

PÄIHDERIIPPUVAISTEN LÄHEISTEN PÄIVÄ MUHOK- SELLA

Toiminnallinen opinnäytetyö

Mari Karppinen & Kati Seppänen

Opinnäytetyö
Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

VUOSI 2016

Hyvinvointipalveluiden osaamisala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Mari Karppinen & Kati Seppänen Vuosi	2016
Ohjaaja(t)	Laura Jokela & Timo Marttala	
Työn nimi	Päihderiippuvaisten Läheisten Päivä Muhoksella	
Sivu- ja liitesivumäärä	65	

Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa järjestimme tammikuussa 2016 päihderiippuvaisten läheisten päivän Muhoksella Nuorten Ystävien koululla yhdessä kunnalle palveluja tarjoavan päihdetyöntekijä Pentti Kaikkosen kanssa.

Toiminnallinen opinnäytetyömme on kokonaisuutena laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimuksemme tavoitteena on jakaa yksilö- ja yhteisötasolla päihderiippuvaisten läheisille ajankohtaista ja tutkimuksellista tietoa päihde- ja läheisriippuvuudesta. Käsitlemme ja avaamme läheisen mahdollisesti elämässään kokemia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia vertaistuen, yksilön hyvinvoinnin, itsehoidon ja voimaantumisen merkitystä yksilölle niin teorialiedon, kuin käytännön esimerkkien kautta.

Toiminnallisen opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelminä käytimme aiheeseen liittyvää lähdekirjallisuutta, internetin tutkitusti todistettuja ja luotettavia tiedonlähteitä hyödyntämällä lisäksi omaa havainnointiamme, sekä saamiimme ajatuksia ja kokemuksia päihderiippuvaisen läheisiltä opinnäytetyömme toteutuksen ajalta. Tämä mahdollistui saamamme palautteen kautta Läheisten Päivän aikana, lopuksi, sekä vielä tapahtumapäivän jälkeen.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tutkimusongelmana oli selvittää, mitkä ovat läheisen oman jaksamisen kannalta tärkeitä ja huomioitavia asioita hänen oman jaksamisensa tueksi päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Selvitimme myös mahdollisia päihderiippuvaisen läheisen kokemia haasteita, mahdollisuuksia, sekä itsehoidon merkitystä ja voimaantumisen keinoja päihderiippuvaisen läheisen kanssa arjessa jaksamisen tueksi. Lisäksi kartoitimme sitä, olisiko Läheisten Päivä- tyypiselle toiminnalle tarvetta myös jatkossa.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että Läheisten Päivä oli läheisille merkityksellinen. Se auttoi läheisiä ymmärtämään, mistä päihderiippuvuudessa kokonaisvaltaisesti on kysymys. Päihderiippuvaisen läheisen kokeman yksilön hyvinvoinnin, vertaistuen, osallisuuden ja yhteisöön kuuluvuuden tunteen merkitys olivat kokonaisvaltaisesti esillä ja täten hyvin olennaisessa osassa. Ymmärrys omien tunteiden hyväksymisestä ja siitä, kuinka tärkeä oma hyvinvointi on päihderiippuvaisen rinnalla eläessä, on yksi askel kohti voimaantumista.

Avainsanat

Päihderiippuvuus, läheisriippuvuus, vertaistuki

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme of Social ser-
vices
Bachelor of Social Services

Author	Mari Karppinen & Kati Seppänen	Year	2016
Supervisor	Laura Jokela & Timo Marttala		
Subject of thesis	A support day in Muhos for the near ones of substance abusers		
Number of pages	65		

In the functional part our thesis we organized a support day for the families and friends of substance abusers together with the municipality substance abuse worker Pentti Kaikkonen. This support day took place in January 2016 at the Nuorten Ystävät school in Muhos.

Our functional thesis as a whole is a qualitative study. It aims to share up to date information based on research on substance abuse and codependency both on an individual and community level for the family and friends of addicts. We process and open up the importance of the thoughts, feelings, and experiences and the meaning of peer support for the individual's wellbeing, self-care and empowerment. We do this through theory and practical examples.

The study material for our functional thesis was collected by using topic related literature and advantage of reliable and proven internet sites. In addition, we made use of our own observations and the experiences and thoughts of the family members and friends of the addicted during our studies. This was made possible through the feedback we received during and after The Loved Ones Day.

The research problem was to try to identify the important factors and issues to be considered related to the wellbeing of friends and family involved in supporting the addicted family member. We also attempt to clarify the possible challenges, opportunities and the meaning of self-care and empowerment for the close ones in coping in everyday life with an addicted person. In addition we charted whether a "The Loved Ones Day" type of activity would also be needed in the future.

In conclusion, we can say that The Loved Ones Day was relevant to the friends and family involved in supporting a loved one with substance addiction. It assisted them in gaining a better understanding of what substance addiction is all about. It became apparent that the feeling of wellbeing, peer support, sense of belonging and the community involvement of the close family member of the addicted were a substantial part of it. An understanding and the acceptance of one's own feelings and how important one's own wellbeing is, as a supporter and as a loved one to the addicted, is a big step towards empowerment.

Key words Substance addiction, codependency, peer support

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖTAHOT.....	8
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	9
4 YKSILÖN HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ.....	12
4.1 Fyysinen hyvinvointi.....	13
4.2 Psyykkinen hyvinvointi.....	15
4.3 Henkinen hyvinvointi.....	20
4.4 Sosiaalinen hyvinvointi.....	22
5 PÄIHDERIIPPUVUUDEN AIHEUTTAMAT MAHDOLLISET HAITAT LÄHEISEN HYVINVOINNILLE.....	24
6 LÄHEISTEN PÄIVÄN TAUSTA-AINEISTON HANKKIMINEN JA HYÖDYNTÄMINEN	32
7 LÄHEISTEN PÄIVÄN SUUNNITTELU.....	35
8 LÄHEISTEN PÄIVÄN TOTEUTUS	38
9 LÄHEISTEN PÄIVÄN HAASTEET.....	57
10 LÄHEISTEN PÄIVÄN YHTEENVETO JA POHDINTA.....	61
LÄHTEET.....	66

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tavoitteena on jakaa päihderiippuvaisten läheisille ajankoh-
taista sekä tutkitusti todistettua tietoa päihderiippuvuudesta ja läheisriippuvuu-
desta, sekä kertoa sosiaalisen pääoman ja läheisen kokemista henkisistä ja mah-
dollisista fyysisistä haitoista päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Lisäksi paino-
tamme opinnäytetyössämme teoratiedon kautta läheisen sosiaalisen pääoman
ja omien voimavarojen merkitystä päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Tutkimus-
tehtävänäimme oli Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän avulla vahvistaa läheis-
ten omia voimavaroja vuorovaikutuksellisen ryhmäkeskustelun, vertaistuen ja yh-
dessä olon kautta.

Käsitlemme opinnäytetyössämme teoreettista tietoa päihderiippuvaisten lä-
heisten kokemista mahdollisista tunteista ja läheisen omaa jaksamista edesaut-
tavista asioista. Kävimme tapahtumapäivän aikana vuorovaikutuksellisesti kes-
kustellen läpi asioita läheisen sosiaalisen pääoman ja omien voimavarojen kan-
nalta, sekä pohdimme yksilöllisesti vertaistuen merkitystä ja itsehoidon mahdolli-
suuksia myös jatkossa. Näitä kaikkia asioita avaamme teoratiedon avulla yksilön
omiin ajatuksiin, tunteisiin ja kokemuksiin peilaten opinnäytetyömme kirjallisen
tuotoksen aikana.

Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa järjestimme tammikuussa 2016
päihderiippuvaisten läheisten päivän Muhoksella Nuorten Ystävien koululla yh-
dessä kunnalle palveluja tarjoavan päihdetyöntekijä Pentti Kaikkosen kanssa.

Päivän tavoitteina oli vertaistuen mahdollistaminen päihderiippuvaisten läheisille,
sekä lisäksi auttaa läheisiä löytämään hänellä jo olemassa olevia omia voimava-
roja, havaitsemaan uusia voimavarojen lähteitä ja vahvistaa niitä. Lisäksi päivän
tavoitteina oli päihderiippuvaisen läheisen kokemien tuntemusten/tunteiden kä-
sitteleminen ja vertaistuen mahdollistaminen avoimesti keskustellen päihderiip-
puvaisten läheisille. Tavoitteenamme oli auttaa läheisiä löytämään heissä itses-
sään jo olemassa olevia omia voimavaroja, uusia voimavarojen lähteitä ja vah-

vistaa niitä itsehoidon kautta. Jaoimme ajantasaista tietoa päihderiippuvaisten läheisille mistä päihdeongelmassa, sekä läheisriippuvuudessa on kokonaisvaltaisesti kysymys ja mistä läheiset löytävät niin halutessaan apua itsenäisesti oman jaksamisensa tueksi.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tutkimusongelmana oli selvittää toiminnallisen opinnäytetyön kautta saamamme tutkimustuloksen avulla, olisiko Muhoksella tarvetta tämän tyyppiselle päihderiippuvaisten läheisten vertaistukiryhmän toiminnalle myös jatkossa? Millaiselle päihderiippuvaisten läheisten vertaistukiryhmän toiminnalle olisi tarvetta, vai onko tarvetta ollenkaan? Olivatko valitsemamme aihepiirit sopivanlaisia kohderyhmälle ja jos eivät olleet, miten voisimme järjestää esimerkiksi vastaavanlaisen tapahtumapäivän jatkossa kohderyhmälleen sopivanlaiseksi?

Lisäksi halusimme käytännön kokemuksen ja osallistujien palautteen kautta selvittää, mitkä asiat ovat päihderiippuvaisen läheisen oman jaksamisen kannalta tärkeitä ja huomioitavia asioita hänen oman jaksamisensa tueksi päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Kuinka tällainen Läheisten Päivän-tyyppinen, kertaluonteinen tapahtuma edesauttaisi läheisten jaksamista ja voisi olla kehittämässä heidän hyvinvointiansa ehkäpä myös jatkossa? Halusimme selvittää, mitkä ovat läheisen itsensä mahdollisuudet omien voimavarojensa tunnistamiseksi ja niiden vahvistamiseksi oman jaksamisen tukena päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Vertaistuen, osallisuuden ja yksilön yhteisöön kuuluvuuden tunteen merkitys olivat Läheisten Päivässä siis hyvin olennaisessa osassa.

Olemme koonneet opinnäytetyömme eri osioihin teoretietoa päihde- ja läheisriippuvuuden osa-alueista, ulottuvuuksista, läheisen määritelmästä, läheisen kokemista henkisistä ja fyysisistä haitoista, läheisen ajatuksista, tunteista ja kokemuksista, sekä päihderiippuvaisen läheisen kokonaisvaltaisen vertaistuen merkityksestä selventääksemme toiminnallisen opinnäytetyömme pääaihetta.

Läheisten mahdollisesti kokema huoli, voimattomuus ja vaikuttamismahdollisuudet oman elämänlaatunsa parantamiseksi päihderiippuvaisen rinnalla käytännön arjessa eläessä ovat opinnäytetyömme keskiössä.

Keskitymme toiminnallisessa opinnäytetyössämme perehtymään ja kertomaan tarkemmin päihderiippuvuudesta olemassa olevaa teoriatietoa. Lisäksi pyrimme tarkastelemaan ja pohtimaan erityisesti päihderiippuvaisen henkilön läheisen mahdollisia kokemuksia, avaamaan keskeisiä käsitteitä päihderiippuvuuden monimuotoisista syntymismekanismeista, sekä niiden vaikutuksista painottuen päihderiippuvaisen läheisen näkökulmiin ja mahdollisesti kokemiin asioihin.

Tutkimustavoitteenamme toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli antaa päihderiippuvaisen läheiselle lupa tiedostaa, ajatella, tuntea ja kokea ilman syyllisyyden ja häpeän mukanaan tuomaa taakkaa. Halusimme antaa tietoa, ohjata ja tukea päihderiippuvaisten Läheisten Päivään osallistuneiden elämää tapahtumapäivän aikana ja mahdollisesti myös jatkossa.

2 OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖTAHOT

Saimme idean opinnäytetyöllemme alun perin Muhoksen kunnan sosiaalityöntekijältä ja päihdetyöntekijä Pentti Kaikkoselta. Heidän havaintonsa on, että vaikka Muhoksen kunnassa järjestetään päihderiippuvaisten palveluja, niin hyvin usein päihderiippuvaisten läheiset jäävät kuitenkin huomiotta. Oma kiinnostuksemme päihde- ja läheisriippuvuuteen liittyen ja henkilökohtaiset kokemuksemme läheisten tarpeista päihderiippuvaisen rinnalla eläessä olivat vahvana lisäperusteena aiheen valinnassa.

Saimme käyttöömmme Läheisten Päivän ajaksi Nuorten Ystävien koulun tilat tapahtumapäivää varten, lisäksi Muhoksen kunnalle päihdetyön palveluja toteuttava päihdetyöntekijä Pentti Kaikkonen osallistui yhteistyössä kanssamme Läheisten Päivän toteutukseen luennoimalla muun muassa päihde- ja läheisriippuvuudesta.

Me opinnäytetyön tekijät kustansimme itse tilavuokrasta, kahvitarjoilusta ja ruokatarjoilusta aiheutuneet kustannukset. Lisäksi saimme kustannuksitta yhteistyökumppaneiksemme Muhoksen kunnan sosiaalitoimen, sekä työ- ja valmennuspaja Mahiksen ja Tärpin, jotka omalta osaltansa jakoivat infokirjettä asiakkailleen Päihderiippuvaisten Läheisten Päivästä.

Läheisten Päivän järjestämiseksi, sekä varattujen tilojen kokorajoituksen ja tarjoilujen lukumäärän määrittämiseksi halusimme rajata osallistujien kokonaislukumäärän max. 8 henkilöön ja tähän vaikutimme jakamiemme info- ja kutsukirjeiden määrällä. Osallistujien lopullista lukumäärää oli aiheen arkaluonteisuuden vuoksi hieman haasteellista ennakoida, mutta varauduimme sellaiseenkin tilanteeseen, että osallistujia voi olla myös enemmän.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Valitsimme opinnäytetyömme toteutustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska me opinnäytetyön tekijät olemme molemmat kiinnostuneita vaikuttamaan Muhoksen päihderiippuvaisten läheisten jaksamiseen, sekä hyvinvointiin liittyvissä asioissa teorian ja tapahtumapäivän käytännön mukanaan tuoman uuden, kokemuksellisen tiedon avulla.

Muhoksen kunnassa tarjolla olevien päihdepalvelujen monipuolistamiseksi halusimme opiskelijoina keskittyä toiminnallisessa opinnäytetyössämme päihderiippuvaisten läheisten hyvinvointiin ja vertaistukiryhmän tarpeellisuuden kartoittamiseen. Olemme molemmat käytännönläheisiä ja toiminnallisia ihmistyyppejä, joten päädyimme laajan, teoreettisen, sekä tutkimuksellisen opinnäytetyön sijasta tekemään tästä syystä opinnäytetyöstämme toiminnallisen ja tarpeeseen vastavan tapahtumapäivän päihderiippuvaisten läheisille.

Toiminnallinen opinnäytetyö etenee opiskelijan itsenäisenä työnä hyväksytyn opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyötä ohjaavat opettajat tukevat ja ohjaavat opiskelijaa työn etenemisen eri vaiheissa opiskelijan raportoiman tilanteen mukaisesti (Lapin AMK 2016.) Toiminnallisen opinnäytetyömme prosessin eri vaiheissa (ideointi-, suunnittelu-, toteutus- ja analysointi) päihderiippuvaisen läheisten hyvinvointi ja jaksaminen on ollut aina meille lähtökohtana, teoreettisen ja tieteellisen tiedon ohessa.

Toiminnallinen opinnäytetyömme on kaksivaiheinen kokonaisuus, jossa toiminnallinen osuus, eli Läheisten Päivä ja kokonaisuudessaan koko opinnäytetyömme prosessi, eli dokumentoinnin ja arvioinnin eri vaiheet, sekä toiminnallisesta opinnäytetyömme tapahtumapäivästä saadut tiedot käyvät myös kirjallisessa opinnäytetyömme toteutuksen eri osuuksissa dialogia keskenään.

Opinnäytetyömme kirjallisen osuuden eri vaiheissa käsittelemme tarkemmin teoreettista viitekehystä liittyen opinnäytetyömme prosessin eri aihealueisiin, toiminnallisen opinnäytetyömme suunnittelun, toteutuksen ja haasteiden eri vaiheisiin,

sekä teemme lopuksi pohdinnallisen yhteenvedon Läheisten Päivän tapahtumapäivästä toteutuksen kaikista eri vaiheista toiminnallisena opinnäytetyönä.

Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme suunnittelun, toteutuksen ja analysoinnin eri vaiheissa tutkimuksessamme hyödyksi tutkitusti todistettua, teoreettista tietoa, sekä toiminnallisen opinnäytetyömme tapahtumapäivän jälkeen päihderiippuvaisten läheisiltä saatua kokemustietoa. Olemme hyödyntäneet tutkimustyössämme kriittisesti, mutta käytännönläheisesti kaikkea saamaamme teoreettista ja käytännön toteutuksen mukanaan tuomaa tutkimusmateriaalia. Toiminnallisessa opinnäytetyössämme teoria ja tapahtumapäivän kautta saadut läheisten kokemukset ”kulkevat käsi kädessä”.

Pyrkimyksenämme oli toteuttaa tulevaan sosiaalialan ammattiimme liittyvä ja sitä myötä myös mahdollisten tulevien uusien työtehtävien kehittämistarpeisiin vastaava päihderiippuvaisten läheisten vertaistukiryhmä-tyyppinen toimintapäivä. Pyrimme myös toiminnallisen opinnäytetyömme prosessin kautta selvittämään tällaisen vertaistukiryhmän toiminnan tarpeellisuutta nyt ja tulevaisuudessa Muhoksen kunnassa. Tästä syystä halusimme tehdä opinnäytetyöstämme toiminnallisen ja tieteellisen, tutkimustyyppisen tapahtumapäivän kirjallisine toteutuksineen. Opinnäytetyömme avulla saamme mahdollisesti uudenlaista näkökulmaa päihderiippuvaisten läheisten kokonaisvaltaisesti kokemista tunteista, ajatuksista, kokemuksista, sekä vertaistuen, yhteiskunnallisen tuen, ohjauksen ja avun tarpeesta myös sosiaalialan näkökulmista tarkastellen.

Syy, miksi valitsimme tutkimusmenetelmäksemme kvalitatiivisen tutkimuksen, perustui ensisijaisesti aiheemme valintaan ja rajaukseen. Halusimme toteuttaa tutkimuksemme teoreettisen tiedon ja käytännön toiminnan, sekä siitä saatujen havaintojemme kautta. Lisäksi tutkimusprosessimme analysoinnissa oli tarkoituksenamme hyödyntää koko tutkimuksemme aikana kertyvää aineistoa, holistista tietoa, sekä uudenlaista kokemusta opinnäytetyössämme käyttämiimme ja käsittelemiimme aiheisiin liittyen.

Emme halunneet toiminnallisen opinnäytetyömme tutkimusprosessin aikana tuottaa pelkästään teorian tietoon painottuvaa tietoutta siitä, mitä päihderiippuvuus

merkitsee käsitteenä ja sairautena, vaan myös kertoa päihderiippuvuudesta aiheutuvista tilanteista/ilmiöistä, mitä se voi tuoda mukanaan yksilölle ja yhteisölle käytännön arjen elämän tilanteissa. Olemme rajanneet toiminnallisen opinnäytetyömme sisällön mahdollisimman selkeäksi ja loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi teorian ja käytännön yhteensovittamisen kautta.

Opinnäytetyö on pitkäkestoinen oppimiskokonaisuus, jossa harjoitellaan projektityöskentelyä, sekä aiheen rajauksen mukaista ja rajoissa tapahtuvaa tiedon hankintaa, käytetään lähde- ja itsekritiikkiä, päättely- ja dokumentointitaitoa, varsinaisen työn suunnittelua, prosessityöskentelyä, oman työskentelyn ja työkäytäntöjen arviointia.

