

# **PÄIHDEONGELMA PARISUHTES- SA**

## **Esite Kirkas Mieli –hankkeelle**

Veera Pouttu

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2013  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihto-  
ehto

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

VEERA POUTTU:  
Päihdeongelma parisuhteessa  
Esite Kirkas Mieli –hankkeelle

Opinnäytetyö 57 sivua, joista liitteitä 7 sivua  
Maaliskuu 2013

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä esite päihdeongelmista parisuhteessa Kirkas Mieli –hankkeen käyttöön. Sovimme hankkeen edustajien kanssa, että teen aiheesta esitteen, joka on suunnattu päihdeongelmista kärsiville pariskunnille ja heitä kohtaaville työntekijöille. Opinnäytetyön tehtävinä oli selvittää, mistä päihdeongelmat tunnistaa, miten ne vaikuttavat parisuhteeseen, miten päihdeongelman voi ottaa puheeksi ja millainen on hyvä esite. Opinnäytetyön menetelmänä oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kirjallisesta raporttiosasta ja itse esitteestä.

Päihteiden käyttö on merkittävä osa suomalaista terveystilaa. Päihdeongelma ei ole ainoastaan käyttäjän ongelma, vaan se varjostaa vähintään yhtä paljon hänen läheistensä elämää. Jos ajatellaan, että jokaisella päihdeongelmaisella on vähintään yksi läheinen, jonka elämää päihteiden käyttö vaikeuttaa, saadaan kuva siitä, kuinka laaja tämä ongelma on yhteiskunnassamme. Päihteiden käyttö tuottaa sekä käyttäjälle että hänen läheisilleen paljon sosiaalisia, henkisiä, taloudellisia ja joillekin jopa fyysisiä ongelmia. Tyypillisimpiä päihdeongelmien vaikutuksia parisuhteeseen ovat läheisyyden ja luottamuksen katoaminen, vastuun muuttuminen yksipuoleiseksi, pariskunnan eristäytyminen muista ihmisistä sekä taloudelliset ongelmat. Lisäksi päihteiden käyttö aiheuttaa usein jatkuvia negatiivisia tunteita toista kohtaan ja päihteiden käyttöä koskevat riidat lisääntyvät. Päihdeongelmat johtavat parisuhteessa usein eroamiseen, mutta eroa voi olla kiintymyksen ja epätoivoisuuden vuoksi vaikea toteuttaa, vaikka se olisi ainoa vaihtoehto. Päihteiden käyttöön liittyy vaikenemista, häpeää ja kieltämistä, minkä vuoksi päihdeongelmia ei valitettavan usein tuoda ilmi. Tärkeää olisikin, että päihdeongelmat tunnistettaisiin ja niihin puututtaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli konkreettisen materiaalin avulla helpottaa päihdeongelmien puheeksi ottamista. Lisäksi tavoitteena oli helpottaa päihdeongelmien mahdollisimman varhaista tunnistamista ja niihin puuttamista. Opinnäytetyö on muodostunut kirjallisuudesta ja internetistä kerätyn ajankohtaisen tiedon perusteella. Lisäksi teoreettista lähtökohdalla on täydennetty haastattelemalla kolmea asiantuntijaa. Koska päihdeongelmat parisuhteessa on vaiettu aihe ja aiheesta on tehty vähän tutkimuksia Suomessa, kehittämishetkenä on, että opinnäytetyöni aiheesta voisi tuottaa tutkimuksen, jossa käsiteltäisiin päihdeongelmien vaikutuksia parisuhteeseen ja läheisten tekemiä ratkaisuja. Lisäksi jatkossa voisi kannustaa ihmisiä ottamaan päihdeongelmat esille. Myös päihdeongelmaisen läheisen hyvinvoinnin merkitystä voisi jatkossa korostaa. Läheinen tarvitsee tukea ja apua vähintään yhtä paljon, kuin päihteiden käyttäjä itsekin.

---

Asiasanat: päihdeongelmat, parisuhde, riippuvuus, läheiset, puheeksiotto

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Nursing

VEERA POUTTU:  
Substance Abuse Problems in a Relationship  
-a Leaflet for Kirkas Mieli

Bachelor's thesis 57 pages, appendices 7 pages  
March 2013

---

The purpose of this thesis was to make a leaflet that concerns substance abuse problems in a relationship. The leaflet was done according to the wishes of Kirkas Mieli, Tampere, for their use. The focus was to find out how substance abuse problems affect to a relationship, how these problems can be identified in a relationship and how people can begin to talk about their spouse's substance abuse problem.

Substance abuse is not the problem of the users only. It makes the life of their significant others at least as difficult as their own life. Using substances causes many kinds of mental, social, economic and even physical harm. Substance abuse typically causes disappearing of trust and proximity in a relationship, transfer of responsibility to the other, the couple's isolation from other people and economic problems. Substance abuse problems also lead to many negative feelings for one another, conflicts in the relationship, and finally, even divorces. Substance abuse problems are too often left undiscussed. It is important to identify these problems and attend to them as soon as possible.

The data were collected from literature, the internet, studies and through expert interviews. The aim was to make identifying and talking about substance abuse problems easier. In the future it would be necessary to make a study about the effects of substance abuse on to relationships and the solutions that couples have reached. People should also be encouraged to talk about substance abuse problems and their significant others' well-being should be emphasized more in the future.

---

Key words: substance abuse problem, relationship, dependence, significant others, bringing up

## SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO.....  | 5  |
| 2     | TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET.....                                 | 6  |
| 3     | TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....  | 7  |
| 3.1   | Päihdeongelma.....   | 8  |
| 3.1.1 | Alkoholin riskikäyttö ja haitallinen käyttö.....                       | 8  |
| 3.1.2 | Alkoholiriippuvuus.....  | 9  |
| 3.1.3 | Suomalainen päihdekulttuuri.....                                       | 12 |
| 3.2   | Parisuhde.....   | 13 |
| 3.2.1 | Parisuhteen vaiheet.....   | 14 |
| 3.2.2 | Parisuhteen muodot.....  | 17 |
| 3.2.3 | Toimivan parisuhteen ominaisuuksia.....                                | 17 |
| 3.3   | Päihdeongelman vaikutus parisuhteeseen.....                            | 18 |
| 3.3.1 | Päihdeongelman tunnistaminen parisuhteessa.....                        | 19 |
| 3.3.2 | Päihdeongelman vaikutukset puolisoon.....                              | 25 |
| 3.3.3 | Läheisen päihteiden käytön selittäminen.....                           | 30 |
| 3.3.4 | Läheisriippuvuus.....  | 31 |
| 3.4   | Päihdeongelman puheeksiotto.....                                       | 34 |
| 3.4.1 | Puhuminen ammattiauttajalle.....                                       | 36 |
| 3.4.2 | Puhuminen ulkopuoliselle.....  | 38 |
| 3.4.3 | Puhuminen puolisolle.....  | 39 |
| 4     | MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT.....                                       | 41 |
| 4.1   | Toiminnallinen opinnäytetyö.....                                       | 41 |
| 4.2   | Opinnäytetyön toteuttaminen.....                                       | 42 |
| 4.3   | Esite.....   | 43 |
| 5     | POHDINTA.....  | 45 |
| 5.1   | Eettisyys.....   | 45 |
| 5.2   | Luotettavuus.....  | 46 |
| 5.3   | Kehittämisehdotukset.....  | 47 |
|       | LÄHTEET.....   | 48 |
|       | LIITTEET.....  | 51 |
|       | Liite 1. Tutkimustaulukko.....   | 51 |
|       | Liite 2. Suostumus asiantuntijahaastattelun käyttämiseen lähteenä..... | 57 |

## 1 JOHDANTO

Suomessa sadoilla tuhansilla ihmisillä on päihteiden käyttöön liittyviä ongelmia. Suurin osa heistä on alkoholin suurkuluttajia, mutta myös lääkkeiden ja huumeiden käyttö on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Päihteiden liiallinen käyttö ei ole ainoastaan käyttäjän ongelma, vaan se varjostaa vähintään yhtä paljon hänen läheistensä elämää. Jos ajatellaan, että jokaisella suomalaisella ongelmakäyttäjällä on 1-2 läheistä, joiden elämää päihteiden käyttö vaikeuttaa, saadaan kuva siitä, miten laaja tämä ongelma on yhteiskunnassamme. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 7, 104.) Aikaisemmin päihteiden käyttö on ollut yleistä aikuisten, lähinnä miesten, keskuudessa. Nykyään se on yleistynyt paljon myös nuorten ja naisten keskuudessa. (Holmila & Kantola 2003, 7.) Päihdeongelmat tuottavat sekä käyttäjälle itselleen että hänen läheisilleen paljon henkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia. Päihteistä puhuminen on vaikeaa ja siihen on liittynyt jo pitkään vaikenemista, kieltämistä ja häpeää minkä vuoksi päihdeongelmia ei tänäkään päivänä tuoda ilmi. (Taitto 2002, 17.) Päihdeongelmaisten läheiset tarvitsevat tietoa päihderiippuvuudesta sairautena sekä konkreettista neuvoa omaan toimintaansa suhteessa päihderiippuvaiseen. Oikeanlaisen tiedon saaminen päihderiippuvuudesta, erityisesti kirjallisena materiaalina, onkin tutkitusti merkittävä tekijä läheisen hyvinvoinnin kohentumisessa. (Sarna 2007, 53.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esitteen muodossa tietoa päihdeongelmista ja niiden vaikutuksesta parisuhteeseen. Jos suhteessa on huolta puolison päihdeidenkäytöstä, esitteestä saatavan tiedon avulla voidaan saada varmuus päihdeongelman olemassaolosta ja sen vakavuudesta, mikä helpottaa avun hakemista. Kun esitteessä kerrotaan päihdeongelmien vaikutuksesta parisuhteeseen, puheeksi ottaminen voi olla helpompaa. Tällöin itsensä ja oman puolisonsa voi tunnistaa kyseisistä piirteistä. Kun esitteessä kerrotaan päihdeongelmien erityispiirteet ja niiden vaikutus parisuhteeseen, myös ammattihenkilöstö voi hyödyntää esitettä suunnitellessaan hoitomenetelmiä ja työtapoja.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta osasta; raportista ja itse esitteestä. Esite on suunnattu päihdeongelmista kärsiville pariskunnille ja heitä kohtaaville työntekijöille. Opinnäytetyön yhteistyötahona oli Kirkas Mieli-hanke, jonka käyttöön tuotoksena käytetty esite oli tarkoitettu.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä esite aiheesta päihdeongelma parisuhteessa Kirkas Mieli –hankkeelle.

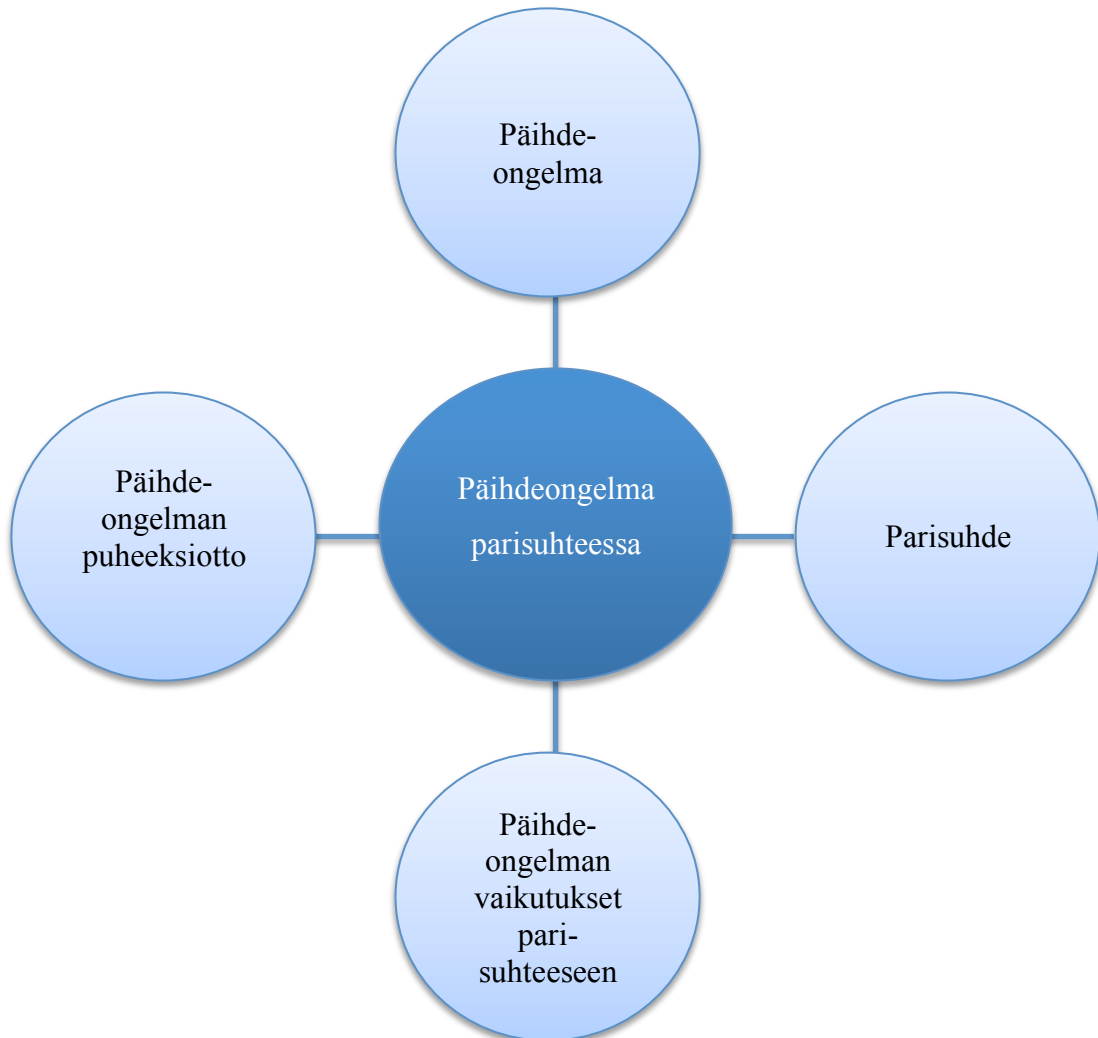
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mistä päihdeongelman tunnistaa?
2. Miten päihdeongelma vaikuttaa parisuhteeseen?
3. Miten päihdeongelman voi ottaa puheeksi?
4. Millainen on hyvä esite?

Opinnäytetyön tavoitteena on esitemateriaalin avulla helpottaa päihdeongelmien puheeksi ottamista parisuhteessa. Lisäksi tavoitteena on, että päihdeongelmat tunnistettaisiin ja niihin puututtaisiin mahdollisimman varhaisessa parisuhteen vaiheessa.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö painottuu avainsanoihin päihdeongelma ja parisuhde sekä muihin keskeisiin käsitteisiin, joita ovat puheeksiotto, läheinen ja riippuvuus. Määrittelen opinnäytetyöni teoreettisen viitekehysten (Kuvio 1) seuraavasti.



KUVIO 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

### 3.1 Päihdeongelma

Päihdeongelmalla tarkoitetaan jonkin päihteen jatkuvaa, usein toistuvaa tai pakonomaista käyttöä sen sosiaalisista ja terveydellisistä haitoista huolimatta. Alkoholin liikkakäyttö jaetaan alkoholin riskikäyttöön, alkoholin haitalliseen käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen. (Kuvio 2.) Riskikäytössä ei esiinny vielä merkittäviä haittoja. (Aalto & Partanen 2009, 12.) Haitallinen käyttö ja päihderiippuvuus ovat varsinaisia päihdeongelmia. Jos päihteisiin liittyvät ongelmat ovat lieviä, puhutaan yleensä haitallisesta käytöstä. Vaikeaa päihteen käyttöön liittyvää ongelmaa kuvataan tyypillisesti riippuvuudeksi. (Poikolainen 2007, 76.)

Päihteen haitallisen käytön ja päihderiippuvuuden kriteerit perustuvat diagnostisiin järjestelmiin, joita ovat WHO:n julkaisema ICD-10-luokitus ja amerikkalainen DSM-IV. Suomessa noudatetaan ICD-10-luokituksen kriteerejä, mutta tieteellisissä artikkeleissa ja tutkimustöissä voidaan käyttää myös DSM-IV -kriteerejä. Molemmille järjestelmille yhteistä on se, että päihdediagnoosien kriteerit ovat samat riippumatta siitä, mitä päihteitä potilas käyttää. (Poikolainen 2007, 76.)

#### 3.1.1 Alkoholin riskikäyttö ja haitallinen käyttö

Alkoholin riskikäytössä suurkulutuksen rajat ylittyvät, jolloin alkoholin käytön aiheuttamien terveyshaittojen riski kasvaa. Merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuusoireita ei siis vielä esiinny, mutta riskikäyttäjä juo kuitenkin liikaa. Riskikäyttäjä pystyy halutesaan vähentämään alkoholin käyttöä, koska riippuvuusoireita ei ole. Alkoholin suurkulutus määritellään Suomessa sen mukaan, kuinka paljon henkilö juo alkoholia. (Aalto & Seppä 2009, 12-13.) Alkoholin käytössä miesten riskikulutuksen rajana pidetään 24 alkoholiannosta ja naisten 16 annosta viikossa (Taulukko 1). Kertakäytön rajoina ovat miehillä seitsemän annosta ja naisilla viisi. Yksi annos on esimerkiksi 0,3 litran pullo keskioletta. (Behm, Pietilä & Kankkunen 2007, 27.) Nämä rajat eivät kuitenkaan sovelu päihderiippuvaisille, raskaana oleville, alaikäisille, ikääntyneille tai joitakin tiettyjä sairauksia tai oireita poteville. Rajat ovat siis vain ohjeellisia, eivätkä määrittele turvallista juomisen rajaa. Alkoholin riskikäytöstä voidaan puhua myös silloin, kun alkoholia käytetään sellaisissa tilanteissa, jotka vaativat raittiutta. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi työaika ja liikenteessä oleminen. (Aalto & Seppä 2009, 13.)



