

RIIPPUVUUS JA HENGELLISYYS
Johdatus riippuvuudesta kärsivän ihmisen
hengellisyyden kohtaamiseen

Aki-Petri Heino

Opinnäytetyö, syksy 2016

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suuntautumis-
vaihtoehto

Sosionomi (AMK) + diakonian (diakoni)
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Heino, Aki-Petri. Riippuvuus ja hengellisyys – johdatus riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamiseen. Diak Länsi, Pori, syksy 2016. 90 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (amk) + diakonian (diakoni) virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Noormarkun seurakunnan hengellisen työn työntekijöiden käyttöön aineisto, joka tukisi heitä riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamisessa. Aineiston tarkoituksena on tukea työntekijöitä ilmiön hahmottamisessa sekä ilmiön reflektomisessa omiin asenteisiin, kokemuksiin ja tietoon. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli, että aineistoa voi hyödyntää myös asiakas kohtaamisessa.

Lähdemateriaalina opinnäytetyössä on pääsääntöisesti aihepiiriin liittyviä tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Lähdemateriaalin pohjalta opinnäytetyö jakautuu kolmeen teemaan: auttaminen, riippuvuus ja hengellisyys. Auttamisen teemassa tarkastellaan yleistä auttamistyötä, seurakuntien auttamistyötä sekä ihmiskuvaa. Riippuvuuden teemassa tarkastellaan riippuvuutta ilmiönä, erilaisia riippuvuuksia, niiden vaikutuksia sekä riippuvuuksista toipumista. Hengellisyyden teemassa käsitellään hengellisyyden ja riippuvuuden välistä suhdetta, spiritualiteettia, jumalakuvaa, rippiä, syyllisyyttä, häpeää, sielunhoitoa ja hengellistä ohjausta.

Opinnäytetyöprosessi alkoi lähdemateriaalin keräämisellä ja tutkimisella. Teoreettisen tiedon hahmottamisessa menetelmänä olivat käsittekartat. Opinnäytetyöhön sisältyvään reflektoitavaan osioon käytettyjen raamatunkohtien keräämisessä käytettiin spiritualiteetin ja hengellisyyden harjoittamiselle ominaisia menetelmiä sekä reflektiota suhteessa tutkimustietoon.

Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyi tavoitteen mukainen aineisto, joka sisältää tietoa auttamisesta, riippuvuudesta ja hengellisyydestä. Jokaisen teeman käsittelyn jälkeen aineistossa on Pohdinnan tueksi -osio, joka sisältää työntekijän reflektointia sekä asian ymmärtämistä tukevia kysymyksiä ja kirjallisuutta. Lisäksi hengellisyyttä käsittelevässä Pohdinnan tueksi -osiossa on raamatunkohtia sekä virsiä ja hengellisiä lauluja, joiden avulla teemoja voi reflektoida Raamattuun.

Asiasanat: auttaminen, hengellinen ohjaus, hengellisyys, ihmiskuva, riippuvuus, sielunhoito, spiritualiteetti

ABSTRACT

Heino, Aki-Petri.

Addiction and spirituality – introduction to addict's spirituality.

90 p. Language: Finnish. Autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The objective of this thesis was to produce material for Noormarkku Evangelical Lutheran Parish regarding addict's spirituality. The purpose of this material was to support the vocational employees of the parish to understand the subject and how they can reflect the subject to their previous views, experiences and knowledge. Additional objective was that the material could also be used with clients.

The source material for this thesis was mainly studies and books based on previous studies regarding the subject. The thesis was formed with three distinctive themes based on the source material: helping, addiction and spirituality. Subjects such as helping in general, helping in parishes and the conception of humankind were studied concerning helping. Relating to addiction subjects such as addiction in general, different addictions, the effects of different addictions and recovery were studied. The relationship between addiction and spirituality, spirituality in general, Lutheran spirituality, the concept of God, confession, guilt, shame, pastoral counselling and spiritual guidance were studied regarding the subject of spirituality.

The process begun by obtaining and studying the source material. Mind maps and concept maps were used in order to get a general view on the theoretical information. The methods used to gather the text from the Bible for the reflective part of the thesis were mainly the same as used when practising spirituality. Contemplation was vastly used also when gathering the texts from the Bible.

The outcome of the process was material that correlates with the objective. The material has information on helping, addiction and spirituality. There is a section that includes questions and additional literature to support employee's personal reflection process following each theme. The section that follows spirituality has also texts from the Bible, hymns and spirituals in order to reflect the themes through the Bible.

Key words: addiction, conception of humankind, helping, pastoral counselling, spiritual guidance, spirituality

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAT JA KUVAUS.....	7
2.1	Noormarkun seurakunta	8
2.2	Aineiston käyttäminen	10
3	AUTTAMINEN	12
3.1	Seurakuntien auttamistyö	15
3.2	Ihmiskuva auttamistyössä	17
4	RIIPPUVUUS	23
4.1	Erilaisia riippuvuuksia	24
4.2	Riippuvuus aikamme ilmiönä	31
4.3	Riippuvuuden vaikutukset ihmiseen	38
4.4	Riippuvuudesta toipuminen	43
5	HENGELLISYYS.....	48
5.1	Uskonnollisuus ja jumalakuva	54
5.2	Hengellisyiden harjoittaminen ja tukeminen.....	57
5.3	Rippi, syyllisyys ja häpeä.....	63
5.4	Sielunhoito ja hengellinen ohjaus	66
6	POHDINTA	78
	LÄHTEET	83

1 JOHDANTO

Muutama vuosikymmen sitten riippuvuus yhdistettiin lähes ainoastaan päihteisiin, kuten alkoholiin ja erilaisiin huumausaineisiin. Erityisesti 2000-luvulla väestö on saanut lehdistä ja muista tiedotusvälineistä tietoa useista muista riippuvuuden muodoista erilaisten artikkeleiden tai henkilökuvien ja elämäntarinoiden kautta. Täten myös monet ongelmat tai niiden aiheuttajat ovat saaneet nimen tai selityksen: riippuvuus, vaikkakin sitä voidaan käyttää ajoittain liian avarakatseisesti. (Hirschovits-Gerz 2014, 28–29.) Ajatus siitä, että riippuvuussuhde voi syntyä ainoastaan päihteeseen on laajentunut siten, että riippuvuussuhde voi syntyä niin aineeseen, toimintaan kuin suhteeseen. Tämän pohjalta myös väestö on alkanut käsittää, että haitallinen ja vaativa suhde esimerkiksi uhkapeleihin, seksiin, ruokaan tai työhön voi kuulua myös riippuvuuden piiriin päihderiippuvuuden lisäksi.

Riippuvuudet eivät varsinaisesti ole seurakunnille ja muille kristillisille yhteisöille vieraita. Useat päihdetyön muodot ovat syntyneet nimenomaisesti kristillisten yhteisöjen keskellä tai päihdetyötä tehdään kristilliseltä arvopohjalta, mistä esimerkkejä ovat Sininauhaliitto ja Sininauhasäätiö sekä Suomen Pelastusarmeijan säätiön asumispalveluyksiköt (Pelastusarmeija 2015; Sininauhaliitto & Sininauhasäätiö i.a.). Seurakunnat ja muut kristilliset yhteisöt ovat myös kertoneet julkisesti erilaisista riippuvuuksista ja riippuvuuksista vapautumisesta muiden asioiden lisäksi Mahdollisuus muutokseen –mediamission kautta. Kyseisessä kampanjassa muutamat seurakuntien jäsenet kertoivat omista riippuvuuksistaan ja siitä, kuinka he ovat Jeesuksen Kristuksen avulla riippuvuudesta vapautuneet. (Mahdollisuus muutokseen 2016 a; Mahdollisuus muutokseen 2016 b.) Myös päihderiippuvuudesta kärsineitä henkilöitä kutsutaan verrattain usein kertomaan omista elämäntarinoistaan erityisesti evankelioimistyön tilaisuuksiin.

Vaikka seurakunnat ovat tuoneet haitallisia riippuvuuksia toiminnassaan esiin, on haitallisten riippuvuuksien käsittely keskittynyt lähinnä vertailemaan, mitä elämä oli riippuvuuden aikana ja riippuvuudesta vapautumisen jälkeen, kun vapautumiseen liittyy usein myös jonkinasteinen hengellinen kokemus (Mahdollisuus muutokseen 2016 b). Erilaisissa seurakuntien pienryhmässä monet haitallisesta riippuvuudesta kärsineet tai kärsivät henkilöt ovat ajoittain ilmaisseet tarpeensa käsitellä riippuvuuttaan hengellisestä näkö-

kulmasta. Heillä on siis tarve käsitellä riippuvuuden vaikutuksia heidän elämäänsä kristittyinä, hengellisyyteen ja jumalasuhteeseen Raamatun äärellä, mutta eivät tiedä miten ja kenen kanssa.