Tutkimusprosessissamme käytimme toiminnallisen opinnäytetyömme toteutuksen eri vaiheissa tutkivaa ja kehittävää työskentelyotetta käsittelemiemme aiheiden teoreettista viitekehystä mukaillen. Tutkimuskysymyksinämme olikin, mitä asioita läheiset itse kokevat tarpeelliseksi omaan hyvinvointiinsa liittyen? Millainen teoratieto on riittävää, mutta tarkoituksenmukaista päihderiippuvaisten läheisille heidän omista näkökulmistaan tarkastellen? Lisäksi millä tavoin uuden tiedon määrä on päihderiippuvaisten Läheisten Päivälle tarpeeksi kattava jättäen kuitenkin tilaa läheisten omille ajatuksille, vertaistuelle, sekä vuorovaikutukselliseen keskustelulle aiheuttamatta ”tietoähkyä”?

Hartain toiveemme olisi, että toiminnallisen opinnäytetyömme johdosta Läheisten Päivä- tyyppinen vertaistuellinen tapahtumapäivä saisi ainakin jossain määrin jatkoa opinnäytetyömme avulla saatujen tutkimuskysymyksiemme vastausten kautta myös tulevaisuudessa.

4 YKSILÖN HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ

Elämä päihderiippuvaisen rinnalla on usein täynnä haastavia tilanteita ja vaiheita niin päihderiippuvaiselle itselleen, kuin myös hänen läheiselleen. Mikäli yksilön hyvinvointiin liittyvät osatekijät ja perusasiat ovat kunnossa, myös haastavien tilanteiden ja vaiheiden käsitteleminen elämässä helpottuu. Hyvinvointiaan voi myös itse kehittää omien tavoitteidensa ja toiveidensa mukaisesti, kun yksilö tiedostaa itse, mitkä asiat hänen omassa elämässään ovat hyvin ja mitkä asiat taas ehkä vaatisivat parannusta.

Jokainen meistä tarvitsee kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa saavuttamiseksi, täyttymiseksi ja kehittämiseksi tiettyjä perusasioita, joista kerromme tarkemmin tässä kappaleessa. Mitä ovat yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin keskeiset määritelmät ja yksilön tarpeet näiden määritelmien tavoittamiseksi?

Yksilön hyvinvointi voidaan karkeasti jaotellen jakaa kahteen erilaiseen tutkimusperinteeseen. Toisessa viitataan onnellisuuden käsitteeseen yksilön onnelliseen elämään, eli siihen, mikä saa ihmisen elämän sujumaan hyvin ja mikä on hänelle yleensä ottaen hyväksi. Laajemmassa merkityksessä taas yksilön hyvinvoinnin merkityksellä viitataan siihen, mitä yksilöillä on, kun hän elää hyvää elämää. (Terveyskirjasto 2015, haku 8.12.2015.)

Hyvinvointia voidaan kuvailla sanoilla elämänlaatu, terveys tai terveydentila ja onnellisuus. Hyvinvointi voidaan määrittää objektiivisen, subjektiivisen tai valtion säätämien lakien ja suositusten mukaan. Hyvinvointi voidaan siis nähdä yksilön tai yhteiskunnan määrittelemästä tavoitteesta, mikä on hyvinvointia. Se, miten hyvinvointi koetaan, riippuu sekä hyvinvointia kuormittavien tekijöiden vähyyden määrästä, että myös toisaalta yksilön omista voimavaroista. Hyvinvointia voidaan siis tarkastella yksilön tarpeiden ja tarpeiden tyydyttämiseen käytettävissä olevien resurssien yhtälönä. (Jämsén ym. 2012, viitattu 6.4.2016; Kunnari & Suikkanen 2013, viitattu 6.4.2016.)

Subjekttiivinen, eli kokemuksellinen hyvinvointi on yksilön oma kokemus ja tulkinta siitä, miten hän kokee elinolonsa ja elämänlaatunsa, sekä millaisia voimavaroja ja selviytymisstrategioita hänellä on. Kokemuksellista hyvinvointia ei voida minkäänlaisten tilastojen avulla kartoittaa, vaan sitä täytyy kysyä yksilöltä itseltään. (Jämsén ym. 2012, viitattu 6.4.2016.)

Kokemuksellisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvinvointia, elämänlaatua, onnellisuutta ja yleensä tyytyväisyyttä yhdessä. Elämänlaatu on yksilöllinen kokemus, jolloin yksilö itse määrittelee omalle elämänlaadulleen tärkeät ulottuvuudet. Elämänlaatu on yksilön tyytyväisyyttä hänen tärkeinä pitämiinsä elämänalueisiinsa. Onnellisuus on toiveiden täyttymistä ja esimerkiksi perheen, tai ihmissuhteiden merkitystä onnellisuuden tunteen muodostumisessa. Tyytyväisyys on se kokemus, miten yksilö itse kokee oman elämänsä. (Kunnari & Suikkanen 2013, viitattu 6.4.2016.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos jakaa hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi, tai elämänlaatu. Suomen kielessä käsite hyvinvointi viittaa niin yksilölliseen hyvinvointiin, kuin yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksiin kuuluvat muun muassa elinolot, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, sekä välttämätön toimeentulo. Yksilötasolla hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksilla on myös johdonmukainen ja selvä yhteys myös yksilön hyvinvointiin ja terveyteen, sekä siihen, mitkä tekijät hyvinvoinnin ulottuvuuksia määrittelevät. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015, viitattu 6.4.2016.)

4.1 Fyysinen hyvinvointi

Yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osatekijöistä on fyysinen hyvinvointi. Se koostuu hyvin pitkälti riittävän liikunnan, levon ja ravinnon aineksista.

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa määritelmän mukaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä sille asetetuista tavoitteista ja fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä. Se on siis sitä, kuinka hyvin ihminen kykenee suoriutumaan päivittäisten arjen asioiden hoitamisista ja perustoiminnoista. Fyysinen toimintakyky on perusta hyvinvoinnille. Sitä ei voi varastoida talteen, vaan säännöllinen ja tarpeeksi usein toistuva liikunta takaa toimintakyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti (toim.) 2013, 185–186.)

Ihminen on tehty liikkumaan. Liikunnalla on paljon yksilön terveyttä edistäviä vaikutuksia muun muassa sairauksien ehkäisyssä ja mielen virkeähdönä pitämisessä. Erityisesti aivot tarvitsevat happea ja huoltoa, johon säännöllisen liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti edistäen niiden terveyttä. Säännöllinen ja monipuolinen ruoka, verensokerin tasaisuus ja riittävä veden juonti ja uni kuuluvat yksilön hyvinvoinnin huolto-ohjelmaan. Erityisesti uni ja sen säännöllinen riittävä saanti ovat tärkeitä asioita, jotta toipuisi päivän mukanaan tuomista rasituksista. (Arvonen & Heikkilä 2014, 125–138.)

Fyysisellä hyvinvoinnilla on selkeä yhteys niin psyykkiseen, henkiseenkin kuin sosiaalseenkin hyvinvointiin. Säännöllinen liikunta, riittävä uni ja monipuolinen ruokavalio täydentävät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokonaisuutta vaikuttaen mielen virkeyteen, yleiseen tyytyväisyyteen ja jopa sosiaalisiin suhteisiin.

Päihderiippuvaisen läheisenä eläessä läheisen omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen jää usein varjoon, kun läheisen kaikki aika ja tarmo voivat kulua päihderiippuvaisesta ja hänen tarpeidensa täyttymisestä huolehtimiseen esimerkiksi päivittäisissä toiminnoissa selviytymiseksi. Juurikin näiden arjen asioiden hoitamisesta suoriutumiseksi fyysisellä hyvinvoinnilla on erittäin suuri merkitys. Ei sanota turhaan, että oma hyvinvointi on myös perusta läheisen hyvinvoinnille. Fyysinen hyvinvointi antaa voimia päihderiippuvaisen läheisen omaankin jaksamiseen ja päivittäisiin toimintoihin päihderiippuvaisen rinnalla eläessä.

4.2 Psyykkinen hyvinvointi

Mitä tahansa teemme, tunteet kulkevat mukana. Ne näkyvät meidän olemuksessamme, ilmeissä, eleissä, ilmaisussa ja käyttäytymisessä. Tunteilla on vaikutuksensa energisyyteemme, suunnitelmallisuuteemme, tavoitteellisuuteemme, aikaansaamiseemme, toiveikkuuteemme, sinnikkyyyteemme ja rohkeuteemme niin fyysisessä hyvinvoinnissa, kuin hyvinvoinnissa yleensä kokonaisuudessaan. Ne vaikuttavat myös tulevaisuuden odotuksiimme. Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja nimeäminen auttavat käsittelemään niitä tunteiden aallokoilla. (Arvonen & Heikkilä 2014, 169–170.)

Perustan kaikelle ihmisen käyttäytymiselle luovat yksilön biologinen tila, fyysinen toiminta, ajattelu sekä tunteet. Näiden osatekijöiden keskinäinen vuorovaikutus saavat aikaan sen, että mikäli jotain muuttuu yhdessä osatekijässä, saa se aikaan muutoksen kaikissa muissakin. Tästä voidaankin päätellä, että tunne koostuu fysiologisesta tilasta, yksilön ajatuksista ja asennoitumisesta, sekä fyysisestä toiminnasta ja sosiaalisista tapahtumista. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2008, 179–180.)

Jokainen ihminen kokee tunteita ja tunteitaan yksilöllisesti. Jos esimerkiksi joku ihminen sanoo olevansa surullinen, emme varmuudella voi tietää, miltä hänen surunsa tuntuu, vaikka olemmekin itse suruksi sanottua asiaa aiemmin omassa elämässämme kohdanneet, tai kokeneet. Elämänhistoria on se vaikuttava asia, miten ja minkälaisia tunteita meistä jokainen tilanteessa kokee. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2008, 180.)

Tunteiden perustarkoitus on hyvinvointimme edistäminen. Tiedämme kokemuksesta, että ne eivät kuitenkaan aina täytä tätä tehtäväänsä. Silloin, kun osaamme säädellä tunteitamme taidokkaasti, tunnemekanismit edistävät hyvinvointiamme. Mutta tapauksissa joissa tunteemme toimivat epätarkoituksenmukaisesti, tai menevät epäkuntoon oli syy sitten mikä tahansa, ne saattavat aiheuttaa melkoisia vaurioita niin psyykkiselle, kuin fyysisellekin hyvinvoinnillemme. Toimivilla tunnemekanismeilla on siis suuresti merkityksensä hyvinvointiimme. (Nummenmaa 2010, 187–188.)

Myönteisesti koetut tunteet kertovat meille siitä, että ympäristössämme ja kehossamme on kaikki sillä hetkellä hyvin, eikä meitä ole uhkaamassa välittömiä vaaroja tunne-elämäämme liittyen. Esimerkiksi, jos/kun pelko valtaa huomiokykymme ja keskitämme resurssimme pelon kohteesta selviämiseen, mielihyvä auttaa meitä käsittelemään mitä moninaisempia asioita silloin, kun hyvinvointimme ei ole uhattuna. Myönteiset tunteet lisäävät siis luovuuttamme ja auttavat meitä kokeilemaan vapaammin erilaisia käyttäytymisen ja ajattelun muotoja eri tilanteissa. Jopa lyhytkestoiset toimintamallit, jotka myönteiset tunteet mahdollistavat, voivat lisätä toimintakykyämme pitkällä aikavälillä. (Nummenmaa 2010, 189–190.) Teemme asioita vain sen vuoksi, että se tuntuu hyvälle. Joillekin esimerkiksi aamukävely paitsi tuntuu myös hyvälle, niin se vaikuttaa myös fyysiseen toimintakykyyn. Ja mikäli kävely tapahtuu esimerkiksi hyvän ystävän kanssa, samalla sosiaaliset suhteet vahvistuvat. Nämä myönteiset vaikutukset olisivat jääneet yksilöltä saavuttamatta, jos myönteinen tunne ei olisi alkujaan sytyttänyt liikkumiskäyttäytymistä. (Nummenmaa 2010, 190).

Myönteisten tunteiden kokeminen vaikuttaa myönteisesti ihmisen ajattelussa ja toiminnassa. Ja se, että tunteet tarttuvat, saattavat vahvistaa entisestään tätä vaikutusta. Myönteisten tunteiden levitessä yksilöstä toiseen kohottaa se samaan aikaan välittömän sosiaalisen ympäristön mielialaa ja parantaa heidän yhteistä yhteisöllistä sosiaalista toimintakykyä. Tällä saattaa olla vaikutuksensa myös yksilön oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Voidaan siis todeta, että tunteemme ovat yleisen hyvinvointimme mittari. Tunnekokemuksemme kertovat siitä, miten ympäristö vaikuttaa hyvinvointiimme. Selvää on, että myönteisiä tunteita kokevat ihmiset ovat hyvinvointiansa ajatellen suotuisassa ja kielteisiä tunteita kokevat epäsuotuisassa ympäristössä. (Nummenmaa 2010, 191.)

Koemme arkipäivän elämässämme suuriakin tunnetilojen vaihteluita, niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tunteita. Suurin osa näistä vaihteluista aiheuttaa ihan tavallinen elämäntilanne ja se on täysin normaalia. Haitallisia eivät ole lyhyet, ohimenevät kielteiset tunteet, vaan ne ovat useimmiten meitä suojaavia ja tarkoituksenmukaisia reaktioita. Pitkäkestoiset tunteet, esimerkiksi pelon, vihan ja ahdistuneisuuden tunteet ovat niin fyysiselle, kuin psyykkisellekin terveydelle

erittäin haitallisia. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että pitkittyneet kielteiset tunteet esimerkiksi vaikuttavat immuunijärjestelmäämme heikentäen sitä ja voimistaen kivun kokemuksia. Tämä liittyy siihen, kuinka kielteisiin tunteisiin liittyy usein kehon toimintaan liittyviä tehostavia muutoksia. Pidemmällä aikavälillä ne saattavat kuormittaa kehoa tarpeettomasti. (Nummenmaa 2010, 191–192.)

Puhuessamme tunteista, tarkoitamme tavallisesti erilaisia mielen sisältöjä ja kokemuksia, joita tunteisiin voi liittyä. Tunteet ovat automaattisesti tapahtuvia reaktioita aivoissa ja kehossamme. Subjektiivinen, eli kokemuksellinen tunnekokemus on moneen kertaan suodatettu ja tulkittu mielen tila, johon vaikuttavat niin yksilöllinen tulkinta, kuin yksilön oma kokemushistoria. Subjektiivisten tunnekokemusten ja mielentilojen tutkiminen on tieteellisesti tutkittuna hyvin hankalaa. Viime aikoina tieteellisenä lähestymistapana onkin keskitytty tutkimaan aivojen tunnemekanismeja ja niiden toimintaa. Tutkijoiden mukaan tunteet ovat joukkio yksilön elimistön suojelumekanismeja, sekä aivojemme ja kehomme monitasoisia, koordinoituja prosesseja, joiden tavoite on varmistaa oma hyvinvointimme erilaisissa tilanteissa muokkaamalla käyttäytymistämme. (Nummenmaa 2010, 207–208.)

Tietoisuus omista tunteista on tunneprosessin viimeinen vaihe ja sillä on meille huomattavan tärkeä merkitys hyvinvoinnissamme. Kun tiedostamme tunteemme, emme ole pelkästään tunteidemme vietävissä. Tunnekokemukset kertovat siis omasta hyvinvoinnistamme ja suhteestamme ympäristöön. (Nummenmaa 2010, 211,214.)

Päihderiippuvaisen lähellä eläessä läheisriippuvainen käyttää mieluummin epäsuoria ilmaisuja niin kotioiloissa, kuin ympäristössäänkin. Hän ei sano suoraan tuntemuksiaan, vaan siirtää vastuun tulkinnasta kuulijalle. Tämä antaa mahdollisuuden myös perääntyä turvallisesti. Epäsuorat tuntemukset voivat olla huokailua, vihjailua, murjottamista tai mielenosoituksellista käytöstä. Tämä on läheisen keino suojella itseään mahdolliselta pettymykseltä. (Huusko 2006, 58–59.)

Läheisriippuvaisen on yleensä kaikista vaikeinta ottaa vastuuta vihaisuudesta, tai vihan tunteesta. Viha, sekä vihastuminen ovat perustunteita ja sinällään tärkeitä. Jokaisella on oikeus tuntea myös vihaa, kiukkua ja suuttumusta. Olennaista on oman hyvinvoinnin kannalta, että oppii tunnistamaan ja ilmaisemaan vihaansa niin, ettei se suista pois tolalta. Erityisesti vihan patoaminen kasvattaa ketjun, joka vain kasvaa ja kasvaa, ennen kuin ennen pitkää väistämättömästi räjähtää. Räjähdys voi kohdistua moneen asiaan yhdellä kertaa ja aiheuttaa sen, että anteeksi pyytäjän asemaan ajautuu itse läheisriippuvainen. Tämä voi synnyttää läheiselle tunteen, pelon hylätyksi tulemisesta ja ajatuksen siitä, että ehkä jatkossa olisikin parempi antaa periksi ja toimia, kuten toinen haluaa. Tästä kaikesta syntyy noidankehä, mitä tulisi välttää. Tämän noidankehän rikkominen vaatii myös vahvaa luottamusta siitä, että toinen kykenee ottamaan myös kielteiset tunteet vastaan ja tähän tarvitaan melkoisen turvallinen suhde. Suoran viestinnän ilmaiseminen on siis korkea kynnyks, joka on ylitettävä, mikäli haluaa jatkossa välttyä pettymyksiltä. Samalla tavalla ääneen puhuminen vaikkapa peloistaan, on yhtä vaikeaa, ellei jopa vaikeampaa. (Huusko 2006, 61, 63–64, 68.)

Katkeruus vääryyden kokemisen jälkeen voi olla yksilölle mahdollisesti houkutteleva tunne jäädä vellomaan. Päätös on itsessä, mahdollistaako itsesäälin ja katkeruuden tunteet, vai tekeekö asialle jotain. Jos tapahtunutta ei voi korjata, johon ei pysty vaikuttamaan, on tällöin ainoa vaihtoehto työstää vihaa ja surua. Tärkeätä on tiedostaa, että ainoa keino päästä yli kielteisistä tunteista on tuntea ne. Ihmisille on luonnollista välttää viimeiseen asti tunteita, jotka tuottavat pahaa oloa, mutta ainoa keino selviytyä niistä on käsitellä ne. Jokainen tunne on hyväksytty, sekä tarpeellinen ja kestää aikansa. Se, että kokee ja käsittelee vihaa, kiukkua, suuttumusta ja surua ehkäisee siltä, että nämä tunteet jähmettyvät katkeruudeksi, tai masennukseksi. (Huusko 2006, 72–43.)

Kirjassa *Läheiseni on Päihdeongelmainen* (2004) kerrotaan siitä, kuinka päihdeongelma voi tuottaa kärsimystä läheisille. Kielteiset tunteet ovat vallitsevia päihderiippuvaisen lähellä elämisen tuntemuksina kuten häpeä, pelko ja viha, sekä sen rinnakkaiskokemukset kiukku, raivo ja katkeruus. Vihan tunteet voivat aiheuttaa riitoja, joka puolestaan saattaa johtaa itsesyytöksiin ja oman toiminnan

hallinnan menetyksen pelkoon. Toisaalta viha voi antaa voimaa saaden aikaan muutoksia, kun katkeruus on enemmänkin voimia kuluttava tunne. Päihderiippuvainen ei kuitenkaan koskaan lakkaa olemasta läheinen, vaikka rakkauden, sekä kiintymyksen lisäksi myös kielteiset tunteet, kuten läheisen huoli päihderiippuvaisen terveydestä ja hyvinvoinnista ovat läheisen mahdolliset itsesyytökset ja suru menetetyistä onnellisesta yhteiselämästä poistaisivat syytetaakkaa läheisen harteilta. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105–106.)

Päihderiippuvaisen läheisenä eläessä niin myönteiset kuin kielteisetkin tunteet ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä; aivan kuten kaikilla muillakin ihmisillä. Myönteisesti koetut tunteet luonnollisesti vaikuttavat hyvinvointiin parantaen sitä, kun taas kielteiset tunteet erityisesti pitkittyessään heikentävät sitä. Vaikutukset näkyvät hyvinvoinnin jokaisella osa-alueella.

Tärkeintä on tiedostaa, että saan tuntea ja kokea näin. Jokaisella on oikeus tuntea niin myönteisiä, kuin kielteisiäkin tunteita. Tunteiden tiedostaminen ja niiden käsitteleminen vaikuttavat myös hyvinvoinnin kokemuksiin. Meillä jokaisella on taipumus välttää kielteisiä tunteita, koska ne tuottavat meille mahdollisesti pahaa oloa. Ainoa keino selviytyä on tuntea ja kokea ne. Läheisen tulee pyrkiä ajattelemaan, että minä saan ja minulla on oikeus tuntea tällä tavoin.