TAULUKKO 1. Alkoholin riskikäytön rajat Suomessa (Behm ym. 2007, 27.)

|                                 | Miehet             | Naiset             |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|
| Alkoholin kertakäytön raja      | 7 alkoholiannosta  | 5 alkoholiannosta  |
| Alkoholin viikkokulutuksen raja | 24 alkoholiannosta | 16 alkoholiannosta |

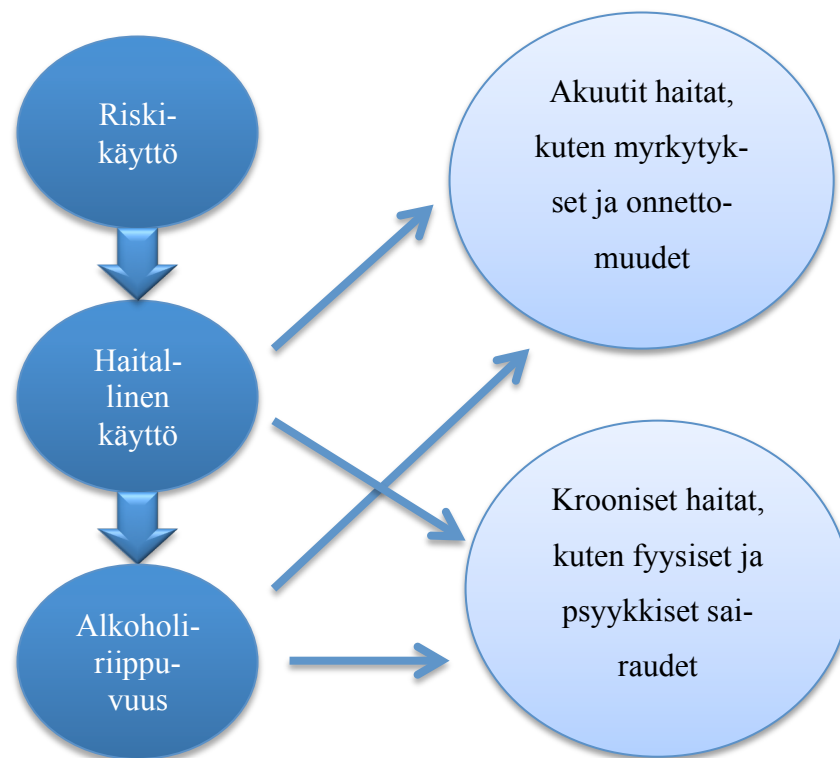
Kun alkoholin riskikäyttö jatkuu, käyttäjällä voi ilmetä alkoholin käytöstä aiheutuvia fyysisiä ja psyykkisiä haittoja, jotka ovat selkeästi määriteltävissä ja tunnistettavissa. Kun alkoholia käyttävä henkilö ei näistä haitoista huolimatta vähennä alkoholin käyttöä, on kyse haitallisesta käytöstä. (Aalto & Seppä 2009, 13.) Käyttäjä esimerkiksi loukkaa itsensä, ei kykene tekemään töitään kunnolla, laiminlyö lastensa hoitoa, ajautuu riitoihin puolisonsa kanssa tai syyllistyy tappeluihin, rattijuoppouteen tai muihin rikolliseen käyttäytymiseen päihteen käytön seurauksena. Päihteen käyttö ei ole johtanut vielä toleranssin eli sietokyvyn kasvuun, eikä käytön lopettaminen aiheuta krapulaa voimakkaampia vieroitusoireita. Päihteiden käyttöön ei liity haitallisessa käytössä pakonomaista tarvetta eikä käyttö välttämättä ole päivittäistä. (Huttunen 2011.) ICD-10 –luokituksen mukaan haitallisesta käytöstä on kyse, kun päihteen käyttö on aiheuttanut selvästi tunnistettavan psyykkisen tai fyysisen haitan, tai myötävaikuttanut haitan syntymiseen. Tämä haitta ei täytä minkään muun saman päihteen käyttöön liittyvän mielen-terveyden häiriön kriteerejä. Haitalliseen käyttöön liittyy tämän haitan syntymisen lisäksi se, että päihteen käyttö on kestänyt ainakin yhden kuukauden tai se on ollut toistuvaa viimeisen vuoden aikana. (Poikolainen 2007, 78-79.) Yleensä alkoholia haitallisesti käyttävä pystyy vähentämään alkoholin käyttöönsä suhteellisen helposti joko omatoimisesti tai ammattihenkilön neuvonnan avulla (Aalto & Seppä 2009, 13).

### 3.1.2 Alkoholiriippuvuus

Jos alkoholin käytön vähentäminen ei käyttäjän yrittämisestä huolimatta onnistu, on syytä pohtia riippuvuuden mahdollisuutta. Alkoholiriippuvuus on oireyhtymä, joka on määritelty ICD-10-luokituksessa. Riippuvuudesta on kyse silloin, kun riippuvuus on vieroitusoireiden ja alkoholin sietokyvyn lisääntymisen lisäksi psyykkistä, eli henkilöllä

esiintyy pakonomaista tarvetta käyttää alkoholia. Toisin kuin riskikäytössä ja haitallisessa käytössä, alkoholin käyttöä ei riippuvuudessa pystytä hallitsemaan tai estämään sen tuomia haittoja. (Aalto & Seppä 2009, 13.) ICD-10 –luokituksen mukaan päihderiippuvuudesta voidaan puhua, kun vähintään kolme seuraavista kriteereistä on esiintynyt yhtäaikaaisesti vähintään kuukauden ajan viimeisen vuoden aikana, tai toistuvasti alle kuukauden ajan:

1. Päihteen ottamiseen liittyy voimakas halu tai himo
2. Päihteen ottamisen aloittamisen, määrän tai käytön lopettamisen hallintakyky on heikentynyt
3. Päihteen käytön lopettamisen tai vähentämisen yhteydessä esiintyy vieroitusoireita
4. Päihteen sietokyky kasvaa
5. Päihteen käyttö muodostuu elämän keskeiseksi asiaksi
6. Käyttö jatkuu siitäkin huolimatta, että käyttäjä on tiedostanut sen aiheuttamat haitat (Poikolainen 1998, 75.)



KUVIO 2. Alkoholin liiallisen käytön luokkien liittyminen eri alkoholihaittoihin ja toisiinsa. (Aalto & Seppä 2009, 12. Mukautettu)

Alkoholi aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, mutta riippuvuuden muodostuessa myös alkoholin käyttäjän persoonallisuus voi muuttua. Alkoholin katsotaan vaikuttavan aivoihin siten, että käyttäjän persoonallisuudesta tulee alkoholiriippuvainen. Osalle alkoholin käyttäjistä alkoholiriippuvuus kehittyy nopeasti ja osalle pitkän ajan kuluessa. Toisille riippuvuutta ei kehity lainkaan, vaikka alkoholia käyttäisi runsaastikin. Syytä tähän vaikutusten erilaisuuteen ei täysin tiedetä. Eräät, joille alkoholiriippuvuus on muodostunut nopeasti, ovat kertoneet kokeneensa ensimmäisen humalan ylivoimaisen voimakkaana henkisesti ja tällöin heille on syntynyt välittömästi voimakas henkinen riippuvuus alkoholiin. Naisille alkoholiriippuvuus muodostuu huomattavasti nopeammin kuin miehille. (Heikkilä 1995, 20-24.)

On olemassa merkkejä, jotka voivat varoittaa riskistä sairastua alkoholiriippuvuuteen. Näitä merkkejä voivat olla esimerkiksi alkoholin aiheuttama voimakas tunne-elämys tai kyky kestää alkoholia normaalia enemmän. Normaalisti alkoholi koetaan rentouttavana ja kenties väsyttävänä aineena ja sitä käytetään kohtuullisesti silloin, kun se sopii tilanteeseen. Alkoholistiksi voi kuitenkin tulla myös sellainen ihminen, jolle alkoholi ei aiheuta voimakkaita tunne-elämyksiä. Myös perimällä ja tietynlaisilla elämäntilanteilla voi olla vaikutusta alkoholiriippuvuuden muodostumiseen. Vaikeuksien ja elämänmuutosten tuomaan stressiin saatetaan usein hakea helpotusta alkoholin käytöllä. (Heikkilä 1995, 25.)

Heikkilä (1995, 164) vertaa alkoholismia allergiaan. Jos henkilö on allerginen jollekin aineelle, hän ei voi käyttää sitä koskaan ja sama pätee alkoholiinkin. On syytä muistaa, että alkoholiriippuvuudesta toipumisessa on yhdentekevää, onko alkoholin käyttö aiheuttanut ongelmia, vai ovatko ongelmat aiheuttaneet alkoholin käytön. Alkoholiriippuvuudesta ei parane, mutta siitä voi toipua. Minnesota-mallin mukaan alkoholistin on fysiologisista, psyykkisistä ja tunneperäisistä syistä mahdotonta oppia kohtuukäyttäjäksi. Ainoa tapa toipua alkoholismista on täysraittius. Jos alkoholisti saa pienenkin annoksen alkoholia elimistöön, hänelle syntyy tarve saada sitä lisää. Kun alkoholisti ymmärtää alkoholiriippuvuuden olevan sairaus, hän oppii elämään ilman alkoholia, aivan kuten allergikko oppii elämään allergiansa kanssa. (Päihdehoitokeskus Rehappi Oy.)

### 3.1.3 Suomalainen päihdekulttuuri

Suomalaiset tunnetaan maailmalla runsaasti alkoholia käyttävänä kansana (Nurminen 2010, 4). Alkoholin kulutus on Suomessa eurooppalaista keskitasoa, mutta ongelmana on runsas kertakulutus eli niin sanottu humalajuominen (Duodecim 2011). Alkoholin käytössä suomalaista juomatapaa on kuvattu humalahakuiseksi ja rajuksi. Tämä näkyy siten, että suomalaiset käyttävät alkoholia pääsääntöisesti viikonloppuisin, juoden suuria määriä kerrallaan ja juoden itsensä humalaan. Humalaan ja juomistilanteisiin kuuluu usein väkivaltaisuus ja muu aggressiivinen käytös. Alkoholin käytöstä erilaisissa tilanteissa on tullut kulttuurissamme hyväksytympää kuin aikaisemmin. Esimerkiksi humalassa esiintyminen erilaisissa paikoissa on nykyään hyväksytympää. (Itäpuisto 2008, 15-16.) Alkoholin käyttö on yleisesti hyväksytty Suomessa rentoutumisen ja vapaa-ajan vieton muodoksi (Inkinen ym. 2000, 85). Suomalainen kulttuuri on joidenkin näkemysten mukaan niin alkoholikeskeinen, että raittiit ihmiset voivat tuntea, että heitä jopa painostetaan käyttämään alkoholia ja että heidät muutoin suljetaan ulos sosiaalisista tilanteista (Itäpuisto 2008, 15-16).

Alkoholin kulutus ei jakaudu ihmisten kesken tasan. Merkittävän osan kaikesta käytetystä alkoholista juovat suurkuluttajat. Juominen on kuitenkin lisääntynyt kaikissa väestöryhmissä, eli suurkuluttajat eivät ole vastuussa maamme alkoholin kulutuksesta yksin. Raittiita ihmisiä maassamme on sen sijaan hyvin vähän. Esimerkiksi naisten raittius on vähentynyt ja naisten käyttämät alkoholimäärät ovat lisääntyneet viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Huolestuttavaa tästä tekee se, että naisten alkoholin kulutus on suurimmillaan fertiilissä iässä. Myös miesten alkoholin käytöstä tehdyistä tuoreista tutkimuksista selviää, että jopa puolet nuorista miehistä juo niin paljon, että se luokitellaan riskikäytöksi. Alkoholin riskikäyttö johtaa ongelmiin jatkuessaan samanlaisena. (Itäpuisto 2008, 16-17.) Suomalaisessa kulttuurissa alkoholilla on vahva sosiaalista elämää tukeva rooli. Suomalaisten aikuisten vapaa-ajan vietossa alkoholin käyttöä pidetään normaalina ja alkoholista kieltäytymistä poikkeavana käytöksenä. (Inkinen ym. 2000, 85.)

Itäpuiston (2008, 17) mukaan alkoholin käyttöön suhtautuminen on Suomessa poikkeuksellisen vapaamielistä verrattuna muuhun maailmaan. Suomalaiset kuuluvat maailman johtaviin alkoholinkuluttajiin. Alkoholin kokonaiskulutus näkyykin myös haittojen määrässä, sillä Suomi kuuluu maailman kärkijoukkoon alkoholihaittoja tarkastellessa.

Suomalaisessa yhteiskunnassa esimerkiksi työikäisiä ihmisiä kuolee alkoholin vuoksi enemmän kuin mistään muusta syystä. Terveystieteiden resursseista suuri osa kuluu alkoholin aiheuttamien sairauksien, vammojen ja vaivojen hoitoon. Myös lastensuojelun toimenpiteiden merkittävin syy on vanhempien alkoholiongelma. Alkoholista aiheutuva inhimillinen kärsimys on niin yleistä, että sen määrää ei ole kukaan edes yrittänyt laskea.

Huumausaineiden käyttö on ollut Suomessa vähäistä verrattuna muuhun Eurooppaan (Duodecim 2013). Suomessa arvioidaan olevan noin 35 000 huumeiden ongelmakäyttäjää (Sarna 2007, 6). Huumeiden käyttö yleistyi Suomessa 1990-luvulla, mutta se on tasaantunut viime vuosina (Aalto & Partanen 2009, 22). Huumeiden käytön yleisyys painottuu nuorempiin ikäryhmiin. Vuonna 2010 tehdyn selvityksen mukaan huumeita on joskus elämänsä aikana kokeillut 17% 15-69 –vuotiaista suomalaisista. Yleisimmin käytetty huume Suomessa on kannabis, jota on elämänsä aikana käyttänyt 17% suomalaisista. Eniten kannabista käyttävät 25-34-vuotiaat. Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan 36% tästä ikäryhmästä on käyttänyt kannabista. Suomalaisten keskuudessa myös kokaiinin käyttö on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana puolella. Huumausaineisiin liittyvien rikosten määrä kasvoi Suomessa vuodesta 1996 eteenpäin, mutta alkoi vähentyä vuoden 2002 jälkeen. (Duodecim 2013.) Huumeiden käyttöön suhtautuminen on Suomessa hyvin erilaista verrattuna alkoholin käyttöön suhtautumiseen. Huumeiden käyttö nähdään yleensä kielteisenä ja haitallisena ja ennen kaikkea rikollisena toimintana. Huumeisiin suhtaudutaan pääosin jyrkän kielteisesti ja huumausaineiden saatavuutta vahditaan tiukoilla kontrollitoimenpiteillä. Nuorten asenteet huumeita kohtaan ovat muuttuneet viime vuosien aikana myönteisempään suuntaan, mutta useimpien nuorten suhtautuminen huumeisiin on yhä pääosin kielteistä. (Inkinen ym. 2000, 85.)

### **3.2 Parisuhde**

Parisuhteella tarkoitetaan puolisoitten välistä emotionaalisen ja seksuaalisen vuorovaikutuksen molemminpuolista prosessia. Siinä yhdistyy kahden ihmisen oma ja yhteinen elämä. Parisuhde solmitaan tekemällä valinta, joka perustuu rakastumiseen ja kiintymykseen. (Alkio & Malinen 2007, 32-33.) Parisuhdetutkija John Gottmanin mukaan suhde perustuu ystävyyyteen, yhteisiin hetkiin, molemminpuoliseen kunnioitukseen,

luottamukseen, huolenpitoon ja läheisyyden osoitukseen (Malinen 2004, 8). Jokainen parisuhde etenee kehitysvaiheittain, jolloin puolisot käyvät läpi erilaisia jaksoja. Parisuhde koostuu kuudesta eri vaiheesta, jotka etenevät symbioottisesta rakastumisvaiheesta kumppanuuteen. (Ranssi-Matikainen 2009, 15-19.) (Kuvio 3.)

### 3.2.1 Parisuhteen vaiheet

Parisuhteen ensimmäisessä vaiheessa yhteinen aika on miellyttävää ja vaivatonta. Kumppanit näkevät toisensa lähes täydellisinä ja ovat vakuuttuneita siitä, että kuuluvat yhteen. Tässä rakastumisvaiheessa kumppanit painottavat yhtäläisyyksiään ja minimoivat eroavaisuuksiaan. Puolisot kokevat toisen täyttävän lähes kaikki toiveet ja tarpeet. Suhteen ensimmäiseen vaiheeseen sisältyy voimakasta intohimon tunnetta ja kiintymystä osoitetaan usein. Puolisot ajattelevat toisiaan usein ja eivät halua olla asioista eri mieltä keskenään. Parisuhteen ensimmäinen vaihe on yleensä lyhyin vaihe pitkäkestoisessa parisuhteessa. (Relationship Institute.) Symbioosista ja riippuvuudesta toista kohtaan onkin hyvä kasvaa ulos (Ranssi-Matikainen 2009, 17).

Parisuhteen toisessa vaiheessa puolisot ikään kuin heräävät todellisuuteen ja rakastumisvaihe päättyy. Joillakin pariskunnilla tämä tapahtuu vähitellen ja joillakin äkillisesti. (Relationship Institute.) Puolisot havahtuvat huomaamaan, että toinen on erilainen kuin alussa ja puolisoiden välille muodostuu etäisyyttä (Ranssi-Matikainen 2009, 17). Toisten eroavaisuudet, joita aikaisemmin pyrittiin peittämään, tulevat nyt näkyviksi. Suhteen toisessa vaiheessa esiintyy ristiriitoja, pettymyksiä ja loukkaantuneisuutta. Parisuhteen alkaa kehittyä pieniä tai suuria konflikteja. Usein tämän laukaisee yhteen muuttaminen, jokin toisen tekemä petos tai suunnitelmat esimerkiksi naimisiin menemisestä tai omaisuuden jakamisesta. (Relationship Institute.) Suomalaiset arvioivat suhteensa huonommaksi kuin ennen, noin vuosi esikoisen syntymän jälkeen (Ranssi-Matikainen 2009, 18). Puolisot huomaavat, ettei toinen täytäkään omia toiveita ja läheisyys alkaa vähentyä. Tässä vaiheessa parin täytyy osata käsitellä toistensa välisiä eroavaisuuksia ja ristiriitoja sekä opetella elämään parisuhteessa itsenäisinä persoonina. (Relationship Institute.)