Toisaalta myös seurakuntien hengellisen työn työntekijät saattavat olla epävarmoja aiheen käsittelyn kanssa siitäkkin huolimatta, että erityisesti diakoniatyössä päihderiippuvuudesta kärsivät muodostavat suuren osan asiakkaista. Asiaa hankaloittaa vielä, että asian käsittely vaatii verrattain laajojen näkökulmien huomioonottamista ja tuntemista. Kuitenkin haitallinen riippuvuus yksilöllisenä sekä sosiaalisena ongelmana ja siihen liittyvät kysymykset haitallisen riippuvuuden hengellisestä ulottuvuudesta nivoutuvat saumattomasti kristilliseen ihmiskuvaan sekä seurakuntien työhön. Tarkastelun jälkeen voidaan huomata, että aihepiirin käsittelyssä liikutaan joko suoraan tai välillisesti seurakuntien hengellisen työn työntekijöiden eli papin, diakonian viranhaltijan ja kirkon nuorisotyönohjaajan kaikilla ydinosamisalueilla yhdistäen niitä yhdeksi hengellisen ja sosiaaliskaritatiivisen auttamistyön kokonaisuudeksi. (Kirkkohallitus 2010 a; Kirkkohallitus 2010 b; Kirkkohallitus 2010 c).

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAT JA KUVAUS

Ennen varsinaisen opinnäytetyöprosessin aloittamista olin käynyt keskusteluja Noormarkun seurakunnan työntekijöiden kanssa seurakuntalaisten tarpeesta käsitellä haitallisen riippuvuuden hengellistä ulottuvuutta. Aiemman keskustelun pohjalta oli luontevaa aloittaa keskustelu mahdollisesta opinnäytetyöyhteistyöstä heidän kanssaan. Keskustelujen jälkeen päädyttiin siihen, että yhteistyö opinnäytetyön puitteissa oli molempien osapuolien näkökulmasta perusteltua ja vastaisi kummankin osapuolen tarpeisiin. Noormarkun seurakunnan työntekijät tapaavat ajoittain riippuvuuksista kärsiviä henkilöitä, mutta seurakunnan työntekijöillä on toiveena saada kohtaamiseen lisää työkaluja. Lisäksi sekä minä opinnäytetyön tekijänä että Noormarkun seurakunta toimeksiantajana jaoimme saman lähtökohdan opinnäytetyöhön: keskiössä tuli olla riippuvuuden hengellisen ulottuvuuden tarkastelu, sillä silloin liikutaan seurakuntien ydinosamisen ympärillä. Tätä lähtökohtaa tukee myös se tosiasia, että suomalaisessa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmässä on paljon toimijoita, jotka tekevät työtä riippuvuuksien ehkäisemiseksi ja riippuvuudesta toipumisen edistämiseksi. Noormarkun seurakunnan yhteyshenkilö tälle opinnäytetyölle oli kappalainen Tapio Hietalahti.

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön alkuperäinen ajatus oli siis tuottaa Noormarkun seurakunnan hengellisen työn tekijöiden ja vapaaehtoisten käyttöön työkalu, jonka avulla riippuvuudesta kärsivä henkilö voisi käsitellä riippuvuuden vaikutuksia omaan jumalasuhteeseensa, hengellisyyteensä ja elämäänsä kristittynä. Noormarkun seurakunnan työntekijöiden kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyttiin työkalun käyttäjäryhmä kuitenkin rajaamaan hengellisen työn tekijöihin. Hengellisen työn tekijöillä tarkoitetaan tässä työssä pappeja, diakoniatyöntekijöitä sekä nuorisotyönohjaajia. Rajaus tehtiin siitäkin huolimatta, että seurakuntien työntekijöiden ja erityisesti diakoniatyöntekijöiden työn luonne on muuttumassa enemmän ohjaavaksi sekä koordinoivaksi. Näin ollen vapaaehtoisten rooli seurakunnan toiminnassa on suuressa kasvussa. Rajauksen myötä vapaaehtoistyön näkökulma jäi pois työkalun kehittämisestä.

Opinnäytetyön aikana kehitetty työkalu tarkoittaa käytännössä aineistoa, jonka avulla voidaan reflektoida riippuvuutta, sen rinnakkaisongelmia, spiritualiteettia, hengellisyyttä, Raamattua ja siitä nousevia teemoja. Jo työn alkuvaiheessa työ kehittyi siihen suuntaan,

että tämä opinnäytetyöraportti toimii itsessään edellä kuvattuna aineistona, johon on sisällytetty kysymyksiä, ajatuksia, raamatunkohtia, virsiä ja hengellisiä lauluja sekä hyödyllistä kirjallisuutta asioiden ja aihepiirien työstämisen tueksi. Aineisto on työkalu erityisesti työntekijälle. Jotta työntekijä voi toimia auttajana ja hengellisenä ohjaajana edellä kuvatuissa aihepiireissä, on hänellä itsellään oltava käsitys siitä, minkälaisia ajatuksia ja asenteita hänellä on aihepiiriä kohtaan ja miltä asia hänelle näyttäytyy hengellisesti. Vasta tämän prosessin jälkeen hän pystyy kohtaamaan autettavan ja tämän ajatukset, asenteet, epäilykset sekä kysymykset aihepiiristä ja hengellisyydestä aidosti auttajana ja ohjaajana käyttäen apunaan sielunhoidollisia ja hengellisen ohjauksen menetelmiä. Aineisto on tarkoitettu ensin työntekijän oman prosessin tueksi, minkä jälkeen työntekijä voi käyttää soveltaen samaa aineistoa autettavan kanssa.

Työ toteutettiin yhteistyössä Noormarkun seurakunnan kanssa. Täten oli perusteltua, että ennen prosessin aloitusta selvitettiin, minkälainen Noormarkun seurakunta on. Noormarkun seurakuntaa ja seurakuntaelämän painotuksia kuvataan luvussa 2.1 Noormarkun seurakunta. Edellä mainitussa luvussa esitetyt näkökulmat toimivat opinnäytetyöprosessissa taustavireen omaisesti, vaikka niitä ei työssä muuten erityisesti esiin nosteta. Selkeimmät yhtymäkohdat tämän työn aihepiirin kannalta olivat Raamatun käyttö, lähimmäisestä huolehtiminen sekä arjessa mukana- ja myötäeläminen. Myös evankelisuudesta nousevalla uskon omistamisella sekä iloisella pelastusvarmuudella on yhtymäkohtia luterilaiseen spiritualiteettiin.

2.1 Noormarkun seurakunta

Noormarkun seurakunta on yksi Porin evankelis-luterilaisen seurakuntayhtymän kuudesta paikallisseurakunnasta ja näin ollen kuuluu Turun arkkihiippakuntaan (Porin ev.lut. seurakuntayhtymä 2015). Noormarkku oli itsenäinen kunta, kunnes vuonna 2010 se liittyi Porin kaupunkiin. Samaan aikaan myös Noormarkun seurakunta liittyi Porin evankelis-luterilaiseen seurakuntayhtymään. Liitoksista huolimatta Noormarkku alueena ja Noormarkun seurakunta ovat säilyttäneet oman toimintakulttuurinsa, yhteisöllisyyden, hengellisen perinteensä ja muun omaleimaisuuden, joka on luonteenomaista Noormarkun alueelle ja Noormarkun seurakunnalle. (Tapio Hietalahti, henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2016.)

Vuoden 2015 lopulla Noormarkun seurakuntaan kuului 5121 jäsentä, kun se vuoden 2010 lopulla oli 5337. Viimeisen viiden vuoden aikana seurakunnan jäsenmäärä on vähentynyt keskimäärin 33 jäsenellä vuodessa, joista noin 77 % on eronnut kirkon jäsenyydestä ja noin 23 % joko muuttanut pois seurakunnan alueelta tai kuollut. Noormarkun seurakunnassa jäsenmäärän vähentyminen on ollut noin puolet hitaampaa kuin Porin evankelis-luterilaisessa seurakuntayhtymässä keskimäärin. (Kirkkohallitus i.a. a; Kirkkohallitus i.a. b; Kirkkohallitus i.a. c.)