Päihderiippuvaisen rinnalla eläessä läheisen tyypillisiä tunnetiloja ovat muun muassa häpeä, syyllisyys, viha, katkeruus, huoli, pelko, voimattomuus, turhautuneisuus ja suru. Nämä tunteet ovat aivan hyväksyttyjä ja läheiseltä voi kestää aikansa käsitellä näitä tunnetiloja. Se, että näitä kielteisiä tunteita kokee ja käy läpi (esimerkiksi vihaa ja surua) ehkäisee siltä, että tunteet muuttuvat katkeruudeksi ja jopa masennukseksi. Ja toisaalta vihan tunne voi jopa voimistaa saamaan aikaan muutoksia. Olennaista on, että tunteitaan oppii tiedostamaan ja käsittelemään. Prosessi ei ole lyhyt, mutta sillä on vaikutuksensa läheisenä jaksamiseen ja kokonaisvaltaiseen yksilön hyvinvointiin. Näitä em. tunteiden tiloja käsittelemme jatkossa opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa.

4.3 Henkinen hyvinvointi

Vastuu omasta hyvinvoinnista tarkoittaa esimerkiksi sitä, että yksilö päättää olla aktiivisesti vastuussa omasta elämästään, sekä hyvinvoinnistaan ja luo itselleen sellaisia ajattelu- ja toimintatapoja, joita pitää itselleen hyödyllisenä. Omasta hyvinvoinnista vastuussa oleminen on sitä, ettei odota muiden, kuten esimerkiksi puolisonsa muuttuvan, vaan että ottaa myös itse omalle vastuulleen, miten voi toimia ja toimii eri tilanteissa. Yksinkertaisesti asia ilmaistuna on kyse omasta valinnasta, jatkaako vallitsevassa olosuhteessa, vai pyrkiikö muuttamaan sitä. Mikäli päättää pysyä samassa tilanteessa läheinen etsii silloin parhaimman mahdollisen tavan, miten voida hyvin. Jo pelkästään se, että ymmärtää tämän oman vastuullisen toiminnan, on todella iso askel, eikä se käy hetkessä. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2008, 79.)

Suhtautuminen omaan hyvinvointiinsa vastuullisesti voi muuttaa omaa oloa paljonkin, vaikka elämä muutoin pysyisikin samana. Kaikkiin muuttuviin ja vallitseviin asioihin ei varmastikaan voi vaikuttaa, koska aina on olemassa asioita kuten epäoikeudenmukaisuus ja pahat asiat. Kysymys onkin siitä, miten voin itse voida parhaalla mahdollisella tavalla tässä tilanteessa. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2008, 81.)

Arjen keskellä omat hyvät puolet ja luottamus omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin saattavat hyvinkin unohtua. Itsensä tutkiskelu on hyvä aloittaa siten, että etsii juuri niitä omia hyviä puoliaan. Positiivinen ajattelu ja yleensäkin myönteinen näkökulma ovat ajattelutapoja, jotka luovat mahdollisuuksia ja avaavat ovia mahdottomilta tuntuissa tilanteissa. Uusi, itsensä hyväksyvä suhtautuminen parantaa henkistä hyvinvointia ja ehkäisee muun muassa uupumista. Juuri silloin, kun luulee ovien sulkeutuvan, löytääkin läheltään uusia ovia. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2008, 82–83.)

Hyvää itsekkyyttä sanotaan rakentavaksi itsekkyudeksi. Hyvä itsekkyys on välttämätöntä taatakseen oman hyvinvointinsa, onnellisuutensa ja elinvoimaisuutensa. Se on myös edellytys sille, että kykenee huolehtimaan myös muista, kuten perheestä.

Keskeisiä asioita rakentavassa itsekkyydessä ovat omien rajojen, sekä oman rajallisuutensa tunnistaminen ja hyväksyminen, itsensä arvostaminen, liiallisista vaatimuksista luopuminen, jämäkkyys, sekä omista voimanlähteistä huolehtiminen. Se, että pidämme itsestämme ja omista tarpeistamme hyvin huolta ei ole keneltäkään pois, eikä ketään vastaan. Rakentava itsekkyyks on sitä, että oman hyvinvoinnin kannalta olennaisille asioille antaa aikaa. Itsestään huolehtiminen riittävän hyvin kertoo muille ihmisille, että on yksilönä arvokas ja että minunkin tarpeeni tulee ottaa huomioon. Rakentava itsekkyyks on myös sitä, että ei suostu enää asettumaan muiden kynnysmatoksi. Rakentava itsekkyyks antaa arvon itselleen ja omille tunteilleen. (Katainen, Lipponen & Litovaara 2008, 96–99.)

Päihderiippuvaisen läheisenä voi helposti unohtaa itsensä ja oman henkisen hyvinvointinsa. Läheisen oman henkisen hyvinvoinnin kannalta olisi olennaista ymmärtää, että vain minä itse olen vastuussa omasta itsestäni ja omasta hyvinvoinnistani, eikä päihderiippuvainen puoliso ole syyntakeisena välttämättä siitä syystä, että odotukset ja toiveet päihderiippuvaisen muuttumisesta olisivat läheiselle pääasiassa. On merkityksellistä, että osaa ja uskaltaa ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan hyväksyen päihderiippuvaisen rinnalla myös itsensä parantaen päihderiippuvaisen lisäksi myös itsensä henkistä hyvinvointia. Tällä on vaikutuksensa myös muun muassa läheisen uupumisen ehkäisyssä. On tärkeitä siis muistaa, että minäkin olen tärkeä.

Se, että omaa myönteisen perusasenteen, on aktiivinen omassa elämässään ja hyvinvoinnissaan, sekä luo itselleen uusia ajattelu- ja toimintatapoja tukee yksilön hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta. Myönteinen ajattelu antaa usein jopa mahdollisuuksia mahdottomiltakin tuntuviissa tilanteissa.

4.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Läheisten voimavarat päihderiippuvaisen kanssa eläessä ovat usein vähäiset myös sosiaalisesta hyvinvoinnista asiaa katsottaessa. Useat läheiset kokevat, että jäävät vähitellen ulkopuolelle sukulaisten, läheisten ja ystävien luomasta tukiverkosta. Päihderiippuvaisen sukulaiset eivät tahdo usein hyväksyä ongelmaa, eivätkä tällöin usko läheisen antamaa kuvaa tilanteesta. Läheisen lähimmäiset puolestaan tuomitsevat päihderiippuvaisen joskus liiankin jyrkästi. Sukulaiset saattavat asua pitkänkin matkan päässä ja ajanvietto ystävien kanssa saattaa jäädä väliin päihderiippuvaisen ennakoimattoman käytöksen vuoksi. Päihdeperheiden lapset pelkäävät häpeää vanhemman tai kotiolojen sekavuudesta johtuen ja eristäytyvät tämän vuoksi peitellen tilannetta muilta, kuten opettajilta. Sosiaaliset suhteet heikentyvät siis koko perheeltä. (Holmila & Kantola 2003, 83–84.)

Päihderiippuvaisten läheisten ihmissuhteet ovat yksilöllisiä. Vaikka esimerkiksi ystävistä olisikin pitänyt luopua, saattaa osalla olla voimavarana jäljellä vielä sukulaiset, ajoittaisista ongelmista huolimatta. Vaikka näitä ajoittaisia ongelmia saattaisikin olla, voi sukulaissuhde olla avoin ja tärkeä. (Holmila & Kantola 2003, 85.)

Läheisen sosiaalisen tukiverkon supistuminen tapahtuu vähitellen. Läheinen saattaa esimerkiksi kieltäytyä erilaisista kutsuihin osallistumisista, koska tuntee pelkoa päihderiippuvaisen läheisensä käyttäytymisestä inhottavasti, tai on menemättä itse yksinään tilanteeseen välttääkseen mahdolliset erimielisyydet päihderiippuvaisen kanssa. Kieltäytyessään aina läheinen ei välttämättä saa enää kutsuja, eikä etsi, tai korvaa tätä menetystään muulla voimavaralla. Turvallisempaa on siis ehkä pysyä kotona. Tällainen aiheuttaa valitettavasti sen, että läheinen ei saa luotua tukiverkkoa itselleen. Läheinen ei välttämättä huomaa itse miten pitkälle asia on edennytään, eikä saa itselleen helpotusta kielteisten tunteiden ja tapahtumien taakasta. (Meyers & Smith 2004, 316–317.)

Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa sosiaalisella hyvinvoinnilla on aika merkittäväkin vaikutus. Jokainen meistä tarvitsee ympärilleen ihmisiä, sosiaalista

pääomaa. Jokainen meistä tarvitsee ympärilleen yhteisöjä vahvistamaan meidän osallisuuden tunnettamme. Meillä jokaisella on tarve kuulua johonkin.

Päihderiippuvaisen läheisellä sosiaalisella tukiverkolla on äärettömän suuri vaikutus. Usein saattaa käydä niin, että läheisen tukiverkko pikkuhiljaa häviää ja tilanteeseen voi olla monia syitä. Esimerkiksi häpeän tunne voi sulkea pois elämästä ihmisiä. Voisi ajatella, että jättäytymällä pois esimerkiksi kutsuilta, suojelee itseään ja perhettään, mutta vaikutus on usein sekä päihderiippuvaiselle itselleen, että hänen läheiselleen päinvastainen.

Sosiaaliset suhteet ovat äärettömän iso voimavara, joita päihderiippuvaisen läheinen tarvitsee. Ystävät, perhe, mielekäs tekeminen, työ ja koulu tuovat elämään mielekkyyttä, sekä auttavat jaksamaan tuoden tukea ja voimia.

5 PÄIHDERIIPPUVUUDEN AIHEUTTAMAT MAHDOLLISET HAITAT LÄHEISEN HYVINVOINNILLE

Päihderiippuvuus syntyy ja kehittyy yleensä hitaasti, eikä päihderiippuvainen tuo asiaa läheisilleen usein itse esille, vaikka hän itse oman tilanteensa tiedostaisikin. Päihderiippuvainen voi salata ja vähätellä päihteiden käyttöönsä itseltään ja muilta. Samaan aikaan päihderiippuvaisen läheinen voi myös salata ja vähätellä tilannetta, koska pelkää tilanteen johtavan toisten ulkopuolisten yksilöiden osalta hänen itsensä henkilökohtaiseen leimaamiseen ja arvostelemiseensa. Asioista voi olla jopa helpompaa vaieta, kuin kertoa.

Vuonna 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan tutkimukseen vastaajista 15–69-vuotiaista, naisista 53 % ja miehistä 38 % kertoi joko vanhemmillaan, nykyisellä tai entisellä kumppanillaan tai muulla läheisellä olevan alkoholiongelma. Yli puolet heistä, naisista 64 % ja miehistä 56 % oli kokenut omaisen tai läheisen alkoholiongelman vaikuttaneen haittaavasti omaan elämäänsä. (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos (toim.) 2015, 103.)

Kun ihminen kärsii päihderiippuvuudesta, hänen elämäntavoissaan, käyttäytymisessään ja terveydentilassaan tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaisesti myös hänen läheistensä elämään. Vaikutukset voivat olla joko henkisiä, fyysisiä, tai pahimmassa tapauksessa molempia.

Perheessä, jossa päihdeongelmaa esiintyy myös perheen kommunikointi ja vuorovaikutus voivat olla ristiriidassa keskenään. Asioita on ehkä haastavaa havaita/tuoda esille, tunteita voi olla ongelmallista kohdata, kokea, tai ihmisiin ja yleensä elämään on vaikeata luottaa. Asioita ei käsitellä ja niistä voi olla vaikeata puhua ääneen. Syyllisyys, häpeäntunne, päihteiden käytön aloittaminen, riidan, tai väkivallan uhka, sekä rakkauden menettämisen pelko voivat olla syitä vaikenemiselle. Kun asioista ei kyetä puhumaan, eikä tunteille ole sijaa, perheenjäsenet voivat alkaa oireilla psykosomaattisesti. Keskinäinen luottamus hiipuu, perhe voi eristäytyä myös muista sukulaisista, sekä ystävistä häpeän ja ympäristön aiheuttamien paineiden vuoksi. (Havio, Inkinen, Partanen (toim.) 2008, 178.)

Päihderiippuvaisen perheessä eläminen ja kasvaminen voi vaikuttaa haitallisesti myös lapsen kehityksessä. Lapsen kokemaa ei voida ymmärtää koskettamaan ainoastaan kokonaista perhettä, tai kuulemalla vain hänen vanhempiaan, vaan yksilöllisesti huomioiden lapsen herkkyyden, reagoimisen ja kaikkien perheenjäsenten näkökannat yhdessä. Yksilölliset reagoimistapamme vaikuttavat myös siihen, miten koemme läheisen käytöksen. (Itäpuisto 2008, 28–29.)

Päihderiippuvuudella on siis hyvin moniulotteinen vaikutus koko perheeseen, mutta erityisesti perheen jälkikasvulle. Päihteidenkäyttöön liittyvät ongelmat siirtyvät myös hyvin usein sukupolvelta toiselle. Kun perheen lapsi näkee vanhempansa esimerkiksi juovan toistuvasti itsensä humalaan, lapsi näkee mallin alkoholin käytöstä. Lapsi voi joutua kokemaan vaikeita tunteita, kuten hylkäämistä, pelkoa, turvattomuutta, ym. ja nämä käsittelemättömät kokemukset voivat olla syynä lapsen omaan päihteidenkäyttöön myöhemmin aikuisena. (Taitto 2002, 17.)

Perheessä, jossa päihteidenkäytöstä aiheutuu ongelmia, toinen vanhemmista voi käyttäytyä ja toimia usein itsekin, kuin perheen lapsi. Toinen vanhemmista voi taas kaataa pois alkoholijuomia, vahtii päihteiden käyttäjää ja seuraa hänen tekemisiään. Tällöin päihteitä käyttävän vanhemman lisäksi myös toisen vanhemman huomio on pois lapsesta. Vanhemman aika menee päihteidenkäyttäjän seurantaan, eivätkä lapsen tarpeet tule tarpeeksi huomioiduiksi. (Taitto 2002, 17.)

Päihderiippuvaisen lapsi voi kokea esimerkiksi ihmetystä, hämmentyneisyyttä, tai jopa pelkoa päihderiippuvaisen vanhempansa käyttäytymisen muutoksen vuoksi. Hän voi aistia päihderiippuvaisen vanhempansa tilanteesta poistumisen, tai selittämättömän käytöksen johtuvan esimerkiksi mielenterveydellisistä syistä. Tämä taas aiheuttaa lapsessa epävarmuutta, ajatusten, sekä tunteiden ristiriitaisuutta, jopa masentuneisuutta. Lapsi voi kokea myös syyllisyyttä näistä kokemistaan ajatuksista ja tuntemuksista. (Itäpuisto 2008, 31–32.)

Päihderiippuvaisen perheessä vanhemmat kohdistavat lapseen usein erilaisia odotuksia, jotka vaihtelevat eri lapsen kohdalla. Yhden lapsen ollessa vastuunkantajana perheessä, toinen lapsi voi pyrkiä kiinnittämään huomion itseensä omalla käytöksellään, ollen ns. ”perheen syntipukki”. Päihderiippuvaisen perheessä kasvanut lapsi voi aikuistuttuaan ajautua lapsuudestaan aiheutuneisiin myöhempiin ongelmiin, koska hänen identiteettinsä ei ole päässyt kehittymään normaalilla tavalla hyvän ja turvallisen vanhemmuuden suoman suhteen kautta. (Taitto 2002, 17–18.)

Päihderiippuvaisen perheessä elänyt lapsi voi muuntautua ymmärtämyksensä mukaan tilanteiden vaatimalla tavalla myös eräänlaisiin ”rooleihin”. Lapsi voi olla perheen isä/äiti ja ottaa vastuuta sellaisistakin asioista, joista hänen päihderiippuvaisen vanhemman tulisi oikeasti huolehtia. Lapsesta voi kehittyä eräänlainen ”sijaiskärsijä” ja ”sijaishuolehtija”. Mikäli päihderiippuvaisen perheessä on vaikkapa useampia lapsia, yksi vanhimmista lapsista voi ottaa vastuukseen ja huolehdittavakseen koko perheensä hyvinvoinnista. Lapsi voi ottaa vastuuta ja huolehtia liikaakin esimerkiksi päivittäisistä arjen rutiineista (ruoanlaitto, siivoaminen, pienempien sisarusten kaitseminen). Tällöin lapsesta voi kehittyä ylitunnollinen ja pahimmissa tapauksessa hän ”aikuistuu liian varhain”. Lapsi ei saa ikätasonsa mukaisia virikkeitä (esimerkiksi leikkiä) kasvulleen, sekä kehitykselleen riittävällä tasolla ja hän aikuistuu ikätasoisestaan liian varhain. Lapsesta voi kehittyä myöhemmin aikuisena läheisriippuvainen, tai ”aikuinen lapsi”.

Kun päihderiippuvainen läheinen on puoliso tai elämänkumppani, läheinen voi kokea jäävänsä henkisesti ja fyysisesti yksin. Päihderiippuvainen voi olla kiinnostunut paljon enemmän kaikesta muusta, kuin yhteisesti vietetystä ja koetusta ajasta. Tunteet, tarpeet ja oman tilan ottaminen yhteisessä elämässä nousevat usein elämässä päätarkoitukseksi jolloin puoliso, tai elämänkumppani eivät enää kykene vaikuttamaan päihderiippuvaisen rinnalla elämäntilanteiden kehittymiseen ja suuntaan. Tästä voi seurautua pahimmissa tapauksessa parisuhteen yhteenkuuluvaisuuden tunteen katoaminen ja eroon kasvaminen, kun ajatukset, tunteet, kokemukset ja elämänarvot eivät ole enää molemmille yhteneväiset. Mikäli parisuhteeseen liittyy päihderiippuvuuden myötä myös

perheväkivaltaa, tai sen uhkaa, elämässä koetut negatiiviset vaikutukset yksilön ja hänen läheistensä elämässä voivat moninkertaistua. Koko perhe kärsii.

Päihderiippuvaisen puoliso, tai elämänkumppani voi henkisesti ajautua myös tilanteeseen, jossa hän voi kokea olevansa myötäriippuvainen, ns. ”aikuinen lapsi”. Myötäriippuvaisella yksilöllä on taipumus kiinnittää huomionsa enemmän toisten ihmisten haluihin ja tarpeisiin kuin omiinsa tarkoituksenaan välttää omat arvottomuudentunteensa. (Adult Children of Alcoholics World Services 2011, 6.)

Käsite ”aikuinen lapsi” sai alkunsa new yorkilaisen Tony A:n toimesta, joka perusti Alkoholistien Aikuiset Lapset- 14 askeleen ohjelman alkoholistiperheiden lapsille ja aikuisille. Tony A:n mukaan käsite ”aikuinen lapsi” on kehittynyt päihderiippuvuuden seurauksena toimintahäiriöisessä perheessä elämisestä ja kasvamisesta, jolloin yksilön ruumis, mieli ja/tai henki reagoi trauman, laiminlyönnin, tai torjunnan vuoksi posttraumaattisella reaktiolla vaikuttaen omalla tavallaan elämän myöhemmissäkin vaiheissa. ”Aikuinen lapsi” vastaa esimerkiksi vuorovaikutustilanteisiin pelolla ja itseluottamuksen puutteella, jotka ovat opittu esimerkiksi jo aiemmin lapsuudessa. Tony A. kehitti tätä ohjelmaansa varten eräänlaisen ”Pyökkilistan aikuisen lapsen ominaispiirteistä”, jolla pyritään ”neljäntoista askeleen” kautta näkemään ja tarkastelemaan omia tunteita, sekä myös käsittelemään niitä. (Adult Children of Alcoholics World Services 2011, 3.) Käsittelemme lähemmin opinnäytetyömme toteutus-osiossa, kuinka hyödynsimme ”Pyökkilistaa aikuisen lapsen ominaispiirteistä” toiminnallisessa osuudessamme Läheisten Päivän aikana.