Kun parisuhteen toinen vaihe syvenee, pariskunnalla alkaa esiintyä enemmän erimielisyyksiä. Tällöin ajaudutaan parisuhteen kolmanteen vaiheeseen, jossa molemmat osa-

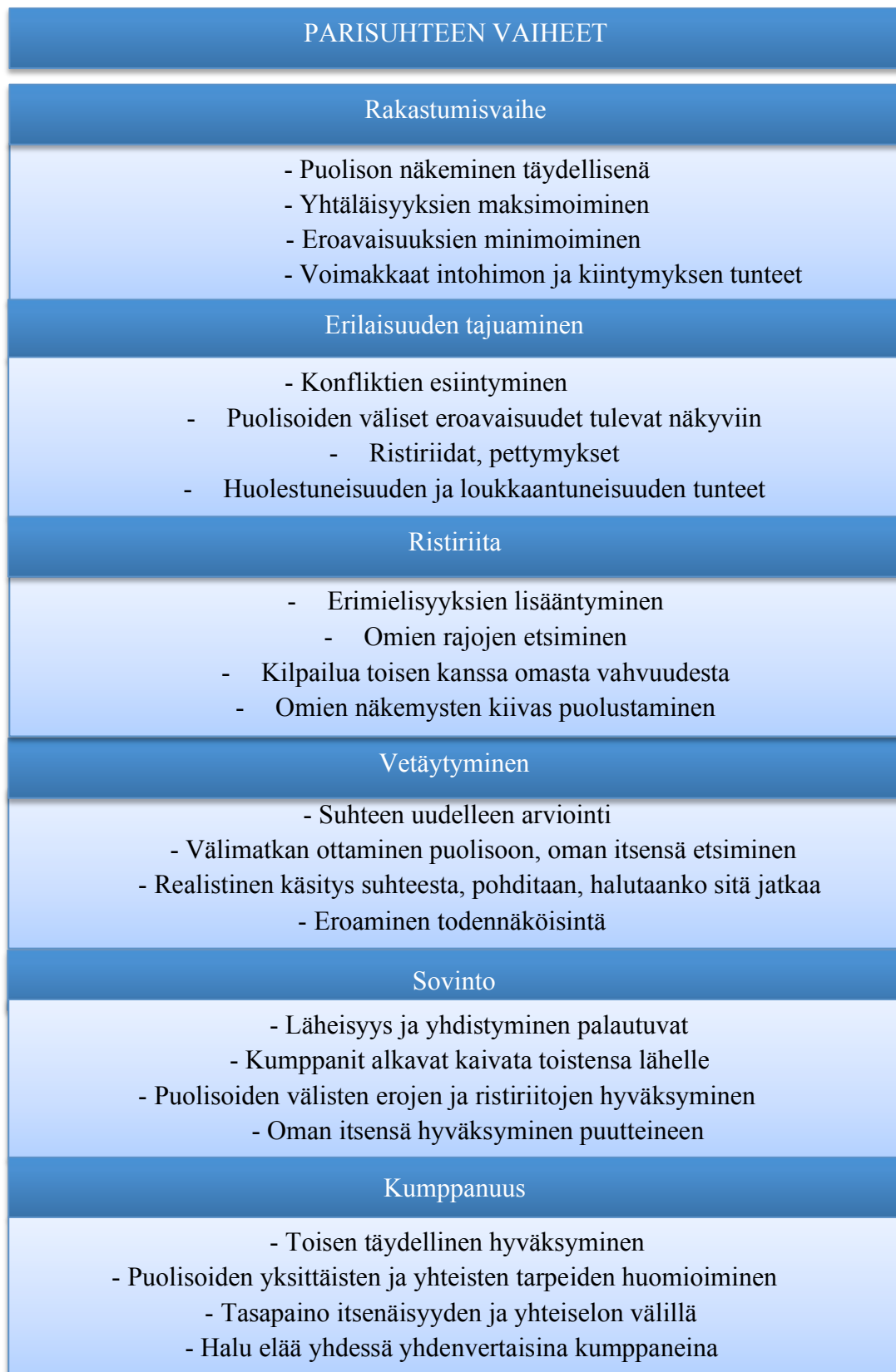
puolet puolustavat näkemyksiään eri asioista kiivaammin. Parisuhteeseen on kehittynyt päivittäistä valtataistelua. (Relationship Institute.) Puolisot alkavat itsenäistyessään ikään kuin pelaamaan valtapeliä keskenään, mikä näkyy kilpailuna toisen kanssa omasta vahvuudesta ja omien rajojen etsimisestä (Ranssi-Matikainen 2009, 18). Tässä parisuhteen vaiheessa suhteen päättymisen riski on suuri. Siksi pari tarvitsee tässä vaiheessa ongelmanratkaisua – ja neuvottelukykäjä. (Relationship Institute.) Ristiriidoista voidaan selvitä ja tämän vaiheen aikana rakkaussuhde voi myös syventyä (Ranssi-Matikainen 2009, 18).

Jos pariskunta selviää valtataistelun vaiheesta, näkemys suhteesta arvioidaan uudelleen. Suhteen uudelleen arvioinnin vaiheessa otetaan huomioon todellisuus. Tässä vaiheessa tiedetään, minkälainen persoona toinen on ja aletaan miettiä, halutaanko todella sitoutua suhteeseen. Puolisot tietävät, mitä asioita he voisivat parantaa suhteessaan. Monet pariskunnat irrottautuvat suhteesta parisuhteen uudelleen arvioinnin vaiheessa, joten eroaminen on todennäköisintä tässä vaiheessa. (Relationship Institute.) Puolisot ottavat toisiinsa välimatkaa, koska etsivät enemmän omaa itseään. Tämä johtaa helposti siihen, että suhteesta halutaan lopulta ulos. (Ranssi-Matikainen 2009, 18.) Tässä vaiheessa puolisoitten on hyvä kehittyä yksilöinä sekä oppia näkemään toisensa erillisinä persoonina. Tällöin suhde voi edetä seuraavaan vaiheeseen. (Relationship Institute.)

Mikäli parisuhde jatkuu uudelleen arvioinnin vaiheen jälkeen, parisuhde etenee vaiheeseen, jossa läheisyys ja yhdistyminen palautuu (Relationship Institute). Tällöin suhde on sovintovaiheessa, jossa kumppanit alkavat kaivata toistensa lähelle (Ranssi-Matikainen 2009, 19). Puolisoilla on realistinen käsitys suhteestaan. Kumppanien väliset erot ja konfliktit hyväksytään ja myös oma itsensä opitaan hyväksymään ristiriitoinen ja puutteellinen. (Relationship Institute, Ranssi-Matikainen 2009, 19.)

Parisuhteen viimeinen vaihe, johon arviolta vain muutama prosentti pareista yltää, on toisen täydellinen hyväksyminen. Suhteessa otetaan huomioon sekä puolisoitten yksilölliset tarpeet että pariskunnan yhteiset tarpeet. Puolisot ottavat vastuun yksittäisistä tarpeistaan ja elämistään sekä tukevat myös toisiaan. Pariskunta kykenee säilyttämään tasapainon itsenäisyyden ja yhteiselön välillä. Ristiriitoja esiintyy edelleen, mutta pariskunnat ovat oppineet ratkaisemaan ne. Puolisot tuntevat toisensa ja tietävät, mitä toiselta on odotettavissa. Puolisot pyrkivät sekä pysymään kytkeytyneinä toisiinsa että säilyttämään omat identiteettinsä. (Relationship Institute.) Puolisot ovat löytäneet taas tois-

tensa lähelle ja haluavat elää yhdessä yhdenvertaisina kumppaneina (Ranssi-Matikainen 2009, 19.)



KUVIO 3. Parisuhteen vaiheet (Relationship Institute; Ranssi-Matikainen 2009, 17-19.)



### 3.2.2 Parisuhteen muodot

Yksi parisuhteen muodoista, joka on yhteiskunnassamme säädetty lailla, on avioliitto. Puolisoiden tulee solmia avioliitto avioliittolain mukaisessa järjestyksessä, jotta heihin sovellettaisiin perheen turvaksi säädettyjä lakeja. Avioliitto on mahdollista solmia ainoastaan kahta eri sukupuolta olevien ihmisten välillä. Avioliitto tuo mukanaan velvollisuuden huolehtia sekä puolisoista että yhteisistä lapsista. (Väestöliitto 2013.) Toinen yhteiskunnan lailla säädetty parisuhteen muoto on rekisteröity parisuhde, joka mahdollistaa kahden samaa sukupuolta olevan parisuhteen rekisteröimisen. Rekisteröity parisuhde rinnastetaan yleensä avioliittoon, mutta suhteet eroavat toisistaan siten, että rekisteröidyssä parisuhteessa kumpikin säilyttää oman sukunimensä ja ottolapseen ei ole oikeutta. (Väestöliitto 2013.)

Seurustelusuhde, vakituinen parisuhde ja avoliitto voidaan määritellä monella eri tavoin. Avoliitto on kahden ihmisen välinen liitto, jossa eletään yhdessä mutta suhteen osapuolilla ei ole avioliiton tavoin keskinäisiä oikeuksia ja velvollisuuksia. Avoliitossa olevilla ei esimerkiksi ole yhteistä elatusvelvollisuutta tai oikeuksia toisen osapuolen omaisuuteen. (Väestöliitto 2013.)

### 3.2.3 Toimivan parisuhteen ominaisuuksia

Toimivalle parisuhteelle on olemassa tietynlaisia ominaisuuksia, jotka ovat välttämättömiä, jotta suhde pysyisi terveenä ja kestäisi. Ensimmäinen tärkeä ominaisuus on sitoutuminen. Kun parisuhteeseen on sitouduttu, siitä tulee vastavuoroinen ja parisuhteen molemmat osapuolet ovat läsnä suhteessa. Toinen tärkeä toimivan parisuhteen ominaisuus on huomion osoittaminen. Kaikissa terveissä ihmissuhteissa tarvitaan jatkuvaa ja tietoista huomiota, jotta suhde kukoistaisi. Myös kunnioitus on tärkeä parisuhteen ominaisuus. Toisen kunnioittaminen osoittaa, että molempien tarpeet huomioidaan suhteessa, mikä on hyväksi parisuhteen molemmille osapuolille. Kunnioitukseen liittyy myös kiitollisuus. Suhteessa tulisi osoittaa kiitollisuutta säännöllisesti asioista, jotka miellyttävät. Muita tärkeitä parisuhteen ominaisuuksia ovat luottamus ja kumppanien välinen yhdysside, joka on tavallinen ihmisten tarve. Ihmiset ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa niin kosketusten kuin katsekontaktienkin välityksellä ja tällaista yhdyssidettä tarvitaan erityisesti parisuhteessa. (Relationship Institute.)

Kasvatustieteen tohtori Tuula Pukkala on tutkinut kestävän avioliiton syitä. Pukkala totesi tutkimuksessaan, että kestäväälle parisuhteelle on keskeistä se, että se sisältää tunte -ja taitotekijöitä sekä yhdessä pysymisen päätöksen. Selkeimmin näistä tekijöistä hahmottui tutkimuksessa tunnetekijät. Useimmat haastateltavat pitivät kokemiansa rakkauden ja turvallisuuden tunteita avioliittoa kantavina tekijöinä. Vähäisimmässä osassa tutkimuksessa oli taitojen merkitys. Ainoastaan vuorovaikutuksen taidon merkitystä korostettiin. Puolisot korostivat esimerkiksi taitoa puhua asioista, jotka vaivaavat. (Pukkala 2006, 2,108-109.)

Monet korostivat tutkimuksessa sitä, että tunteiden vaihtelevuuden vuoksi liitto ei välttämättä kestä ilman yhdessä pysymisen päätöstä. Kun tunne hiipuu ja taitoja ei haluta osaamisesta huolimatta käyttää, jäljelle jää päätös yhdessä pysymisestä. Monet parit ovat esimerkiksi alkaneet hoitaa suhdettaan siksi, että haluavat pysyä yhdessä lasten vuoksi. Pukkalan tutkimuksesta selvisi, että monet parisuhdetta ylläpitävät tekijät voivat olla tietoisesti päätettyjä. Tunteita ei voi ohjata, mutta omaan tekemiseen ja tulevaisuuteen liittyviä päätöksiä voi tehdä. Parisuhteessa esimerkiksi kumppanin tietoinen huomioiminen alkaa päätöksestä. (Pukkala 2006, 108-109.)

### **3.3 Päihdeongelman vaikutus parisuhteeseen**

Suomessa elää yli miljoona päihdeongelmaisen läheistä. Päihdeongelma koskettaa myös lähellä olevia ihmisiä joko suoraan tai välillisesti. (Sarna 2007, 6.) Päihdetutkimuksia on tehty runsaasti, mutta läheisten näkökulmasta päihdeongelmia ei ole tutkittu paljoakaan. Usealla on käytännön kokemuksia päihdeongelmaisen läheisten huonosta voinnista, vaikkakin aihetta on tutkittu niukasti. Päihdeongelmainen pystyy harvoin elämään täysin eristyksessä muista ihmisistä, joten päihderiippuvuus ei voi olla vaikuttamatta myös läheisen elämään. Päihdeongelma vaikuttaa läheisen elämänlaatuun kokonaisuudessaan, vaikka läheinen ei olisikaan hengenvaarassa jaksamisensa suhteen (Nurminen 2010, 4-5.) Nurminen (2010) on tutkinut päihdeongelmaisten läheisten elämänlaatua fyysiseltä, henkiseltä ja sosiaaliselta ulottuvuudelta. Päihdeongelmaisen läheinen voi olla puoliso, isovanhempi, lapsi, ystävä, sisar tai työtoveri (Sarna 2007, 6). Nurminen tutkimuksen tulosten mukaan läheisistä ihmisistä juuri puolisoiden sosiaalinen elämänlaatu oli heikompi kuin muiden läheisten. Lisäksi päihdeongelmaisen kanssa yhdessä

asuvien yleinen elämänlaatu ja elämänlaadun sosiaalinen ulottuvuus oli merkittävästi matalampi kuin erillään asuvilla. (Nurminen 2010, 36-39.)

Päihteiden käyttöön suhtautuminen on parisuhteen kannalta keskeinen asia. Kyse on siitä, miten päihteiden käyttö sopii omaan maailmankatsomukseen ja elämäntilanteeseen sekä kumppaneiden päihteidenkäytön yhteensopivuudesta. Päihteiden käytöstä aiheutuu ristiriitoja parisuhteeseen silloin, kun kumppanit suhtautuvat siihen eri tavoin. (Väestöliitto 2006.) Toiset voivat suhtautua negatiivisesti esimerkiksi satunnaiseen alkoholin käyttöön, mutta tämä harvoin tuo parisuhteeseen ongelmia. Mutta se, että päihteiden käytöstä tulee omaa puolisoa tärkeämpi asia, on merkki suuremmasta ongelmasta. (Nevalainen 2006, 46-47.) Toimivan parisuhteen ja päihdeongelmaisen parisuhteen eroja on kuvattu taulukossa 3. (Taulukko 3.)

### **3.3.1 Päihdeongelman tunnistaminen parisuhteessa**

Kumppanin riippuvuutta voi olla vaikea tunnistaa. Hän saattaa kieltää kokonaan päihderiippuvuuden olemassaolon tai vähätellä sitä. (Vaaranen, Oulasmaa & Leinonen 2013.) Hän ei välttämättä edes ole tietoinen päihdeongelmastaan, vaan selittää rajun juomisensa esimerkiksi työkiireillä, onnettomalla lapsuudella tai epäonnistuneella avioliitolla. Hän ei myöskään halua erityisemmin pohtia juomisensa syitä ja alkaa vältellä ihmisiä, jotka niitä haluaisivat pohtia. Näin päihdeongelmainen alkaa valehdella muille valehdeltuaan ensin itselleen. (Hellsten 1991, 35.) Myös parisuhteen toisen osapuolen voi olla vaikeaa myöntää kumppaninsa päihderiippuvuutta. Omaan kumppaniin haluaisi helposti luottaa, vaikka päihderiippuvuudesta olisi selkeitäkin viitteitä. Puoliso saattaa uskotella itselleen, että toinen muuttuu. (Vaaranen ym. 2013.)

Puolison päihdeongelman voi ennen kaikkea tunnistaa siitä, että tämän perusluonne muuttuu selkeästi. Päihteiden käyttäjä voi muuttua ärtyiseksi, kiukkuiseksi ja jopa väkivaltaiseksi. Merkittävä uusi luonteenpiirre voi olla myös masentuneisuus, jota esiintyy ilman varsinaista syytä. Koska masennus ei tule itsestään ja runsas alkoholin käyttö laskee mielialaa, puolison olisi hyvä kysyä ja seurata tilannetta, jos runsaasti päihteitä käyttävän mieliala alkaa laskemaan. Lisäksi päihdeongelmainen usein pakoilee vastuuta eri asioista. Hän ei enää kykene hoitamaan pariskunnan yhteisiä asioita, koska hänen aikansa, energiansa ja rahansa menevät päihteisiin. (Härkönen 2013.)

Merkittävä päihdeongelman vaikutus parisuhteeseen on yleensä läheisyyden katoaminen. Tämä voi näkyä erilaisina seksuaalisina ongelmina. Päihdeongelmien vaikutus seksuaalisuuteen voi olla niin fyysistä kuin henkistäkin. Fyysisenä oireena voi olla esimerkiksi erektiohäiriöt ja henkisenä persoonallisuuden muuttuminen, jolloin suhteessa ei välttämättä ole enää läheisyyttä. Vaikka läheisyys ei katoaisikaan, päihteiden runsas käyttö voi vaikuttaa seksuaalisuuteen silti. Läheinen voi lakata suostumasta seksiin päihdeongelmaisen hygienian, alkoholin hajun tai jatkuvan humalatilan takia. (Härkönen 2013.)

Kun parisuhteessa esiintyy ongelmallista päihteiden käyttöä, pariskunnan arkipäiväiset vuorovaikutustilanteet muuttuvat. Esimerkiksi ruokailutilanteissa päihdeongelmainen saattaa häiritä syömistä, olla kommunikoidatta puolisonsa kanssa tai olla saapumatta yhteisille ruoka-ajoille lainkaan. Runsaalla päihteiden käytöllä on merkittävä vaikutus myös pariskunnan yhteisiin harrastuksiin. Päihdeongelmaisen on vaikeaa olla sosiaalinen ja aktiivisesti osallistuva harrastustapahtumissa. Lisäksi päihdeongelmainen voi käyttäytyä harrastustilanteissa epäsovivasti ja puoliso voi hävetä hänen käyttäytymistään. Päihteiden käyttö voi myös vähentää yhteisen toiminnan ja harrastamisen määrää esimerkiksi siksi, että päihdeongelmainen ei enää innostu yhteisestä tekemisestä. (Wiseman 1991, 117, 130-132, 140-141.)

Kun parisuhteessa on runsasta päihteiden käyttöä, usein luottamus katoaa. Kun toinen ei esimerkiksi ole paikalla silloin kun on sovittu, tai saapuu paikalle humalassa, lupauksiin ja yhdessä sovittuihin tapaamisiin ei voi enää luottaa. Yhteisiä suunnitelmia on vaikea tehdä, koska läheinen ei voi olla varma, pystyykö päihdeongelmainen puoliso toteuttamaan niitä. (Härkönen 2013.) Runsa päihteiden käyttö voi aiheuttamaa suhteessa turhia lupauksia myös päihteiden käytön lopettamisesta, varsinkin huumeiden kohdalla, koska niiden käyttöön liittyy usein voimakas riippuvuus (Nevalainen 2006, 47). Turhat lupaukset lopettamisesta aiheuttavat puolisolle ennen pitkää turhautumista ja väsymistä lupauksiin (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013).

Läheisille ongelmia tuottava alkoholin käyttö ei ole pelkästään perheen asia, vaan ongelman määrittely ja siihen suhtautuminen muokkautuvat jatkuvassa vuorovaikutuksessa perheen ulkopuolisten ihmisten kanssa. Muiden ihmisten asenteet useimmiten lisäävät epävarmuutta, syyllisyyttä ja häpeää sen sijaan, että auttaisivat asiaa. (Holmila &

Kantola 2003, 35.) Päihteiden käyttäjän tyypilliseksi tavaksi voikin muodostua puolisoista ja muistakin ihmisistä eristäytyminen. Tähän on syynä usein päihdeongelman salailu ja häpeä. Puolison päihteiden käyttö eristää koko perheen muista ihmisistä. Esimerkiksi vierailuille ei kehdata mennä tai vieraita ei kehdata kutsua toisen päihteidenkäyttötapojen takia. (Härkönen 2013.) Sosiaalisen eristämisen vuoksi perhe ei lopulta saa enää itsekään kutsuja vierailulle. Perheen sosiaaliset suhteet voivat kaventua myös siksi, että alkoholia käyttävä puoliso saattaa seurustella vain kaltaistensa ihmisten kanssa ja näin välit esimerkiksi sukulaisiin katkeavat. Näin myös varmistuu se, ettei päihdeongelmaa tarvitse ottaa esille. Myös raitis puoliso saattaa vältellä asiasta puhumista. (Holmila & Kantola 2003, 35, 58.) Hän ei yleensä tahdo jakaa ongelmaansa tuttavaperheiden kanssa ja näin ollen ystäviin muodostuu etäisyyttä. Perheenjäsenet voivat eristäytyä myös toisistaan. Puolisoiden, lasten ja vanhempien välille voi muodostua ikään kuin liittoumia siitä, kuka on kenenkin puolella. Tällöin puolisoista voi tulla toisilleen jopa vihollisia. (Härkönen 2013.) Päihdeperheessä vältellään yhteisiä hetkiä, koska ne yleensä päättyvät alkoholin aiheuttamiin ongelmiin (Holmila & Kantola 2003, 58).