Hietalahti kuvaa Noormarkun seurakuntaa ehtoollisella käyväksi seurakunnaksi. Jumalanpalveluksessa Jumalan perheväki kokoontuu yhteen sanan, ehtoollisen sakramentin ja toisten seurakuntalaisten, kristittyjen veljien ja sisarten, läsnäoloon. Noormarkun seurakunnassa ajatellaan, että seurakunta on kristittyjen perhe, jossa tärkeitä asioita ovat kristittyjen yhteys, yhteisöllisyys, lähimmäisistä huolehtiminen sekä arjessa myötä- ja mukana eläminen. Noormarkun seurakunta on myös raamattukeskeinen, mikä ilmenee säännöllisessä raamattuluento- ja raamattupiiritoiminnassa. Lisäksi tohtori Martti Lutherin teokset ja opetukset ovat Noormarkussa tärkeitä. Lutherin opetuksista ajankohtaisin tämän työn kannalta on ajatus veljien ja sisarten keskinäisestä keskustelusta, lohduttamisesta ja rohkaisusta. (Tapio Hietalahti, henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2016.)

Edellisten lisäksi Hietalahti nostaa esiin erityisesti evankelisuuden osana Noormarkun seurakunnan hengellistä elämää. Aiemmin myös rukoilevaisuus antoi lisänsä seurakunnan toimintaan ja hengellisyyteen, mutta nykyään rukoilevaisuus näyttyy lähinnä keran vuodessa järjestettävänä kirkkopyhänä. Evankelisuus puolestaan on voimakkaasti edelleen läsnä seurakunnan elämässä. Se näyttyy esimerkiksi runsaana seuratoimintana sekä saarnojen ja muiden puheiden evankelisuudelle tyypillisissä painotuksissa. Myös evankelisen liikkeen laulukirja Siionin kannel on runsaassa käytössä seurakunnan eri toimintamuodoissa jumalanpalveluksista laitosvierailuihin. (Tapio Hietalahti, henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2016.)

Evankelisuudelle on tyypillistä, että armoa ikävöivän uskon sijasta korostetaan uskon omistamista ja iloista pelastusvarmuutta kirjoitetun Jumalan Sanan eli Raamatun ja Kristuksen lunastustyön perusteella. Täten evankelisuudessa painotetaan luottamusta Raamattuun ja siellä oleviin Jumalan lupauksiin omien tunteiden ja epävarmuuksien sijaan.

Kasteella on suuri merkitys evankelisuudessa, mutta siitä on kaksi toisistaan poikkeavaa tulkintaa: toisaalta korostetaan kasteen pelastavaa ja synnit anteeksiantavaa vaikutusta, kun taas toisaalta korostetaan sitä, että kasteen vaikuttavan henkilökohtaisen uskon kautta pelastutaan ja synnit annetaan anteeksi. Kuitenkin uskon omistamiseen ja pelastusvarmuuteen sisältyy voimakkaasti ajatus, että ihminen voi heti uskoa Jeesukseen ja saaneensa jo kaikki synnit anteeksi ilman omia ponnisteluja. (Suomen ev.lut. kirkko i.a. a; Suomen Luterilainen Evankeliumiyhdistys i.a.; Uskonnot Suomessa –hanke i.a.)

2.2 Aineiston käyttäminen

Aineisto, joka johdattaa riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamiseen, tarkoittaa tätä opinnäytetyön raporttia. Aineisto koostuu teoreettisesta osuudesta sekä reflektio-osuudesta. Luvut 1 Johdanto sekä 2 Kehittämishankkeen tausta ja kuvaus avaavat aineiston käyttäjälle taustoja sekä tilannetta, johon aineisto on luotu. Luvut 3 Auttaminen, 4 Riippuvuus sekä 5 Hengellisyys käsittelevät kyseisiä aihepiirejä ja luku 6 Pohdinta sisältää kuvauksen opinnäytetyöprosessista, Noormarkun seurakunnan arvion aineistosta ja sen hyödynnettävyydestä sekä omaa pohdintaani. Lukujen 3, 4 ja 5 jälkeen olevat Pohdinnan tueksi -osuudet ovat selkeästi muusta tekstistä erillään ja korostettuna vihreällä taustavärillä.

Jokainen Pohdinnan tueksi -reflektio-osuus sisältää aineiston käyttäjän omaa pohdintaa ja reflektiota haastavia ja tukevia kysymyksiä sekä kirjallisuusvinkkejä. Kirjallisuusvinkkien kautta voi halutessaan löytää lisätietoa aihepiiristä. Lisäksi luvun 5 Hengellisyys jälkeisessä Pohdinnan tueksi -osuudessa on edellisten lisäksi näkökulmia Raamatusta sekä virsistä ja hengellisistä lauluista. Aineiston käyttäjä voi mahdollisesti hyötyä tekemistään oivalluksista ja pohdinnasta, jotka ovat luvussa 6 Pohdinta.

Aineistoa voi käyttää kahdella tavalla. Ensimmäinen tapa on edetä järjestelmällisesti alusta loppuun ja pysähtyä pohtimaan aihepiirejä Pohdinnan tueksi -osuuksien kohdalla. Toinen ja antoisampi tapa on aloittaa ensin Pohdinnan tueksi -osuuksista sekä reflektoida ja pohtia omia asenteita ja ajatuksia aihepiiriin liittyen ennen teoreettisen osuuden läpikäymistä. Tämän ennakkoreflektion jälkeen on tarkoitus edetä järjestelmällisesti alusta loppuun ja pysähtyä pohtimaan aihepiirejä Pohdinnan tueksi -osuuksien kohdalla. Tällöin

on myös hyvä peilata, miten omat asenteet ja ajatukset mahdollisesti muuttuivat matkan varrella. Muistiinpanovälineet ovat myös hyödyksi aineistoa käyttäessä. On hyvä huomioida, että aineiston läpikäyminen on aidosti prosessi. Tästä syystä siihen on hyvä varata aikaa, jotta olisi mahdollista syventyä asiakokonaisuuksiin sekä omaan reflektointiin ja pohdintaan.

Edellä kuvattua prosessia voi toteuttaa joko henkilökohtaisesti tai yhdessä muiden työntekijöiden kanssa. Yhdessä muiden työntekijöiden kanssa aineistoa voi hyödyntää myös esimerkiksi opintopiirissä, jossa yhdessä muiden työntekijöiden kanssa jaetaan oivalluksia sekä kysymyksiä. Eri ammattiryhmät voivat näin laajentaa asian käsittelyä osaamisensa ja vaihtoehtoisten näkökulmien kautta. Aineisto antaa myös eväitä vertaisohjauksellisiin keskusteluihin. Lisäksi aineistoa voi käyttää esimerkiksi työyhteisölle tai sen osalle suunnatun laajemman koulutustilaisuuden lähtökohtana.

Aineistoa voi myös hyödyntää soveltaen asiakaskohtamisessa henkilökohtaisesti tai ryhmätilanteissa. Osa Pohdinnan tueksi -osuuksien kysymyksistä voi olla hyödyksi asiakas-tilanteissa. Jotkut asiakkaat voivat hyötyä myös kirjallisuudesta. Lisäksi luvun 4 Hengellisyys Pohdinnan tueksi -osuuteen kerätyt raamatunkohdat sekä virret ja hengelliset laulut toimivat ikään kuin muistilistana, jota voi sielunhoidollisissa asiakaskohtamisissa ja hengellisessä ohjauksessa hyödyntää, kun pohditaan riippuvaisen ihmisen hengellisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

3 AUTTAMINEN

Opinnäytetyönä toteutettu aineisto tähtää siihen, että seurakunnan työntekijä voisi kohdata riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden ja tukea häntä eri menetelmien kautta tämän pohtiessa riippuvuuden vaikutuksia hänen elämäänsä kristittyinä, hengellisyteensä ja jumalasuhteeseensa. Pohjimmiltaan kyse on siis auttamistyöstä. Tässä luvussa käsitellään sitä, mitä auttaminen on ja mihin auttamisella pyritään. Aiheen käsittelyssä pitäydyn teologian tohtori Martti Lindqvistin tuottamassa materiaalissa. Perusteluna tähän on se, että myös Suomen evankelis-luterilainen kirkko käyttää paljon hänen tuotantoon aiheen käsittelyssä. Lisäksi tässä luvussa tehdään katsaus seurakuntien auttamistyöhön sekä tarkastellaan autettavaa henkilöä ihmiskuvien valossa.