Päihderiippuvaisen läheinen voi kokea monenlaisia fyysisiä, omaan terveyteensä liittyviä haittoja. Esimerkiksi päihderiippuvaisessa perheessä lapsen uhkana ovat äidin raskauden aikana käyttämistä päihteistä aiheutuvat ilmiöt henkisessä ja fyysisessä merkityksessä. Lisäksi äidin kokema mahdollinen turvottomuudentunne ja parisuhteessa olemassa olevan väkivallan uhka, tai sen esiintyminen ovat myös suurena uhkatekijänä äidin lisäksi myös syntymättömän/syntyneen lapsen hyvinvoinnille.

Yhtenä merkittävimmistä fyysisistä haitoista päihteiden käytöstä läheiselle halusimme ottaa esille alkoholi-altistuksen vaikutuksen lapsen elämässä. Mitä lapselle mahdollisesti voi tapahtua, mikäli äiti käyttää päihteitä raskauden aikana ja minäkalaisia vaurioita lapselle voi tästä seurata?

Eettisten arvojen, moraalien, sekä mahdollisten syyllisyyden ja syyllistämisen tunteiden vuoksi asia on mielestämme edelleen yhteiskunnassamme eräänlainen ”tabu”. Lisäksi raskaudenaikaiseen päihteidenkäyttöön liittyvät asenteet ja kielteiset tunteet niin lähipiirissä, kuin yhteiskunnallisessakin merkityksessä voivat heijastua myös myöhemmässä vaiheessa itse lapseen. Asiasta siis usein mieluummin vaietaan, kuin käydään avointa keskustelua. Tästä syystä olisi äärimmäisen tärkeätä, että oppisimme tunnistamaan, tunnustamaan ja puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa tuen, avun ja ohjauksen keinoin sekä arjessa, että käytännön työelämän tilanteissa (esimerkiksi terveys- ja sosiaalihuollossa), mikäli kohtaamme päihderiippuvaisia äitejä, tai yleensä perheitä, joissa päihderiippuvuutta esiintyy.

On olennaista, että raskaana olevalle päihderiippuvaiselle äidille ja hänen läheisilleen tiedotetaan, ettei ole olemassa ”turvallisen” alkoholin-, tai päihteidenkäytön rajaa. Mikäli raskaana oleva äiti on päihderiippuvainen, tulisi hänet ohjata asiantuntevan ja riittävän hoidon, sekä tuen piiriin äidin täydellisen päihteettömyyden mahdollistamiseksi ja lapsen terveyden turvaamiseksi.

Alkoholi aiheuttaa päihteistä kaikista eniten sikiövaurioita, lisäksi alkoholi on äitien käyttämistä päihteistä yleisin. Jo yksistään aiheesta keskusteleminen herättää paljon erilaisia tuntemuksia, ajatuksia ja kokemuksia. Lisäksi äidin raskaudenaikainen päihteidenkäyttö on jo yksistään ilmiönä niin vaikeasti käsiteltävä asia, koska äidin itsemääräämisoikeus ja syntymättömän lapsen oikeus syntyä terveenä ovat vastakkain. Erilaiset arvot ja asenteet ovat myös mahdollisesti ristiriidassa keskenään. (Vaarla (toim.) 2011, 7.)

Muutamia yleisimpiä äidin päihteiden käytöstä aiheutuneita fyysisiä vaurioita sikiölle ja lapselle ovat FAS (fetaalialkoholioireyhtymä/-syndrooma), osittainen FAS ja FASD, ARND (alkoholi-altistuksen aiheuttama keskushermoston vaurio) ja

ARBD (alkoholin aiheuttama epämuodostuma). (Vaarla (toim.) 2011, 31–33.) Näissä äidin raskauden aikaisesta päihteidenkäytöstä aiheutuvien sikiön/lapsen saamissa vaurioissa on hyvin samankaltaiset terveydenhuollon määrittelemät kriteerit. Kerromme seuraavissa kappaleissa lyhyesti yhtenä esimerkkinä lapsen FAS- ja FASD-diagnoosista, sekä sen määrittämisestä.

Lapsen FAS-diagnoosia määriteltäessä kaikki seuraavat kriteerit täytyvät: 1.) odottavan äidin runsas säännöllinen/satunnainen alkoholinkäyttö humalahuiskaisesti on varmistettu esimerkiksi lähiomaisen, tai henkilön hyvin tunnevan toimesta ja alkoholinkäyttö vaikuttaa äitiin sosiaalisesti, juridisesti, tai fyysisesti somaattisen sairauden muodossa, 2.) jo syntyneellä lapsella on vähintään kaksi FAS:lle tyypillistä kasvonpiirrettä, esim. lyhyt luomirako, ohut ylähuuli, tai litteä nenä-huulipoimutus, 3.) lapsella on syntymänaikainen ja/tai elinaikainen kasvuhäiriö, tai ensisijaisesti pieni syntymäkokoa, 4.) lapsella on kasvun häiriöitä, tai rakennepoikkeavuuksia, jotka ilmenevät aivojen kuvantamistutkimuksessa todettuna rakennepoikkeavuutena, tai alle päänympärysmittan merkittävänä pienuutena. (Vaarla (toim.) 2011, 31.)

Päihteiden satunnaiseen ja jatkuvaan liikkakäyttöön liittyy usein myös henkisen ja fyysisen väkivallan käyttöä. Tämä on mielestämme nyky-yhteiskunnassa alati kasvava ongelma, johon tulisi puuttua ja löytää uusia ratkaisukeinoja/-menetelmiä. Väkivaltaa voi tapahtua aivan kenelle tahansa, mutta kuitenkin mielestämme on selvää ja opinnäytetyömme eri toteutusvaiheiden kautta käytännössä havaittua, että väkivallan esiintymisellä on selkeä yhteys hyvin usein runsaaseen päihteidenkäyttöön.

Perheväkivallan esiintyminen on hyvin yleistä päihde- ja läheisriippuvaisten keskuudessa. Väkivaltaa perheessään kohdanneen on kuitenkin näistä asioista hyvin haastavaa keskustella joko tilanteen uusiutumisen pelon, tai häpeän ja syyllisyyden tunteiden vuoksi. Usein myös väkivallan tekijä kärsii teoistaan itsekkin, vaikei osaa asiaa tuoda julki, eikä reagoida siihen oikeanlaisella tavalla hakeutumalla yhteiskunnan tarjoaman avun piiriin.

Psykoterapeutti Jari Hautamäki on julkaissut kirjassaan ”Mikä minuun meni, tositarinoita suomalaisesta perheväkivallasta” (Hautamäki 2013, 63) erään ”Masa”-nimisen miehen omin sanoin kuvatun kertomuksen siitä, kuinka miehen elämässä alkoholinkäyttö ja perheväkivalta yhdistyivät hänen kohdallaan toisiinsa:

Masa: ” En syytä väkivallasta alkoholia. Joissain tilanteissa olen saattanut olla alkoholin vaikutuksen alaisena, mutta suurimmaksi osaksi olen ollut selvin päin. Alkoholi ei oo perussyy, vaan syy on minussa itsessäni ja se, että minulla on hirveän huono itsetunto ja itseluottamus. Olen koko ajan epävarma siitä, että pystynkö hoitamaan kiistanalaisia asioita vaimoni kanssa. Pelkään, että en pysty siihen ilman kovempia otteita.” (Hautamäki 2013, 63.)

Lähisuhde- ja perheväkivalta on yksi maailmanlaajuinen yhteiskuntaluokista, kulttuureista ja uskonnosta riippumaton ilmiö. Lähisuhde ja perheväkivallalla tarkoitetaan perheessä ja suvussa tapahtuvaa ihmisoikeutta, tasa-arvoa, yksilön terveyttä ja henkistä/fyysistä hyvinvointia vaarantavaa käyttäytymistä. Väkivalta on Suomen lain mukaan rikos, johon jokaisella Suomen kansalaisella on oikeus ja velvollisuus puuttua, mikäli sitä ilmenee. (Hautamäki 2013, 49.)

Väkivalta voidaan karkeasti jaotella viiteen erilaiseen esiintymistyyppiin, eli henkiseen, fyysiseen, seksuaaliseen ja taloudelliseen, sekä lapsen käyttämiseen väkivallan välineenä. Fyysinen väkivalta voi ilmetä esimerkiksi lyömisen, läpsimisen, potkimisen, kuristamisen, tönimisen ja kiinni pitämisen muotoina. Henkisellä väkivallalla tarkoitetaan muun muassa yksilöön kohdistuvaa uhkailemistä, ”mykkäkoulua”, kontrolloimista, nimittelemistä, tai vähättelemistä. Seksuaalinen väkivalta taas voidaan mieltää tarkoittavaksi puolison pettämistä, puolison painostamista seksiin, asiatonta koskettelua ja lähentelemistä. Taloudellinen väkivalta tarkoittaa yleensä rahankäytön kontrolloimista sekä yleisellä tasolla, että puolisoa kohtaan. Taloudellisten päätösten tekeminen ilman puolison kanssa keskustelua ja raha-asoiden salaileminen puolisolta on myös yksi väkivallan muoto, josta perheväkivallassa on kysymys. Yksi väkivallan esiintymistyyppi on myös lapsen käyttäminen perheväkivallan välineenä ja se voi ilmetä esimerkiksi puolison

haukkumisella lapsen kuullen ja puolison uhkailemisella lasten huoltajuuden menettämisestä, tai lasten vahingoittamisesta. (Hautamäki 2013, 49–61.)

Seuraava erittäin hyvin suomalaisen miehen päihteidenkäytön ja väkivallan yhteydestä kertova lainaus on myös psykoterapeutti Jari Hautamäen kirjasta: ”Mikä minuun meni, tositarinoita suomalaisesta perheväkivallasta” (Hautamäki 2013, 62) erään ”Olli”-nimisen miehen henkilökohtaisesti kuvaamana:

Olli: ”Yleensä väkivaltaa esiintyi vain kotona ja alkoholi on ollut aina tilanteessa mukana. Kännissä ollessani alan kaivella kaikkia vanhoja asioita ja puolisoni hermostuu minuun ja hän sanoo, ettei enää jaksa kuunnella minua. Saan tästä vain lisää kierroksia myllyyni, enkä osaa lopettaa sitä kännissä ollessani. Jossain vaiheessa tilanne on pahentunut väkivaltaankin, mutta yleensä puoliso siirtyy muualle kun se jo tietää etukäteen, mitä on taas tulossa. Selvin päin ei väkivaltaa ole tapahtunut. Olen silloin paljon hiljaisempi. Selvänä hillitsen itseni ja lähdän aina riitatilanteesta pois.” (Hautamäki 2013, 62.)

Perheväkivalta siis koskettaa kaikkia perheenjäseniä, ei ainoastaan henkisesti/fyysisesti loukattua, tai loukkaantunutta.

Mielestämme keskeisintä tällaisten olosuhteiden kanssa painiskelevien ihmisten kanssa on, että heidän lähipiirissään, tai perhettä auttavan yhteiskunnallisen avunantajan taholta osataan ja uskalletaan reagoida tilanteen vaatimalla tavalla.

Tulisi rohkeasti ottaa asia puheeksi yksilön, tai koko perheen kanssa ohjaten tuen ja avun ulottuville. Lähtökohtana on auttaa väkivallan käyttäjää kaikkien perheenjäsenten yhteisen edun ja hyvinvoinnin vuoksi hakemaan itselleen ja myös koko perheelle apua tilanteen ratkaisemiseksi. Huoleen tarttuminen ja oman huolen puheeksi ottaminen ovat erinomaisia ennakoitimenetelmiä perheen voimavarojen, sekä tarvitsemien toimintamenetelmien havaitsemiseksi ja mahdollisten seuraamuksien esille tuomiseksi (Eriksson & Arnkil 2005, 3-11)

6 LÄHEISTEN PÄIVÄN TAUSTA-AINEISTON HANKKIMINEN JA HYÖDYNTÄMINEN

Toteuttamistapanamme olivat tapahtumapäivämme teemaan liittyvän teorian tiedon ja tausta-aineiston kokoaminen, eli Läheisten Päivän suunnittelu, järjestäminen ja toteuttaminen käytännössä, sekä prosessin auki kirjoittaminen tapahtumapäivän jälkeen.

Ymmärtääksemme valitsemamme aiheen kokonaisvaltaisuutta ja valitsemamme toiminnallisen tapahtumapäivän sisältöä oli heti aluksi olennaista löytää juuri sellainen mielekäs teoreettinen tieto ja mahdolliset aiemmin aiheesta tehdyt tutkimukset, jotka tukivat aiheen prosessointia valmiiksi opinnäytetyöksi. Tutkimuksen tausta-aineistoa etsiskellessämme lähdimme siis liikkeelle aivan perusasioista, mitä päihde- ja läheisriippuvuus yleensä tarkoittaa.

Tutkimusta tehdessä ja siihen tarvittavia aineistoja valittaessa on tärkeää huomioida suunnitelmallisuuden merkitys. Tutkimusprosessiin liittyviä aineiston hankintaan ja valitsemiseen liittyviä kysymyksiä ovat esimerkiksi: mitä aineistoja tarvitaan, milloin, sekä miksi tarvitaan ja mihin kysymyksiin haetaan aineiston avulla vastauksia? Aineiston tulee tukea valittuja aiheeseen liittyviä teemoja ja vastata tutkittavana olevan aiheen/ilmiön tutkimuskysymyksiin, joihin tutkija hakee tutkimuksellaan vastauksia. Lisäksi on huomioitava, että tutkimuksella pyritään tuottamaan uutta tietoa ja uusia näkökantoja myös mahdollisesti heille, joilla on valitusta tutkimusaiheesta jo entuudestaan tietoutta. Tutkimuksella olisi siis hyvä olla myös yhteiskunnallista hyötyä, eli relevanssia.

Aineistoja hankkiessa ja hyödyntäessä on tärkeää muistaa hyvän tieteellisen tutkimuksen kriteerit, joita ovat muun muassa tutkijan oma sosiaalinen vastuu ja ihmisarvon kunnioittaminen tutkimusta tehtäessä. Lisäksi hyvän tieteellisen tutkimuksen kriteerejä ovat arvovapaus, objektiivisuus, luotettavuus, kriittisyys ja arvioitavuus. (Pohjola 2007, 11.) Kun tutkimuksen kohteena on valitsemamme ”tabun” kaltainen aihe, tällöin sensitiivisyys, sekä ihmisen kunnioitus ja kunnioitus juuri sellaisena, kuin hän on, nousee arvoon arvaamattomaan.

Tausta-aineistoja valittaessa on hyvä huomioida myös tieteellisen tutkimuksen määrittäminen lähtökohdat, joita ovat esimerkiksi tiedon hankkimisen ja intressin etiikka, sekä tiedontulkitsemisen ja julkistamisen etiikka. (Pohjola 2007, 12.) Eettisyys ja etiikka ovat siis olennaisimpia hyvän tieteellisen tutkimustyön kulmakiviä. Tiedon hankkimisen ja intressin etiikka määrittävät tutkimusprosessin alusta loppuun esimerkiksi tutkijan omaa asennoitumista, kiinnostuneisuutta ja arvostusta tutkittavana olevaan aiheeseen. Tiedon tulkitsemisen ja julkistamisen etiikka määrittävät, millaisia analyysivalintoja ja analyysin toteuttamista tutkimuksen tekijä tutkimuksensa aikana tekee. Analyysimenetelmän valinnalla tutkija tekee myös päätöksen siitä, millä tavoin hän tutkimuksen kohdettaan lähestyy. Valitsimme tutkimusmenetelmäksemme kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen.

Laadullisessa, eli kvalitatiivisessa tutkimuksessamme meille oli alusta asti selvää se, ettemme voi analysoida tutkimustuloksia opinnäytetyömme aikana pelkästään saamiemme tutkimusaineistojen opin kautta. Tutkimuksemme kohteena olevat päihderiippuvaisten läheiset muokkaavat toiminnallisen opinnäytetyömme kokonaisprosessin jatkuvan kehityksen suunnan.

Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän suunnittelun, toteutuksen ja analysoinnin perustana ovat läheiset, heidän omat ajatuksensa, tuntemuksensa ja kokemuksensa. Yksistään pelkkä teoreettinen tieto ei riitä tausta-aineistoksi, vaan olennaisimpia asioita ovat mahdolliset opinnäytetyön prosessin kautta saadut läheiset käytännön kokemukset ja tilanteet. Opinnäytetyömme siis alkoi asettamalla yhdessä työllemme ajattelemamme teema päihderiippuvaisten läheiset. Teemaan perustuen aloitimme teoreettisen tiedon hankkimisen tutkimuksellisen, kriittisen ja analysoivan työskentelyotteen kautta.

Tieteellistä tutkimusta tehdessään tutkijan on tärkeä muistaa oma sosiaalinen vastuunsa siitä, että tutkimukseen valittujen aineistojen hyödyntäminen tutkimustyössä on eettisesti ja moraalisesti oikeutettua, mutta silti kuitenkin analyyttistä ja kriittisesti pohdiskelevaa. Toiminnallisen opinnäytetyömme tutkittavat teemat ja aiheet kasvoivat siis työssämme sitä mukaa, kuin tietämyksemme aiheesta kehittyi. Tämä tutkimuksellinen kehittymisemme jatkui

koko toiminnallisen opinnäytetyön prosessin ajan, aivan alun suunnittelusta kirjoitus- ja analysointivaiheen loppumetreille saakka.

Erityisesti opinnäytetyön alussa painotimme opinnäytetyössämme ajankohtaista ja teoreettista tietoa päihde- ja läheisriippuvuuden syntymismekanismeista, sekä eri riippuvuuksien vaikutuksista yksilölle ja yhteiskunnallisesti. Etsimme lisäksi tutkimuksellista, sekä teoreettista tietoa erityisesti läheisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tarpeisiin liittyviin teemoihin. Erilaiset läheisen vertaistukeen ja jaksamiseen liittyvät näkökulmat päihderiippuvaisen rinnalla eläessä olivat meille toiminnallisen opinnäytetyömme, sekä tutkimuksemme teoreettisen viitekehyksen hankkimisen ja hyödyntämisen keskiössä.

Toiminnallisen opinnäytetyömme Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän taustaineistoa hankittiin myös toimintatutkimuksen avulla. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan esimerkiksi sellaista tutkimusta, jonka avulla tutkitaan ihmisten sosiaalista käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelutapoja. (Saari 2007, 123-124).

Läheisen oma voimaantuminen voi mahdollisesti alkaa, kun tiedostaa, millaisista asioista ja kokonaisvaltaisista vaikutuksista on kysymys. Läheinen voi saada tapahtumapäivämme kautta omille tuntemuksilleen ja kokemuksilleen tarvitsemaansa tärkeätä tietoperustaa, jonka kautta myös oman jaksamisen tärkeyden ymmärrys ja vertaistuen merkitys päihderiippuvaisen läheisenä eläessä korostuu. Läheinen oli ja on edelleen siis opinnäytetyömme keskiössä!

Läheisten Päivän toiminnallisen osuuden omakohtaisesti kokeneen osallistujan, sekä valmiin opinnäytetyömme kirjallisen tuotoksemme lukijan ensimmäisenä ajatuksena ja kokemuksena on toivottavasti ymmärrys, mitä päihde- ja läheisriippuvuus tarkoittaa, mitä päihderiippuvuudesta voi aiheutua yksilölle ja yhteisölle sekä se, kuinka tärkeää on huolehtia myös omasta jaksamisestaan päihderiippuvaisen läheisen rinnalla eläessä.

7 LÄHEISTEN PÄIVÄN SUUNNITTELU

Päihteisiin liittyvät ongelmat ovat yhteiskunnassamme alati kasvava haaste ja ongelma. Läheisen tarpeet jäävät usein huomiotta itse päihderiippuvaisen tuen, avun ja tarpeen vuoksi. Läheisten tarpeet ovat aivan yhtä arvokkaita, kuin päihderiippuvaistenkin tarpeet ovat. Lisäksi päihderiippuvaisten läheiset joutuvat jatkuvasti refleктоimaan omia tunnetilojaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Tästä syystä suunnittelemallemme Läheisten Päivälle ja tutkimustyöllemme tapahtumapäivään liittyen oli olemassa selkeä syy ja kysyntä, funktio.

Tavoitteenamme toiminnallisen tapahtumapäivän aikana oli näin alkuvaiheissa läheisten omien voimavarojen esille tuominen, niiden tunnistaminen, sekä hyödyntäminen ja havaittujen yksilön hyvinvointiin liittyvien voimavarojen tukeminen ehkäpä myös jatkossa vertaistuen, itseohjautuvuuden ja itsehoidon avulla. Jatkoimme suunnittelemalla itse tapahtumapäivän sisältöä ja aikataulutuksia näiden ajatustemme pohjalta.

