyttämästä itseäsi. Toisen ihmisen juominen ei voi olla sinun syytäsi, vaikka muut niin sinulle uskottelisivatkin. Sinun toiminnallasi saattaa olla vaikutusta koko elämäntyyliin, johon juominen liittyy, mutta sinä et ole aiheuttanut sitä, että toisesta ihmisestä on tullut ongelmajuoja. Kaikkien ihmisten elämässä on stressitekijöitä, joista toiset ovat lievempiä ja toiset voimakkaampia. Kaikki eivät kuitenkaan käsittele stressiä juomalla itsensä humalaan."

(Meyers & Wolfe 2007, 114.)

Mikä avuksi?

Jos tätä lukiessasi havahdut siihen, että saatat tuntea tai tunnet tällaisen perheen ja olet miettinyt kuinka voisit auttaa, älä jää paikoillesi. Aina voi jotain tehdä toisen hyväksi. Sen ei tarvitse olla mitään maata mullistavaa vaan riittää, että osoitat huolesi tuntemallesi perheelle.

Ensin kannattaa olla melko varma, että tällainen perhe on kyseessä. Alla on joitain seikkoja, joista voisi alkoholiperheen tunnistaa. Nämä seikat ovat suoraan alan ammattilaisilta (A-klinikka, perhetyö päihdeperheissä) saatuja ja nämä ovat heidän mielestään merkkejä, joista voisi tunnistaa alkoholiperheen.

Olen poiminut asioita tällaisessa elämäntilanteessa eläviltä ja alan ammattilaisilta haastatteleamalla heitä. Voit miettiä lukiessasi olisiko näistä sinulle kenties jotain apua.

Kuinka tunnistan alkoholiperheen?

Tunnistaminen ei ole niin yksioikoista jo pelkästään sen takia, että perhe suojelee julkisivuaan ja häpeälliseksi koetut asiat peitetään.

- ❖ Peittely voi näyttäytyä esimerkiksi ylihuolehtivuutena ja -siisteytenä
- ❖ Toisaalta taas perheenjäsenten väsymys, itsestä huolehtimattomuus ja toisten ihmisten välttely kertovat, että kaikki ei ole kunnossa
- ❖ Juomista myös hyvin usein vähätellään ja kulutus arvioidaan esimerkiksi yhteen kolmasosaan todellisesta kulutuksesta
- ❖ Lapset eivät pyydä kavereita eivätkä vanhemmat tuttujaan käymään
- ❖ Alkoholistin puoliso joko keskittyy kotona pysymiseen tai olemaan poissa esimerkiksi hankkimalla paljon harrastuksia
- ❖ Lapset voivat alkaa eristäytyä, kapinoida tai itse käyttää alkoholia
- ❖ Lapsilla voi olla ulkopuolisen silmin outoja rooleja, esimerkiksi vanhempien hoitaminen, kauppa-asioiden yksin hoitaminen
- ❖ Huomioi lasten suhtautuminen muihin (vieraisiin) aikuisiin!
- ❖ Vanhempien ja lasten välinen vuorovaikutus
- ❖ Alkoholistin puoliso on levoton töissä ja saattaa kesken päivän yllättäen lähteä kotiin
- ❖ Joko lapset eivät yövy kavereidensa luona ollenkaan tai yöpyvät todella paljon esimerkiksi viikonloppuisin "turvassa" kotioloilta
- ❖ Lapset ovat hyvin itsenäisiä ja osaavat huolehtia itsestään jo varhaisessa iässä, mikä ulkopuolisen mielestä saattaa olla jopa kehuttavaa
- ❖ Perheen äkkilähdöt esimerkiksi mummolaan, vaikka lapsilla olisi koulua
- ❖ *Luota omaan tunteeseesi ja lähde etsimään sille vahvistusta esimerkiksi näistä edellä mainituista merkeistä*

Kuinka ottaisın asian puheeksi alkoholistin puolison kanssa?