Lyhyesti kuvattuna auttaminen on tukea antavaa toimintaa tilanteessa, jossa ihminen ei itse kykene selviytymään ongelmastaan. Auttamisen tavoitteena tulisi olla auttamissuhteen päätyminen siten, että ihminen pystyy jatkamaan täysipainoista elämää ja toimimaan vastuunottajana sekä päätöksentekijänä omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Usein tämä vaatii laajamittaisempaa asioiden käsittelyä kuin vain yhden yksittäisen asian tai ongelman ratkaisua. Auttamistyölle voidaankin asettaa päämääriä, jotka on esitelty taulukossa 1. Kysymyksessä on siis auttajan ja autettavan välinen vuorovaikutussuhde, jossa auttaja on läsnä ongelman ratkaisemiseksi tai lievittämiseksi. Tässä vuorovaikutussuhteessa on omaleimaista se, että auttaja ei tarvitse autettavaa, mutta on tämän käytettävissä. Autettava taas voi olla hyvinkin riippuvainen auttajan tarjoamasta tuesta ongelmansa käsittelemiseksi. Tästä huolimatta auttajan ja autettavan välisessä vuorovaikutussuhteessa vaikuttavat myös auttajan omat tarpeet ja henkilökohtaiset pyrkimykset sen rinnalla, että auttaja pyrkii toimimaan kaikissa tilanteissa autettavan hyväksi. (Lindqvist 2006, 16–21; 160–161.)

TAULUKKO 1. Auttamistyön päämäärät (Lindqvist 2006, 21–23)

Päämäärä	Selite
Välineet oman itsensä ja elämänsä ymmärtämiseen	Autettava saa tietoa asioista, jotka vaikuttavat hänen omaan olemiseen ja mahdollisuuksiin. Häntä tuetaan tuon tiedon ymmärtämisessä ja liittämässä oman elämänsä kokonaiskuvaan.
Keskeisten sisäisten ja ulkoisten voimavarojen vapauttaminen	Autettavan elämässä on usein tilanteita, joiden seurauksena elämän sisäiset ja / tai ulkoiset voimavarat ovat lukossa, eivätkä näin ollen ole käytettävissä. Häntä tuetaan näiden lukkojen avaamisessa.
Suostumaan opettelu	Auttamisen aikana autettava joutuu suostumaan moniin asioihin, kuten olemaan autettavana, rajallinen, avuton ja tarvitseva.
Positiivisen suhteen luominen itseensä	Päämääränä on, että autettava pääsee sopuun itsensä ja minäkuvansa kanssa sekä oppisi olemaan itsensä puolella sen sijaan, että olisi itseään vastaan. Itsensä hyväksyminen ja puolustaminen ovat syvästi eheyttäviä kokemuksia.
Elämän asettaman haasteen hyväksyminen	Autettava tunnistaa muutoksen mahdollisuuden ja tarpeen. Tämän muutoksen mahdollisuuden kautta hänellä on kyky luopua jostakin. Tuo jokin voi olla osa omaa minäkuvaa tai avun tarpeen aiheuttaja. Näin autettava hyväksyy itsensä sellaisena kuin hän on, ilman liiallisia ihannekuvia.

Edellä kuvattuihin auttamissuhteen päämääriin pyritään siis auttajan ja autettavan välisellä vuorovaikutuksella. Vuorovaikutuksessa auttaja tukee autettavaa henkilökohtaisessa kontaktissa, jossa käytetään ammatillista osaamista ja annetaan itsestään, omasta persoonastaan, mielenlaadustaan sekä elämästään. Näin voidaan varmistaa auttajan ja autettavan todellinen kohtaaminen ja jakaminen. Tässä kohtaamisessa ja jakamisessa sekä auttaja että autettava reflektoivat toinen toistaan ihmisenä ei vain auttajana ja autettavana. Kun auttaja käyttää itseään työvälineenä, on riskinä, että hän kuormittaa itseään liikaa. Tämä voi lopulta johtaa siihen, että auttaja kadottaa otteen itsestään ja auttamissuhteen perusasetelma kääntyy: auttaja tarvitsee autettavaa oikeuttaakseen oman olemassaolonsa. Siksi on ensiarvoisen tärkeää, että itsestään antaminen toteutuu tiettyjen rajojen ja edellytysten puitteissa, jotka on esitelty taulukossa 2. (Lindqvist 2006, 23–25.)

TAULUKKO 2. Auttajan itsestään antamisen puitteet (Lindqvist 2006, 25)

Raja	Selite
Itsensä puolustaminen	Auttaja välittää itsestään ja hyvinvoinnistaan. Hän suojelee yksityisyyttään, arvostaa yksilöllistä persoonaansa ja kieltäytyy kohtuuttomista asioista. Auttaja myös kehittää itseään.
Itsensä ilmaiseminen	Auttaja purkaa itseensä kertynyttä painolastia ja tulee huomatuksi omana yksilönä vapaan ja täyden tunneilmäilyn kautta. Hän ilmaisee selkeästi omat kokemuksensa, tietonsa, arvonsa ja tahtonsa, mikä viestii, että hän on avoin ja yhteydessä todelliseen minäänsä.
Itsellensä pyytäminen	Auttaja tunnustaa, että hän ei ole kaikkivoipainen, vaan rajallinen ihminen, joka myös tarvitsee tukea ja apua. Auttaja tunnistaa ja tunnustaa oman rajallisuutensa, voimavaransa ja elämäntilanteensa.

Vuorovaikutteista auttamissuhdetta ja auttajan toimintaa siinä määrittää se, että auttaja on läsnä autettavan elämässä siitä huolimatta, että hänen kosketuspintansa autettavan elämään on rajattu sekä roolin että ajan suhteen. Auttaja siis osallistuu toisena ihmisenä autettavan elämään ja jakaa tämän kokemuksia, tunteita ja ajatuksia itsessään eräänlaisena rinnalla kulkijana. Tavoitteena tässä auttajan tekemässä reflektiossa on auttaa autettavaa löytämään omat rajansa ja mahdollisuutensa. Tämän kautta autettava voimaantuu oman elämänsä subjektiksi eli henkilöksi, joka kokee ja ilmaisee tunteensa itse sekä ymmärtää menneisyytensä, arvioi tulevaisuuttaan ja tekee itse valintansa. (Lindqvist 2006, 160–161.)

Auttaminen voidaan nähdä yhteisenä matkan kulkemisena, jossa on tiettyjä päämääriä (Taulukko 1) ja auttajaa turvaavia tekijöitä (Taulukko 2). Matka itsessään voi olla auttavalle hyvinkin kivulias ja haasteinen, joiden selättämisen kautta päästään auttamistyön ydintavoitteeseen. Auttamismatkan aikana joudutaan pohtimaan myös eettisiä kysymyksiä ja haasteita. Nämä haasteet voidaan tiivistää viiteen pääkohtaan, jotka on esitelty taulukossa 3. (Lindqvist 2006, 162.)

TAULUKKO 3. Auttamisen eettisyys (Lindqvist 2006, 162–163)

Haaste	Selite
Oman elämän totuuden rohkea ja avoin kohtaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Autettavan elämänvaiheiden läpikäynti ja purkaminen. • Päätäväinen ja määrätietoinen työskentely. • Totuuden käsittely voi olla asiakkaalle kivuliasta.
Vastuun näkeminen	<ul style="list-style-type: none"> • Kohdataan väärin elämisen mielikuvan tuottama paha olo ja syyllisyys. • Kokemuksia ei pidä mitätöidä, vaan niille on annettava arvoa. Lisäksi on luotava edellytykset kivun hyväksymiselle ja kestämiselle. • Asian tutkiskelu eri roolien kautta auttaa näkemään vastuun laajuuden.
Ihmisyyden ja yksilöllisyyden tunnistaminen ja tunnustaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Sivullisuuden tunteen poistaminen autettavan kokemusmaailmasta. • Autettavalla on oikeus ja velvollisuus omaan itseensä yksilönä sekä historiaansa.
Muutoksen merkkien ja kasvun mahdollisuuksien etsiminen	<ul style="list-style-type: none"> • Autettava on saattanut menettää aloitekykynsä, joten hän saattaa lannistua ja alistua helposti. • Aloitekykyä tarvitaan mahdollisuuksien saavuttamiseksi ja toteuttamiseksi.
Jäsentyminen takaisin omaan elämään ja yhteisöön	<ul style="list-style-type: none"> • Autettavaa ei pelasteta tai eroteta pois hänen elämästään, yhteisöstään tai kärsimyksistään. • Autettava johdatetaan muutoksen ja kasvun kautta takaisin hänen omaan, oikeaan elämäänsä.