Alkuvaiheiden kokemuksemme oli, että perehdyttyämme aluksi tarpeeksi syvällisesti teorianäytetyön, opinnäytetyön toteuttajien yhteisiin tavoitteisiin, sekä kokonaisvaltaisesti opinnäytetyömme ja tapahtumapäivän sisältöön olisimme valmiimpia yhdessä työstämään Läheisten Päivän toiminnallista tapahtumapäivää. Materiaaleihin perehtyminen ja alkuvaiheiden teorianäytetyön kirjoittaminen olivat merkittävä osa opinnäytetyön kirjoitus- ja oppimisprosessin aloitusta, jonka jälkeen meidän oli helpompaa jatkaa Läheisten Päivän lisäsuunnittelu-vaiheeseen ja itse tapahtumapäivän toteutukseen.

Päihderiippuvaisen tunnetilat, ajatukset ja kokemukset voivat olla vahvasti ristiriidassa läheisen omien eettisten periaatteiden, sekä moraalin kanssa. Tämä asettaa päihderiippuvaisen läheisen tilanteen erityisen haasteelliseksi ajateltaessa hänen omaa jaksamistaan arjessa. Päihderiippuvainen tarvitsee rinnalleen sosiaalista verkostoa oman kuntoutumisensa prosessissa, mutta mikäli hänen tarvitsemansa läheinen on itsekkin jo omassa tilanteessaan väsynyt

ja voimaton, niin yhteiset tavoitteet tilanteessa selviämiseksi jäävät usein saavuttamattomiksi.

Toiminnallisen opinnäytetyömme kirjallisessa tuotoksessa halusimme hyödyntää toiminnallisen osuuden, eli Läheisten Päivän kautta, aikana ja myös tapahtumapäivän jälkeen läheisiltä saatuja palautteita. Lisäksi halusimme tutkia, analysoida ja soveltaa kirjallisessa osuudessamme teoriatietoa käytännön tilanteisiin, sekä liittyen läheisten kertomiin omiin kokemuksiin, tunnetiloihin/tunteisiin ja läheisen kokemiin tarpeisiin päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Lähdimme avoimin mielin järjestämään toiminnallista opinnäytetyötämme yhteisen kiinnostuksemme, oman kokemuksemme, sekä käytännön arjesta ilmenneiden toiveiden johdosta.

Tarve Läheisten Päivän järjestämiselle heräsi meidän omien havaintojemme lisäksi Muhoksen kunnan sosiaalityöntekijän, sekä kunnalle palveluja tarjoavan yksityisen palveluntarjoajan Pentti Kaikkosen ehdotuksesta. Päätimme tarttua haasteeseen, koska päihderiippuvaisten ja heidän läheistensä hyvinvointi on ollut pitkin opintojamme sydäntämme lähellä. Toivomme, että toiminnallisen opinnäytetyömme ja läheisten esittämän toiveen myötä Läheisten päivä-tyyppinen toiminta saisi ainakin jossakin määrin myös jatkoa tulevaisuudessa esimerkiksi projekti-tyyppisesti. Muhoksen kunnassa olisi selkeästi tarvetta siis tämän tyyppiselle päihderiippuvuudesta kärsivien läheisten avohuoltoon liittyvälle toiminnalle.

Muhoksen kunnassa ei ole tällä hetkellä päihdetyöntekijän palveluja käytettävissä, vaan palvelut ostetaan pääasiassa kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kautta kolmannen sektorin, eli yksityisen palveluntarjoajan toimesta. Kuitenkin opinnäytetyömme aloituksen eri toteutusvaiheiden kautta saamamme tiedon mukaan tarve päihdetyöntekijän toiminnalle ja tuen tarve erityisesti opinnäytetyömme aiheena oleville päihderiippuvaisten läheisille on suuri. Tästä syystä päätimme kartoittaa kunnan asukkaiden todellista tarvetta kyseisen kaltaisen vertaistukiryhmän kaltaiselle tapahtumapäivälle ja toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyömme

yhteistyökumppaneidemme kanssa järjestämällä Muhoksella päihderiippuvaisten Läheisten Päivän.

Tapahtumapäivän aikana halusimme käsitellä teorian ja vapaamuotoisen keskustelun kautta päihderiippuvaisten läheisten kanssa päihderiippuvuuden syntymismekanismia, sekä läheisriippuvuutta teoreettisesta viitekehyksestä tarkastellen. Lisäksi halusimme peilata teoreettista tietoa, sekä yhteistä saatua kokemuksellista ja havainnollista tietoa tapahtumapäivän aikana päihderiippuvaisten läheisten todelliseen tarpeeseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön yhtenä tavoitteenamme oli käydä läpi ja jakaa teoreettista tietoa päihderiippuvaisten läheisille päihde-, läheis-, ym. aiheeseen liittyvien riippuvuuksien määritelmistä teoreettisen tiedon kautta. Me opinnäytetyön tekijät halusimme käydä läpi tapahtumapäivässämme käsiteltyjä aiheita vapaamuotoisesti antaen päihderiippuvaisten läheisten itsensä joko osallistua tai jättää osallistumatta omavalinteisesti varsinaiseen päiväämme ja vaikuttaen täten omalta osaltaan tapahtumapäivän sisältöön kokonaisuudessaan.

Läheisten osallistumisen/osallistumattomuuden vapaamuotoisuuden kautta pyrimme saamaan tapahtumapäivän aikana tärkeää ja opinnäytetyöhömmemme liittyen kirjallisen toteutuksen kannalta ajatellen olennaista tietoa, joka pohjautuu teoreettiseen tietoon, sekä myös arjen ja käytännön tilanteisiin läheisen itsensä kokemuksiin elämässään. Lisäksi pyrimme käymään teoreettisen tiedon esitelmöinnin ohessa keskustellen läpi läheisen jaksamista edesauttavia asioita, eli halusimme painottaa läheisen sosiaalisen pääoman, sekä omien voimavarojen tärkeyttä, vertaistuen merkitystä ja itsehoidon mahdollisuuksia myös jatkossa.

8 LÄHEISTEN PÄIVÄN TOTEUTUS

Päädyimme järjestämään toiminnallisena opinnäytetyönämme Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän kertaluonteisena tapahtumapäivänä. Järjestimme Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän Muhoksella lauantaina 16.1.2016. Tapahtumapäivän järjestäjien lisäksi päivään osallistui neljä eri tavalla päihderiippuvaisen läheiseksi itsensä kokevaa läheistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön avulla halusimme mahdollistaa läheisille vertaistukiryhmä-tyyppisen tapahtumapäivän, jossa yhden päivän aikana he saavat kokonaisuutena kattavan tietopaketin heidän ymmärtääkseen yleensä päihde- ja läheisriippuvuutta, sekä tiedostaakseen läheisenä omaan jaksamiseensa liittyvät haasteet/voimavarat.

On huomioitavaa, että vertaistuki ei ole varsinainen hoidon tai terapian muoto, eikä vertaistukiryhmän toiminnan mahdollistamiseksi tarvitse olla välttämättä sosiaali-, tai terveydenhuollon alan ammattilainen. Hyvin onnistuessaan vertaistuki voi olla kuitenkin kokijoilleen erittäin terapeutista.

Ihmiskontaktit, kuten perhe, tuttavat, sukulaiset tai työtoverit voivat olla toisilleen suuresti avuksi päihderiippuvaisen ja myös toinen toistensa elämässä. He muodostavat parhaassa tapauksessa toisillensa sosiaalisen tukiverkoston ja sellaisen voimavarojen lähteen, joista on molemminpuolista hyötyä. Oman päihdekokemuksen, tai toipumiskokemuksen kautta voi auttaa niin itseään, kuin myös muita saman asian ja tilanteen kanssa painiskelevia. Vertaistuen merkitystä ja sen kokonaisvaltaista yhteiskunnallista vaikuttavuutta päihderiippuvaisten läheisille ei siis tulisi missään tilanteessa väheksyä.

Päihteiden käyttäjien läheisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi on tärkeätä, että heille mahdollistuisi saman tilanteen kokeneiden, siis vertaistukiryhmien toiminta. Näissä vertaistukiryhmissä läheiset saavat paitsi tietoa, mutta myös kyvyn ymmärtää omaa tilannettaan. Vertaistukiryhmä antaa näkemyksiä ja uusia eväitä päihderiippuvaisen rinnalla elämiseen. (Korhonen 2009, 116.) Esimerkiksi ryhmän kautta saatu vertaistuki ja omien ajatusten,

tuntemusten ja kokemusten yhdessä muiden kanssa jakaminen auttavat läheistä muuttamaan myös omaa asennetta ja käyttäytymistään. Ryhmässä tutustumme muihin, joilla on samanlaisia kokemuksia, lisäksi toisten samassa elämäntilanteessa olevien kanssa keskustellessa saa purettua ja käsiteltyä sellaisia asioita, joihin ei ehkä itse yksin aivan kykenisi. Parhaimmassa tapauksessa läheisen omat voimavarat palautuvat, kehittyvät jatkossa vahvemmiksi ja hän saavuttaa henkisen tasapainon. Juuri tästä syystä halusimme järjestää Läheisten Päivä- tyyppisen kertaluonteisen tapahtumapäivän päihderiippuvaisten läheisille, että tällaisen vertaistuen kokeminen Muhoksella aivan uuden tyyppisen tuen, avun ja ohjauksen saamisen kautta mahdollistuisi.

Päihde- ja läheisriippuvuuden vaikutukset läheisille ovat mittavat niin yksilö- kuin yhteiskunnalliselta tasolta ajateltuna. Päihderiippuvaisten läheisten yhteiskunnallisen sekä yksilöllisen tuen ja avun tarpeesta on lisäksi tehty hyvin vähän tutkimuksia. Kuitenkin on todettu, että päihderiippuvuudella on merkittäviä vaikutuksia niin riippuvaisen, kuin hänen läheistensä elämään. Läheisten kokemat ongelmat ja erityisesti haitat päihderiippuvaisen kanssa eläessä voidaan jaotella karkeasti fyysisiin, sosiaalisiin, psyykkisiin ja taloudellisiin haitatekijöihin. (Warpenius & Holmila & Tigerstedt (toim). 2013, 139). Yhteiskunnalliset vaikutukset esiintyvät ja näkyvät erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon, sekä yhteiskunnan yleiseen turvallisuuteen liittyvien ammattihenkilöiden päivittäisessä työnkuvassa yksilöiden aiheuttamien erilaisten päihteiden käytöstä ilmenevien tilanteiden ja tapahtumien kautta. Päihderiippuvaisen läheinen on kuitenkin tilanteessaan usein silti aivan yksin joko omasta tahdostaan, tai tahtomattaan.

Ihmisen kehityksen ja kasvun edellytyksenä on oma sosiaalinen verkosto, joka koostuu hänelle läheisistä ihmisistä. Heidän tarkoituksenaan on antaa päihderiippuvaiselle riittävästi kehitystä sekä kasvua suojaavaa, rakastavaa tukea ja antaa voimavaroja. Läheinen voidaan määritellä perheenjäseneksi, avo-, tai aviopuolisoksi, lapseksi, tai muuksi läheiseksi koetuksi henkilöksi. (Havio, Inkinen, Partanen (toim.) 2008, 177.)

Mielestämme läheinen-sanaa ei voida määritellä täydellisen tarkasti, koska jokainen ihminen on yksilö ja hän voi kokea omassa elämässään läsnä olevat ihmiset monin eri tavoin. Toinen voi kokea, että hänen tärkein läheisensä on oma puoliso, tai vaikkapa oma lapsi. Toinen taas voi ajatella, että esimerkiksi lähellä asuva naapuri on hänen elämässään kaikista läheisin. Läheinen sana tulisikin mielestämme ymmärtää siten, että hän on juuri se henkilö, joka merkitsee elämässä paljon ja on sinulle halutessasi myös läsnä.

Päihteiden käytöstä aiheutuvat haasteet ja tilanteet yksilön elämässä ovat hyvin monimuotoisia ja usein riippuvaisia siitä, kuinka läheinen päihderiippuvainen yksilö on. Mikäli päihderiippuvuutta esiintyy aivan lähipiirissä, eli esimerkiksi omassa perheessä, päihderiippuvuuden puheeksi ottaminen ja tilanteen kehittymiseen vaikuttaminen vaikeutuvat entisestään. Kun päihderiippuvainen yksilö on perheenjäsen, tilanteeseen voi olla entistä haastavampaa puuttua ohjaten, tukien ja auttaen. Usein voi olla myös niin, että asia halutaan piilottaa muilta perheen ulkopuolisilta yksilöiltä keinolla millä hyvänsä. Päihderiippuvaisen yksilön tilanteen salaileminen, kieltäminen, sekä syyllisyyden tuntemukset vastavuoroisesti vaikuttavat negatiivisesti myös asioiden käsittelemiseen ja avun hakemiseen/vastaanottamiseen. Voi siis sanoa, että päihderiippuvaisen läheisen tilanteesta kärsii mahdollisesti myös koko hänen sosiaalinen verkostonsa.

Läheisten Päivään sisältyi kokonaisvaltainen tietopaketti päihde- ja läheisriippuvuudesta, joista luennoi päihdetyöntekijä Pentti Kaikkonen. Me opinnäytetyön tekijät kerroimme päihderiippuvaisen läheisenä olemisen kokemista mahdollisista tunteista/tuntemuksista ja haasteista yksilö- ja perhetasolla, sekä läheisen oman jaksamisen tärkeydestä itsehoidon avulla. Lisäksi selvitimme mahdollisia haasteita, sekä itsehoidon merkitystä ja voimaantumisen keinoja päihderiippuvaisen läheisen arjessa jaksamisen tueksi. Läheisten Päivän päätteeksi pyysimme palautetta osallistuneilta, miten he itse kokivat Läheisten Päivän suoman annin ja kokivatko he saaneensa tämän tyyppisestä tapahtumapäivästä itsellensä hyötyä.

Läheisten päivän keskeiset luennoitavat ja keskusteltavat teemat olivat erilaiset päihteiden käyttöön liittyvät riippuvuudet, kuten esimerkiksi päihde- ja

läheisriippuvuus, mahdolliset päihderiippuvaisen läheisen kokemat tunnetilat/tunteet, sekä jo olemassa olevien päihderiippuvaisen läheisen omien voimavarojen merkitys, niiden tunnistaminen ja vahvistaminen voimaantumisen avulla.

Ennen tapahtumapäivän varsinaisen sisällön esittelemistä korostimme erityisesti sitä, että Läheisten Päivän aikana kaikki käsittelemämme ja keskustelemamme asiat ovat ehdottoman luottamuksellisia. Jokaisella on oikeus kommentoida, keskustella sekä kertoa omia tuntemuksiaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Painotimme läheisten oikeutta vain kuunnella ja olla myös niin halutessaan vai. Jokaisella osallistujalla oli vapaus valita, millä tavoin ja missä määrin hän haluaa tapahtumapäivään osallistua.

Vertaistukiryhmät läheisille ovat hyvä vaihtoehto tukemaan omaa jaksamista. Apua voi myös hakea A-klinikoilta ja perheneuvoloista osallistumalla henkilökohtaiseen tai pariterapiaan. Myös Internetistä löytyy monenlaista tietoa ja työkaluja. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 115, 119,121.) Läheisten Päivän yhtenä tehtävänämmme oli mahdollistaa päihderiippuvaisten läheisille vertaistuen ja vertaistukiryhmän kautta löytää ja tunnistaa omia voimavaroja.

Läheisten Päivä alkoi seurustelun ja kahvittelun merkeissä, jonka aikana niin järjestäjät kuin osallistujatkin pääsivät tutustumaan toisiinsa ja virittäytymään päivän teemoihin. Kahvittelun aikana me opinnäytetyön toteuttajat pyrimme luomaan vuorovaikutuksellisen ilmapiirin esittelemällä itsemme ja tutustumalla paikalle saapuneisiin läheisiin.

Kahvittelun jälkeen päihdetyöntekijä Pentti Kaikkonen esitelmöi aiheista päihde- ja läheisriippuvuus. Pentti Kaikkonen kertoi päihde- ja läheisriippuvuuden monimuotoisuudesta esimerkiksi kemiallisesta riippuvuudesta, perinnöllisistä päihderiippuvuuteen altistavista tekijöistä ja yleensä päihderiippuvuuden sairauden kuvasta. Kaikkosen kertoman mukaan läheisriippuvuus eli kanssariippuvuus vaikuttaa kaikkiin perheen tai yhteisön jäseniin aiheuttaen erilaisia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavia negatiivisia tekijöitä.

Päihde- ja läheisriippuvuuden aiheiden, sekä syntymismekanismien käsittely herätti paljon ajatuksia, keskustelua ja kysymyksiä. Erityisesti päihderiippuvuus käsitteenä oli monelle tuttu, mutta tarkempi määritelmä Kaikkosen esitelmöimänä avautui osallistujille myös heidän mukaansa aivan uudella tavalla.

Päihderiippuvuuden määritelmän mukaan päihderiippuvuudessa on kyseessä sairaus, ei ihmisen itsensä aiheuttama tila. Osa kertoi kokeneensa, että jo yksistään tämän tiedon tavoittaminen oli lohdullista, koska sairaudelle on useimmiten löydettävissä keinoja parantaakseen tilannetta. Päihderiippuvuuden ymmärtää myös läheinen itse riippuvaisen osalta paremmin, kun tiedostaa sen olevan sairaus. Päihderiippuvainen ei ”sairastu ilkeyttään, eikä läheistensä elämää tietoisesti vaikeuttaakseen”, vaan altistuu ja ajautuu tilanteeseensa vallitsevien olosuhteiden myötävaikutuksella. Päihdehuoltolain määritelmän mukaan päihteellä tarkoitetaan alkoholijuomaa, tai muuta päihtymistarkoitukseen käytettävää ainetta. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41 2§, viitattu 21.11.2015).

Päihteiksi luokitellaan kuuluviksi alkoholi, huumeet ja lääkkeet. Huumeiksi luokitellaan kuuluviksi huumausaineet, tekniset liuottimet ja huumavat lääkkeet. (Työturvallisuuskeskus 2004, 150.)

Päihteitä käytetään niiden psyykkisten vaikutusten vuoksi moninaisissa tilanteissa. Ne vaikuttavat nimenomaan keskushermostoon. Päihteiden käyttötavat, -tilanteet ja -ympäristöt vaihtelevat yhtä lailla, kuten myös käyttäjien tavoitteet ja toiveet. Laillisia päihteitä ovat alkoholi sekä tupakka ja laittomia päihteitä ovat huumausaineet. Myös joitain liuottimia ja lääkkeitä käytetään päihtymistarkoituksessa. Näiden lisäksi sellaisia päihdyttäviä aineita tulee markkinoille jatkuvasti, joita ei edes ehditä luokitella laittomiksi huumausaineiksi. (Holmberg 2010, 11.)

Fyysiset ja psyykkiset päihderiippuvuuden syntymismekanismit olivat keskeisessä osassa keskusteluissamme. Kävimme keskustelua siitä, että riippuvuuden määritelmät eivät kuitenkaan ole ainoastaan selittävä tekijä riippuvuuden syntymismekanismeille ja siitä aiheutuville ilmiöille. Asioita ei voida selittää ja käsitellä pelkästään terveydenhuollon asettamien erilaisten

diagnoosien avulla, vaan kysymys on myös hyvin monimuotoisesta päihderiippuvaisen yksilön päihde-elämästä siihen liittyvine taustoineen, kulttuureineen ja historioineen. Seuraavaksi kävimme keskustelua aiheesta, miten päihderiippuvuus yleensä ottaen yksilölle kehittyy.

Kenelle tahansa voi kehittyä päihderiippuvuus. On kuitenkin tutkittu, että herkkyys päihderiippuvuuteen periytyy. Esimerkiksi riski alkoholisoitua on jopa 50 % enemmän sellaisilla ihmisillä, joilla on perimässään alkoholiriippuvuudelle altistavia perintötekijöitä (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos (toim.) 2015, 39.)

Päihderiippuvuus on etenevä, kroonisen sairauden kaltainen tila, johon kuuluu lisäksi monenlaisia riippuvuuden eri tiloja kuten esimerkiksi fyysinen ja psyykkinen riippuvuus, joita käsittelemme perusteellisemmin toiminnallisen opinnäytetyömme seuraavissa eri osioissa. Päihderiippuvuutta ei voida parantaa lääkityksellä. Ainoa päihderiippuvaisuuteen tehoava keino on päihteiden käytön lopettaminen ja toipumisprosessin kokonaisvaltainen käynnistäminen. (Kujasalo & Nykänen. 2005, 88.)