Jos olet saanut vahvistusta tunteellesi ja olet jo hyvin varma perheestä, tässä sinulle hieman eväitä siihen kuinka sitten ottaisit näinkin aran asian puheeksi oikealla tavalla. Nämäkin seikat ovat alan ammattilaisilta saatuja, joita he itse käyttäisivät ja ovat käyttäneet työssään, ja jotka he kokevat hyväksi.

- ❖ Mene suoraan asiaan, mitä tutumpi ihminen sen parempi
- ❖ Varsin neutraali tapa aloittaa keskustelu on "kuule, olen pannut merkille näitä ja näitä asioita. Haluaisitko keskustella ja voisinko jotenkin auttaa sinua?" (Avoin kysymys jättää vastaajalle mahdollisuuden tarttua kiinni tarjoukseen tai torjua se.)
- ❖ Toinen tapa lähteä liikkeelle on "tiedätkö, kun minusta on alkanut tuntua, että..."
- ❖ Apua on vaikea "pakottaa" ottamaan vastaan, mutta sitä on hyvä aina tarjota
- ❖ *Tärkeintä on, että tuot huolesi esiin ja osoitat sitä*

Kuinka rohkaisisin alkoholistin puolisoa tekemään asialle jotain?

Tässä kohtaa voit olla jo ylpeä itsestäsi, että rohkenit puuttua asiaan! Moni ei tänne asti yllä, koska ajatellaan, että jokainen huolehtikoon omista asioistaan ja toisten asioihin ei puututa. Nyt on hyvä muistaa, ettei ketään voi pakottaa mihinkään ja jos toinen sanoo, ettei halua apua niin sitten hän ei halua sitä. Tärkeintä on olla läsnä ja tarjota omaa apua jos vähänkin näyttää siltä, että toinen haluaisi ottaa sitä vastaan. Älä tyrkytä itseäsi perheeseen vaan pysy taka-alalla tukena ja aina saatavilla.

Tärkeää olisi, että joku perheestä lähtisi liikkeelle, koska sitä kautta muutos voi käynnistyä. Tässä muutamia vinkkejä, joiden avulla voit auttaa alkoholistin puolisoa.

- ❖ Hyvin tärkeää on alkoholistin puolison jaksaminen; lastenhoitoa, kauppa- ja siivousapuakin voi aina tarjota, miksei kahdenkeskistä kahvihetkeä, kunhan se on sellaista mikä auttaa jaksamaan
- ❖ Pyri auttamaan toista miettimään ja selvittämään mitä mistäkin muutosvaihtoehdosta seuraisi; ero, ei tee mitään vaan yrittää jaksaa vai yrittää auttaa alkoholisti raitistumaan
- ❖ Tämän jälkeen läheiselläsi on mahdollisuus päättää mitä hän itse haluaa ja mihin hän on valmis

- ❖ Sinä et kuitenkaan itse tee näitä valintoja vaan toimit apuna ja tukena alkoholistin puolisolle
- ❖ Yhdessä mietitte miltä tulevaisuus näyttäisi mistäkin valosta ja millaisilla muutoksilla voitaisiin päästä lähemmäs toivotun kaltaista elämää
- ❖ Muuta mitä voit tehdä alkoholistin puolison hyväksi on elää hänen kanssaan mahdollisimman normaalia elämää, jotta elämässä olisi muutakin kuin puolison alkoholismi
- ❖ *Älä missään tapauksessa jätä alkoholistin puolisoa yksin! Hän elää jo muutenkin hyvin yksinäistä elämää, sinä kenties voit olla hänen ainut tuttu ja lähellä oleva aikuinen*
- ❖ Auta alkoholistin puolisoa auttamaan itseään esimerkiksi kertomalla hänelle olemassa olevista vertaistukiryhmistä (ks. Mikkelin päihdepalvelut)
- ❖ Toivon ylläpitäminen elämän ilosta ja mahdollisuuksista kaikesta huolimatta on sinun tehtäväsi

"Hankalassa tilanteessa elävillä ihmisillä on taipumuksena kaihtaa juuri niitä ihmisiä, jotka todennäköisimmin auttaisivat ja tukisivat heitä.