Edellä esitettyjen auttamistyön päämäärien, puitteiden ja eettisten haasteiden kautta auttaminen tähtää kaikessa toiminnassaan autettavan aikuistamiseen eli siihen, että autettava ei ole avuton ja riippuvainen auttajasta. (Lindqvist 2006, 166.)

Aikuinen ihminen on oma rajansa ja lupansa. Hän ei alistu toisia ihmisiä pelkiksi välineiksi ja kantaa vastuun teoistaan käyttämättä puolustukseen syntipukkimielikuvia. (Lindqvist 2006, 166.)

3.1 Seurakuntien auttamistyö

Tunnustuksensa mukaisesti kirkko julistaa Jumalan sanaa ja jakaa sakramenteja sekä toimii muutenkin kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauten toteuttamiseksi (Kirkkolaki 1993).

Toteuttaakseen kirkon tehtävää seurakunta huolehtii jumalanpalvelusten pitämisestä, kasteen ja ehtoollisen toimittamisesta sekä muista kirkollisista toimituksista, kristillisestä kasvatuksesta ja opetuksesta, sielunhoidosta,

diakoniasta ja lähetystyöstä sekä muista kristilliseen sanomaan perustuvista julistus- ja palvelutehtävistä (Kirkkolaki 1993).

Seurakunnan tulee huolehtia alueellaan asuvien sielunhoidosta, kristillisestä uskosta ja elämästä sekä tarjota tilaisuus yksityiseen rikkiin. Tämä on erityisesti seurakunnan pappien ja lehtoreiden tehtävä, mutta kuuluu myös seurakunnan muille jäsenille. (Kirkkojärjestys 1993.)

Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta (Kirkkojärjestys 1993).

Edellä esitettyjen Kirkkolain ja Kirkkojärjestyksen lainauksien perusteella diakonia on yksi Suomen evankelis-luterilaisen kirkon perustehtävistä. Diakoniassa on kyse Raamattuun perustuvasta palvelutoiminnasta, jonka tavoitteena on auttaa niin hengellisesti, ruumiillisesti kuin aineellisestikin kaikkia hädässä olevia ja erityisesti niitä, jotka ovat vaikeimmassa asemassa. Sen lisäksi, että diakonia itsessään on osa kristillisen kirkon perustehtävää, myös diakonialla on perustehtäviä, kuten karitatiivinen, sosiaalinen, pastoraalinen, katekeettinen, missionaarinen ja liturginen. Näistä erityisesti karitatiivinen, pastoraalinen, katekeettinen ja liturginen ulottuvuus sitoutuvat tähän opinnäytetyöhön. (Veikkola 2002, 114–118.)

Karitatiivinen ulottuvuus mielletään usein fyysisesti ja psyykkisesti sairaiden, vammaisten tai vähävaraisten auttamiseksi, mutta siihen sisältyy myös laajempi sosiaalisen tukemisen ulottuvuus. Esimerkiksi päihdetyö ja sen kautta päihderiippuvuudesta kärsivien auttaminen on osa karitatiivista työtä, minkä perusteella riippuvuudet yleisesti voidaan mieltää osaksi karitatiivista työtä. Pastoraalinen eli sielunhoidollinen ulottuvuus liittyy läheisesti karitatiiviseen työhön. Yksi kirkon ja seurakunnan suurista voimavaroista on, että hädässä oleva ihminen voidaan ohjata katsomaan hätää sekä etsimään rohkaisua ja lohdutusta myös hengellisestä näkökulmasta, Jumalalta. Lisäksi hädässä olevalle ihmiselle on tyypillistä hakeutua hädän keskellä hengellisten asioiden äärelle. Sielunhoitoa käsitellään tarkemmin luvussa 5.4 Sielunhoito ja hengellinen ohjaus. (Veikkola 2002, 115–117.)

Katekeettisen eli kasvatuksellisen ulottuvuuden yksi toimintakokonaisuus on erityisryhmien piiri-, kerho-, retki- ja leiritoiminta. Ajateltaessa riippuvuudesta kärsiviä henkilöitä

yhtenä erityisryhmänä, heidän auttamiseensa voi liittyä huomattavia kasvatuksellisia näkökulmia, kuten uusien toimintamallien opettelua sekä oman toiminnan syiden ja seurausten tunnistamista ja tunnustamista. Katekeettinen ulottuvuus sitoutuu myös liturgiseen ulottuvuuteen esimerkiksi jumalanpalvelusten saarnoissa, joiden tarkoituksena on uskon synnyttäminen ja kasvattaminen sekä seurakunnan rakentaminen ja vahvistaminen. Edellinen voidaan käsittää myös seurakuntalaisten hoitamisena ja kasvattamisena hengellisesti, mutta myös elämän muilla osa-alueilla, kun asiaa katsotaan ihmisen olemuksesta, jota käsitellään tarkemmin luvussa 3.2 Ihmiskuva auttamistyössä. Muutoin liturginen ulottuvuus on seurakunnan auttamistyön keskiössä, sillä diakonia saa voimansa Jumalan sanasta ja seurakuntayhteydestä. Yhtäältä eri diakonian perustehtävissä nousevat asiat palaavat seurakunnan tietoisuuteen ja sieltä kannettavaksi esirukouksessa Jumalalle. Diakonia siis lähtee alttarilta, Jumalan kasvojen edestä, ja palaa alttarille, Jumalan kasvojen eteen. (Suomen ev.lut. kirkko i.a. b; Veikkola 2002, 117–118.)

3.2 Ihmiskuva auttamistyössä

Ihmiskuva antaa auttamistyölle hyvän lähtökohdan. On kuitenkin huomioitava, että jokainen ihmiskuva on vajavainen ja jatkuvan muutoksen alla. Vuorovaikutteisessa auttamissuhteessa tapahtuneet kohtaamiset joko vahvistavat tai haastavat ihmiskuvaa, johon vaikuttavat niin teoriat, havainnot, elämykset kuin arvot. Ihmiskuva luo auttamiselle pohjan, mutta auttaminen ei saa rajoittua siihen. Auttamisessa on pystyttävä hyväksymään uudet sekä vielä salatut puolet ihmisestä, jotka osaltaan haastavat sekä auttajaa että autettavaa ja heidän ihmiskuvaansa. Ihmiskuva siis antaa auttamiselle ja kohtaamiselle lähtökohdan: se hahmottelee autettavan rajat, tarpeet sekä mahdollisuudet ja siksi on perusteltua, että auttamistyö pohjautuu teorioihin ja käsitteistöihin. (Lindqvist 2006, 64–67.)

Tämän työn lähtökohtana oli seurakunnissa ihmisiltä esiin noussut tarve käsitellä riippuvuutta hengellisestä näkökulmasta. Tämä loi edellytyksen sellaisen ihmiskuvan tarkastelulle, jossa ihmisen hengellinen ulottuvuus on huomioitu. Toisaalta työssä on riippuvuuden tematiikan kautta voimakkaat yhtymäkohdat sosiaali- ja terveydenhuollon ihmiskuviin. Täten oli perusteltua ja luontevaa tarkastella ihmistä moniulotteisena olentona. Tähän hyvän lähtökohdan antaa diakonian ihmiskuva, jossa kristillinen ihmiskuva yhdistyy

moniulotteiseen, filosofiseen ihmiskuvaan, joka taas puolestaan pohjautuu pitkälti holistiseen ihmiskuvaan (Niemelä 2002, 87). Tästä johtuen tarkastelu keskittyy pääosin kristilliseen ja holistiseen ihmiskuvaan.