Ympäristötekijöillä on myös havaittu tutkimuksin olevan merkitystä päihderiippuvuuden kehittymiseen. Yksi merkittävistä tekijöistä on varhainen aloitusikä. Esimerkiksi kaksosille tehty tutkimus kertoo, että varhainen aloitusikä ja myöhemmät alkoholiongelmat ovat ikään kuin kytköksissä toisiinsa yhteisten geneettisten riskitekijöiden vuoksi. Kodilla ja ystäväpiirillä on toki myös omat vaikutuksensa päihderiippuvuuden kehittymiselle (Aalto, Alho, Kiianmaa & Lindroos (toim.) 2015, 34–35.)

Vaikka päihderiippuvuuden kehittymisen taustatekijänä on hyvin usein perinnöllinen, eli biologinen herkkyys tämä ei kuitenkaan tarkoita välttämättä sitä, että esimerkiksi alkoholistin lapsista kehittyy vääjäämättä alkoholisti, tai narkomaanin lapsesta narkomaani. Riippuvuuden syntymismekanismeja on siis hyvin erilaisia. (Kujasalo & Nykänen. 2005, 90.)

Päihderiippuvaisuuteen sairastunut suunnittelee usein oman elämänsä siten, että päihteiden käytön jatkaminen on mahdollista huolimatta siitä, että käytöstä

aiheutuu hänelle itselleen, tai hänen läheisilleen ongelmia. Päihderiippuvainen tekee omassa arjessaan tietoisesti kaiken aikaa valintoja, jotka ajankäytöllisesti ja taloudellisesti mahdollistavat päihteiden käytön jatkumisen. Samaan aikaan hänen riippuvuutensa kehittyy koko ajan syvemmäksi, koska päihteiden käyttömäärien ja -kertojen lisääntyessä päihteiden käytön mukanaan tuoma mielihyvän tunne heikkenee. Päihdyttävä aine ei tuo mukanaan enää sitä mielihyvää samalla aineen määrällä kuin aikaisemmin, mutta päihteiden käyttäjä ei havaitse tilannettaan, vaan lisää aineen käyttämisen määrää ja käyttökertoja saavuttaakseen tavoittelemansa mielihyvän tunteen. Päihteiden käyttäjä tarvitsee siis entistä suurempia annoksia päihdyttävää ainetta tavoittaakseen haluamansa, ”hyvän ja normaalin” olotilan. Päihteiden käyttäjän fyysinen päihderiippuvuus kehittyy ja riippuvaisen sairauden kuva monimuotoistuu.

Päihderiippuvuus on siis hyvin moninainen sairaus tai sairauden kaltainen tila. Päihderiippuvuuden kehittymiseen, niin fyysisten kuin psyykkistenkin syntymismekanismien lisäksi on perinnöllisellä alttiudella suurehko merkitys. Tutkimuksin on myös todettu ympäristötekijöiden vaikutus päihderiippuvuuden kehittymiseen. Tämän moninaisuuden ymmärtäminen auttaa päihderiippuvaisen läheistä tiedostamaan, millaisesta sairaudesta on kyse.

Fyysisen päihderiippuvuuden määritelmän mukaan fyysisellä päihderiippuvuudella tarkoitetaan eräänlaista ”addiktiota”. Addiktio päihteisiin voi aiheuttaa yksilölle sellaisen riippuvuuden tilan, joka synnyttää sairaalloisen riippuvuuden samaan aikaan kapeuttaen ja vääristäen elämää nostamalla riippuvaiselle henkilölle yhden asian tunteenomaisen merkityksen palvonnan kohteeksi. Tämän tyyppinen addiktio aiheuttaa riippuvaisen valheellista puolustelua ja selittelyä vaikuttaen samalla kaikkien asiaan liittyvien henkilöiden elämään. (Häkkinen 2013, 27–28.)

Alkoholiriippuvuus on diagnosoitavissa oleva sairauden tila, eli oireyhtymä, joka on määritelty haitallisen käytön tavoin Maailman terveysjärjestön ICD-10-luokituksessa. ICD-10-luokitukseen sisältyy kuusi kriteeriä, joita käytetään alkoholiriippuvuuden diagnosoinnissa. Kun vähintään kolme kriteeriä esiintyy yhtäaikaaisesti vähintään kuukauden ajan, tai mikäli yhtämittaiset jaksot ovat yhtä

kuukautta lyhyempiä, mutta toistuvia viimeisen vuoden aikana, voidaan yksilö luokitella riippuvaiseksi. Nämä kuusi alkoholiriippuvuuden kriteeriä ovat: 1. voimakkaan halun, tai pakonomaisen tarpeen esiintyminen alkoholinkäytössä, 2. juomisen aloittamisen, sekä käytettyjen määrien hallitsemisen, tai lopettamisen kyvyn heikentyminen, 3. vieroitusoireiden esiintyminen alkoholinkäytön vähentämisen, tai lopettamisen yhteydessä, 4. alkoholin sietokyvyn, eli toleranssin kasvaminen, 5. alkoholinkäyttöön keskittyminen siten, että muut mielihyvän ja kiinnostuksen kohteet jäävät lähes huomiotta ja yksilön aika kuluu alkoholinkäyttöön, sekä sen vaikutuksista toipumiseen, sekä lisäksi 6. olemassa olevista haitoista huolimatta alkoholinkäyttö jatkuu. (Seppä & Alho & Kiiänmaa (toim.) 2010, 40.)

Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän aikana kävimme keskustelua fyysisen riippuvuuden vaikutuksista ja ilmenemisestä yksilön elämässä. Kuinka päihderiippuvainen voi käyttäytyä, kun hän on fyysisesti riippuvainen?

Heräsi keskustelua muun muassa siitä, millaisia vieroitusoireita päihteiden käytön äkillinen vähentäminen, tai lopettaminen voi päihteistä riippuvaiselle aiheuttaa. Päihderiippuvaisen päihteistä vieroittumisen fyysiset oireet voivat ilmetä esimerkiksi hikoiluna, pelktiloina, vapinana, näkö- ja kuuloaistin harhoina, tai jopa pahimmillaan kouristuskohtauksina. Vaikka fyysisten oireiden esiintyminen ja voimakkuus voivat olla päihderiippuvaisen läheiselle jopa pelottavia kokemuksia, niin siitä huolimatta päihteiden vähentämisen, tai lopettamisen fyysiset oireet ovat kuitenkin itse silmin nähtävissä ja todettavissa; päihderiippuvaisen kokonaistilanne hahmottuu myös läheiselle paremmin.

Käsittelimme toiminnallisen opinnäytetyömme tapahtumapäivän, eli Läheisten Päivän aikana myös kemiallista riippuvuutta päihteisiin. Kemiallisen riippuvuuden käsite oli monille asia, josta he halusivat saada lisää tietoa ja olivat kiinnostuneita tietämään myös enemmän ns. ”hieman entuudestaan vieraampana käsitteenä”.

Tutkimuksia kemiallisesta päihderiippuvuudesta on tehty ja tehdään edelleen paljon. Esimerkiksi Lars Söderling (1993) kirjoittaa kirjassaan Alkoholismen Aakkoset riippuvuuden kehittymisestä, erityisesti kemiallisesta riippuvuudesta.

Kemiallisesta riippuvuudesta puhutaan silloin, kun neurofysiologinen kemiallinen mekanismi aivoissa houkuttaa riippuvuussuhteessa olevaa ihmistä juomaan (Söderling 1993, 149–150.)

Päihderiippuvaisten Läheisten päivän aikana käymiemme keskustelujen perustalta kemiallisesta riippuvuudesta on olemassa ainakin yksi selkeä merkki päihderiippuvaisen olemuksessa ja käytöksessä. Päihderiippuvaisen läheiselleen kertomana päihdettä, eli esimerkiksi alkoholia on saatava, koska elimistö sitä niin vaatii. Päihderiippuvainen voi kokea, että päihteet ovat hänelle välttämättömiä yleensä elämistä varten, eikä hän selviä elämässään eteenpäin ilman päihteen tuomaa mielihyvää, lohtua, tai turvaa. Päihteen saaminen ja sen käyttäminen on käyttäjälle ns. ”elinehto”, jonka on täytyttävä ollakseen ”ehjä”.

Kävimme Läheisten Päivän aikana keskustelua siitä, kuinka päihderiippuvainen henkilö hävittää usein myös oman todellisuudentajunsa, sekä vähättelee usein oman päihteen käyttönsä määrää, kieltää oman ongelmansa ja lisäksi fyysisten vieroitusoireiden olemassaolon. Tällöin päihderiippuvaisen tilanne päihteidenkäytön suhteen vaikeutuu, koska hän ei itse omaa tilannettaan tiedosta ja salaa päihdeongelmansa usein myös läheisiltään. Tästä syystä tuki ja apu jäävät usein saamatta, myös päihderiippuvaisen henkilön läheisiltä.

Seuraavaksi käsittelimme Läheisten Päivän toteutuksen aikana psyykkistä päihderiippuvuutta ja sen syntymismekanismeja, sekä vaikutuksia päihderiippuvaiselle ja läheiselle.

Psyykkisen riippuvuuden määritelmän mukaan psyykkisellä päihderiippuvuudella tarkoitetaan addiktiota tai addiktiivista käyttäytymistä päihteiden käyttäjän suhteessa päihteisiin. Esimerkiksi alkoholiin psyykkisesti riippuvaiselle on ominaista pakonomainen tarve ja halu saada alkoholia, eikä hän kykene kontrolloimaan, tai pidättäytymään alkoholista huolimatta siitä, vaikka käytöstä aiheutuisi hänelle terveydellisiä, tai muita vakavia seuraamuksia alkoholin käytöstä. Pitkäaikaisen ja runsaan alkoholinkäytön seurauksena toleranssi, eli alkoholin sietokyky kasvaa ja fyysinen riippuvuus alkoholiin kehittyy (Seppä & Alho & Kiianmaa (toim.) 2010, 25.)

Päihderiippuvaisten Läheisten Päivänä saamiemme keskustelujen annin kautta voimme opinnäytetyön tekijöinä todeta, että psyykkinen riippuvuus esiintyy hyvin usein päihderiippuvaisen yksilön, tai hänen lähipiirinsä elämässä esimerkiksi ahdistuneisuuden ja levottomuuden kautta. Päihderiippuvaisella voi olla esimerkiksi ongelmia arjessa selviytymisestä, koska hän ei jaksaa keskittyä elämässään siihen, mikä olisi hänen elämänlaatunsa kannalta parasta. Arkielämän hallinta järkkyy, esimerkiksi laskujen maksaminen ja ruoanlaitto voivat käydä päihderiippuvaiselle ylivoimaisiksi tehtäviksi. Suurin osa päihderiippuvaisen arjesta kuluu pääasiassa siihen, mistä hän saa itselleen lisää päihdyttävää ainetta ja surullista kyllä, läheiset jäävät usein täysin huomioitta.

Päihderiippuvainen ei välttämättä itse tiedosta, millaisia psyykkisiä haittoja hänen käytöksestään voi aiheutua myös läheisille. Päihderiippuvainen ei ole kuitenkaan yksin itse tilanteeseensa syyllinen, vaan hänen tilansa on sairauden, eli päihderiippuvuuden aiheuttama. Psyykkisen päihderiippuvuuden hoidon toteutukseen tulisi liittää päihderiippuvaisen lisäksi aina myös hänen läheisensä.

Päihteiden käyttäjän psyykkiseen riippuvuuteen ei yleensä liity varsinaisesti fyysisiä vieroitusoireita, tosin jotkut päihteiden käyttäjät voivat kokea voimakkaan henkisen riippuvuuden myös fyysisenä ja saada päihteiden käytön vähennyttyä, tai loputtua psykosomaattisia oireita. Psykosomaattisista oireista muutamia yleisimpiä ovat ahdistuneisuushäiriöt, erilaiset alati jatkuvaan ahdistuneisuuteen ja huoleen liittyvät levottomuuden ja jännittyneisyyden tunteet, sekä ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet ja yksilön vaikeus nukahtaa, tai pysyä unessa. (Terveyskirjasto 2016, viitattu 5.4.2016).

Olennaisena osana päihderiippuvaisen sairauden diagnostiikassa on myös sosiaalinen päihteiden aiheuttama riippuvuus, minkä vuoksi käsitelimme sitä Läheisten Päivässä. Sosiaalisesta riippuvuudesta puhuttaessa tarkoitetaan riippuvuutta päihteiden käyttöä vahvistavista sosiaalisista suhteista, johon olennaisesti liittyy myös vuorovaikutus ja ihmissuhteet. Tällöin on kyse esimerkiksi ryhmästä, joiden jäseniä yhdistävä tekijä on päihteiden käyttö. Näin ollen vanhat kaverit saattavat jäädä pois elämästä ja aikaa vietetään uusien

tuttavuuksien kanssa päihteiden käytön sallivissa ympäristöissä. (Holmberg 2010, 40.)

Sosiaalisesta riippuvuudesta puhuttaessa Läheisten Päivän aikana heräsi keskustelua esimerkiksi päihderiippuvaisen läheisen kokemana siitä, että päihderiippuvainen on samaan aikaan riippuvainen myös muista päihteiden käyttäjistä ja heidän seurastaan. Sosiaalinen riippuvuus siis liittyy päihteiden käyttötilanteisiin ja niihin ”kavereihin”, joiden kanssa päihteitä yleensä käytetään.

Usein päihderiippuvaisen elämässä olevat hänelle tärkeimmät ihmiskontaktit liittyvätkin päihteisiin ja niiden käyttötilanteisiin. Voi olla, että päihteiden käyttö muiden päihteidenkäyttäjien seurassa on luvallisempaa ja helpompaa, koska käyttäjä kokee ainoastaan tällaisen vuorovaikutuksellisuuden tunteen omassa elämäntilanteessaan oikeanlaiseksi. Sosiaalinen riippuvuus siis merkitsee eräänlaista ”elämäntapaa” ja sitä arkea, jota päihderiippuvainen haluaa omissa sosiaalisissa suhteissaan kokea. Päihteiden käytöstä on mahdollisesti kehkeytynyt päihderiippuvaiselle ns. ”rutiini”, jota tarvitaan seurustellakseen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ja ”kokeakseen elävänsä”.

Sosiaalisen riippuvuuden lisäksi päihteiden käyttäjälle voi kehittyä henkinen riippuvuus päihteisiin. Henkinen riippuvuus on myös asia, jolla on omat vaikutuksensa niin päihderiippuvaisen, kuin hänen läheisensä elämässä.

Henkisellä riippuvuudella tarkoitetaan ajatusmaailmaa, elämänkatsomusta tai ilmapiiriä, joka liittyy päihteiden käyttöön. Tällöin päihteiden käyttö liittyy tietynlaisiin arvoihin, uskomuksiin, ihanteisiin, henkisyteen tai hengellisyyteen. Päihteet saattavat olla osa esimerkiksi uskonnollisfilosofisia rituaaleja tai pyrkimyksenä saattaa olla saavuttaa jokin hengellinen yhteys tai henkinen tila. (Holmberg 2010, 40.)

Päihderiippuvainen voi kokea, että hän ei ole ”kokonainen, tai oma itsensä” ilman päihteitä. Päihderiippuvaisten Läheisten Päivänä kävimme keskustelua esimerkiksi huumausaine-myönteisyydestä. Päihderiippuvainen voi ajatella ja kertoa muille, että hänen päihteidenkäyttönsä on osa hänen elämäänsä tuoden

mukanaan juuri niitä asioita, joita hän tavoittelee. Päihteiden käyttö on osaltaan asia, joka kertoo niin riippuvaisen elämäntavasta, kuin suhtautumisesta omalta kohdaltaan hyvään elämänlaatuun yleensä.

Päihderiippuvaisen läheinen voi tiedostamattaan ajautua myös läheisriippuvaiseksi eläessään päihderiippuvaisen läheisenä. Seuraavaksi käsittelemme läheisriippuvuutta, läheisriippuvuuden syntymismekanismeja, sekä sen mahdollisia vaikutuksia läheisen elämässä.

Sana läheisriippuvainen tulee alun perin englanninkielisestä sanasta co-dependence, joka voidaan kääntää suoraan sanoiksi ”yhdessä riippuvainen”. Tämän määritelmän voi tulkita siten että jos perheessä tai elinyhteisössä yhdellä yksilöllä on päihdeongelma, myös toiset perheestä tai päihteiden käyttäjän läheisistä sairastuvat samalla välillisesti myös itse. Kuitenkin Mari Huusko toteaa kirjassaan ”Hallintaa, vai huolenpitoa” (2006) lisäksi näin: ”Pidin lähtökohtana sitä, että kyseessä on tavalla tai toisella jonkun toisen ihmisen riippuvuussairaudesta aiheutuva tila, tai ongelma”. (Huusko 2006, 13–14.)

Läheisriippuvuus-sana laajemmassa merkityksessään tarkoittaa minkä tahansa voimakkaan ilmiön läheisyydessä häiriintymisestä elämässä. Läheisriippuvainen voi kadottaa oman itsensä, ideansa, linjansa ja valintansa, koska hänen oma mielensä toimii ilman todellista tunneyhteyttä ympäristön mukaan vaihtuen. Läheisriippuvuuden vuoksi yksilö voi yrittää elää elämänsä toisten ihmisten kautta, sekä syyllistää itsensä ja syyllistyä lähes kaikesta, mitä hänen elämässään tapahtuu. Läheisriippuvaisen tyypilliseen käyttäytymiseen kuuluu myös voimakas itsekонтролlointi ja -kritiikki, sekä kykenemättömyys ottaa, pitää ja antaa tilaa niin itselleen, kuin toisille. (Häkkinen 2013, 33.)

Suomessa on tullut tunnetuksi läheisriippuvuuden käsite, jonka on tuonut tunnetuksi Tommy Hellsten. Käsite on lähtöisin Yhdysvalloista ja sen mukaan esimerkiksi alkoholisoituneiden vanhempien lapsilla on tietynlaisia luonteen ominaispiirteitä, jotka väistämättä seuraavat epäterveessä ympäristössä kasvamisesta ja tässä ympäristössä elämisestä. (Itäpuisto 2008, 126–127.)

Tommy Hellsten (2012, 147–148) määrittelee omassa teoksessaan Virtahepo olohuoneessa läheisriippuvuuden olevan sairauden kaltainen tila tai sairaus, joka on seurausta jonkin hyvin voimakkaan asian läheisyydestä elämisestä ja tämän asian olemassaoloon sopeutumisesta, koska asiaa ei persoonassaan osaa eikä kykene käsittelemään. Läheisriippuvuus rakentuu siis viidestä eri elementistä. Näitä ovat voimakas ilmiö itsessään, kuten päihteet, ilmiön läheisyys, kykenemättömyys käsitellä ilmiötä, sopeutuminen ja se, että kyseessä on sairaus tai sairauden kaltainen tila. (Hellsten 2012, 147–148.)

Läheisriippuvuudesta kerrotaan myös Heikki Oinas-Kukkosen väitöskirjassaan Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Päihderiippuvuus voidaan käsittää koko perheen sairaudeksi ja jonka johdosta läheiset ajautuvat sairauden kaltaiseen tilaan, läheisriippuvuuteen. (Oinas-Kukkonen 2013, 36).

Al-Anon- liike kirjoittaa kirjassa Al-Anon toimii – työkaluja alkoholistien läheisille muun muassa näin, että avun hakeminen itselleen on alkoholistin läheiselle rakastavain teko. Liikkeen selviytymismallissa läheinen ei enää tue sairautta, päihderiippuvuutta. (Al-Anon toimii: Työkaluja alkoholistien läheisille. (suom.) 2003, 33.) Kyseessä on siis henkinen irrottautuminen läheisen päihdeongelmasta. Suhde läheiseen ihmiseen säilytetään, mutta suhde hänen ongelmaansa katkaistaan. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 108.)

Päihdetyöntekijä Pentti Kaikkosen kattava, käytännön esimerkein havainnollistava tietopaketti päihde- ja läheisriippuvuuden syntymismekanismeista johdatteli sujuvasti Läheisten Päivän seuraavaan teemaan, eli päihderiippuvaisen läheisenä elämiseen myös läheisriippuvaisen läheisen näkökulmasta tarkasteltuna.