Päihdeongelmaisessa suhteessa esiintyy paljon päihteiden käyttöön liittyviä riitoja (Itäpuisto 2008, 62). Ensinnäkin väittelyt päihdeongelman olemassaolosta raastavat perheenjäsenten välisiä suhteita (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105). Riitely ja riidan haastaminen on tällöin yleisempää kuin normaalisti. Päihdeongelmaisen kohdalla riitely ja huutaminen ovatkin usein keinoja kontrolloida muita perheenjäseniä. Silloin muiden yritykset lopettaa riitely yleensä yllyttävät alkoholista jatkamaan, sen sijaan että tuottaisivat toivottua tulosta. Toisaalta myös perheenjäsenten reagoimattomuus riidan haastamiseen saa alkoholistin raivostumaan enemmän. Muiden perheenjäsenten kyvyt vaikuttaa riiteltyyn ovat siis oikeastaan olemattomia. Riitaisuus voi jatkua myös raittiiden jaksojen aikana. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että puoliso alkaa purkamaan juomijakson aikana patoutuneita tunteitaan ja katkeruuttaan. Lisäksi muihinkin asioihin kuin juomiseen liittyvät riidat lisääntyvät. Pariskunnalle voi tulla riitoja esimerkiksi rahaasioista, lasten kasvattamisesta tai sukulaissuhteista. (Itäpuisto 2008, 62-63)

Taloudelliset ongelmat ovat myös merkittävä piirre päihdeongelmaisessa parisuhteessa. Tulot eivät enää riitä samalla tavalla kuin aikaisemmin, koska päihdeongelmaisen rahat menevät päihteisiin. Läheiset velkaantuvat myös itse sen jälkeen, kun ovat yrittäneet auttaa puolisoaan rahavaikeuksissa. (Härkönen 2013.) Lisäksi taloudelliset ongelmat

voivat olla syynä päihdeongelmaisessa parisuhteessa pysymiseen. Esimerkiksi Vellemanin, Copellon ja Maslinin (1998) tutkimuksessa on selvinnyt, että päihdeongelmaisten miesten kanssa eläneet naiset pelkäävät, etteivät pärjää taloudellisissa asioissa omiltaan. (Velleman, Copello & Maslin 1998, 7.)

Alkoholiongelmainen perheenjäsen on yleensä kaikkea muuta kuin kannustava kumppani. Sen sijaan tämä tavallisesti alistaa kumppaniaan, ja näin puolison itsetunto rapistuu vähitellen. Päihteiden käyttäjä ei ole kannustava varsinkaan silloin, kun puoliso etsii ulospääsyä perheen tilanteesta. Alkoholiriippuvaiselle tärkeintä on usein juomisen jatkaminen, jolloin hän saattaa vastustaa läheisen vaatimuksia tilanteen muuttumisesta päättäväisesti. Hän voi käyttää vastustamiseen erilaisia keinoja, aina vähättelemisestä, ivaamisesta ja lupauksista uhkauksiin saakka. Oman edun asettaminen etusijalle ja määrätietoinen toiminta voi tuntua uupuneesta ja alistuneesta puolisoista ylivoimaiselta, kun puoliso vastustaa muutosta kaikin keinoin. (Holmila & Kantola 2003, 92.)

Pahimmillaan parisuhde voi runsaan päihteiden käytön seurauksena muuttua hoivasuhteeksi. Päihteitä käyttävästä puolisoista tulee toiselle kuin lapsi, jota ei haluta jättää yksin. (Härkönen 2013.) Jotta parisuhde säilyisi parisuhteena eikä muuttuisi huoltajuudeksi, pariskunnan kannattaisi pohtia uutta elämäntilannetta ammattiauttajan kanssa (Huusko 2006, 38). Mikäli puolison päihteidenkäyttö johtaa eroamiseen, hoivasuhde voi jatkua jopa eron jälkeenkin. Jos runsas päihteiden käyttö on aiheuttanut käyttäjälle vakavia fyysisiä tai psyykkisiä vaurioita, tämän läheinen helposti haluaa jäädä auttamaan häntä erosta huolimatta. Tästä muodostuu läheiselle suuri taakka. (Härkönen 2013.)

Ikäluokat ja sukupuolten väliset erot vaikuttavat siihen, minkälaisia vaikutuksia päihdeongelmilla on parisuhteeseen. Esimerkiksi iäkkäiden ihmisten keskuudessa päihdeongelmaisen puolison hoivaaminen on yleistä ja päihteiden käyttö ei aina häiritse puolisoa niin kauan, kun käyttäjästä pystytään huolehtimaan kohtuullisesti. Nuorten keskuudessa huumeongelmaiset parisuhteet saavat usein alkunsa siitä, että raitis nuori nainen aloittaa suhteen huumeita käyttävän nuoren miehen kanssa ja ryhtyy tämän pelastajaksi. Ajan myötä hän joko lähtee suhteesta tai on lopulta itsekin mukana huume kuvioissa. Huumeongelmaisten suhteiden kohdalla on usein harvinaista, että raitis nuori mies alkaa seurustelemaan huumeita käyttävän naisen kanssa. (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013.) Päihdeongelmaisissa suhteissa raittiina osapuolena olevat mieshenkilöt useimmiten lopettavat suhteen, kun taas vastaavassa tilanteessa nainen usein jää suhteeseen huolehti-

maan päihdeongelmaisesta miehestään (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013). Tutkitusti naiset kokevat usein olevansa osasyllisiä miehensä juomiseen ja olevansa vastuussa päihdeongelmaisen miehensä ja koko perheensä hyvinvoinnista. Suhteessa pysytellään syyllisyyden ja vastuun takia, vaikka siinä esiintyisikin pelkoja ja huolta sekä itsensä että päihdeongelmaisen puolesta. (Heimonen 2006, 40-44.) Naiset voivat kokea joko olevansa huonoja vaimoja, syy miehensä juomiseen tai kokea olevansa muiden silmissä syy miehen juomiseen (Wiseman 1991, 172). Naiset, jotka jättävät päihdeongelmaisen puolisonsa, tekevät tavallisesti niin monien vuosien jälkeen. Näihin vuosiin on sisällynyt usein monia turhauttavia yrityksiä auttaa ja tukea puolisoa. Vellemanin ym. (1998) tutkimuksen mukaan päihdeongelmaisten miesten kanssa eläneiden naisten tunteet puolisoaan kohtaan ovat säilyneet hämmästyttävän voimakkaina puolison päihdeongelman aiheuttamista vaikeuksista huolimatta. (Velleman ym. 1998, 6-7.)

On selvinnyt, että jos raitis mieshenkilö on jatkanut suhdetta päihteitä käyttävän naisen kanssa, liitto on usein loppunut viimeistään silloin, kun nainen on raitistunut. Tähän lienee syynä se, että päihteiden käytöstä aiheutuneet parisuhteen ongelmat eivät lopu siihen, että käyttö lopetetaan. Parisuhteen ongelmia ratkotaan edelleen eikä niihin enää ole syynä toisen juominen. Lisäksi syynä suhteen päättymiselle raitistumisen yhteydessä voi olla se, että miehen selkeä asema suhteessa on uhattuna, kun raitistunut vaimo hoitaa asiansa kuntoon ja pärjää yksin. Valitettavan usein myös oletetaan, että mieshenkilö saisi päihdeongelmaisen vaimonsa kuriin. Vaimon päihdeongelmista vaietaan usein varsinkin silloin, jos suhteessa esiintyy väkivaltaa. On siis syytä muistaa, että puolison päihteiden käyttö ja sen aiheuttavat ongelmat ovat miehelle yhtä raastava kokemus kuin naisellekin. (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013.)

TAULUKKO 3. Yhteenveto normaalin parisuhteen ja riippuvuussuhteen eroista

| Toimiva parisuhde  | Parisuhteessa päihdeongelma   |
|--|---|
| Vastuu asioista jakautuu parin välillä tasan                               | Päihteiden käyttäjä pakoilee vastuuta asioista ja se siirtyy yhä enemmän puolisolle |
| Molemminpuolinen kunnioitus  | Jatkuvat negatiiviset tunteet toisesta  |
| Sekä myönteisiä että kielteisiä ajatuksia tuodaan esille                   | Puhuminen on kielletty  |
| Puolisot ovat myös ystäviä keskenään                                       | Puolisot voivat olla toisilleen jopa vihollisia                                     |
| Päivittäisiä läheisyyden osoituksia  | Läheisyys katoaa  |
| Luottamus  | Luottamus on kadonnut   |
| Pariskunta on avoin asioille ja ihmisille sekä kontaktissa muihin ihmisiin | Pariskunta on eristäytynyt  |
| Huolenpito   | Hallitseva huolenpito ja/tai liiallinen hoivaaminen                                 |



### 3.3.2 Päihdeongelman vaikutukset puolisoon

Kun päihteiden käyttö alkaa muistuttamaan riippuvuutta, muuttuu myös päihteiden käyttäjän puoliso. Hänen aikansa, mielenkiintonsa ja energiansa saattaa kohdistua yhä enemmän puolison päihteiden käyttöön ja siitä aiheutuviin seurauksiin. Päihteettöminä kausina päihteiden käytön alkamista pelätään ja mahdollisia merkkejä siitä tarkkaillaan jatkuvasti. Juomakautena raitis puoliso peittelee päihteiden käyttöä, ja kantaa yksin vastuun koko perheestä. (Inkinen ym. 2000, 181.) Päihteiden käyttäjän vaihteleva käytös, eli juomisen ja juomattomuuden jaksot, määrittää siis perheen elämää. Juomisjaksojen käytös on epämiellyttävää ja raittiina jaksoina pelätään uutta romahdusta. Alkoholi on siis alkoholitiperheessä aina läsnä. (Holmila & Kantola 2003, 22.)

Päihderiippuvuus näkyy myös päihteiden käyttäjän puolison olemuksessa ja käyttäytymisessä (Härkönen 2013). Suhdetta sävyttää jatkuva huoli puolison terveydestä ja hyvinvoinnista, suru menetetyistä onnellisista yhdessäolosta ja epätoivo (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 106). Toisaalta puoliso voi näyttää ulospäin myös vahvalta ja asiat hyvin hallitsevalta, mutta kokee sisimmässään yksinäisyyttä, voimattomuutta, tuen ja lohdutuksen tarvetta sekä hänen itsetuntonsa voi heikentyä (Inkinen ym. 2000, 182). Tyyppillinen tunne, jonka puolison päihteiden käyttö herättää, on lannistuneisuus ja hämmennys. Koska päihteitä käyttävä kumppani voi vakuutella kaiken olevan hyvin, läheinen voi kokea hämmennystä ja sekavuutta, koska ei välttämättä tiedosta, onko suhteessa päihdeongelmaa vai ei. Tämä johtuu siitä, että omaan kumppanin sanoihin tahtoisesti helposti luottaa, vaikka selviä viitteitä päihdeongelmasta olisikin. (Härkönen 2013.) Kun puoliso on huolissaan päihteiden käyttäjän tilasta eikä käsitä mistä on kysymys, hän alkaa vaistomaisesti ratkoa ongelmaa omassa mielessään yhä useammin. (Hellsten 1991, 35.)

Aluksi puoliso voi syyttää kumppaninsa päihteiden käytöstä itseään. Varsinkin, jos päihteiden käyttäjä on selittänyt käytöstään epäonnistuneella parisuhteella. (Hellsten 1991, 35.) Kun puolison päihteiden käyttö on mennyt niin pitkälle, että se aiheuttaa selkeitä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, tämän läheinen voi kokea voimakasta syyllisyyttä siitä, ettei ole tiedostanut ongelman vakavuutta aikaisemmin (Härkönen 2013). On tärkeää, ettei päihdeongelmaisen puoliso syyttäisi kumppaninsa päihteiden käytöstä itseään. Itsesyytökset eivät auta tilannetta ja ne voivat viedä päihdeongelmai-

sen puolisolta voimia ja heikentää tämän itsetuntoa entisestään. (Velleman ym. 1998, 210.)

Erityisen paljon päihteiden käyttäjän läheinen kokee avuttomuutta, jos hän ei voi tai kehtaa puhua asiasta kenellekään. Hän voi esimerkiksi työelämässä sulkeutua ulkopuolelle ja vältellä kahvitaukoja, koska pelkää jonkun kysyvän asiasta. (Härkönen 2013.) Häpeä onkin yleisin tunne, jonka läheisen päihteiden käyttö herättää (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105). Vaikka alkoholin käyttö on ollut merkittävä osa suomalaista kulttuuria jo pitkään, päihteiden käyttöä pidetään häpeällisenä ongelmana, joka leimaa koko perheen. Tavallisimmin häpeä on syynä ongelman salaamiselle. Näin puoliso alkaa eristäytyä omaan itseensä ja huolestuneisuuteensa. Hän käsittää tehtäväkseen pitää yllä kullisseja, jotka viestivät ulkomaailmalle kaiken olevan hyvin. Mitä rajumpi tilanne suhteessa on, sitä suuremmat kullissit tarvitaan. (Hellsten 1991, 35.)

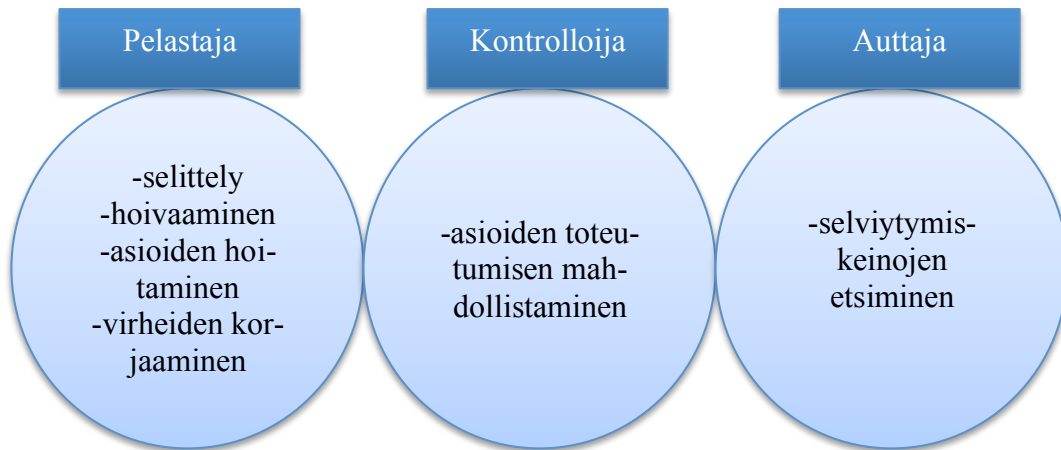
Ennen kaikkea parisuhteessa, jossa esiintyy runsasta päihteiden käyttöä, esiintyy paljon pelkoja sekä oman itsensä että toisen puolesta (Härkönen 2013). Pelko kohdistuu useimmiten päihteiden käyttäjän käyttäytymiseen, joka voi olla arvaamatonta ja jopa väkivaltaista. Läheinen voi pelätä myös omia aggressiivisia impulssejaan. Myös päihteiden käyttäjän seuraavan juomiskauden odottaminen aiheuttaa pelkoa. Pelko saa läheisen varomaan sanojaan ja tekojaan sekä alistumaan. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105.) Puoliso ei osaa nauttia päihdeettömistä ajanjaksoista, koska odottaa ja pelkää seuraavaa repsahdusta (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013). Myös yksin jäämisen pelko voi olla yleistä päihdeongelmaisessa parisuhteessa, mikä johtaa siihen, että suhteessa pysytään ongelmista huolimatta. Läheiset ovat usein kokeneet, että yhteiselo on kaikesta huolimatta parempi vaihtoehto yksin olemisen sijaan. (Velleman 1998, 7.)

Päihteiden käyttäjän puoliso ajautuu suhteessa helposti pelastajan rooliin (Kuvio 4). Tähän rooliin voi kuulua puolison päihteiden käytön selittely muille ihmisille, hoivaaminen ja puolison asioiden selvittely ja korjaaminen. (Härkönen 2013.) Kun puolison päihdeongelma jatkuu tai pahentuu, raittiin osapuolen vastuu kotitöistä, lastenhoidosta, perheen taloudesta ja sukulais- ja ystävyys-suhteiden ylläpitämisestä siirtyy yhä enemmän hänelle. Tällöin raitis puoliso ajautuu ristiriitaiseen tilanteeseen. Hän voi ajatella auttavansa puolisoaan, kun hän esimerkiksi maksaa laskut ja ostaa ruuat. Ristiriita on se, että ilman raittiin puolison panosta monet asiat jäisivät hoitamatta, mutta vastuun siirtymisen raittiille puolisolle vähentää päihderiippuvaisen juomiskontrollia. (Inkinen ym.

2000, 181-182.) Niin kauan kuin puoliso esimerkiksi siivoaa päihteiden käyttäjän sotkuja ja selvittelee tämän asioita, käyttäjällä ei ole tarvetta muuttua. Lisäksi puoliso kuluttaa omaa energiaansa, kun hän laiminlyö omia tarpeitaan huolehtiakseen muista, mikä voi johtaa uupumukseen. (Meyers & Wolfe 2007, 140.)