Kristillisen ihmiskuvan keskiössä on ihmisarvo, joka on ehdoton ja kaikille samanlainen. Ihmisarvoon ei vaikuta henkilön ominaisuudet, tiedot, taidot, koulutus, sosioekonominen asema, työ, teot, tekemättä jättämiset, valinnat, sairaudet, vammaisuus tai mikään hänen elämäntarinaansa koskettava asia. Ihmisarvon perustana on Jumalan luomisteko ja halu osoittaa rakkautta kaikkia ihmisiä kohtaan ehdoitta. Luomisteon kautta määräytyy myös ajatus siitä, että ihminen ei voi täydellisesti itseään tai toisia määritellä. Siksi esimerkiksi ihmisen alkuperä, selitys ja päämäärä ovat ihmiselle salattuja sekä ihmisen ulkopuolella. Tämän myötä ihmisten arvottaminen tai välineellistäminen ei ole perusteltua eikä edes mahdollista, sillä ihmisen on jo sellaisenaan Jumalan kuva, transsendentaalinen olento. Ihmistä luotuna, langenneena ja lunastettuna Jumalan kuvana käsitellään tarkemmin luvussa 5 Hengellisyys. (Lindqvist 1998, 34; 40–41; Niemelä 2002, 88–90; Sininauhaliitto 2014.)

Kristillisen ihmiskuvan mukaan ihmisyyys toteutuu neljänä samanarvoisena sekä toisiinsa vaikuttavana ulottuvuutena: ruumiillisuutena, sosiaalisuutena, psyykkisyytenä ja hengellisyytenä (Lindqvist 1998, 34). Holistisessa ihmiskuvassa ihminen jäsentyy kolmijakoisena: kehollisuutena, situationaalisuutena sekä tajunnallisuutena. Tähän käsitykseen sisältyy myös ajatus, että ihminen ei voi olla olemassa ilman näitä keskenään samanarvoisia ulottuvuuksia. Ihmistä ei myöskään voi ymmärtää vain yhden ulottuvuuden kautta, ihminen on siis erottamattomasti moniulotteinen olento. (Niemelä 2002, 91; Rauhala 2005, 32–34; 55.)

Ajatus ihmisarvosta on myös tavallaan sisäänkirjoitettuna holistiseen ihmiskuvaan. Ihmisen tajunnallisesta, kehollisesta tai situationaalisesta tilanteesta riippumatta ihminen on aina ihminen. Kaikissa ulottuvuuksissa voi esiintyä häiriöitä, mutta ihmisyyys tai ihmisen arvo ei määräydy häiriötilanteiden mukaan. Päinvastoin, ulottuvuuksien häiriötilanteet ovat hyväksyttäviä ja lähtökohtana ihmiselle on potentiaaliset ulottuvuuksien ideaalit. (Rauhala 2005, 32–34.)

Tajunnalliseen ulottuvuuteen, jonka voidaan ajatella vastaavan kristillisen ihmiskuvan psyykkisyyttä ja hengellisyyttä, liittyvät mieli ja elämykset sekä merkityssuhteet ja maailmankuva. Ihminen kykenee tajunnallisen ulottuvuuden kautta antamaan ilmiöille ja asioille merkityksiä. Lisäksi ihminen kykenee refleктоimaan ja arvioimaan itseään sekä ulkopuolista maailmaa suhteessa itseensä. Tämä tapahtuu elämyksissä eri tajunnan tiloissa, joita ovat esimerkiksi tiedostamisen ja itsetiedostamisen elämykset, tunne-elämykset, havaintoelämykset, uskonnolliset ja hengelliset elämykset sekä kokemukset ja elämykset oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta sekä moraalista. Elämyksien ja merkityksien kautta ihminen pystyy tajunnassaan antamaan asioille merkityssuhteita, joiden pohjana on varhaisessa vaiheessa kertyneet kokemukset. Uudet asiat ja kokemukset sekä niiden merkitykset rakentuvat siis vanhojen merkityssuhteiden päälle samalla muokaten ihmisen maailmankuvaa. Näin ollen aiempi kokemustausta vaikuttaa ihmisen maailmakuvaan, käsitykseen itsestä sekä merkityssuhteisiin sekä positiivisesti että negatiivisesti. (Niemelä 2002, 92–94; Rauhala 2005, 34–38.)

Kehollisuus tai ruumiillisuus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että ihmisellä on elimistö. Elimistö puolestaan koostuu elimistä sekä niiden konkreettisista tapahtumaketjuista ja prosesseista. Kehollisuuteen ei liity käsitteellinen ajattelu, vaan kyse on fysiologisista tapahtumista kuten aineenvaihdunnasta ja verenkierrosta. Näihin toimintaketjuihin ei sinällään sisälly tajunnallisia merkityksiä, vaikka ihmisen tajunta niitä toimintaketjuille antaakin. Nämä merkitykset perustuvat pitkälti ihmisen omiin kokemuksiin, maailman- tai elämäntajomukseen. Tämä tekee merkityksistä ja niiden tulkinnoista pääsääntöisesti epäluotettavia, sillä elintoiminnot toimivat kuitenkin näistä merkityksistä huolimatta kuten toimivat, joko oikein tai häiriötilassa. Toimiakseen oikein keho tarvitsee ravintoa, happea, vettä sekä lepoa ja suojaa. Näiden perustarpeiden tullessa laiminlyödyksi ihminen sairastuu ja lopulta kuolee. Kuitenkin on huomioitava, että ihminen toteuttaa itseään kehollisesti jo pelkällä olemassaolollaan. (Niemelä 2002, 91; Rauhala 2005, 38–41.)

Situationaalinen eli tilanteellinen ulottuvuus tarkoittaa sitä, että ihminen on välttämättä jatkuvassa ja ainutkertaisessa suhteessa ympäröivään todellisuuteen ja siten vaikutuksen alainen eri tilanteille. Ympäröivä todellisuus jakautuu kohtalomaisiin, itse valittaviin, konkreettisiin ja ideaalisiin komponentteihin. Kohtalomaisiin komponentteihin kuuluu esimerkiksi ihmisen vanhemmat, etninen alkuperä, syntymähetken yhteiskunta ja kult-

tuuri sekä myös luonnonilmiöt tai muut onnettomuudet. Kohtalonomaisten komponenttien erityispiirteenä on, että ihminen ei pysty tekemään valintoja niiden vastaisesti. Itse valittavia komponentteja taas ovat aviopuoliso, ystävät, harrastukset ja työ esimerkiksi. Konkreettiset komponentit koostuvat asioista, kuten ravinto, ympäristön olosuhteet, luonto sekä inhimillisen kanssakäymisen eri muodot. Ideaalisia komponentteja ovat esimerkiksi arvot, normit, uskonnolliset painotukset ja yhteiskunnan henkinen ilmapiiri. Käytännössä situationaalisuuden kautta ihmisen tajunnallisuus ja kehollisuus tulee vaikutetuksi. Komponentit, jotka vaikuttavat tajunnallisuuteen, aiheuttavat uusien merkityssuhteiden syntymisen ja maailmankuvan tarkentumisen sekä minuuden rakentumisen. Kehollisuuteen vaikuttavat komponentit taas saattavat vaikuttaa ihmiseen joko suojaavasti tai haitallisesti. Ihminen ei voi olla olemassa siis ilman tajuntaa, kehoa tai situaatiota eli elämäntilannetta. Voidakseen lukea tätä tekstiä hänen on oltava todellisesti olemassa kaikella kolmella tavalla samanaikaisesti ja erottamattomasti. Huomionarvoista on, että hengellisyys ja uskonnollisuus, myös transsendenssi, liittyvät myös situationaalisen ulottuvuuden komponentteihin, mutta uskon kautta. Tämän perusteena on uskon perustuva suhde transsendenssiin. (Rauhala 2005, 41–47; 79.)

Käytännön tasolla tämä ulottuvuuksien erottamattomuus ja samanaikaisuus tulee esiin siinä, mitä ihminen voi havaita. Psyko-fyysinen (tajunnallis-kehollinen) yhteys voi tulla esiin, kun ulkoinen ärsyke voi aiheuttaa ihmisessä pelko- tai jännitystilaa. Tämä taas voi aiheuttaa sydämen sykkeen kiihtymisen. Vastaavasti kovat fyysiset kivut voivat vaikuttaa mielialaan alentavasti, mikä taas voi johtaa kognitiivisten kykyjen väliaikaiseen heikkenemiseen. Psyko-sosiaalisen (tajunnallis-situationaalisen) yhteyden vaikutukset ovat parhaiten nähtävissä merkityssuhteiden jäsentymättömyydessä tai haitallisessa jäsentymisessä esimerkiksi poikkeavana käyttäytymisenä psyykkisen sairauden vuoksi. Toisaalta erilaiset tilanteet vaikuttavat elämyksien kautta merkityssuhteiden jäsentymisiin ja psyykkiseen hyvinvointiin: esimerkiksi esiintymistilanne voi aiheuttaa jännittyneisyyttä tai jopa ahdistuneisuutta. Sosiaalis-fyysinen (situationaalisen-kehollinen) yhteys on havaittavissa selkeimmin esimerkiksi heikon ja yksipuolisen ravinnon vaikutuksissa kehoon. Vastaavasti heikko fyysinen kunto hankaloittaa harrastamista ja työntekoa tai voi rajoittaa kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, jos liikkuminen on hankaloitunut. (Niemelä 2002, 96–97.)