Sen sijaan, että antaisi ystävien ja perheenjäsenten auttaa, hän etäännyttää itsensä niistä ihmisistä, jotka hänestä eniten välittävät, ja yrittää selviytyä yksin. Vaikka mikään tutkimus ei voi todistaa tarkalleen, miksi näin tapahtuu, kokemuksemme mukaan syynä on osittain nolous, osittain syyllisyys ja osittain häpeä. Kaikki nämä kolme syytä ovat hyvin todellisia ja yleisiä tunteita sellaisilla ihmisillä, jotka elävät alkoholiongelmaisen kanssa. Eristäytyminen ei kuitenkaan kannata, ja se on turhaa."

(Meyers & Wolfe 2007, 132.)

Äänettömiä toiveita sinulle:

Tässä sinulle, joka mietit mitä voisit tehdä alkoholistin puolison hyväksi, suoraan heidän toiveitaan ja ajatuksiaan, joita he eivät syystä tai toisesta ole päässeet tai kyenneet ääneen sanomaan.

- ❖ "Tärkeintä on minun kuuntelu"
- ❖ "Keskustelu ja puhuminen auttaa ratkaisun tekemisessä"
- ❖ "Pitkään meni ennen kuin itsekään uskalsi edes miettiä alkoholismia"
- ❖ "Olisin toivonut heidän ymmärtävän enemmän minua eri ratkaisuissani suhteessa alkoholistin juomiseen"
- ❖ "Sääliminen ja asioiden voivottelu saavat meidät peittämään ongelmamme entistäkin tehokkaammin"
- ❖ "Tekojani ei arvosteltu ja minua ei säälitty"
- ❖ "Avunpyyntöni oli ehkä miehen haukkumista ystäväilleni"
- ❖ "Oli helpottavaa puhua kotiasioista pelkäämättä tuomitsemista ja saamatta "hyviä" neuvoja"
- ❖ "Parasta apua on todellinen läsnä oleva kuunteleminen ja käytännönapu, esim. raha-asioiden järjestäminen"
- ❖ "Usein odotin, että joku ulkopuolinen olisi päättänyt asiat puolestani"
- ❖ "Kun joku muu olisi tehnyt päätökset, niin alkoholisti ei olisi voinut syyttää kaikkea minua"

Mikkelin päihdepalvelut

Olen etsinyt tähän tarpeellisiksi katsomiani Mikkelin alueella tarjottavia päihdepalveluita, jotka ovat suunnattu sekä alkoholistille että alkoholistin perheelle, etenkin alkoholistin puolisolle. Näistä saat lisätietoa Internetistä.

Jos sinusta tuntuu, että haluaisit puhua jollekin asioista niin älä epäröi ottaa näihin paikkoihin yhteyttä, nämä paikat ovat juuri sinua varten.

- ❖ Terveyskeskus (www.mikkeli.fi)
- ❖ Äitiys- ja lastenneuvola (www.mikkeli.fi)
- ❖ Sosiaalitoimisto (www.mikkeli.fi)
- ❖ Seurakunta (www.mikkelinseurakunnat.fi)
- ❖ A-klinikka (www.a-klinikka.fi)
- ❖ Al-Anon, Alateen, AA (vertaistukiryhmiä alkoholistin puolisolle, alkoholistin lapsille ja alkoholistille) (www.al-anon.fi, www.aa.fi)
- ❖ Mikkelin maaseurakunta, diakoninen perhetyö (www.maasrk.mikkelinseurakunnat.fi)
- ❖ Mikkelin maaseurakunta, perheasiainneuvottelukeskus (www.maasrk.mikkelinseurakunnat.fi)
- ❖ Tuustaipaleen kuntoutumiskeskus (www.tuustaipale.fi)
- ❖ Palvelevat puhelimet (mm. Suomen mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin, Suomen valkonauhaliiton auttava puhelin)

Lähteet

Al-Anon ja alkoholismi 1988. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Hellsten, Tommy 1991. Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Holmberg, Tiina 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) 2003. Pullonkauloja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Koski-Jännes, Anja & Hänninen Vilma (toim.) 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Meyers, Robert J. Ph.D & Wolfe, Brenda Ph.D 2007. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Helsinki: Dark Oy.