Parisuhteessa toisesta huolta pitävä osapuoli vetoaa usein siihen, että kyse on välittämisestä, mutta huolenpito voi olla hänelle kuitenkin myös vallankäytön tapa. Toisesta huolehtimalla asetetaan toisen yläpuolelle, häntä paremmaksi ja pystyvämmäksi. Läheinen mielestään tietää, mikä muille on parasta ja asettaa normit sille, millainen on hyvä parisuhde. (Huusko 2006, 36.) Tällöin puoliso on suhteessa kontrolloijan tai mahdollistajan roolissa. Parisuhteesta voi muodostua ikään kuin lapsi-vanhempi –suhde. Raitis puoliso voi alkaa kontrolloimaan toista esimerkiksi lasten, yhteisen omaisuuden tai vaikkapa lomien avulla. Asioita ei toteuteta, jos puolison päihteiden käyttö jatkuu. Erityisesti seksielämä voi muodostua pelivälineeksi. (Härkönen 2013.) Puoliso saattaa ottaa tämän vallan itselleen tiedostamattaankin. Hän tekee kaikkensa pitääkseen perheen kasassa, mutta samalla myös päättää siitä, miten perheen tulee elää. (Huusko 2006, 37.) Kun raitis puoliso on kontrolloimisen ja yhteisten asioiden hoitamisen seurauksena ajautunut lähes valtiaan rooliin, tämä rooli voi jatkua myös raitistumisen jälkeen. Puoliso ei enää luota siihen, että toinen pystyisi huolehtimaan pariskunnan yhteisistä asioista. Suhde muodostuu epätasa-arvoiseksi, kun toinen ei saa huolehtia itsestään, vaikka kykenisikin. Puoliso voi jatkaa toisen holhoamista ja vahtimista edelleen joko tiedostamattaan, tai kosta tälle tarkoituksella sitä, että on jäänyt kakkosvaihtoehdoksi päihteille. Katkeruus toista kohtaan voi siis jatkua, vaikka päihteiden käyttö loppuisikin. (Härkönen 2013.)

Toisinaan puoliso voi auttaa päihdeongelmaista raitistumaan, etsiä hänen kanssaan keinoja päihdeongelmasta selviytymiseen ja myös asettaa päihteiden käyttäjälle selkeitä rajoja. (Härkönen 2013.) Raittiin kumppanin on kuitenkin syytä muistaa, että vain päihteidenkäyttäjä itse tekee päätöksen lopettamisestaan. Toisen puolesta ei voi lopettaa päihteiden käyttöä, mutta lopettamisessa voi olla tukena. Puolison päihteiden käyttö on hyvin raskasta myös kumppanille, joten hänen kannattaakin pohtia, miten paljon hän on valmis tukemaan toista. Päihdeongelmaisen kumppani tarvitsee tukea yhtä paljon, kuin päihteiden käyttäjä itsekin. (Vaaranen ym. 2013.)



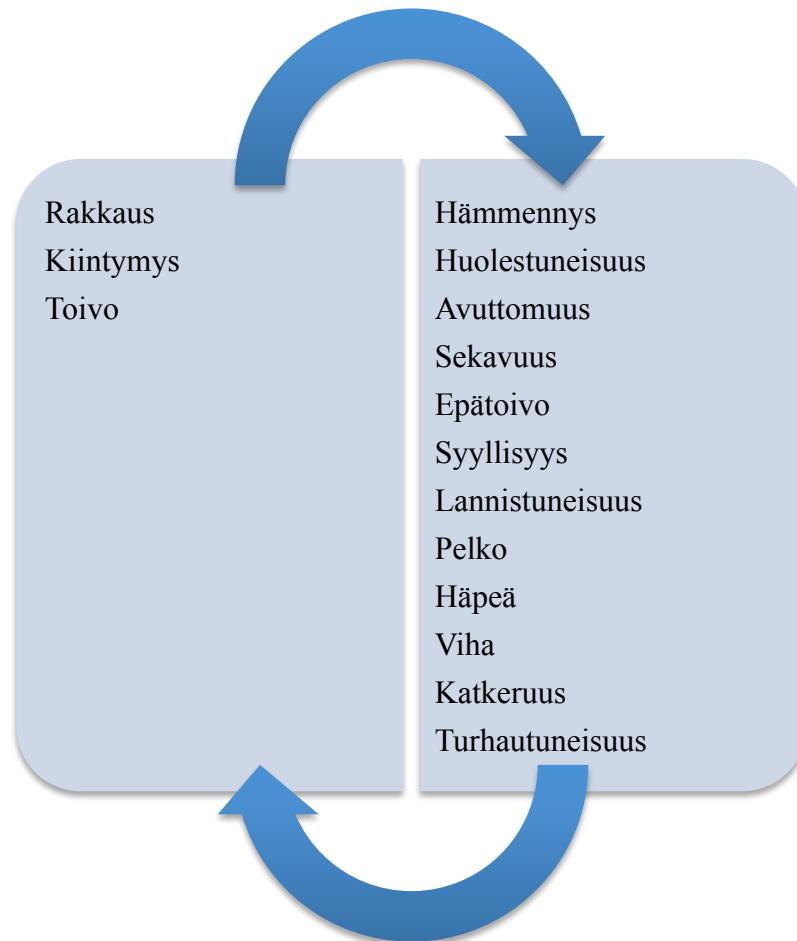
KUVIO 4. Puolison erilaisia rooleja päihdeongelmaisen elämässä

Vähitellen puoliso saattaa muuttua myös katkeraksi (Hellsten 1991, 35). Päihteiden käytön vaikuttaessa negatiivisesti kumppanin asenteisiin, puolison voi olla vaikea tukea päihteidenkäyttäjää tuntematta lainkaan kyynisyyttä, kun riippuvuus on mennyt liian pitkälle (Vaaranen ym. 2013). Puoliso kokee yhä useammin tullessa väärin kohdelluksi ja laiminlyödyksi. Puolison päihteiden käyttöön liittyviä tunteita voivat tällöin olla viha, kiukku ja raivo. Nämä tunteet voivat tuottaa riita- ja jopa väkivaltatilanteita, mikä puolestaan johtaa itsesyytöksiin ja oman hallinnan menetyksen pelkoon. Muita kielteisiä tunteita, jotka johtuvat päihdeongelmasta, ovat inho ja vastenmielisyys. Näitä tunteita aiheuttavat päihteiden käyttäjän fyysinen ja moraalinen alennustila. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105-106.).

Puolison päihdeongelmasta aiheutuvat jatkuvat negatiiviset tunteet ovat enemmän kuin vain tunteita. Ne muuttuvat toiminnoiksi tai ruumiillisiksi tuntemuksiksi. (Holmila & Kantola 2003, 37.) Kun on huolissaan puolisonsa päihteidenkäyttötavoista, erilaiset fyysiset sairaudet voivat pahentua stressin takia. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi migreeni ja diabetes. (Härkönen 2013.) Muita voimakkaan stressin aiheuttamia fyysisiä oireita voivat olla korkea verenpaine, ruokahaluttomuus ja painon lasku (Wiseman 1991, 197). Kielteiset tunteet voivat myös murentaa läheisen itsetuntoa ja näin heikentää tämän terveyttä (Härkönen 2013). Päihdeongelmaisen läheinen voi voimakkaan stressin seurauksena sairastua esimerkiksi vakavaan masennukseen ja muuttua vihamieliseksi muita kohtaan (Wiseman 1991, 197).

Vaikka puolison päihdeongelma aiheuttaakin jatkuvia negatiivisia tunteita, päihteitä käyttävä läheinen ei kuitenkaan lakkaa olemasta läheinen. Tällöin tunteita päihteiden käyttäjää kohtaan sävyttää myös kiintymys ja rakkaus. (Koski-Jännes ym. 2004, 105-106.) Puoliso saattaa tuntea juovaan kumppaniin syvää kiintymystä, toisten mielestä joskus jopa hämmästyttävän pitkään. Päihdeongelmaisen puoliso on yhtä aikaa monenlaisen väkivallan, hyväksikäytön ja laiminlyönnin uhri, ja toisaalta usein päihdeongelmaisen tuki ja turva. (Holmila & Kantola 2003, 82-93.) Rakkaus kumppania kohtaan ja viha hänen käyttäytymistään kohtaan aiheuttaa suhteessa voimakasta tunteiden ristiriitaa (Velleman ym. 1999, 210). Puolison kamppaillessa näiden tunteiden ristiriidassa viha kutsuu hyökkäämään, pelko alistumaan tai pakenemaan ja rakkaus hoivaamaan. Tällainen tunteiden yhdistelmä aiheuttaa päihdeongelmaisen läheiselle ahdistuneisuutta. (Koski-Jännes ym. 2004, 106.) Puolison päihdeongelman tyypillisimminkin herättämät tunteet ja niiden ristiriitaisuus on kuvattu kuviossa 5. (Kuvio 5.)

Parisuhteessa esiintyvät riippuvuudet johtavat usein eroamiseen (Vaaranen ym. 2013). Eron toteuttamisen voi kuitenkin estää uupumus, masentuneisuus tai pelko, silloinkin kun sen toteuttaminen olisi välttämätöntä (Inkinen ym. 2000, 182). Kielteiset tunteet puolison päihteidenkäytöstä luovat voimattomuuden kokemusta, mikä voi vähentää ihmisen kykyä irrottautua suhteesta. (Holmila & Kantola 2003, 37.) Mitä kauemmin pariskunnat ovat olleet yhdessä, sitä vaikeampi on erota. Eron jälkeen päihteiden käyttäjä tai tämän puoliso voi jopa sairastua masennukseen. Jos puolison päihteiden käytöstä aiheutuvat ongelmat johtavat eroamiseen, molemmat osapuolet voivat jäädä yksin. Tämä johtuu siitä, että pariskunta on saattanut eristäytyä muista ihmisistä. Useimmiten hän, joka jää helpommin yksin, on raitis puoliso. Päihteiden käyttäjä voi raitistuttuaan aloittaa elämänsä niin sanotusti puhtaalta pöydältä, löytää uuden kumppanin ja järjestää asiansa. Mutta puoliso, jonka ystävyysuhteet ovat katkenneet, saattaa kärsiä asiasta pidempään. Tästäkin syystä on erityisen tärkeää huomioida päihdeongelmaisen läheiset ja pitää mielessä, että päihteiden käyttö varjostaa vähintään yhtä paljon heidän elämäänsä. Läheiset voivat kärsiä vielä senkin jälkeen, kun varsinainen päihdeongelma on ohi. (Härkönen 2013.)



KUVIO 5. Puolison päihdeongelmaan tyypillisimmin liittyvät tunteet ja niiden ristiriitaisuus

### 3.3.3 Läheisen päihteiden käytön selittäminen

Viimeistään silloin, kun läheisen päihteiden käyttö on niin selvää, ettei sitä enää voida kieltää, aletaan usein miettimään, miksi läheinen käyttää päihteitä. Läheisen päihteiden käyttämistä pyritään ymmärtämään ja jäsentämään erilaisilla selityksillä, joiden avulla voidaan lisätä kontrollin tunnetta tai jopa suojella omaa mielenterveyttä. Alkoholin käytölle etsitään perheessä syitä eri lähteistä saatujen tietojen, omien kokemusten sekä tuttavapiirissä käytyjen keskustelujen perusteella. (Holmila & Kantola 2003, 61.)

Naiset ovat Furnhaimin ja Lowickin (1984) tekemän tutkimuksen mukaan miehiä taipuvaisempia uskomaan alkoholin käytön johtuvan ahdistuneisuudesta, sosiaalisten taitojen puutteesta, sosiaalisesta paineesta ja alkoholipoliittisten rajoitusten puutteesta. Useim-

miten perheenjäsenen alkoholismien syytä haetaan juojan ulkopuolelta kuin hänestä itsestään. Selitykset liittyvät usein päihteiden käyttäjän tämänhetkiseen tilanteeseen, menneisyyteen tai muihin ulkoisiin tekijöihin. Selityksiä voivat olla esimerkiksi päihteiden käyttäjän lapsuus, vääränlainen kaveripiiri, parisuhdeongelmat, työstressi tai kotona saadut alkoholin käytön mallit. Moni uskoo päihdeongelmien johtuvan myös traumaattisista elämäntilanteista. (Holmila & Kantola 2003, 64-70.)

Läheisten päihteiden käytön selitykset muodostuvat tutkimusten mukaan myös sen perusteella, minkälaisia tunteita häntä kohtaan tunnetaan. Kun juovaan läheiseen on positiivisia tunnesuhteita, pahojen asioiden katsotaan johtuvan ulkoisista tekijöistä, kuten tämän ankeasta lapsuudesta tai vaikeuksista työelämässä. Kun myönteiset tunteet päihdeongelmaiseen katoavat, selityksiä hänen juomiseensa aletaan etsiä henkilöstä itsestään. Alkoholismia selitetään esimerkiksi hänen heikolla luonteellaan ja mielenterveysongelmillaan. Läheisen päihteiden käyttöä selittäessä on tutkimusten mukaan harvoin viitattu moraalittomuuteen tai lääketieteellisiin selityksiin. Päihteiden käyttäjää pidetään siis harvoin vastuullisena ongelmistaan. Jos taas selitystä päihteiden käyttöön kysytään muilta kuin läheisiltä, saadaan usein vastaus, että syy on itse päihteiden käyttäjässä. (Holmila & Kantola 2003, 77.)

### **3.3.4 Läheisriippuvuus**

Parisuhteessa, jossa esiintyy päihdeongelmia, yleinen käsite on riippuvuus. Päihteiden käyttäjä nimetään päihderiippuvaiseksi ja hänen puolisonsa läheisriippuvaiseksi. (Vanhanen 2009.) Päihdeongelmaisen puoliso voi kokea voimakasta läheisriippuvuutta kumppaniaan kohtaan, mikä vaikeuttaa suhteesta lähtemistä (Vaaranen ym. 2013). Päihdeongelmaisessa parisuhteessa läheisriippuvuus voi näkyä siten, että kumppani on voimattomassa asemassa päihdeongelmaiseen puolisoonsa nähden. Tunteet päihdeongelmaista puolisoa kohtaan säilyvät, vaikka suhteesta olisi syytä irrottautua. (Velleman 1998, 208.) Läheisriippuvuus on sairaus tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy ihmisen eläessä jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä. Hän ei kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeutuu sen olemassa oloon. Läheisriippuvuuden keskeisiä piirteitä ovat ulkoa ohjautuminen, luottamattomuus, kontrolli, suoritteiden kautta eläminen, heikko kokemus omasta minuudesta, ylivakavuus, sairastelu, hengellisyden puuttuminen ja eristäytyneisyys. (Hellsten 1991, 58-84.)

Tyypillistä alkoholiperheen dynamiikalle on alkoholistin armoilla oleminen. Perheessä kaikki pyörii alkoholistin ympärillä, kuten läheisriippuvaisen elämä esimerkiksi narsistisen persoonan ympärillä. Varsinkin alkoholistien vaimoista on tehty usein pohdintoja, miksi he pitävät rakkaudestaan kiinni umpikujassa. Parisuhteen ongelmat usein sysätään heidän niskaansa. (Holmila & Kantola 2003, 22.) Kun terveen ihmisen ajattelutapa muuttuu, hän mukautuu sairaan maailmaan. (Heikkilä 1995, 82.)

Kun päihdeongelmaisen puoliso yrittää hallita ja kontrolloida puolisonsa päihteiden käyttöä onnistumatta siinä, hän kokee voimakasta stressiä. Tällaisessa tilanteessa ovat usein sellaiset päihdeongelmaisen läheiset, joiden taloudellinen tilanne tai väkivallan pelko estää suhteesta lähtemisen, vaikka tilanne olisi hyväksytty tunnetasolla. Tilanteeseen ei tällöin pysty vaikuttamaan, vaikka siitä haluaisi lähteä lopullisesti. Heillä, jotka hyväksyvät tilanteen toivottomuuden ja uskaltavat lopettaa suhteen seurauksista välittämättä, stressinsietokyky on korkea. Tilanne riippuu siitä, minkälainen suhde läheisellä on päihdeongelmaiseen. Esimerkiksi avioliiton, seurustelun tai muun parisuhteen voi periaatteessa lopettaa, mutta jos suhteessa on lapsia, lasten on mahdotonta lopettaa suhteensa vanhempiinsa ja päinvastoin. Sellaisen pariskunnan, joilla on lapsia, on psyykkisesti raskaampaa lopettaa suhde, vaikka voisivatkin myöntää epäonnistuneensa puolison valinnassa. (Holmila & Kantola 2003, 76.)

Aina läheisriippuvainen ei ole riippuvainen nimenomaan läheisyydestä. Ongelmana hänelle on rajojen katoaminen suhteessa toisiin, ei toisen ihmisen läheisyys, seurustelu tai yhdessä oleminen. Läheisriippuvuuteen liittyy yleensä huono itsetunto ja jatkuva itsekontrolli ja ne eivät välttämättä rajoitu vain parisuhteeseen, vaan hankaloittavat elämää myös työssä, opiskelussa, vapaa-ajalla ja kaikkialla muualla, jossa ollaan tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Jotta ihminen voi olla läheisriippuvainen, hänellä kuitenkin on oltava läheisiä, joiden hyväksyntää ja rakkautta hän pyrkii hakemaan. Siinä mielessä läheisriippuvuus terminä kuvaa sitä, että on kyse ilmiöstä, joka liittyy aina jollain tavalla läheisiin. (Huusko 2006, 19-27.)

Läheisriippuvaiselle ihmiselle tyypillinen piirre on halu pitää läheiset tyytyväisinä tai hyvällä tuulella. Jos jollakin toisella on paha olla, läheisriippuvainen kokee, ettei hän itsekään saa olla onnellinen. Hän yrittää parhaansa mukaan korjata läheistensä paha mielialaa välttyäkseen itselleen siitä aiheutuvasta ahdistuksesta. Läheisriippuvaisen ahdistuneisuus muiden ihmisten pahasta tunteesta voi kasvaa jopa niin suureksi, että hän



lopulta voi itse huonommin kuin läheinen. Läheisriippuvaisella on tarve löytää heti ratkaisuja toisten ihmisten ongelmiin, koska ei itse kestä tämän epävarmuutta ja ahdistuneisuutta. Hän ei tahdo antaa toisten kantaa vastuuta tunteistaan. Läheisriippuvainen yrittää siis hallita ja lukea toisten tunteita. Hän ratkaisee ongelmia, lohduttaa, piristää, selittää ja ottaa asioita huolehdittavakseen, mutta ei niinkään läheistensä vaan itsensä takia. (Huusko 2006, 31-35.)

Läheisriippuvainen voi kerätä huolenpitoa tarvitsevia ihmisiä ympärillensä tietämättäänkin. Jos läheisriippuvaisen kumppani on päihdeongelmainen, hän huomaa ihmissuhteesta toiseen olevansa suhteen vahvempi ja huolehtiva osapuoli. Huolenpito toisesta voi olla taloudellista, toiminnallista ja emotionaalista. Läheisriippuvainen haluaa tuntea itsensä tarpeelliseksi ja saattaa tietämättään huolehtia läheistään harvinaisenkin uhrautuvasti. Jos päihdeongelmaisen puolison ei tarvitse itse kantaa vastuuta sotkuistaan, läheisriippuvainen tietää, että tämän on vaikea irrottautua hänestä. Siten hän saa tuntea itsensä tarpeelliseksi puolisonsa elämässä. (Huusko 2006, 37-38.)