Tämän työn kannalta kristillinen ja holistinen ihmiskuva eivät ole ristiriidassa, vaan toimivat täydentävinä näkökulmina ihmiseen. Luvun alussa todettiin, että ihmiskuva luottamiseksi pohjan, mutta auttamisessa on pystyttävä hyväksymään uudet sekä vielä salamat puolet ihmisestä, jotka osaltaan haastavat ihmiskuva. (Lindqvist 2006, 64–67). Tämän luvun tarkastelun perusteella voidaan todeta, että myös ihmiskuvat haastavat ihmiskuvia, mutta haaste on ennen kaikkea positiivinen. Lyhyenkin tarkastelun perusteella voitiin nähdä kuinka holistinen ihmiskuva ja kristillinen ihmiskuva laajensivat kokonaiskäsitystä ja toisaalta toimivat toistensa selittäjinä.

POHDINNAN TUEKSI...

Millainen olet auttajana? Mitkä ovat omat lähtökohtasi auttamiseen? Mitä eväitä ne antavat suhteessa auttamistyön päämääriin?

Mitä ajatuksia sanat ”ihmisellä on kaksi korvaa ja yksi suu” herättää sinussa?

Mitä esteitä tai kuormia löydät itsestäsi auttamissuhteen muodostumiselle tai auttajana toimimiselle?

Pohdi oman työsi suhdetta diakonian perustehtäviin (luku 3.1 Seurakuntien auttamistyö). Mitkä niistä ovat luonnollisesti läsnä työssäsi? Miten eri perustehtävät voivat tukea riippuvuudesta kärsivää ihmistä?

Oletko aiemmin kohdannut riippuvuudesta kärsivää ihmistä auttamistilanteessa? Peilaa tilannetta kokemuksiisi ja lukemaasi. Mikä kohtaamisessa on ollut haastavaa? Miksi?

Oletko itse ollut autettavana? Peilaa niitä kokemuksia auttamistyöhön. Mitkä asiat onnistuivat ja mitkä eivät? Miten tulit kohdatuksi? Tulitko kuulluksi?

Minkälaisia keinoja sinulla on huolehtia itsestäsi ja rajoitasi auttajana? Onko itsestä huolehtiminen ja rajojen veto luontevaa vai haastavaa? Miksi?

Pohdi omaa ihmiskuvaasi. Haastaako lukemasi sitä? Miten? Onko ihmiskuvasi muuttunut aiemmin? Miksi?

Pohdi, mitä vaikutuksia riippuvuuksilla voi olla ihmisen eri ulottuvuuksiin?

Kirjallisuutta

Hiilamo, Heikko & Hiilamo, Kirsi: Apua? – Lähimmäisyyden perusteet (Kirjapaja, 2007)

Lindqvist, Martti: Auttajan varjo (Otava, 2006)

Mattila, Kati-Pupita: Asiakkaana ihminen: työnä huolenpito ja auttaminen (PS-Kustannus, 2010)

Nissinen, Leena: Rajansa kaikella (Edita, 2012)

Sjöroos, Margit: Myötätunto – ole läsnä, elä mukana (Minerva, 2010)

4 RIIPPUVUUS

Riippuvuus on ilmiönä hyvin monimutkainen ja koskettaa monia eri tieteenaloja. Arkielämässä riippuvuus käsitetään pääsääntöisesti negatiivisena asiana. Tässä ajattelussa jätetään kuitenkin huomioimatta, että riippuvuus voi olla myös neutraalia tai positiivista. Ihmisen riippuvuudet hapesta ja vedestä elämän ylläpitäjänä ovat esimerkkejä neutraaleista tai positiivista riippuvuuksista. Tästä eteenpäin riippuvuutta, haitallista riippuvuutta ja addiktiota käytetään synonyymeinä. Erityisesti addiktio-sanatan taustan ymmärtäminen auttaa riippuvuuden perusluonteen ymmärtämisessä. Addiktio tulee latinan sanasta *addictio*, joka voidaan suomentaa seuraavasti: jonkun valtaan jättäminen tai tuomitseminen jonkun omaksi. Tämän työn hengellisen näkökulman kautta myös addiktin, latinaksi *addictus*, merkitys on huomionarvoinen: velkaorja. (Hirschovits-Gerz 2014, 28; Viljamaa 2011, 7; Välimäki 2013, 179.)

Riippuvuus tarkoittaa liiallista, voimakkaan ja toistuvan halun ohjaamaa haitallista käyttäytymistä, joka määritellään ihmisen häiriötilaksi. Tämän kaltainen häiriötila voi syntyä käytännössä mihin tahansa mielihyvää tuottavaan aineeseen tai toimintaan, johon ihminen on suhteessa. Täten riippuvuudet voidaan siis jakaa aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin, joita käsitellään tarkemmin luvussa 4.1 Erilaisia riippuvuuksia. Toisin kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa, Suomessa vain päihderiippuvuudet tunnustetaan ja tunnustetaan lääketieteellisesti riippuvuuksina, kun toiminnalliset riippuvuudet luetaan pääsääntöisesti persoonallisuus- ja käytöshäiriöihin kuuluvaksi. Kuitenkin tunnusmerkit on molemmissa diagnooseissa paljolti samankaltainen. (Hirschovits-Gerz 2014, 28-31; Raento & Tammi 2013, 18; 20; Viljamaa 2011, 7.)

Riippuvuus nähdään lähes poikkeuksetta joko lineaarisena tai syklisenä prosessina. Lineaarisesti nähtynä riippuvuusongelma kasvaa ja pahenee lieveilmiöineen kunnes ihminen lopettaa aineen käytön tai toiminnan eli raitistuu. Tähän sisältyy kuitenkin ajatus, että riippuvuus on luonteeltaan relapsoiva eli uusiutuva tai toistuva. Riippuvuus siis ei ole kuitenkaan lopettamisen jälkeen poistunut ihmisestä, vaan ainoastaan sen tuomat oireet, haitat ja lieveilmiöt. Syklisesti nähtynä taas ajatellaan, että riippuvuusongelma voi voimistua tai lieventyä elämäntilanteen ja elämäntaitojen mukaan. (Hirschovits-Gerz 2014, 30.)

TAULUKKO 4. Tapakäyttäytymisen ja riippuvuuskäyttäytymisen erot (Hirschovits-Gerz 2014, 32)

Tapakäyttäytyminen	Riippuvuuskäyttäytyminen
<ul style="list-style-type: none"> • Joustava • Helpommin korvattavissa toisella käyttäytymisellä • Väline toisen tavoitteen (esimerkiksi mielihyvä, jännitys, arvostus) saavuttamiseksi • Ei syrjäytyä muita elintärkeitä tavoitteita tai toimintoja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fiksoitunut • Vaikeammin korvattavissa toisella käyttäytymisellä • Muuttuu itse omaksi tavoitteekseen • Syrjäyttää muut elintärkeät toiminnot (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, hengellinen hyvinvointi)

Toisistaan on kuitenkin erotettava tapa- ja riippuvuuskäyttäytyminen. Näitä eroja selvennetään taulukossa 4. Riippuvuus on siis pakonomaista toimintaa, josta ihminen saa lyhyellä aikavälillä tyydytystä tai mielihyvää pitkän aikavälin haittojen kustannuksella. Samalla riippuvuus heikentää ihmisen kykyä muuttaa elintottumuksiaan tai toimintamallejaan. Lisäksi riippuvuus liittyy ihmisen sisäiseen tyhjyyteen ja haavoittumiseen, jolla tarkoitetaan tiedostamatonta korvikemekanismia aiempien tunne-elämän vahinkojen tiedostomattomaksi hoitamiseksi. Riippuvuuteen sisältyy myös toleranssin eli sietokyvyn kasvu riippuvuuden aiheuttanutta ainetta tai toimintaa kohtaan. Vastaavasti myös vieroitusoireista kärsiminen on tyypillistä, mikäli ainetta tai toimintaa ei pääse käyttämään. On hyvä huomioida, että geneettisillä tekijöillä on vaikutuksia riippuvuuskäyttäytymisen syntyyn, mutta genetiikka itsessään ei vielä tee kenestäkään riippuvuudesta kärsivää. Riippuvuuden syntyminen vaatii aina aineen käyttämistä tai toiminnan harjoittamista. Tällöin suuressa roolissa on siis aineen tai toiminnan tuottama elämys, tuntemus tai mielentila, jotka jättävät ihmiseen muistijälkiä. (Hirschovits-Gerz 2014, 32–33; Viljamaa 2011, 7–8; Välimäki 2013, 180–181.)