Tyrväinen, Maarit 2010. Haastattelut. Sähköpostihaastattelut.

Vähennä vähäsen. 2006. Opas alkoholinkäytön vähentäjälle. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2006: 10.

A-klinikkasäätiö. Suomen suurin päihdealan organisaatio. WWW-dokumentti. <http://www.a-klinikka.fi/tiimi/>.

Al-Anon 2007. WWW-dokumentti. <http://www.al-anon.fi/cgi-bin/linnea.pl?document=00010035>.

Mikkeli. WWW-dokumentti. <http://www.mikkeli.fi/fi/sisalto/index>.

Mikkelin maaseurakunta. WWW-dokumentti. <http://maasrk.mikkelinseurakunnat.fi/fi/etusivu/?id=50>.

Mikkelin seurakuntayhtymä. WWW-dokumentti. <http://www.mikkelinseurakunnat.fi/fi/etusivu/?id=3>.

Nimettömät alkoholistit. WWW-dokumentti. <http://www.aa.fi/>.

Poliklinikka 2008. Alkoholismi. WWW-dokumentti. <http://www.poliklinikka.fi/?page=6620670&id=0579894>.

Tuustaipaleen kuntoutumiskeskus. WWW-dokumentti. <http://www.tuustaipale.fi/>.

Kannen kuva: Tom Curtis, Freedigitalphotos.net.

Hei!

Ihan aluksi haluan kiittää Sinua, että suostuit tähän haastatteluun. Tämä on herkkä aihe, tiedän sen, ja siksi koen, että näin sähköisesti tämä on turvallista ja helpompaa kummallekin meistä. Tietosi on minulle erittäin tärkeää ja siksi toivon, että vastaat kaikkiin kysymyksiini ja voit totta kai kertoa enemmänkin, jos haluat. Käytän kertomaasi opinnäytetyössäni, mutta **henkilöllisyytesi ei tule julki**. Haastateltavia on useampia ja tulen käyttämään kaikkien kertomaa työssäni. Ainoastaan minä luen vastauksiasi.

Tässä pohtimani kysymykset:

1. Minkälainen Sinun elämäntilanteesi on tällä hetkellä? Oletko naimisissa/avoliitossa? Onko Sinulla lapsia? Jos on niin kuinka monta? Kerro sen verran itsestäsi kuin haluat; ikä, ammatti jne. Onko alkoholismi tuore asia perheessänne vai onko se ollut jo useita vuosia?
2. Riippuu tietysti elämäntilanteestasi ja onko alkoholismi tuore asia perheessänne, mutta mitä toivot/toivoisit/olet toivonut/olisit toivonut läheisesi sanovan Sinulle, kun hän/he ovat huomanneet asian?
3. Mitä toivot/toivoisit/olet toivonut/olisit toivonut läheisesi tekävän? Asian eteen? Sinulle? Perheellesi?
4. Onko Sinulla ketään, jolta voisit/olisit voinut pyytää apua? Kuka se on/oli? (naapuri, ystävä, ammattiauttaja...)
5. Millaisia avunpyyntösi ovat olleet, jos olet niitä tehnyt? Epäsuoria vai suoria? Mistä Sinun mielestäsi läheisen tulisi/olisi tullut huomata avunpyyntösi? Viestisi, eleesi, sanomisesi, tekemisesi, jättämättä tekemisesi jne.

Jos jokin kohta oli epäselvä, laitathan viestiä, niin tarkennan.

Kiitos Sinulle!

Ystävällisin terveisin

Maarit Tyrväinen

sosionomiopiskelija

Mikkelin ammattikorkeakoulu

Hei,

Laitan nyt tulemaan nämä haastattelukysymykset, jos on jotain epäselvyyksiä niin ota ihmeessä yhteyttä.