Riippuvainen ihmissuhde edellyttää myös toisen osapuolen suostumusta. Aikuisen ihmisen täytyy periaatteessa alistua hallittavaksi, jotta häntä voidaan hallita huolenpidon avulla. Parhaiten tämä pätee parisuhteeseen, jossa toinen osapuoli on päihdeongelmainen. Läheisten ihmisten välistä normaalia huolehtimista ja läheisriippuvaisessa suhteessa toisesta huolehtimista on pyritty erottamaan toisistaan. Ihanteellisessa parisuhteessa kumppania tuetaan niin ylä-kuin alamäessäkin. Läheisriippuvaisessa suhteessa huolenpitoon puolestaan liittyy usein tiedostamaton vallankäytön tai kaupan käynnin elementti. Läheisriippuvainen odottaa saavansa huolehtimisellaan jotain vastinetta. Ylenmääräisestä huolenpidosta puhuttaessa herää usein kysymys, mitä pitäisi tehdä, kun juova puoliso ei kerta kaikkiaan pysty huolehtimaan töistään tai raha-asioistaan. Erityisesti alkoholistien läheisiä syytetään usein siitä, että he huolehtivat puolisoistaan. Lähtökohtana on, että kahden aikuisen välisen suhteen tulisi olla aina tasa-arvoinen. Niin kauan, kun puolisoa ei ole julistettu holhouksen alaiseksi, hän kantaa itse vastuun virheistään. Asia ei ole helppo etenäkään silloin, kun kyseessä on päihdeongelmainen puoliso, jonka toiminta vaikuttaa muihinkin perheenjäseniin. Hän esimerkiksi voi käyttää perheen yhteiset rahat alkoholiin. Puolisolle jää tehtäväksi vetää rajat suojellakseen itseään ja lapsiaan. Aikuisella ihmisellä on oikeus tehdä itse omat virheensä, niin raskasta kuin sitä onkin seurata vierestä. (Huusko 2006, 38-42.)

Huusko (2006, 76-78) toteaa, että läheisriippuvaisen ihmisen ajatusmaailmaan liittyy usein todellisuuden kieltäminen; haluttomuus uskoa tai nähdä asioiden todellista laitaa. Hän sulkee silmänsä todellisuudelta ja uskoo asioita, joiden tietää alitajunnassaan olevan valheita. Ennen pitkää tällainen sisäinen ristiriita käy liian suureksi, ja ihminen alkaa epäillä omia ajatuksiaan. Ristiriita sen välillä, mitä ihminen haluaisi uskoa, ja mitä todellisuus viestittää, ajaa itseluottamuksen kriisiin. Luottamus katoaa sekä muita ihmisiä että itseä kohtaan. Todellisuuden paljastaminen puolison päihteiden käytön kohdalla edellyttää toimenpiteisiin ryhtymistä. Läheisriippuvainen ihminen haluaa helposti uskoa siihen, että asiat ratkeavat kyllä itsestään. Jossain vaiheessa totuutta on kuitenkin katsottava silmiin.

Todellisuuden kieltämiseen liittyy erityisesti päihdeperheessä heikot rajat. Tyypillistä on se, että toinen uhkaa ja toinen lupaa. Päihdeongelmainen puoliso lupaa kerta toisensa jälkeen muuttaa päihteidenkäyttötapaansa ja raitis puoliso uhkaa lähteä jos päihteiden käyttö vielä jatkuu. Usein molemmat jopa tarkoittavat mitä sanovat. Päihdeongelmainen puoliso voi todella haluta muuttaa päihteidenkäyttötapaansa, mutta alkoholiriippuvuus ei ole hänen omassa hallinnassaan. Kuitenkin useimmiten, kun seuraava retkahdus tulee, parisunta on taas samassa tilanteessa. Näin läheisriippuvainen puoliso venyttää rajojaan, mutta kokee jatkuvasti tällaisia ”viimeisiä kertoja”. Toimimattomassa suhteessa pysymistä selitetään usein lapsilla tai yhteisellä taloudella, mutta suhteeseen jääminen ei kuitenkaan ole yleensä eduksi lapsillekaan. Toimimattomassa suhteessa pysymiselle on usein syynä myös yksin jäämisen pelko. Mitä enemmän ihminen on riippuvainen toisesta, sitä vähempään hän on valmis tyytymään. Tämä voi äärimmillään johtaa siihen, että kun toisessa ihmisessä ei näe enää mitään hyvää, riittää, kun hänessä ei ole mitään tiettyä pahaa. Päihdeongelmaisen puolison läheinen voi olla kiitollinen esimerkiksi siitä, ettei tämä ainakaan lyö tai käy vieraisa. Tällaiset asiat, joiden pitäisi olla normaaleja lähtökohtia parisuhteelle, riittävät läheisriippuvaiselle perusteluksi suhteessa pysymiselle. Kun niitäkään ei ole enää jäljellä, suhteessa pysymisen selitykseksi jää rakkaus toista ihmistä kohtaan. (Huusko 2006, 78-81.)

### **3.4 Päihdeongelman puheeksiotto**

Suuri ongelma on, että kun parisuhteen molemmat osapuolet ovat tunnistaneeet päihdeongelman olemassaolon, sitä ei yleensä oteta puheeksi. Tämä saattaa johtua siitä, että

kumpikaan parisuhteen osapuoli ei myönnä suhteessa olevan päihdeongelmaa, tai sitä hävetään ja salataan. Tällöin salaisuutta pidetään yllä yhdessä. Tärkeää onkin, että asiaan puututtaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ongelman salaaminen on usein raskaampaa kuin siitä puhuminen. Päihdeongelmasta paraneminen ei voi alkaa, ennen kuin ongelma on tiedostettu tai sen olemassa olo on myönnetty. Merkittävä este asiasta puhumiseen on häpeä. Se saattaa estää sekä ongelman myöntämisen että avun hakemisen ja sitä kautta paranemisen. Myös päihdeongelmainen voi tuntea häpeää siitä, ettei pysty kontrolloimaan päihteiden käyttöään ja tekee väärin läheisiään kohtaan. Tällöin olisi hyvä muistaa, että avun hakeminen ei ole häpeällistä, vaan merkki vahvuudesta. (Vaaranen ym. 2013.)

Päihteiden käyttäjän läheinen saattaa olla hakematta apua puolisonsa päihteiden käyttöön esimerkiksi tuntemansa vihan tai syyllisyyden takia (Inkinen ym. 2000, 82). Alkoholi-ongelman vähättelyn ja salailun syy on kuitenkin useimmiten itse alkoholi-ongelmaisessa henkilössä. On harvinaista, että alkoholisti tunnustaa itse ongelmansa. Terveystilan vakava järkkyminen, perheen hajoaminen, työpaikan menetys tai mikään muukaan merkki ei yleensä saa alkoholi-ongelmaista myöntämään, että nämä vaikeudet johtuisivat liiallisesta alkoholin käytöstä. Alkoholi-ongelmainen etsii syitä ongelmiinsa kaikesta muusta kuin itsestään tai alkoholista. (Holmila & Kantola 2003, 35.) Tyypillisimmin ammattiapuun ottaakin yhteyttä läheinen. Useimmiten hän ei koe, että hänellä itsellään olisi ongelmaa, vaan hakee apua vain päihteitä käyttävälle puolisolleen. (Härkönen 2013.) Päihdeongelmaisten läheisten on huomattu usein jäävän avun ja tuen ulkopuolelle. Yhteiskuntamme ja hoitojärjestelmiemme on huomattu huomioivan päihdeongelmaisten läheisiä liian vähän. (Sarna 2007.) Tämä voi vaikuttaa myös päihdeongelmaisessa parisuhteessa pysymiseen. Alkoholistien vaimojen on tutkittu pysyttelevän suhteessa päihdeongelmaisen aviomiehen kanssa esimerkiksi siksi, että heidän tilanteidensa muuttamiseen on hyvin vähän tarjolla tukea ja apua. (Velleman 1998, 7.) Usein, kun puolisollla on päihdeongelma, läheisen oma hyvinvointi menettää merkityksensä. Tällöin on hyvä korostaa omaisen hyvinvointia ja sen merkitystä sekä kannustaa läheistä tekemään sellaisia valintoja, jotka ovat hyväksi hänelle itselleen. (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013.)

### 3.4.1 Puhuminen ammattiauttajalle

Sarnan (2007, 53) mukaan läheisen tarve tulla kuulluksi ja kohdatuksi on ensiarvoisen tärkeää. Päihdeongelmista puhumista voi helpottaa se, että ammattiauttaja toivottaa pariskunnan tervetulleeksi avun piiriin yhdessä ja antaa kannustavaa palautetta siitä, että he ovat hakeneet apua ongelmaansa. Päihteiden käyttäjän läheiselle tulisi taata mahdollisimman luottamuksellinen tapaaminen vakuuttamalla, että hänen kertomansa asiat eivät mene eteenpäin. (Härkönen 2013.) Päihdeongelmissa niiden tunnistamisen kannalta tärkeää on ottaa asia puheeksi luottamuksellisessa potilassuhteessa (Aalto & Partanen 2009, 23). Erityisesti huumeongelmien kohdalla, koska huumeongelman puheeksi ottamista voi vaikeuttaa se, että huumeiden käyttö on rangaistavaa. Siksi huumeongelmainen ei usein uskalla kertoa asiasta ammattilaiselle, eikä ongelmaa usein saada selville edes kysymällä. (Duodecim 2012.) Vaikeimmatkin asiat on helpompi ottaa puheeksi, kun vuorovaikutus toimii. Päihteiden käyttäjälle luo turvallisuutta ammattihenkilön rauhallisuus, ystävällisyys, avoimuus ja kiinnostuneisuus. Tämä helpottaa myös vuorovaikutuksen sujuvuutta. (Aalto & Partanen 2009, 23.)

Erityisen tärkeää ammattihenkilöiden kanssa keskustelussa on se, että parisuhteen kummankin osapuolen ääni tulee kuuluviin. Molempien näkökulmille pyritään antamaan ymmärrystä. Syntipukkia ei etsitä, vaan molempia pyritään auttamaan. Ammattiavun piirissä voidaan joko keskustella pariskunnan päihdeongelmasta yhdessä, tai sitten, että molemmille osapuolille on oma ammattiauttaja. (Härkönen 2013.) Puolisolla onkin hyvä olla tilanteesta yhteinen näkemys, jotta ongelmaa voidaan alkaa hoitamaan. Sekä yhdessä että erikseen keskustelu on mahdollista, jos puoliset eivät halua kertoa kaikkia ajatuksiaan toisilleen. Molempien voikin olla hyvä selvittää tunteensa omana itsenään, ei välttämättä pariskuntana. (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013.) Kun läheinen hakee apua parisuhteensa päihdeongelmaan, ammattiauttajan tulisi välttää valmiita neuvoja ja ohjeita (Härkönen 2013). Varsinkin, jos itse päihteiden käyttäjälle tarjotaan neuvoja ilman, että hän sitä itse pyytää, herää usein ärtyneisyyttä. Neuvojen antaminen on erityisen tuloksetonta henkilölle, joka ei itse tunnista ongelmaansa (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 132.)

Ammattihenkilön tulee kuunnella rauhassa, miten henkilö kokee puolisonsa päihteiden käytön. Omaisen olisi hyvä käydä sekä yksin että ammattihenkilön kanssa läpi, mitä hän haluaa asian hyväksi tehdä tai on jo tehnyt. (Härkönen 2013.) Myös työntekijän ammat-

titaito on tärkeää puheeksi ottamisen kannalta. Häneltä edellytetään riittäviä perustietoja päihteistä, niiden käytöstä ja vaikutuksista sekä päihdekulttuurista. Lisäksi on tärkeää, että ammattihenkilö on käynyt läpi omat päihteiden käyttöön liittyvät asenteensa, jotta vuorovaikutus potilaan kanssa olisi avointa. Tuomitseva ja syyllistävä vuorovaikutustapa johtaa helposti siihen, että potilas asettuu puolustuskannalle ja vetäytyy vuorovaikutuksesta. (Aalto & Partanen 2009, 23-25.)

Yksi merkittävä päihdeongelmien puheeksi ottamisen tekniikka on motivoiva haastattelu. Siinä pyritään vahvistamaan päihteiden käyttäjän motivaatiota muutokseen. Motivoivassa haastattelussa tarkastellaan huumausaineiden käyttöön liittyvää ristiriitaa, ambivalenssia. Ristiriita, joka päihteiden käyttöön liittyy, tarkoittaa halua käyttää päihkeitä mutta toisaalta lopettaa niiden käyttö. Päihkeitä halutaan käyttää niiden positiivisten vaikutusten vuoksi, helpottamaan epämiellyttävää tai vaikeaa elämäntilannetta, osana tietynlaista elämäntapaa tai vieroitusoireiden välttämiseksi. Päihteiden käytöstä puolestaan halutaan luopua erilaisten terveysongelmien, taloudellisten ongelmien tai esimerkiksi huumausainekulttuuriin liittyvien haittojen vuoksi. (Aalto & Partanen 2009, 23.)

Motivoivassa haastattelussa keskustellaan päihteiden käyttäjän kanssa näistä päihteiden käytön eduista ja haitoista keskittymällä hänen omiin havaintoihinsa, kokemuksiinsa ja tavoitteisiinsa. Päihteiden käyttäjälle esitetään avoimia kysymyksiä, eli kysymyksiin joihin ei voi vastata ”kyllä”, ”ei”, tai muulla yhdellä sanalla. Ammattiauttaja voi esimerkiksi kysyä ”Millaisena pidät huumeiden käyttöäsi?” tai ”Mitä muuta haluat kertoa huumausaineiden käytöstäsi?” Avoimet kysymykset auttavat päihdeongelmaista tunnistamaan ongelmansa ja näin luovat pohjaa muutokselle. Toisena motivoivan haastattelun työvälineenä on heijastava kuuntelu, joka myös auttaa päihteiden käyttäjää tulemaan tietoisemmaksi tilanteestaan. Ammattiauttaja voi esimerkiksi sanoa ”Näyttää siltä, että haluat muuttaa päihteidenkäyttötapojasi”. Tällaisiin oletaviin toteamuksiin vastatessaan päihdeongelmainen joutuu pohtimaan käyttäytymistään eri näkökulmista. Lisäksi ammattiauttaja tekee yhteenvetoja siitä, mitä päihteiden käyttäjä kertoo tilanteestaan. Kolmantena motivoivan haastattelun keinona on päihdeongelmaisen tukeminen ja myönteinen vahvistaminen. Potilaan motivaatiota lisätään hyödyntämällä hänen omia havaintojaan päihteidenkäyttötavoistaan. Näin ammattiauttaja osoittaa päihdeongelmaiselle luottamusta hänen mahdollisuuksistaan ja kyvyistään muutokseen. (Aalto & Partanen 2009, 23.)

### 3.4.2 Puhuminen ulkopuoliselle

Puolison päihdeongelmasta kärsivä ihminen olisi hyvä saada puhumaan asiasta myös jonkun kanssa, jonka ei ole ammattilainen. Usein kuitenkin kestää kauan, ennen kuin läheinen saadaan puhumaan ongelmasta jollekin. (Härkönen 2013.) Puhuminen esimerkiksi ystäville voi helpottaa syyllisyyden tunnetta ja rohkaista kertomaan asiasta ammattilaisille (Vaaranen ym. 2013). Ongelmallista tässä kuitenkin on se, että monet ovat törmänneet muiden ihmisten keskustelukyvttömyyteen. Ulkopuoliset henkilöt saattavat torjua juomisesta puhumisen puolustelemalla päihdeongelmaista. He saattavat luulla läheisen valehtelevan, jos päihdeongelma ei näy ulospäin. (Holmila & Kantola 2003, 35.) Puolison päihdeongelmasta onkin tärkeää puhua jollekin henkilölle, joka uskoo tarinan. Päihdeongelmaisen puoliso voi tarvittaessa turvautua myös läheisryhmiin. (Vellelman ym. 1998, 211.)

Moni päihdeongelmaisen läheinen kaipaa toisten, kaltaistensa ihmisten tarinoita elämästään päihdeongelmaisen läheisenä. Näihin tarinoihin voi peilata omaansa, minkä kautta voi saada tukea omaan elämäänsä. Esimerkiksi vertaistuki ja läheiskurssit ovat antaneet päihdeongelmaisten läheisille tukea elämään. (Heimonen 2006, 39-44.) Päihdeongelmaisen läheisillä, jotka käyvät itsehoitoryhmissä, kuten Al-Anon-ryhmissä, hyvinvointi on tutkimusten mukaan kohentunut enemmän kuin niillä läheisillä, jotka eivät käy. Itsehoitoryhmissä käyminen lisää läheisen tunnetta hallita elämäänsä, luo uskoa ja toivoa tulevaisuudesta sekä tuo elämään iloa. Läheisten kokonaisvaltaista hyvinvointia on kohentaa myös osallistuminen läheisryhmiin. Sarna (2007) on tutkinut läheisten hyvinvointia Tampereen Myllyhoitokeskuksen läheisryhmään osallistumisen jälkeen. Tutkimuksen mukaan osallistuminen läheisohjelmaan oli kohottanut läheisen hyvinvointia yhtä paljon, osallistui hän läheisohjelmaan sitten kokonaisuudessaan tai vain kerran. Kokemukset kyseisestä läheisohjelmasta olivat myönteisiä ja tärkeimpinä asioina pidettiin asioiden jakamista sekä muiden vertaisten että henkilökunnan kanssa ja tiedon saantia päihderiippuvuudesta. Tutkimustuloksissa näkyi myös läheisten helpotus, kun he olivat saaneet jakaa vaikeita asioita muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Sarna 2007, 52-54.)

Mikäli läheinen ei halua kertoa puolisonsa päihdeongelmasta ammattilaiselle eikä tuttavilleen, eikä hän halua osallistua esimerkiksi omaisryhmiin, hän voi hakea keskustelua apua myös internetin kautta (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013). Vertaistukipalstoilla

voi jakaa yksittäisiä kokemuksia anonyymisti, mikä suojaa yksityisyyttä. Osallistumalla verkkokeskusteluihin läheinen voi kokea sekä antavansa että saavansa tukea. Esimerkiksi kirjoittaessaan omista ongelmistaan hän selkiinnyttää tilannettaan sekä itselleen että muille ja siten vahvistaa tietynlaisen toiminnan muille ja myös itselleen. (Vanhanen 2009, 78, 17.) Valitettavasti internetin keskustelupalstoilla päihdeongelmaisen puolisoa saatetaan kehottaa jyrkästi lopettamaan suhde, minkä läheinen voi kokea syyllistävänä. Päihdeongelmaisen jättäminen ei esimerkiksi masennuksen takia ole puolisolle aina itsestäänselvyys. (Helin-Tuominen & Pentinlehto 2013.)

### 3.4.3 Puhuminen puolisolle

Läheisen olisi hyvä puhua puolisonsa päihteiden käytöstä yhdessä tämän kanssa (Härkönen 2013). Tällöin on kuitenkin syytä muistaa, että asia kannattaa ilmaista hienovaraisesti, sillä syyttely pahentaa tilannetta (Vaaranen ym. 2013). Moittimista ja haukkumista tulisi välttää (Härkönen 2013). Sen sijaan puolisolle kannattaa kertoa tunteistaan aloittamalla ”minusta tuntuu” -ilmaisulla (Meyers & Wolfe 2007, 148). Huolen ilmaiseminen toimii paremmin kuin omien tunteiden purkaminen tai syyllisyyden lietsominen (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 130). Pariskunnat voivat aloittaa keskustelun päihdeongelmista esimerkiksi puhumalla yhteisestä arjestaan ja siitä, miten toisen päihdeongelma vaikuttaa arkeen (Härkönen 2013). Lisäksi hyvä aloitus päihteiden käytön esille ottamiseen on kysyä päihdeongelmaiselta, tahtooko hän ylipäänsä keskustella aiheesta. Jos keskustelua halutaan siirtää tuonnemmaksi, on kuitenkin tärkeää muistaa, että päihteiden käyttöön liittyviä häiriöitä, kuten käytön lisääntymistä ja väkivaltaa ei jätetä käsittelemättä. Päihdeongelmaisen ei saa antaa ymmärtää, ettei hänen päihteiden käyttöönsä huomattaisi tai että kaikki on kunnossa. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 130.)