Läheisriippuvuus oli kuitenkin tapahtumapäivän osallistujille käsitteenä vieraampi, sekä herätti osaltaan myös sen vuoksi erityisen paljon kiinnostusta ja keskustelua. Läheisriippuvuus eli kanssariippuvuus on tila, jota ei välttämättä itsekään tiedosta. Kanssariippuvuus voidaan määritellä tietynlaisin tunnetiloin, joita käsitelimme Läheisten Päivän aikana niin riippuvaisen kuin läheisenkin

näkökulmasta. Läheiset kokivat, että kertomamme ja avaamamme mahdolliset tunnetilat olivat hyvin lähellä heidän kokemaansa arkea päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. Läheisten Päivän osallistujat kokivat, että vaikka heidän omat, henkilökohtaiset, sekä yksilölliset ajatukset, tuntemuksensa, kertomansa ja kokemuksensa ovatkin ainutlaatuisia, tilanteet ovat silti usein toistensa kanssa kovin yhteneväisiä. Olimme kaikki yhtä aikaa suurten tunteiden, ajatusten ja kokemusten lähteellä. Yksin ja silti yhdessä.

Myös tunnetilojen, ajatusten ja kokemusten vaihtelevuus herätti keskustelua. Arjen elämässä läheinen voi kokea päihderiippuvaisen rinnalla samaan aikaan sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita hyvin lyhyellä aikavälillä. Tilanne voi olla läheiselle hämmentävä ja herättää kysymyksiä siitä, mitkä tunnetilat ovat oikeutettuja? Onko oikeus kokea yhtä aikaa niin vihaa, kuin rakkautta, häpeää, kuin ylpeyttä? Kävimme paljon keskustelua siitä, kuinka kaikenlaiset tunnetilat ovat oikeutettuja (myös ikävät tuntemukset), kunhan ne käsitellään ja saadaan käydyksi läpi oikealla tavalla.

Päihderiippuvaisen rinnalla eläessä ihminen joutuu kokemaan ja käymään lävitse kokonaisen tunteiden kirjon, eikä välttämättä itse tiedosta tunteidensa aiheuttajaa. Myös läheisen oma minuus, asema ja vaikuttamisen mahdollisuudet näihin tunteisiin olivat puheenaiheena. Kaikenlaiset ajatukset, tunteet ja kokemukset ovat osa prosessia, jotka jokainen päihderiippuvaisen läheinen joutuu jossakin vaiheessa elämäänsä kokemaan, tunnistamaan ja selvittämään itse itselleen. Läheisten Päivän aikana totesimme useaan kertaan, että vaatii erityisenlaista ja suurta rohkeutta, että näistä asioista rohkenee kertoa ääneen pelkäämättä leimautumista toisten ihmisten osalta. Lisäksi vaatii suuria voimavaroja, sekä asioiden kohtaamis- ja käsittelykykyä, että päihderiippuvaisen läheinen uskaltaa tunnistaa tilanteensa hakien myös tarvittaessa yhteiskunnan, tai sosiaalisen verkoston tarjoamaa apua.

Pentti Kaikkosen päihde- ja läheisriippuvuus-esitelmöinnin jälkeen me opinnäytetyön tekijät kuvasimme tarkemmin juuri niitä tunteita, joita päihderiippuvainen kuin hänen läheisensä voivat tuntea, kokea tai kokevat arjessaan. Kävimme keskustelua yleisesti päihde- ja läheisriippuvaisen läheisen

tunteisiin liittyen ja sellaisilla käytännön esimerkeillä havainnollistaen, jotka tulivat esille aiempien keskustelujemme aikana. Lisäksi käytimme tässä Läheisten Päivän vaiheessa esityksemme tukena ja pohjana Tony A:n kehittämää ”aikuisen lapsen pyykkilistaa”.

Aloitimme esitelmämme havainnollistamalla teoratiedon ja kuvaavien kysymysten avulla ”aikuinen lapsi”-käsitettä. Tarkoituksenamme oli herättää Läheisten Päivän osallistujissa ajatuksia, tunteita ja uusia kokemuksia siitä, voiko käsite ”aikuinen lapsi” kuvata myös heidän elämässään koettuja vaiheita.

Tämän jälkeen avasimme Tony A:n ”aikuinen lapsi”-ohjelman ”pyykkilistaa”, eli ”aikuisen lapsen 14. ominaispiirrettä”. Nämä ovat: 1. meistä tuli eristäytyneitä, sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä, 2. meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa oman identiteettimme, 3. pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua, 4. meistä tuli alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin, tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaat hylkäystarpeemme, 5. elämme elämäämme uhrin näkökulmasta ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyyssuhteissamme, 6. meillä on ylikehittynyt vastuuntunto ja meidän on helpompi huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme, 7. saamme syyllisyydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille, 8. tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä, 9. sekoitamme rakkauden ja säälin, ja meillä on taipumus ”rakastaa” ihmisiä, joita voimme ”sääliä” ja ”pelastaa”, 10. olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea, tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen), 11. tuomitsemme itsemme ankarasti ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne, 12. olemme riippuvaisia persoonallisuuksista, jotka kammoavat hylkäämistä, ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tuskallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten, 13. alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja ja omaksuimme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä,

vaikkemme edes juoneet, 14. para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia, kuin toimijoita. (Adult Children of Alcoholics World Services 2011, 5-6.)

Valitsimme juuri tämän ”aikuisen pyykkilistan” yhdeksi esitelmämme osuudeksi, koska siinä on erinomaisen hyvin kuvailtu erilaisia päihderiippuvaisen läheisen kokemia mahdollisia ajatuksia, tunnetiloja ja kokemuksia. Erilaiset lyhyet ja ytimekkäät lauseet liitettyinä aiheeseen sopivilla kuvilla olivat mielestämme todella hyvä keino päästä koskettamaan osallistujia niin tunteiden, kuin ajatusten tasolla ja herättämään keskustelua aiheisiin liittyen. Esitelmämme herättikin runsaasti keskustelua ja kysymyksiä. Esimerkiksi ”pyykkilistassa” esille tullut käsite para-alkoholisti oli kaikille osallistujille entuudestaan vieras. Para-alkoholisti voidaan käsittää myös termillä ”myötä-alkoholisti”. Para-alkoholistilla tarkoitetaan ihmisiä, jotka pitävät kaltoinkohtelua, sekä sopimatonta käyttäytymistä normaalina ja tuntevat olevansa voimattomia tekemään tilanteelle mitään (Adult Children of Alcoholics World Services 2011, 17.)

Tony A:n ”aikuisen pyykkilistan” läpikäymisen ja yhteisen keskustelumme jälkeen siirryimme seuraavaan aiheeseen, joka oli päihderiippuvaisen läheisen jaksaminen ja päihderiippuvaisen rinnalla elävän mahdollisesti kokemat tyypillisimmät tunnetilat. Käsittelimme seuraavia tunnetiloja: häpeä, myötäeläminen, syyllisyys, syyllistäminen, viha, katkeruus, huoli/pelko, turhautuneisuus, voimattomuus, suru ja toivo paremmasta? Jokainen käsittelemämme tunnetila herätti osallistujissa reaktioita ja keskustelua. Mieleemme jääneitä kysymyksiä aiheeseen liittyen oli esimerkiksi: ”Miksi koen syyllisyyden tunteita, kun nousen puolustamaan itseäni ennemmin, kuin antaisin periksi muille? ”Tästä heräsikin ajatus, jonka esitimme vastakysymyksenä osallistujille: ” Onko väärin puolustaa itseään? Onko omanarvontunne jotenkin huonompi asia, kuin toisten ihmisten pakkomielteinen myötäileminen, jos kuitenkin tietää itse olevansa oikeassa?”

Päivämme oleellisena teemana oli päihderiippuvaisen läheisen jaksaminen päihderiippuvaisen rinnalla kulkiessa. Tästä syystä käsittelimme yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia teoreettisesta viitekehyksestä tarkastellen.

Seuraavana Läheisten Päivämme aiheena oli päihderiippuvaisen läheisenä jaksaminen ja yksilön hyvinvointiin vaikuttavat osatekijät.

Kokonaisvaltainen yksilön hyvinvointi koostuu neljästä eri osatekijästä, joita ovat fyysinen, psyykkinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Esittelimme nämä neljä hyvinvoinnin eri osatekijää kuvin, teoretiedoin ja havainnollistamalla käytännön esimerkein sekä lopuksi osallistaen Läheisten Päivän osallistujat miettimään mistä heidän oma hyvinvointinsa koostuu. Tarkoituksena oli auttaa heitä havaitsemaan ja tunnistamaan omat voimavaransa sekä ohjata heitä hyödyntämään omia voimavarojaan tällä hetkellä ja tulevaisuudessa. Esitimme esitelmämme lomassa kysymyksen kaikille Läheisten Päivään osallistuneille, johon jokainen sai vastata haluamallaan tavalla, joko paperille kirjatun, tai itse mielessään ajatellen: Mistä minun hyvinvointini koostuu? Mitkä ovat minun hyvinvointiani lataavat tekijät ja kuluttavat tekijät?

Lisäksi esitelmöimme teoretiedon kautta, kuinka yksilö voi itse tunnistaa kuluttavien tekijöiden ja oman hyvinvointinsa rajat. Mitkä ovat arkipäivän elämässä esiintyviä varoittavia merkkejä yksilön ylikuormittumisesta ja millaisia ajatuksia voi esiintyä siinä vaiheessa, kun yksilön voimavarat ovat jo vähissä?

Seuraavaksi käsittelemme aihetta, kuinka jokainen voi itse parantaa omaa hyvinvointiaan. Ensisijaisen tärkeätä on, että yksilö löytää tasapainon hyvinvointiaan lataavien ja kuluttavien tekijöiden välillä. Tämä realisoitui kysymyksellä: mille asioille voin elämässäni sanoa: ”ei”, jotta ”kyllä”-sanon sanominen olisi mahdollista? Pyysimme Läheisten Päivän osallistujia tekemään jokainen omalta osaltaan lataavien asioiden listan omaan hyvinvointiinsa liittyen, eli listata 15–20 asiaa, jotka ovat elämässä tärkeitä ja hyvinvointia edistäviä asioita. Kehotimme myös pohdiskelemaan, mitä asioita elämässä voisi tehdä enemmän, mistä asioista kieltäytyä, että voi myöntyä hyvinvointia edistävälle asioille ja lisäksi millä aikataululla osallistujat aikovat vähentää hyvinvointiaan rasittavia tekijöitä, sekä antaa tilaa tällä tavoin hyvinvointiaan edistävälle tekijöille.

Lataavien ja kuluttavien tekijöiden hahmottamisessa voidaan käyttää akkuvertausta. Akku kestää hyvin tilapäisiä kuormitushuippuja, mutta tarvitsee

latautuakseen lataavia asioita välttääkseen akun lopullisen tyhjentymisen. Lataavat asiat yksilö tunnistaa asioista, joita on mukava tehdä, niitä odottaa ja ne tuottavat iloa ja innostusta. Kuluttavat asiat puolestaan ovat sellaisia, joita on pakko ja velvollisuus tehdä (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2008, 106–107.) Yksilön hyvinvoinnin kannalta olisi siis olennaista löytää tasapaino näiden lataavien ja kuluttavien asioiden välillä omassa henkilökohtaisessa elämässään voidakseen kokonaisvaltaisesti hyvin. Tällä tavoin päihderiippuvaisen läheisen ”akun” varaus pysyisi kestäväällä tasolla mahdollisesti myös niissä haastavammissakin elämäntilanteissa, joita päihderiippuvaisen rinnalla eläminen voi tuoda mukanaan.

Läheisten Päivän viimeisimpinä tunteina käsittelimme aiheita päihderiippuvaisen läheisen vertaistuki ja omat voimavarat, sekä itsehoidon ulottuvuudet. Pyysimme jokaista Läheisten Päivän osallistujaa kirjaamaan itselleen talteen oman tulevaisuudenkuvansa. Tulevaisuudenkuva-tehtävässä oli kysymys siitä, että jokainen osallistuja miettii omalta kohdaltaan, mikä on hänen oman tulevaisuudenkuvansa nimi. Olennaisinta tehtävässä oli, että jokainen osallistuja havainnoi ja löytää itselleen sellaisen toiveen/tavoitteen, jota kohti hän suuntaa omassa elämässään. Kehotimme pohtimaan, mitkä ovat tärkeimmät/pahimmat esteet saavuttaakseen oman elämänsä kuvansa ihanteellisin täyttyminen? Millaisten vaiheiden kautta hän tavoittaa tulevaisuudenkuvansa täyttymisen? Lisäksi pyysimme miettimään tämän tulevaisuudenkuvan eri vaiheiden ”askelmia”; missä aikataulutuksessa ja mitkä askeleet on otettava kyetäkseen astumaan eteenpäin, kohti tavoitettaan ja tulevaisuudenkuvan täyttymistä? Iloksemme jokainen osallistuja osoitti mielenkiintoa ja innokkuutta tehtävää kohtaan, sekä kirjoitti itselleen talteen oman tulevaisuudenkuvansa eri vaiheet omaa tulevaa itsensä tutkiskelua ja lähempää tarkastelua varten.

Päihderiippuvaisten Läheisten Päivän lopuksi kiittelimme kaikkia tapahtumapäiväämme osallistujia kakkukahvien merkeissä ja pyysimme palauttamaan pienen kirjallisen palautteen tapahtumapäivän sisällöstä, toteutuksesta ja yleensä onnistumisesta.

Kahvittelun aikana me opinnäytetyön tekijät kerroimme vielä lisäksi internetin ja yhteiskunnan tarjoamista palveluista, sekä tuen ja ohjauksen muodoista päihderiippuvaisen läheiselle, joista heille voisi olla tulevaisuudessa heidän niin halutessaan hyötyä. Jaoimme myös pienen info-lehtisen, jossa oli erilaisia päihderiippuvaisen läheiselle hyödyllisiä tahoja, linkkejä ja kirjallisuutta, joista voisi olla heille myös jatkossa tukea, ohjausta ja apua. Saimme kokemuksen, että tapahtumapäivämme anti oli tullut tarpeeseen ja vastaavanlaiselle toiminnalle olisi tarvetta myös jatkossa.

9 LÄHEISTEN PÄIVÄN HAASTEET

Ensimmäisenä haasteenamme toiminnallista opinnäytetyötämme toteuttamaan lähtiessämme oli päihdetyöntekijä Pentti Kaikkosen kanssa yhteneväisten materiaalien läpi käyminen, esitysten yhteisistä ja erillisistä osuuksista sopiminen, sekä esityksiimme sopivan uuden materiaalin löytäminen ja kokoaminen teoriaosuuden muodossa. Halusimme löytää sellaisen teoriaosuuden materiaalin, jonka yhteen sovittaminen ja esittäminen on meille kaikille tapahtumapäivän järjestäjille luontevinta ja juuri läheisten tarpeisiin vastaavaa. Emme halunneet nostaa esille pelkästään jonkin tietyn päihderiippuvaisten läheisille tarkoitetun ohjelman sisältöä, vaan mukauttaa erilaisia materiaaleja sujuvasti yhteen parhaan lopputuloksen varmistamiseksi ja aikaansaamiseksi.

Pentti Kaikkosen luentomateriaalit olivat hänen omiansa, mutta perustuivat pääosin Avominne-Päihdeklinikan Minnesota-mallin (Arramies & Hakkarainen, 2013, viitattu 15.4.2016.) teoriaosuuksiin ja hänen omakohtaisiin kokemuksiinsa niin päihde-, kuin läheisriippuvuudesta, sekä niiden aiheuttamista ilmiöistä yksilön elämässä. Me opinnäytetyön tekijät halusimme omalta osaltamme myös kertoa päihderiippuvaisten läheisille Minnesota-mallista. Tämän toteutimme hyödyntämällä new yorkilaisen Tony A:n ”Aikuisen lapsen pyykkilistaa”, eli 14 askeleen ohjelmaa liittyen päihderiippuvaisen läheisen kokemiin mahdollisiin ”pyykkilistan” esittämiin ajatuksiin, tunteisiin ja/tai kokemuksiin kuvien avulla, lisäksi ko. pääotsikoiden lisäksi avoimesti ja vuorovaikutuksellisesti aiheista keskustellen. Päätimme yhdessä, että emme halua rajoittaa esitelmiämme ja ottaa uskonnollisesti kantaa esimerkiksi painottamalla pelkästään yhtä ainoata suuntausta, ohjelmaa, tai vertaistukiryhmän toiminnan mallia, vaan toteutimme esitelmämme yhdistelemällä kantaa ottamatta ja puolueettomasti itse hyviksi arvioimiamme teorialähteitä asianmukaisilla lähdeviittauksilla varustettuina. Tämä osoittautuikin kokonaisuutena hyvin toimivaksi ratkaisuksi myös käytännön tehtävissä ja tapahtumapäivän teoreettisen osuuden esittämisessä päiväämme osallistuneille läheisille.

Yhteisistä aikatauluista sopiminen ei ollut Läheisten Päivän järjestäjien työelämästä johtuen aina helppoa ja aikatauluja jouduttiin useaan otteeseen myös muuttamaan. Kuitenkin löysimme yhteistä aikaa tapahtumapäivän järjestelyyn liittyvistä asioista neuvottelemiseksi ja niistä sopimiseksi. Halusimme yhdessä löytää toistemme aiheita tukevaa teoriaan perustuvaa asiantietoa, joiden avulla pyrkimyksemme oli saada myös refleктоiva keskusteluyhteys käsittelemämme teeman ja Läheisten Päivään osallistuvien välille. Saamamme palaute jo Läheisten Päivän aikana valitsemistamme materiaaleista oli pelkästään positiivista, eli osasimme kohdentaa esitelmämme materiaalit erittäin hyvin. Lisäksi jälkeinpäin pyytämämme ja saamamme palaute tuki tätä palautetta myös syventävällä tavalla, läheiset olivat kertomansa mukaan tavoittaneet Läheisten Päivämme sisällön ja perimmäisen tarkoituksen hyvin.

Yhtenä haasteena oli myös asianmukaisten ja sopivien tilojen löytyminen. Meidän opinnäytetyön tekijöiden toiveena oli, että tilat olisivat mahdollisimman avarat, viihtyisät ja niin kodinomaiset, kuin mahdollista osallistujien viihtyisyyden varmistamiseksi. Tilojen tuli olla mahdollisimman lähellä Muhoksen kylän keskustaa, että myös tarvittaessa sellaiset henkilöt joilla ei ole kulkemismahdollisuutta esimerkiksi omalla autolla, pääsevät paikalle vaikkapa jalkaisin. Lisäksi tilojen soveltuvuus tapahtumapäivämme toteutukseen tuli huomioida etukäteen, koska päätimme järjestää päivän ajalle useat kahvi- ja ruokatarjoilut tapahtumapäivän pituudesta johtuen. Liitimme info- ja kutsukirjeeseen myös pyynnön erityisruokavaliosta ilmoittamiseksi, että ne tulevat asianmukaisesti huomioiduiksi esimerkiksi leivoksia ja pääruokaa mietittäessä.

Hyvissä ajoin ennen Läheisten Päivän toteutusta hankimme tapahtumapäivää varten tarjoiluihin tarvitsemamme kahvi-, sekä ruoka-aineet ja tarpeelliset välineet tarjoilujen esille laittamista varten. Tämä oli meille ajankäytöllisesti ja myös omalta osaltaan toteutuksen haaste, koska kaikki tarjoilut tuli osata määritellä juuri sopiviksi ja valmistella etukäteen niin valmiiksi, kuin se oli mahdollista tapahtumapäivää varten. Tarjoilut valmistettiin yksilöllisesti, läheisten toiveita mukaillen ja niitä arvostaen.

Tarvitsimme Läheisten Päivän teoriaosuutemme läpi käymiseksi erilaista teknillistä laitteistoa, esimerkiksi videotykin voidaksemme käyttää luentojemme pohjalla powerpoint-esityksiä, sekä kahvi-, ja ruokatarjoilujen järjestämiseksi sopivat säilytystilat kylmä-/lämmityslaitteistoineen. Tällaiset löytyivätkin huolellisen etsinnän jälkeen Nuorten Ystävien koululta Leppiniementien varrelta ja 2,5 km:n päästä Muhoksen keskustasta. Koska tapahtumapaikka ei sijainnutkaan aivan keskustassa, huolehdimme lisäksi opastekyltein ja kynttilöin ohjauksen paikalle. Saapuneiden osallistujien palautteen mukaan paikalle oli helppo löytää ja hyvä tulla, tapahtumapäivän sijainti oli oikein sijoitettu.