1. Oma työnkuva lyhyesti
2. Kuinka alkoholismia voi tunnistaa perheessä, vai voiko sitä?
3. Mitkä ovat nämä merkit, joiden avulla alkoholismia tunnistaa?
4. Kuinka alkoholismi ongelmana näkyy perheessä, raittiissa puolisossa, vanhemmissa, lapsissa? esim. käyttäytyminen, ulkoinen olemus
5. Kuinka alkoholismi otetaan puheeksi alkoholistin läheisen kanssa? Mitkä ovat ne keinot puheeksi ottamiselle? Kuinka saada läheinen myöntämään itselleen, että oma on alkoholisti?
6. Kuinka rohkaista raitista; tekemään asialle jotain? hankkimaan apua esim. itselleen? mahdollisesti myös irtautumaan alkoholistista? Mitä kehoitat raitista tekemään, kun selviää, että hänen oma on alkoholisti?
7. Mitä esim. ystävät ja läheiset mielestäsi voivat tehdä raittiin hyväksi, kun alkoholismi perheessä myönnetään? Kuinka perheen tunteva voi auttaa?

Terveisin,

Maarit Tyrväinen
sosionomiopiskelija
Mikkelin ammattikorkeakoulu

LIITE 4.
Luentomoniste

| | | | |
|---|---|--|---|
| Black | Booz-Allen & Hamilton | Wegscheider | Ritvanen & Hänninen |
| Sovittelija - sovittelee perheen riitoja ja eroja - tuntee, ettei valtaa omaan elämään | Pako - perheen välttäminen; pois kotoa, opiskelu, kaverit, - emotionaalinen vetäytyminen | Unohdettu lapsi - kiltti, vetäytyvä, hiljaisia, itsenäisiä - ei tuota ongelmia - tuntevat yksinäisyyttä, hylkäämistä | Sopeutuva - vetäytyminen - ymmärtäjä, diplomaatti, unohdettu - aikuisena sopeutuja, miellyttävä, selviytyjä, venyjä, hoivaaja |
| Oireilija - aiheuttaa ongelmia, kiinnittää vanhempien huomion itseensä | Taistelija - aggressivisuus, kapi-nointi, oireilu - ongelmien aiheuttaminen koulussa jne. | Syntipukki - vapaaehtoisesti perheen ongelma, halu pelastaa perhe aiheuttamalla ongelmia; päihteet, rikokset jne. | Rajojen rikkoja - ongelmalapsi, erilaisia, itsensä mitättöinti - huomion herättäminen - Aikuisena kunniallinen juoppo; yliottaja kelpaamattomuus |
| Lepyttäjä toisista huolehtiminen vähentää omaa tuskaa, ristiriitojen kieltäminen. omien tunteiden vähätely -> aik.riski tyhjän pesän juojiksi | Täydellinen lapsi eivät tee mitään väärää, vanh.mielistely, kunnostautuvat koulussa vanhemmille silmäteriä, joita näytetään muille | Maskotti hauskuuttaja; kääntää huomion pois vanhemmista hyperaktiivinen, joka ei puhu vakavista asioista yleensä nuorin lapsi | Kiltti Vastuullinen, naurattaja, lemmikki, lepyttävä Aikuisena myötäilijöitä, kilttejä; suosittuja työelämässä, sukkulojia |
| Vastuulliset omaksuu vanhemman roolin vastuunkant. ^ ikuismaisia, vakavia, aykkiä, välttää konfliktia, järkeilevä, eittunteva, hallitsevia yleensä vanhin lapsi | Supermukautuja ei-juovan puolison tukena vastuuta kantamassa ylivastuullisuus johtaa helposti yksinäisyyteen ja avioituvat usein alcoh.suurkäytt. kanssa | Perheen sankari turvaa perheen omanarvon tunteen sankari ei halua omaa arvoa, mutta tuntee yksinäisyyttä, loukatuksi tulemista riittämättömyyttä | Vastuunkantajat ahkeroina, hoitaja, selviytyjä Aikuisena täydellisiä suoriutujia täydellisiä vahvuudentaustaisia, työssään ahkeria ja huolellisia, kykenevät huolehtimaan myös itsestään |
| 1)huonosti käyttäytyvät 2)hyvin käyttäytyvät: oppivat säännöt: älä puhu siitä mitä tapahtuu. Oppivat huolehtimaan itsestään ja tukahduttamaan tunteensa. Roolit voivat vaihtua iän ja tilanteen mukaan; roolia käytetään jos hyötyä | | | |