Päihdeongelmainen saattaa kuitenkin kokea tulevansa syytetyksi, huomautetaan häntä hänen päihteidenkäyttötavoistaan kuinka hienovaraisesti tahansa. Tavallisesti päihdeongelmaisen reaktio puheeksi ottamiseen on tällöin joko vähättely tai jyrkkä kielto. Syy tähän on ymmärrettävä, sillä päihdeongelmaiseksi leimautuminen ei imartele ketään. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 130.) Jotkut päihdeongelmaisen puoliset välttävät ongelman puheeksi ottamista puolison kanssa juuri siksi, että pelkäävät puolisonsa suuttuvan (Wiseman 1991, 60). Omaisen on tärkeää ymmärtää, että tällaisessa tilanteessa

suuttuminen kuuluu sairauteen. Tärkeää on pitää mielessä, että riidat eivät auta puolisoita selviämään päihdeongelmasta. (Härkönen 2013.)

Sopivia menetelmiä ottaa päihdeongelma puheeksi ovat kysely ja keskustelu. Myös tiukempi asiaan puuttuminen voi auttaa, mikäli päihteidenkäyttäjä voi kokea sen aitona välittämisen ilmauksena eikä tuomitsemisena. Tämä voi kuitenkin epäonnistua yrityksistä huolimatta, sillä riippuvuusongelmiin liittyy usein niin voimakkaita tunne-elämän patoumia, ettei niistä pysty keskustelemaan asiallisesti. Tällöin esimerkiksi lääkärin tai luotettavan ystävän puuttuminen asiaan voi toimia paremmin. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 132.) Jos päihteitä käyttävä osapuoli edelleen kieltää ongelmansa, on tämän puolison asetettava rajat siihen, miten paljon hän pystyy toiselta sietämään. Vastuun päihdeongelman aiheuttamista haitoista kantaa loppujen lopuksi aina päihteiden käyttäjä, ei tämän puoliso. (Vaaranen ym. 2013.)

Mikäli päihteiden käyttäjä harkitsee muutosta, rauhallinen keskustelu ja asioiden punnitseminen on avuksi. Häntä voi esimerkiksi kannustaa pohtimaan sitä, miten päihteiden käyttö rajoittaa hänelle tärkeiden tavoitteiden tai unelmien toteutumista. Myös päihteiden käyttöä käsittelevä kirjallisuus voi toimia lopullisen herätteen antajana. Harkintavaiheessakin läheisen on muistettava, että ratkaisu päihteiden käytön lopettamisesta on edelleen käyttäjällä itsellään. Häntä voi tukea ja kannustaa, mutta liian innokasta kannustusta, painostusta, uhkailua tai kiristämistä tulee edelleen välttää, sillä se voi johtaa päihdeongelmaisen vetäytymiseen tilanteesta. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 132-133.)

Jos päihteiden käytön lopettamisessa onnistutaan, käyttäjä ansaitsee siitä tunnustusta läheisiltä, vaikka sen antaminen voikin olla vaikeaa aikaisemmista pettymyksistä johtuen. Tässä vaiheessa läheisen kannattaa myös pitää mielessä, että raittius ei ole päihdeongelmaiselle vielä itsestänselvyys, vaan retkahdusvaara on suurimmillaan juuri raitistumisen jälkeen. Tällöin on hyvä luoda toipumista tukeva, sopuisa ilmapiiri ja menneistä pettymyksistä ja päihteiden käytöstä ei kannata muistuttaa. Toipuminen päihdeongelmasta kestää pitkään, ja mahdollisista takapakeista ei pidä lannistua, sillä ne kuuluvat toipumisprosessiin. Myös päihdeongelman aikana menetetyn luottamuksen palautuminen vie aikaa, mutta monien riippuvuusoireista toipuneiden kokemukset todistavat, että vähitellen tilanne voi kuitenkin korjaantua ennalleen. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 133-134.)



## 4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön tavoitteena on osoittaa ja kehittää opiskelijan valmiuksia tietojensa ja taitojensa soveltamiseen käytännön työelämässä. Tällaisia tietoja ja taitoja ovat esimerkiksi valmius ammatillisen osaamisen syventämiseen, kirjallinen ja suullinen viestintätaito, uusien työtapojen oppiminen, tieto- ja viestintäkeskeiset taidot sekä kyky huomioida eettisiä kysymyksiä. Opinnäytetyö voi olla määrällinen tai laadullinen tutkimus tai toiminnallinen työ. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 215.) Oma työni on toiminnallinen opinnäytetyö. Se on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja tavoittelee toiminnan ohjeistamista ja opastamista ammatillisessa kentässä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi esimerkiksi olla jokin tuotos, kansio tai ohje. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Hyvinvointialalla se voi olla esimerkiksi asiakasesite, kuntoutusopas tai jokin yhteisön toimintatapoja kehittävä toiminto (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 215). Oman opinnäytetyöni tuotoksena on esite, joka suunnataan päihdeongelmista kärsiville pariskunnille ja heitä kohtaaville työntekijöille. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu käytännön toteutus ja sen raportointi (Vilka & Airaksinen 2003, 9). Oma työni on kaksiosainen toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu raportista ja itse esitteestä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään luomaan viestinnällisin ja visuaalisin keinoin kokonaisilme, josta voi tunnistaa tavoitellut päämäärät. Tekstit on suunniteltava kohderyhmää palvelevaksi. On mietittävä, minkälaisia mielikuvia tuotoksella halutaan viestittää kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 51.) Olen pyrkinyt tekemään oman opinnäytetyöni tuotoksesta visuaalisesti selkeän, jotta sen lukeminen olisi helppoa ja mielekästä. Esitteen asiasisältö on tiivistetty mahdollisimman nopea – ja helppolukuisiksi, käyttämällä paljon luettelomaisia ilmaisuja. Esitteen kannessa on käytetty valokuvaa, jonka tarkoituksena on herättää lukijalle mielikuva aiheesta ja esitteen sisällöstä. Kansikuvaa on pyritty saamaan soveltumaan esitteessä käytettyihin asetteluihin ja väriin, mikä antaa esitteelle ilmettä. (Pesonen & Tarvainen 2005, 47.) Tuotoksen tekemisessä tulee myös miettiä, minkälainen muoto palvelee sen lukijoita parhaiten. Usein tuotos on painotuote, kansio tai sähköisesti toteutettu työ. (Vilka & Airaksinen 2003,

52-53.) Oma tuotokseni on saatavilla sekä kirjallisena esitteenä että sähköisessä muodossa.

## 4.2 Opinnäytetyön toteuttaminen

Syksyllä 2012 toteutui työelämäpalaveri Kirkas Mieli-hankkeen kanssa ja sain siellä tarkempaa tietoa työni aiheesta. Sovimme työelämäpalaverissa, että syksyllä 2012 paneudun aiheeseen, haen aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja teen opinnäytetyön suunnitelman. Tuolloin keräsin aiheesta tietoa kirjallisuudesta ja internetistä. Varsinaisen luvan opinnäytetyön tekemiseen sain tammikuussa 2013 ja samalla sovimme työelämätahon kanssa esitteen painattamiseen liittyvistä asioista. Opinnäytetyön teoreettista lähtökohtaa on täydennetty haastattelemalla asiantuntijoita. Keskeiset tutkimukset, joita olen käyttänyt opinnäytetyössäni, on koottu tutkimustaulukkoon (Liite 1).

Sekä opinnäytetyön suunnitelmaa että varsinaista työtä syksyllä 2012 tehdessäni huomasin, että päihdeongelmien puheeksi ottamisesta ei löydy niin helposti tietoa eikä päihdeongelmista parisuhteissa ole tehty paljoa tutkimuksia Suomessa. Täydensin teoreettista osuutta toteuttamalla kaksi asiantuntijahaastattelua. Tammikuussa 2013 haastattelin perheterapeuttia ja helmikuussa 2013 sosionomia sekä sosiaalityöntekijää. Haastatteluista sain lisää tietoa päihdeongelmien vaikutuksista parisuhteeseen ja puolisoon eri ikäluokat ja sukupuolet huomioiden.

Päihteisiin liittyvän teoreettisen osion rajasin päihdeongelmien tunnistamiseen, jättäen pois erilaisten päihteiden määrittelyn. Monessa löytämässäni lähteessä päihdeongelmia käsiteltiin huomioiden koko perhe, joten aiheen rajaaminen ainoastaan puolisojen väliseksi ongelmaksi oli haasteellista. Rajasin päihdeongelmista selviytymisen ainoastaan niiden tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen, koska läheisten ohjaaminen tiettyyn avun piiriin olisi tehnyt työstä liian laajan ja työelämäyhteisön toiveesta työn oli tarkoitus toimia puheeksi ottamisen välineenä sisältäen faktatietoa päihdeongelmasta parisuhteessa.

Alkukevästä 2013 kirjoitin teoreettista lähtökohtaa ja aloitin varsinaisen esitteen suunnittelun. Olin yhteyksissä työelämätahoni kanssa esitteen ulkoasuun ja painatukseen liittyen. Helmikuussa 2013 tapasimme yhdessä työelämätahon edustajan ja esitteen pai-

nopaikan edustajan kanssa, jolloin esitin suunnittelemani version esitteestä. Esitteen kannessa olevan kuvan suunnittelin itse ja sen on ottanut painotalon edustaja. Alkukevällä 2013 kirjoitin opinnäytetyön raporttiosan loppuun. Valmiin opinnäytetyön esitän huhtikuussa 2013.

### 4.3 Esite

Hyvä esite erottuu muista ja on persoonallisen näköinen. Esitteen tekemisessä on mietittävä, mitä sillä halutaan viestittää. Esitteen tekeminen edellyttää monenlaista pohdintaa, esimerkiksi paperin laatu, tekstityyli ja värit on harkittava tarkkaan, sillä ne vaikuttavat luettavuuteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52-53.) Elorannan ja Virkin (2011, 75) mukaan esimerkiksi otsikoinnit ja kappalejaot keventävät tekstiä ja myös selkeyttävät asian esittämistä. Pääotsikko kertoo tärkeimmän asian ja väliotsikot auttavat hahmottamaan, millaisista asioista teksti koostuu. Ohjetta selkeyttää myös asioiden looginen toisiinsa liittyminen. Oma esitteeni sisältää perusasiat selkeästi. Siihen on poimittu opinnäytetyön raporttiosasta tärkeimmät asiat, jotka liittyvät päihdeongelmien tunnistamiseen ja puheeksi ottamiseen parisuhteessa. Asiat on ilmaistu loogisessa järjestyksessä edeten päihdeongelman tunnistamisesta sen puheeksi ottamiseen. Kappaleita on jaettu käyttämällä pää- ja väliotsikoita. Otsikot on erotettu toisistaan käyttämällä pääotsikoissa violettiä väriä ja alaotsikoissa vaaleanpunaista väriä. Työelämäyhteisön toiveet esitteen sisältöön ja ulkoasuun liittyen on otettu huomioon.

Erityisen tärkeitä kriteereitä hyvän esitteen tekemisessä on esitteen muoto, käytettävyys kohderyhmässä ja heidän työympäristössään, informatiivisuus, selkeys, johdonmukaisuus sekä sisällön vastaaminen kohderyhmän tarpeisiin. Erityisen tärkeää on lähdekritiikki. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Päätimme työelämäyhteisön kanssa, että esite on kokoa A5, koska esitteessä olevat tekstit on tiivistetty sopivan lyhyiksi. Esite on mahdollista lukea myös sähköisessä muodossa Kirkas Mieli-hankkeen kotisivuilla, jolloin sitä voi päivittää tarvittaessa. Esitteen loppuun on liitetty siinä olevaan tekstiin liittyvät lähteet, joihin kohderyhmä voi tutustua halutessaan aiheesta lisätietoa.

Kirjoitustyylin tulisi olla tekstiosuudessa tarkoituksenmukaista sisällön kannalta sekä toisaalta kohderyhmää puhuttelevaa. Kirjallisen ohjeen tulee toimia tiedon lähteenä, jota asiakas voi hyödyntää itseään koskevassa asiassa. Tiedon tulee olla ajantasaista ja vir-

heetöntä. Esitettä tehdessä tulee huomioida kohderyhmän aikaisempi tietämys aiheesta ja esitteen käyttötarkoitus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129; Eloranta & Virkki 2011, 74-75.) Omasta esitteestäni näkyy, että teksti on suunnattu sekä päihdeongelmallisille, heidän läheisilleen että ammattihenkilöille. Siksi kirjoitustyyli on asiatekstiä ja lukijaa ei puhutella varsinaisessa sinä -muodossa. Tekstiin on myös sisällytetty esimerkkejä ja vinkkejä siitä, kuinka päihdeongelman voi ottaa puheeksi parisuhteessa.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Eettisyys

Etiikka on moraalisena näkökulmana osa jokapäiväistä elämää. Se liittyy tilanteisiin, joissa pohditaan suhtautumista omiin ja toisten tekemisiin. Eettinen ajattelu on taitoa pohtia, mikä on oikein ja mikä väärin, sekä omien että yhteisön arvojen kautta. Tutkimusetiikassa jokainen kantaa itse vastuun tutkimustyössä tehtävistä ratkaisuksista ja valinnoista. Se ei ole pelkästään aineiston hankinnan eettisten ongelmien ratkaisua. (Kuula 2006, 21.) Tutkijan tulee ottaa huomioon monia eettisiä kysymyksiä tutkimusta tehdessään. Tutkimuseettiset periaatteet, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja sen julkaisemiseen, ovat yleisesti hyväksytyjä. Tutkija kantaa vastuun näiden periaatteiden tuntemisesta ja niiden mukaan toimimisesta. Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytys on, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä näyttöä. (Hirsjärvi, Remes & Sarjavaara 2007, 23.)

Ensimmäinen eettinen ratkaisu opinnäytetyötä tehdessä on aiheen valinta. On pohdittava, kenen ehdoilla aihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. (Hirsjärvi ym. 2007, 24.) Itselleni aiheita tarjottiin suoraan työelämästä ja työelämätahon kanssa on pidetty säännöllisesti yhteyttä opinnäytetyön tekemisen aikana. Aihe on tärkeä, koska päihdeongelmien hoidossa keskitytään valitettavan usein ainoastaan päihdeongelmaisen hoitoon ja hänen läheistensä hyvinvointi voi jäädä huomioimatta.

Eettisiä ongelmia tutkimusta tehdessä voivat aiheuttaa esimerkiksi tiedonhankintatavat ja koejärjestelyt. Lähtökohtina tutkimuksen teossa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen, perehtyneisyys ja suostumus. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Tämän opinnäytetyön tekemiseen on saatu lupa Kirkas Mieli –hankkeelta. Esitteen kannessa on valokuvia, joiden julkaisemiseen on kysytty lupa kuvien ottajalta. Opinnäytetyön teoreettista lähtökohtaa täydentävät asiantuntijahaastattelut on toteutettu tammikuussa ja helmikuussa 2013. Haastattelussa saadun tiedon käyttämiseen opinnäytetyössä sekä haastateltavien nimien käyttämiseen lähdemerkinnöissä on saatu kirjallinen suostumus (Liite 2). Haastateltavat ovat saaneet myös tietoa opinnäytetyöstä ennen haastattelujen toteuttamista.

## 5.2 Luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä aiheesta on tarjolla runsaasti erilaisia lähteitä. Aiheeseen liittyvien tutkimusten tulokset voivat olla hyvinkin erilaisia. Siksi lähdekriittisyys on oman työn tekemisessä erityisen tärkeää. Työn tekstiä voidaan arvioida myös sen lähteiden perusteella. Lähteiden tulisi olla aineistoa, jonka on julkaissut luotettava ja asiantunteva kirjoittaja. Kun lähteinä käytetään tutkimustietoa, tutkimuksen pitäisi olla mahdollisimman tuore, koska tutkimuksia tehdään jatkuvasti ja tulokset muuttuvat. (Vilka & Airaksinen 2003, 72-73.) Omaa opinnäytetyötä tehdessäni oli välillä ongelmallista löytää riittävän ajankohtaista ja luotettavaa tutkimustietoa aiheesta. Koska päihdeongelmat voivat olla parisuhteiden kannalta vaiettu aihe, siitä oli vaikea löytää tietoa. Myös käsite parisuhde oli haastavaa määrittellä, koska käsitettä pidetään itsestään selvänä. Pyrin käyttämään työssäni mahdollisimman monipuolisia lähteitä sekä haastattelemaan asiantuntijoita luotettavuuden takaamiseksi. Omassa työssäni on käytetty pääosin 2000-luvulla ilmestyneitä lähteitä ja sitä vanhemmat käytetyt lähteet ovat olleet mielestäni luotettavia ja tarpeellisia. Haasteellista oli myös löytää kansainvälisiä lähteitä, joita pyrin kuitenkin käyttämään. Luotettavuutta on pyritty lisäämään käyttämällä ensisijaisia lähteitä aina kun se on ollut mahdollista.

Opinnäytetyötä tehdessä keskeinen periaate on, ettei toisten tekstejä kopioida, vaan toisten tekstiä lainatessa lähteet tulee merkitä asianmukaisesti. Tutkimusten raportointi ei saa johtaa lukijaa harhaan tai olla puutteellista. Myös oman opinnäytetyön mahdolliset puutteet on tuotava julki rehellisesti. (Hirsijärvi ym. 2006, 28-29.) Omassa opinnäytetyössäni lukijan harhaan johtaminen ei ole todennäköistä, koska työni on asiakeskeinen. En ole tehnyt lähdemateriaalien pohjalta omia tulkintoja. Koska opinnäytetyössäni on pääosin faktatietoa, kirjoittaessani olikin haasteellista muotoilla tekstit omin sanoin ilmaistuksi, suoria lainauksia välttäen. Myös haasteena oli se, että monessa lähteessä asia oli samaa ja pyrin siitä huolimatta käyttämään mahdollisimman montaa eri lähdetä. Luotettavuutta olisi lisännyt aiheesta tehtyjen tutkimusten laajempi käyttäminen opinnäytetyön raporttiosassa.