Läheisten Päivän toteutumisen yhtenä suurimpana haasteena oli myös, miten tavoittaisimme sen kohderyhmän, jolle päivä on tarkoitettu. Jokainen meistä varmasti tuntee (tai ainakin tietää) sellaisen henkilön, joka on päihderiippuvainen. Haasteena ei siis ollut se, että tapahtumapäiväämme osallistujat olisivat liian tarkoin rajatut, vaan päihderiippuvaisen läheisen määritelmän ymmärtämiseen liittyvät tekijät. Saimme ennakoon kyselyjä, joissa tiedusteltiin esimerkiksi voiko paikalle saapua, mikäli itsellä ei ole (tai on) päihdeongelma ja voiko silloin osallistua, jos päihderiippuvainen ei ole oma perheenjäsen. Emme halunneet rajoittaa osallistujia ainoastaan päihderiippuvaisen omaisiksi ja pyrimme info- ja kutsukirjeessä selkiyttämään tarkemmin niiden olevan osoitettuja aivan kaikille, jotka yleensä kokevat olevansa päihderiippuvaisen henkilön läheinen; olkoon kysymyksessä sitten oma veli, tai vaikkapa naapuri.

Koimme haasteellisena, että tapahtumapäivämme järjestettiin pienellä paikkakunnalla, jossa osallistujalukumäärää rajoittavana tekijänä voi olla ihmisten leimautumisen pelko. Pienellä paikkakunnalla ihmiset tuntevat helposti toinen toisensa ainakin jostakin yhteydestä ja osa kutsutuista saattoi ymmärtää asian negatiivisena. Jäimme miettimään, että vaikka päihderiippuvuus on hyvin yleinen ilmiö, niin silti se on edelleen osalle ihmisistä hyvin arka aihe, jopa tabu ja josta ei haluta toisten ihmisten tietävän. Tällaista ajattelua pyrimme lieventämään tehden mahdollisimman selkeän, lämminhenkisen ja kutsuvan infokirjeen, sekä kutsun Läheisten Päivään liittyen. Korostimme info- ja kutsukirjeessä tapahtumapäivään osallistuvien anonyymiyttä, sekä vaitiolovelvollisuuttamme puolin ja toisin Läheisten Päivän aikana läpi

käymiemme asioiden suhteen. Toimitimme info- ja kutsukirjeen yhteistyötahoillemme jaettavaksi eteenpäin hyvissä ajoin ennen varsinaista tapahtumapäivän ajankohtaa.

Läheisten Päivän järjestämisen jälkeen pohdimme olisiko ollut parempi, että tapahtumapäivä olisi järjestetty eri viikonpäivänä, tai ainakin hieman myöhäisempänä kellonajankohtana? Ihmiset haluavat usein nukkua viikonloppuisin hieman pidempään ja mikäli tapahtuman keskeinen sisältö muutenkin mietityttää uskaltautuuko paikalle lähtemään, voi aamulla aikaisin oleva lähteminen tapahtumapaikalle käydä ylivoimaiseksi.

Mietimme myös, oliko tiedottamisemme tapahtumapäivästä tarpeeksi tehokasta, koska osallistujalukumäärä oli loppujen lopuksi suhteellisen vähäinen, vaikka mielenkiintoa tapahtumaa kohtaan ihmisten tapahtumakyselyjen osalta kovasti olikin? Olisiko ollut hyvä tiedottaa tapahtumapäivästä vaikkapa paikallislehdessä pienellä ilmoituksella? Toisaalta taas mietimme myös, että mikäli osallistujia olisi ollut 10 henkilöä tai enemmän, niin tilaisuuden lämminhenkisyys ja vuorovaikutuksellisuus olisi voinut olla vaikeammin tavoitettavissa. Kun osallistujalukumäärä oli pieni, tapahtumapäivä oli intiimimpi ja koimme, että osallistujien oli alun jännityksen jälkeen luontevampaa myös pienemmässä porukassa asioista jutella.

10 LÄHEISTEN PÄIVÄN YHTEENVETO JA POHDINTA

Kuten jo aiemmin mainitsimme alussa opinnäytetyömme aikana, niin Läheisten Päivän kautta saatuja tutkimustuloksia ei voi arvioida pelkästään saamiemme tutkimusaineistojen tieteellisen, teoreettisen tekstin ja opin kautta, vaan tutkimuksemme kohteena olevat päihderiippuvaisten läheiset olivat kaikista eniten opinnäytetyömme muovautumiseen vaikuttavat tekijät.

Päihderiippuvaisten läheiset muokkasivat omalla panoksellaan toiminnallisen opinnäytetyömme luonnetta, eli tuottivat meille opinnäytetyön tekijöinä, sekä tutkijoina tarvitsemiamme tutkimustieteellisiä tietoja ja vaikuttivat siihen, miten toiminnallisen tapahtumapäivämme toteutus käytännössä onnistui. Tämä oli näin jälkikäteen ajatellen sekä työme vahvuus, että myös omalla tavallaan ”heikkous”. Kuten toteutus-osiossa jo kerroimmekin, päihderiippuvaisten läheisiä olisi toivonut paikalle enemmänkin. Näin olisimme saaneet toiminnalliselle opinnäytetyöllemme enemmän tutkimustieteellistä näyttöä myös mahdollisesti laajentaaksemme tutkimuksemme myös määrälliseksi, eli kvantitatiiviseksi tutkimukseksi.

Päihderiippuvaisten Läheisten Päiväämme osallistui eri tavoin päihderiippuvaisen lähellä olevia/olleita yksilöitä. Tapahtumapäivässämme oli paikalla esimerkiksi päihderiippuvaisen isä/äiti, puoliso, sisarus ja lisäksi useita ”kokemusasiantuntijoita”, joilla oli päihderiippuvaisen rinnalla elämisestä useamman kaltaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia oman elämänsä aikana.

Tapahtumapäivämme anti oli äärimmäisen rikastuttava, kasvattava ja havahduttava kokemus niin meille opinnäytetyön järjestäjille, kuin siihen osallistuneille. Tutkimustuloksemme, eli tämän tyyppisen vertaistukiryhmän tarpeellisuuden selvittäminen ja lopputuloksen analysoiminen tässä kirjallisessa tuotoksessamme olisi voinut olla siten myös kuntatasolla asioistamme päättävien työntekijöiden ja viranomaisten kannalta ajatellen vakuuttavampaa. Mietimme, että kun tutkimusmenetelmänä käytetään kvalitatiivista, eli laadullista tutkimustapaa tutkija ei usein olekaan se, joka määrää tutkimuksen etenemisen ja tuloksellisuuden. Sen määrääkin hänen kohteensa, jota tutkija kulloinkin tutkii.

Lähdimme toteuttamaan Läheisten Päivää perusteellisesti ja ennalta suunnitellusti, mutta silti lähes täysin päihderiippuvaisten läheisten ehdoilla. Tavoitteenamme oli, että tapahtumapäivä sisältöineen, sekä osallistujineen muotoutuu osallistujensa mukaan mahdollisimman vuorovaikutukselliseksi ja lämminhenkiseksi tilaisuudeksi, jossa jokainen päihderiippuvaisen läheinen voi kokea olevansa lämpimästi tervetullut, tasavertainen ja hyväksytty juuri omana itsenään ilman leimaamista, tai leimautumista.

Lähtökohtana meille opinnäytetyön tekijöille oli, että tapahtumapäivä mukailee eettisiä ja moraalisia arvoja, sekä toteutuu vuorovaikutuksellisten tilanteiden luottamuksellisuuden muistaen ja ihmisarvoa kunnioittaen. Läheisten omien voimavarojen merkityksellisyyttä ei tulisi koskaan väheksyä, eikä sivuuttaa, koska he ovat usein juuri se taho, joiden jaksaminen tuo uusia ulottuvuuksia toipumisprosessin aloittamiseksi ja ylläpitämiseksi läheisen lisäksi myös päihderiippuvaiselle. Läheisen omat voimavarat ja jaksaminen ovat toiminnallisen opinnäytetyömme keskiössä. Tarkoituksenamme olikin kartoittaa, sekä löytää teoretietoa läheisten omien voimavarojen ja sosiaalisen pääoman merkityksestä läheisen jaksamisessa. Lisäksi pyrimme antamaan päihderiippuvaisten läheisille uusia työkaluja oman voimaantumisensa edistämiseksi esimerkiksi erilaisten mielikuvaharjoitusten ja tehtävien kautta. Tämä toteutui mielestämme erittäin hyvin ja myös saamamme palautteen perusteella.

Arvioidessamme opinnäytetyön prosessiamme kokonaisuutena olemme opiskelijoina osoittaneet opinnäytetyömme prosessin eri vaiheissa omaa eettistä ja innovaatio-osaamistamme monin eri tavoin. Opinnäytetyömme toteutuksen aikana tämä on tullut osaltamme näkyväksi vastuullisena vertaistukiryhmätyyppisen toiminnan ohjaamisena, sekä päihderiippuvaisten läheisten yhteisöön kuulumisen erityislaatuisena huomioimisena.

Olemme soveltaneet opinnäytetyömme eri vaiheiden kautta saamiamme oppimiskokemuksia ja teoretietoa käytännön kokemuksiin, sekä soveltaneet ammattieettisiä periaatteita niin vertaistuen, kuin asiantuntijan näkökulmista.

Tällä tavoin olemme toimineet siis omalta osaltamme myös eräänlaisina sosiaalialan työelämän kehittäjinä ja yhteiskunnallisella tasolla vaikuttajina opinnäytetyömme kautta.

Läheisten päivän ja koko opinnäytetyömme prosessin eri vaiheiden aikana olemme pyrkineet asettamaan aina yksilöllisyyden ja yhteisön näkökulmat ensisijaisiksi toimintamme perusteiksi, sekä pyrkineet omalla vastuuntuntevalla toiminnallamme edistämään tasa-arvoisuuden toteutumista jokaisessa opinnäytetyömme eri vaiheessa niin teoriassa, kuin käytännön toteutuksessa. Tämä on toteutunut esimerkiksi siten, että olemme valinneet ja tehneet opinnäytetyömme prosessin aikana sellaisia ratkaisuja, joissa huomioimme innovatiivisesti sekä yhteisön, että yksilön erilaiset näkökulmat opinnäytetyömme kaikissa toteutuksen eri vaiheissa.

Saimme toiminnallisen opinnäytetyömme aikana paljon uutta tietoa ja hyödynsimme sitä ammatillisesti uudistamalla omalla tavallamme kertaluonteisesti myös Muhoksen kunnan avohuollon päihdepalvelujen toimintaa. Mielestämme ja saamiemme palautteiden perusteella Muhoksen kunnassa olisi tarvetta tällaiselle toiminnalle myös jatkossa päihderiippuvaisten läheisten jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Olisi tärkeätä suunnitella ja kehittää päihderiippuvaisten Läheisten Päivälle jatkumoksi uudentyyppistä ja pidempiaikaista vertaistukiryhmätoimintaa, joka toteutettaisiin projekti-tyyppisesti, sekä säännöllisesti esimerkiksi vuoden ajan ja yhden kerran kuukaudessa. Toiminnallisen opinnäytetyömme toiminnallinen osuus, eli päihderiippuvaisten Läheisten Päivä olisi pääsisällöltään samanlainen, ns. ”johdanto” ja varsinainen aloitus seuraaville tapaamiskerroille päihderiippuvaisten läheisten kanssa. Päihderiippuvaisten läheisten omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten perusteelta sovittaisiin yhdessä tapahtumapäivän lopuksi seuraavan vertaistukiryhmän aihe/aiheet, jolloin järjestäjille jäisi vielä myös hyvin aikaa etsiä materiaaleja ja dokumentteja seuraavaa kertaa varten. Läheiset siis itse määrittelisivät teemat, eli sen, mitä he kokevat oman jaksamisensa ja hyvinvointinsa kannalta olennaisimmiksi asioiksi. Jokaisen vertaistukiryhmän päätteeksi pyydetäisiin palautetta myös kirjallisesti,

että tapahtumapäivää, sekä sen sisältöä kyettäisiin kehittämään jatkossa entistä tarkoituksenmukaisemmaksi ja läheisten tarpeita paremmin palvelevammaksi.

Läheiset kertoivat kokeneensa tapahtumapäivämme sisällön itselleen merkitykselliseksi, sekä hyväksi voimavaran lähteeksi jaksakseen arjessa, nyt ja myös tulevaisuudessa. Valitsemamme aihepiirit olivat saamamme palautteen perusteella juuri sopivanlaisia. Jo pelkästään ymmärrys siitä, mistä päihde- ja läheisriippuvuudesta on kyse, auttaa ymmärtämään, kuinka moniulotteisesta asiasta on kyse. Päihderiippuvaisen läheisenä eläessä etenkin negatiiviset tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tapahtumapäivämme sisältönä käsitelimmekin tunteita, joita päihderiippuvaisen läheisenä kokee. Näiden tunteiden käsitteleminen auttoi läheisiä huomaamaan, että on ihan oikein kohdata ja käsitellä niitä tunteita. Lisäksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitteleminen, sekä erityisesti omaan hyvinvointiin vaikuttavien asioiden ja voimavarojen tunnistaminen sekä vahvistaminen auttoivat läheisiä niin ikään tapahtumapäivänä kuin jatkossakin.

Päädyimme lopputulokseen, että niin läheisillä, kuin yhteisöilläkin on olemassa olevia voimavaroja, joita voidaan hyödyntää päihderiippuvaisen kanssa tarvittavassa yhteisössä ja kokonaisvaltaisessa jaksamisessa. Tärkeää on se, ettei jää tilanteeseensa yksin, vaan avoimesti ja rohkeasti tuo oman kokemuksensa esille joko anonyymisti, tai esimerkiksi vertaistukiryhmän avulla. Tuen, ohjauksen ja avun hankkiminen niin päihderiippuvaiselle, kuin hänen läheiselleen ovat molempien toipumisprosessin ensimmäinen ja merkityksellisin askel.

Läheisten Päivän toteutus, ammatillinen analysointi, sekä koonti tässä opinnäytetyömme kirjallisessa osuudessa oli meille opinnäytetyön tekijöille todella arvokasta erityisesti vertaisryhmä-kokemuksen ja yhdessä jakamisen kautta. Läheisten Päivä toi mukanaan merkityksellistä ja aivan uudenlaista taitoa ollen siten myös omaa ammatillista kasvuamme ajatellen erittäin olennaisessa osassa.

Läheisten Päivään valitut teemat, sekä sisältö olivat tarkoin harkittuja, huolellisesti suunniteltuja ja kohderyhmälleen erinomaisen hyvin soveltuvia. Tästä saimmekin todella paljon positiivista palautetta päihderiippuvaisten läheisiltä.

Läheisten Päivä oli tapahtumapäivänä herättänyt ajattelemaan niin läheisen omaa, kuin päihderiippuvaisenkin tilannetta ja havaitsemaan omassa elämässä hyvinvointia lisäävät, sekä hyvinvointia mahdollisesti haastavat asiat. Lisäksi tapahtumapäivämme aikana saimme kaikki kokea hyvin monenlaisia tunteita ja niiden mukanaan tuomia ajatuksia. Tapahtumapäivään liittyi niin iloa ja naurua, kuin surullisuuden kyyneliäkin läheisten osalta. Erityisesti tämän tyyppisen avoimuuden ja tunteiden osoittamisen yhdessä koettuaamme saimme opinnäytetyön tekijöinä toiminnallisen toteutuksen onnistumisesta varmuuden. Olimme yhdessä saaneet luoduksi sellaisen Läheisten Päivän, joka varmasti jää jokaisen osallistujan mieleen pitkäksi aikaa.

Jatkotutkimusaiheena voisi ajatella myös tähän kvalitatiiviseen tutkimukseemme liittyvää teemahaastattelua vertaistukiryhmien toiminnan onnistuessa ja jatkuessa. Teemahaastattelun kautta olisi mahdollisuus syventää Läheisten Päivän ajalta saamaamme teorian ja käytännön kohtaamiseen liittyvää tietoa. Teemahaastattelun avulla vertaistukiryhmän toiminnan jatkuessa voitaisiin tutkia esimerkiksi, kuinka Läheisten Päivä vaikutti myöhemmin päihderiippuvaisen läheisen ajatteluun, tunteisiin, käyttäytymiseen ja kokemuksiin arjen elämässä? Onko päihderiippuvaisen läheisen elämänlaatu parantunut? Tutkia voitaisiin myös sitä, miten päihderiippuvaisen läheisen oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tunnistamisen merkitys on hänen kohdallaan vaikuttanut jatkossa päihderiippuvaisen rinnalla eläessä?

Koemme, että opinnäytetyömme kautta saamamme uuden tiedon, taidon ja kokemuksen kautta löysimme itsestämme aivan uuden, entistä syvemmälle luotaavan mahdollisuuden toimia mahdollisesti tulevaisuudessa sosiaalialan ammattilaisina, päihderiippuvaisen ja hänen läheistensä tukena.

LÄHTEET

- Aalto, M., Alho, H., Kiianmaa, K. & Lindroos, L (toim.) 2015. Alkoholiriippuvuus. 3., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Adult Children of Alcoholics World Services. 2011. Alkoholistien aikuiset lapset. Holmberg, T. 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Helsinki: Lasten keskus.
- Al-Anon toimii: Työkaluja alkoholistien läheisille. (suom.) 2003. Pieksämäki: RT-Print. Alkuperäinen teos How Al-Anon Works for Families & Friends of Alcoholics. 1992.
- Arramies, M. & Hakkarainen, T. 2013. Viimeinen pisara: toipumisen avaimet-tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Avominne päihdekliniikka.
- Arvonen, S. & Heikkilä, M. 2014. Elämäni kunnossa. Helsinki: A Bonnier Group Company.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A.(toim.) 2008. Päihdehoitotyö. 5., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hautamäki, J. 2013. Mikä minuun meni? Tanska: Gummerus Kustannus Oy 2013.
- Hellsten, T. 2012. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.
- Holmila, M. & Kantola, J. (toim.) 2003. Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Huusko, M. 2006. Hallintaa, vai huolenpitoa? Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri: Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Prometheuskustannus Oy.
- Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat. Helsinki: Kirjapaja.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jämsén, S., Kortesalmi M., Krook-Ventelä N., Rönn K., Similä M., Utoslahti T. & Vuollet S. 2012. Kuntalaisten kokemuksia hyvinvoinnista ja hyvinvointipalveluista Utajärven kunnassa. Tutkimusraportti. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Oulu. Viitattu 6.4.2016
http://www.utajarvi.fi/tiedostot/Utajrventutkimusraportti_16032012.pdf.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2008. Voimaa! Oman tarinani mahdollisuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kujasalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Kunnari, M. & Suikkanen, A. 2013. Kuntalaisten hyvinvointikokemukset Lapissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 62. Viitattu 6.4.2016
<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=6cea3ad9-ac30-482c-90fa-98b03b4ec631>.

Kustannus Oy Duodecim 2016. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Viitattu 5.4.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00555.

Lapin AMK 2016. Opinnäytetyön toteuttaminen. Viitattu 9.5.2016 <http://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opinto-opas,-AMK-tutkinto/Opinnaytetyoohje/Opinnaytetyon-toteuttaminen>.

Meyers, R. & Smith, J. 2004. Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Suomentanut Oili Räsänen. Alkuperäinen teos Motivating Substance Abusers to enter treatment – working with family members. Myllyhoitoyhdistys ry.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Falun: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Oinas-Kukkonen, H. 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Acta univ. Oul. E 139.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41. Finlex. Viitattu 21.11.2015
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>.

Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, K(toim). 2010. Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Söderling, L. 1993. Alkoholismin aakkoset. Suomentanut Kati Niemi. Ruotsinkielinen alkuteos Alkoholismens Alfabet. [Jääli], Suomen Alfa-klinikat.

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

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi. Viitattu 6.4.2016
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Terveyskirjasto 2015. Viitattu 8.12.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037.

Työturvallisuuskeskus 2004. Ennalta ehkäisevä päihdetyö työpaikalla. Helsinki: Yliopistopaino 1.painos.

Viinamäki, L & Saari, E. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskunta-tieteelliseen tutkimukseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.)2013. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.