### 5.3 Kehittämisehdotukset

Läheisen päihdeongelmat ovat vaiettu aihe ja aiheesta on tehty vähän tutkimuksia Suomessa. Siksi kehittämisehdotuksenani on, että jatkossa tehtäisiin tutkimus, joka käsittelee puolisoiden kokemuksia päihdeongelmista ja sitä, minkälaisia ratkaisuja asian suhteen on tehty tai on tehtävissä. Lisäksi jatkossa voitaisiin kannustaa ihmisiä hakemaan apua päihdeongelmiin mahdollisimman aikaisin. Päihdehoitotyössä voitaisiin jatkossa korostaa enemmän myös päihteiden käyttäjän läheisten hyvinvointia ja sen merkitystä. Valitettavan usein päihdehoitotyössä keskitytään auttamaan lähinnä päihteiden käyttäjää. Tulevaisuudessa olisi syytä muistaa, että läheiset tarvitsevat tukea vähintään yhtä paljon kuin käyttäjä itsekin.

## LÄHTEET

Aalto, M. & Partanen, A. 2009. Huumeongelman tunnistaminen ja motivoiva puheeksi ottaminen. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S., Vuorilehto, M & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Mielenterveys – ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen, opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki. Yliopistopaino.

Aalto, M. & Seppä, K. 2009. Alkoholien liikkakäyttö. Teoksessa Aalto, M., Bäckmand, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö, S., Vuorilehto, M & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Mielenterveys – ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino.

Alkoholiongelmaisen hoito 2011. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 29.1.2013. <http://www.kaypahoito.fi>

Behm, M-M., Pietilä, A-M. & Kankkunen, P. 2010. Varhaisvaiheen päihdehoitotyö perusterveydenhuollossa. Sairaanhoidaja-lehti 6/2007, 27.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus. Valheiden verkko. Helsinki: Tammi

Heimonen, P. 2006. Nyt uskallan olla minä –päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Pro gradu-tutkielma

Helin-Tuominen, M. Sosiaalityöntekijä. & Pentinlehto, J. Sosionomi. 2013. Haastattelu 1.2.2013. Haastattelija Pouttu, V. Tampere.

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

Hirsijärvi, S. , Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Otava.

Holmila, M. & Kantola, J. 2003. Pullonkauloja. Jyväskylä: Gummerus.

Huttunen, M. 2011. Alkoholien ja huumeiden väärinkäyttö. Duodecim. Luettu 29.1.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Huumeongelmaisen hoito 2012. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 29.1.2013. <http://www.kaypahoito.fi>

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



- Härkönen, H. Perheterapeutti. 2013. Haastattelu 18.1.2013. Haastattelija Pouttu, V. Tampere.
- Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi.
- Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Jyväskylä: Gummerus.
- Malinen, V. & Alkio, T. 2007. Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus. Helsinki: Väestöliitto.
- Malinen, V. 2004. ”Toimiva parisuhdetalo” –teorian peruskuvaukset. Teoksessa Alkio, P. & Malinen, V. 2004. Parisuhde Intiimiys Seksuaalisuus, Teoriaa ja käytäntöjä pariterapiasta. Helsinki: Väestöliitto.
- Meyers, R. & Wolfe, B. 2007. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Helsinki: Dark Oy.
- Mitä tehdä, kun runsas alkoholinkäyttö häiritsee suhdetta? 2006. Luettu 12.2.2013. Väestöliitto. <http://www.vaestoliitto.fi>
- Nevalainen, V. 2006. Mies ja nainen. Parisuhteesta voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Prima.
- Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita Prima.
- Nurminen, V. 2010. Elämänlaatu päihdeongelmaisen läheisellä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2005. Julkaisun tekeminen. 2. painos. Jyväskylä: Docendo.
- Poikolainen, K. 1998. Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. 1998. Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus.
- Poikolainen, K. 2007. Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. 2007. Päihdelääketiede. Jyväskylä: Gummerus.
- Pukkala, T. 2006. Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Ranssi-Matikainen, H. (Toim.) 2009. Paremman avioliiton rakkauspankki. Jyväskylä: Gummerus.

Rehappi Oy. Tehokasta päihdehoitoa minnesota-mallilla. Luettu 26.1.2013.  
<http://rehappi.fi>

Relationship Institute. Essential Qualities of Healthy Relationships. Luettu 22.2.2013.  
<http://relationship-institute.com>

Relationship institute. The Stages of Committed Relationships. Luettu 18.2.2013.  
<http://relationship-institute.com>

Sarna, T. 2007. ”Lähimmäistäni en saa pidettyä raittiina mutta itseäni voin hoitaa”  
Tampereen Myllyhoitokeskuksen läheisohjelmaan osallistuneiden päihdeongelmaisten  
läheisten kokemuksia päihteen käytön vaikutuksista, seurauksista ja läheisohjelman  
jälkeen tapahtuneista muutoksista heidän elämäänsä sekä kokemuksia läheisohjelman  
sisällöstä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Taitto, A. 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Helsinki: LK-kirja.

Vaaranen, H., Oulasmaa, M. & Leinonen, A. (toim.) Riippuvuudet parisuhteessa. Väes-  
töliitto <http://www.vaestoliitto.fi>

Vanhanen, E. Riippuvuuden hallintaa – Puolisoiden verkkokeskustelua päihdeongelmis-  
ta. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Velleman, R., Copello, A. & Maslin, J. 1998. Living with Drink. Women who live with  
problem drinkers. London and New York: Longman.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Väestöliitto 2003. Avoliitto. Luettu 29.1.2013. <http://www.vaestoliitto.fi>

Väestöliitto 2013. Avioliitto. Luettu 29.1.2013. <http://www.vaestoliitto.fi>

Väestöliitto 2013. Rekisteröity parisuhde. Luettu 29.1.2013. <http://www.vaestoliitto.fi>

Wiseman, J.P. 1991. The other half. Wives of alcoholics and their social-psychological  
situation. New York: Aldine De Gryoter.

## LIITTEET

## LIITE 1:1(6)

Liite 1. Tutkimustaulukko

| Tutkimus  | Tarkoitus  | Menetelmä  | Keskeiset tulokset   |
|---|--|--|--|
| <p>Heimonen (2006)<br/>Nyt uskallan olla minä –<br/>päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä</p> <p>Pro gradu-tutkielma</p> | <p>Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää päihdeongelmaisten läheisten omaelämäntarkirjoitusten avulla heidän elämänsä</p> <p>Tutkimuskysymykset:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Millaisia ovat päihderiippuvaisten läheisten elämäntarinat?</li> <li>2. Millaisia identiteettejä tutkittavat rakentavat itselleen elämäntarinoissaan?</li> <li>3. Miten tutkittavat kuvaavat läheisensä päihdeongelman merkitystä elämälleen ja identiteetilleen?</li> <li>4. Miten päihdeongelmaisten läheiset kertovat selviytymisestään?</li> </ol> | <p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>n=15 päihdeongelmaisen läheisen elämäntarinaa</p> <p>Tarinat on kerätty sähköposti-ilmoituksen perusteella. Läheiset tavoitettiin Al-Anon-ryhmistä ja päihdejärjestötoimijoiden kautta</p> <p>Aineisto on analysoitu diskurssianalyysillä</p> | <p>Lapsen, vanhemman ja puolison suhde päihdeongelmaiseen on erilainen ja näin myös päihdeongelman seuraukset heille ovat erilaisia</p> <p>Sekä lasten, vanhempien että puolisoitten tarinoissa puhutaan ahdistuneesta ja alistuneesta identiteetistä</p> <p>Päihdeongelmaisen läheisen sosiaalinen identiteetti muodostuu leimautumisen ja poikkeavuuden kokemuksesta</p> <p>Jokaisella päihdeongelmaisen läheisellä on oma tapansa selviytyä ja rakentaa positiivista identiteettiä. Selviytymistä on helpottanut usko, vertaistuki, toiminta ja tieto</p> |

(jatkuu)

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>Nurminen (2010)<br/>Elämänlaatu päihdeongelmaisen läheisellä</p> <p>Pro gradu-tutkielma</p> | <p>Tarkoituksena oli selvittää päihdeongelmaisen ihmisen läheisten elämänlaatua.</p> <p>Tavoitteena oli tutkia läheisten yleistä elämänlaatua ja terveystytyväisyyttä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämänlaatua ja elämänlaadun ympäristöulottuvuutta.</p> <p>Tutkimuskysymykset:<br/>1. Minkälainen on päihdeongelmaisen henkilön läheisen elämänlaatu?<br/>1.1. Minkälainen yleinen elämänlaatu ja terveystyytyväisyys on päihdeongelmaisen läheisellä?<br/>1.2. Minkälainen on päihdeongelmaisen henkilön läheisen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen elämänlaatu sekä elämänlaatu ympäristöulottuvuudeltaan?<br/>2. Ovatko yleinen elämänlaatu ja terveystyytyväisyys yhteydessä fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen elämänlaatuun sekä elämänlaadun ympäristöulottuvuuteen?<br/>3. Onko koetulla elämänlaadulla yhteyttä</p> | <p>Kvantitatiivinen tutkimus</p> <p>Tutkimus on toteutettu Minnesota-Hoito Oy:n hoitokeskuksessa</p> <p>n=41, joista naisia 21, miehiä 19 ja yhden sukupuolitetiedot puuttuivat</p> <p>Aineisto kerättiin kyselylomakkein</p> <p>Aineisto on analysoitu kuvailevilla tilastomenetelmillä, korrelaatioanalyysillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä</p> | <p>-65,8% tutkittavista kokivat elämänlaatussa hyväksi ja 85,3% oli tyytyväisiä terveyteensä</p> <p>-fyysisen elämänlaadun ulottuvuus oli tutkimuksen ulottuvuuksista korkein; 65,9% koki, ettei kipua estänyt päivittäisen elämän asioista suoriutumista. Kuitenkin 48,8% tarvitsi päivittäisessä elämässä selviämiseen lääkettä tai muuta hoitoa. Työkykyynsä vähintään melko tyytyväisiä oli 73,1% vastaajista</p> <p>-Henkisen elämän laadun ulottuvuus: vastaajista 56% nautti elämästään ja elämästään vain vähän nauttivien osuus oli 7,3%</p> <p>-Läheisten sosiaalisen elämän ulottuvuuden keskiarvo oli neljästä ulottuvuudesta matalin. Ihmissuhteisiinsa tyytyväisiä</p> |
|--|---|---|--|

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | läheisen ikään, sukupuoleen, koulutukseen, siviilisäätyn, terveydentilaan tai läheissuhteen etäisyyteen?  |  | <p>olivat 75,6% vastaajista ja tyytymättömiä 12,2%</p> <p>-Elämänlaadun ympäristöolottuvuudessa lähes kaikki, 95,1%, kokivat olonsa ainakin kohtalaisen turvalliseksi päivittäisessä elämässä</p>   |
| <p>Pukkala (2006)<br/>Millaiset avioliitot kestävät? Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista</p> <p>Väitöskirja</p> | <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miksi jotkut avioliitot kestävät, vaikka parisuhteessa eläminen voi olla vaikeaa</p> <p>Tutkimuksen pääongelma: Mitkä tekijät yhdistävät pitkäkestoisia avioliittoja?</p> <p>Alaongelmat:<br/>1. Mitä tekijöitä aviopuolisot pitävät merkityksellisinä parisuhteensa kestävyydelle?<br/>2. Millainen kuva parisuhteen koossa pitävistä tekijöistä piirtyy puolisoiden yksilöhaastatteluja rinnastessani ja verratessani yksilöhaastatteluja yhteishaastatteluihin?<br/>3. Onko löydettävissä parisuhteen kestävyyden yhteinen selitysmalli?</p> | <p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>n=15 avioparia eri puolilla Suomea sekä yksilöinä että yhdessä</p> <p>Aineisto on analysoitu käyttämällä vaiheittain etenevää fenomenografista metodologiaa ja aineistoa tulkitaan hermeneuttisesti</p> <p>Aineisto kerättiin puolisoiden yksilö – ja yhteishaastatteluilta</p> | <p>Keskeistä parisuhteen kestävyydelle on tunne-, taito -ja yhdessä pysymisen päätöstekijät</p> <p>Selkeimmin näistä tekijöistä hahmotui tutkimuksessa tunnetekijät. Useimmat haastattelutavat pitivät kokemiansa rakkauten ja turvallisuuden tunteita avioliittoa kantavina tekijöinä.</p> <p>Vähäisimmässä osassa tutkimuksessa oli taitojen merkitys. Ainoastaan vuorovaikutuksen taidon merkitystä korostettiin. Puolisot korostivat esimerkiksi taitoa puhua asioista, jotka vaivaavat.</p> <p>Tutkimuksessa korostettiin sitä, että tunteiden vaihtelevuuden vuoksi liitto ei välttämättä</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää avioliiton kestävyttä selittäviä tekijöitä viidentoista avioparin haastattelujen avulla.   |  | kestä ilman yhdessä pysymisen päätöstä. Kun tunteet ja taidot hiipuvat, jäljelle jää päätös yhdessä pysymisestä. Monet parisuhdetta ylläpitävät tekijät ovat tietoisesti päätettyjä.   |
| Vanhanen (2009)<br>Riippuvuuden hallintaa Puolisoiden verkkokeskustelua päihdeongelmasta<br><br>Pro gradu-tutkielma | Tavoitteena oli tarkastella, minkälaisia kokemuksia puolisoilla on päihdeongelmista ja ratkaisuista. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella, kuinka puoliset tuottavat tukea keskusteluissaan<br><br>Tutkimuskysymys:<br>Kuinka päihdeongelmaisten puoliset määrittävät verkon vertaiskeskusteluissa vastuullisuutta parisuhteessa, jossa on päihdeongelma? | Kvalitatiivinen tutkimus<br><br>n=25<br><br>Aineisto on kerätty Päihdelinkin Kotikanava-verkkokeskustelupalstoilta. Aineisto on rajattu sataan ensimmäiseen viestiin, joissa on 25 eri nimimerkillistä kirjoittajaa ja kolme anonyymisti kirjoitettua viestiä.<br><br>Aineisto on analysoitu diskussi-analyysilla ja selonte-ko(account)-analyysilla | Verkkokeskustelun avulla voidaan jakaa kokemuksia ja tietoa, jolloin yksilö voi voimaantua hoitamaan yksilöllisesti ongelmaansa.<br><br>Keskusteluissa ongelman ratkaisuksi määrittyi ihmisen kyky toimia vastuullisesti<br><br>Päihdeongelmainen määrittyy alivastuulliseksi, kun hän uhkaa toiminnallaan omaa ja muiden hyvinvointia ja puoliso ylivastuulliseksi, kun hän ottaa kantakseen päihdeongelmaisen vastuun suojellakseen muiden perheenjäsenten |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | <p>hyvinvointia</p> <p>Päihdeongelmaisen puolison odotetaan arvioivan jatkuvasti päihdeongelmaisen toimintaa, jotta hän pystyisi turvaamaan muiden perheenjäsenten hyvinvoinnin</p> <p>Huolen ja syyllisyyden tunteita käytetään arvioinnin välineinä</p> <p>Vertaistuki voi olla ohjeistavaa ja jopa syyttävää, kun keskustellaan muihin perheenjäseniin kohdistuvasta huolesta</p> |
| <p>Velleman, Copello &amp; Maslin (1998)</p> <p>Living With Drink: Women Who Live With Problem Drinkers</p> | <p>Tutkimus käsittelee kuuden naisen kokemuksia elämästä alkoholiongelmaisen aviomiehen kanssa ja naisten käsitystä prosessista, joka on ajanut heidät tähän suhteeseen ja tilanteeseen.</p> <p>Tutkimuksessa huomioidaan läheisten elämää sekä yksilölliseltä että yhteiskunnalliselta kannalta, ja sitä</p> | <p>Kvalitatiivinen tutkimus</p> <p>n=6</p> <p>Aineisto on kerätty kokoamalla kuuden naisen elämäkerrat</p> <p>Aineisto on analysoitu kuuden teorian ja käytännön asiantuntijan omista näkökulmista, joita ovat läheisriippuvuus -, psykodynaaminen -</p> | <p>Kaikissa näkökulmissa viitataan siihen, että eri tekijät, kuten yksityisyys, yhteiskunta ja perhe, vaikuttavat tilanteisiin, joihin naiset ovat ajautuneet</p> <p>Naisten ajautuminen asemaansa päihdeongelmaisen kumppanin elämässä riippuu hänen omasta historiansa, ja on epätodennäköistä, että tutkittavilla on ollut siihen yhtä yhteistä polkua</p>                        |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>kautta löydetään eri tasoisia ja laajuisia keinoja kehittää auttamisjärjestelmiä läheisille</p>   | <p>, perhejärjestelmä -, selviytyminen -, feministi – ja yhteisön psykologinen näkökulma</p>   | <p>Koska naisten elämää on huomioitu eri näkökulmista, tutkimalla ongelmia sekä yksilötasolla että yhteiskunnalliselta kannalta, auttamisstrategiat sijoittuvat alueille, joissa tutkimuksia on tehty</p>   |
| <p>Wiseman (1991)<br/>The Other Half Wives of Alcoholics and Their Social-Psychological Situation</p> | <p>Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella alkoholistien vaimojen elämää heidän näkökulmastaan, jotta voidaan ymmärtää paremmin juomisen vaikutukset raittiiseen vaimoon ja kuinka ne vaikuttavat aviomiehen juomiseen.</p> <p>Tutkimuksessa verrataan suomalaisten ja amerikkalaisten alkoholistien vaimojen elämää 1980-luvulla.</p> <p>Tutkimus painottuu alkoholistien vaimojen asenteisiin ja kokemuksiin, kun he ovat havainneet aviomiehensä juomisen ja sen aiheuttamat ongelmat.</p> | <p>Kvantitatiivinen tutkimus</p> <p>n=127, joista suomalaisia 50 ja amerikkalaisia 76</p> <p>Aineisto on kerätty haastattelemalla suomalaisia ja amerikkalaisia alkoholistien vaimoja sekä strukturoidulla kyselylomakkeella</p> <p>Aineisto on analysoitu tilastollisella analyysillä</p> | <p>Vaikka monet pitävät suomalaista ja amerikkalaista kulttuuria hyvinkin erilaisina, alkoholismin vaikutukset perheeseen olivat tutkimuksen mukaan molemmissa kulttuureissa samat.</p> <p>Jos parisuhde on ollut hyvä juomisen aikaanakin, raitistuminen on ollut helppompaa.</p> <p>Päihdeongelman myöntämiseen voi mennä aikaa ja sen hyväksyminen on vaikeaa.</p> <p>Vaimon tulee ymmärtää ja määritellä miehensä päihdeongelma, ja määrittelyprosessi voi kestää vuosia.</p> <p>Jotkut vaimot huolehtivat miehestään väsymykseen, uupumukseen ja loppuun palamiseen asti</p> |



## Liite 2. Suostumus asiantuntijahaastattelun käyttämiseen lähteenä

**SUOSTUMUS**

Annan suostumukseni siihen, että haastattelussa 1.2.2013 antamiani tietoja saa käyttää lähteenä opinnäytetyössä, jonka tarkoituksena on tehdä esite päihdeongelmista parisuh-  
teessa Kirkas Mieli –hankkeelle.

Päiväys

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Haastateltavan allekirjoitus ja nimen selvennys \_\_\_\_\_

Haastattelijan allekirjoitus ja nimen selvennys \_\_\_\_\_

Sairaanhoitajaopiskelija,  
Tampereen Ammattikorkeakoulu