4.1 Erilaisia riippuvuuksia

Kuten aiemmin jo todettiin, riippuvuudet voidaan jakaa aine- ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Lähteistä riippuen osa riippuvuuksista voidaan kuitenkin ajatella sekä aine- että toiminnallisina riippuvuuksina. Tästä syystä seuraavassa esitellään yleisimpiä riippuvuuksia yleisellä tasolla eikä suoraan jaoteltuna aine- tai toiminnallisiksi riippuvuuksissa.

Pyrin tuomaan lyhyissä esittelyssä esille asioita, jotka selventävät riippuvuuden aiheuttajan vaikutuksia niin fysiologisesti, kemiallisesti kuin toiminnallisesti. Näiden pohjalta lukijan on mahdollista arvioida, onko kyseessä aineellinen riippuvuus, toiminnallinen riippuvuus vai aiheuttaako riippuvuuden kohde sekä aineellista että toiminnallista riippuvuutta.

Alkoholi on Suomessa käytetyistä päihteistä yleisin ja sitä käyttää noin 90 % aikuisista ainakin silloin tällöin. 1950-luvulta lähtien alkoholinkulutus on tullut osaksi kaikenlaisia sosiaalisia tilanteita. Lisäksi naisten alkoholinkulutus on kuusinkertaistunut ja miesten kaksinkertaistunut. Erityisesti viime vuosien aikana alkoholinkulutus on muuttunut siten, että ääripäät ovat vahvistuneet: osa ihmisistä pidättäytyy täysin alkoholista, kun taas osa kuluttaa sitä selvästi aiempaa enemmän. Alkoholia on myös tutkittu kaikista eniten, mutta sen riippuvuutta aiheuttavaa mekanismia ei ole saatu selville. Sen sijaan tiedetään verrattain paljon tekijöitä, jotka ennakoivat riippuvuuden syntyä. Riippuvuuden synty vaatii useamman vuoden jatkuvaa käyttöä, jossa satunnaiskäyttö kehittyy ongelmakäytöksi ja edelleen persoonallisuuden muutosten kautta alkoholiriippuvuudeksi. Miehillä riippuvuuden synty voi kestää jopa 20 vuotta, mutta naisilla riippuvuus syntyy huomattavasti nopeammin. Toisaalta toipuneet alkoholistit ovat kertoneet riippuvuuden syntyneen jo ensimmäisen humalan jälkeen, kun ihminen on humalan kautta tuntenut itsensä joksikin tai humala on aiheuttanut poikkeuksellisen voimakkaan tunnekokemuksen. Tällöin riippuvuus on kohdistunut alkoholin tuottamaan elämykseen eikä itse aineeseen. (Heikkilä 2005, 29–30; Hirschovits-Gerz 2014, 46–47; Raento & Tammi 2013, 10.)

Huumausaineiden, joihin myös alkoholi sisältyy, käyttöä on esiintynyt kaikkina aikoina ja kaikissa kulttuureissa. Tällä hetkellä huumausaineiden kokeilu ja käyttö on verrattain vähäistä. Lukuun ottamatta kannabista, jota aikuisväestöstä on ainakin kokeillut 17 %, huumausaineita on ainakin kokeillut noin 2 % aikuisväestöstä. Niistä, joille huumausaineet ovat muodostuneet ongelmaksi, sekakäyttö on yleistä ja noin puolet käyttää ainakin kolmea eri huumausainetta samanaikaisesti. Kun huumausaineet aiemmin liittyivät uskonnollisiin rituaaleihin, niin nykyään niitä käytetään niiden itsensä takia. Siinä, missä hengellisyys on prosessi, jonka aikana pyritään löytämään osallisuutta omana itsenä jostain itseä suuremmasta, niin huumausaineilla tämä vastaava prosessi pyritään käymään läpi keinotekoisesti ja nopeammin määränpäättä kuitenkin saavuttamatta. Sen sijaan huumausaineet tuottavat erittäin voimakkaita mielihyvätunteita ja negatiivisiksi koetut

tunteet väistyvät. Kuitenkin ihminen ajautuu tilaan, jossa ainetta on pakko käyttää, jotta negatiiviset tunteet eivät saisi sijaa ihmisen ajattelussa ja tunne-elämässä. Edellinen on yhteistä kaikille huumausaineille. Eri huumausaineet kuitenkin eroavat toisistaan kokemusten tuottamisen voimakkuudessa ja siinä, minkälaisia kokemuksia ne ylipäänsä tuottavat. Toiset huumausaineet toimivat rauhoittavasti, kun taas toiset kiihdyttävästi ja lisäämällä omavoimaisuuden tunnetta. Lisäksi on vielä hallusinogeenien ryhmä, jotka nimensä mukaisesti tuottavat hallusinaatioita ja harhoja. On myös hyvä huomioda, että eri huumausaineet eroavat toisistaan siinä, kuinka nopeasti ihminen muodostaa riippuvuuden näihin aineisiin. Riippuvuuden voimakkuus korreloi myös vieroitusoireiden voimakkuuksien kanssa. (Heikkilä 2005, 54–67, Hirschovits-Gerz 2014, 47–50.)

Joitain huumausaineita, kuten morfiinia ja kannabista, käytetään myös lääkteinä. Lisäksi joitain huumausaineita on aiemmin käytetty lääkteinä, mutta niiden käytöstä on sittemmin luovuttu, kun uusia, tehokkaampia ja vähemmän riippuvuutta aiheuttavia aineita on löydetty ja kehitetty lääkinnälliseen käyttöön. Tyypillinen ryhmä on erilaiset rauhoittavat lääkkeet, joita käytetään usein mielenterveyden ongelmien ja päihdeongelmien hoidossa. Suomessa uni-, kipu- ja rauhoittavien lääkkeiden käyttö on kasvussa. Vuosittain näitä lääkkeitä käyttää väestöstä 6 %, josta pitkäaikais- ja säännöllisiä käyttäjiä on 44 %. Noin 50 % pitkäaikaiskäyttäjistä tulee riippuvaiseksi käyttämästään lääkkeestä. Osa lääkkeistä on siis riippuvuutta aiheuttavia. Huomionarvoista on myös, että erityisesti alkoholin ja edellä mainittujen psykiatrisien lääkkeiden sekakäyttö sekä riippuvuus molempiin on verrattain yleinen ilmiö. Edellistä käytetään mielihyvän tavoitteluun ja riippuvuuden tyydyttämiseen, kun taas jälkimmäistä edellisen vieroitusoireiden ehkäisyyn sekä riippuvuuden tyydyttämiseen. Kaiken kaikkiaan Suomessa noin 7 % väestöstä on käyttänyt uni-, kipu ja rauhoittavia lääkkeitä muuhun, kuin lääkinnälliseen tarkoitukseen. (Heikkilä 2005, 64–72, Hirschovits-Gerz 2014, 51–53.)

Alkoholin, lääkkeiden ja muiden huumausaineiden lisäksi myös hyvinkin arkisessa käytössä olevat kofeiini ja nikotiini ovat voimakkaasti riippuvuutta aiheuttavia aineita. Tämä käy ilmi pelkästään jo siinä, kuinka usein ihminen kokee pakottavaa tarvetta käyttää ainetta uudelleen. Aineriippuvuuden lisäksi erityisesti nikotiinin yleisin lähde eli tupakka aiheuttaa toiminnallista riippuvuutta. Tällöin ihminen tukeutuu tupakointiin ja sen luomiin mielikuviin omanarvontunnon ja itseluottamuksen nostattajana. (Heikkilä 2005, 73–76, Hirschovits-Gerz 2014, 50–51)

Ruoka ja syöminen ovat ihmiselle välttämättömyyksiä, mutta niihin voi muodostua myös epäterve riippuvuussuhde. Esimerkiksi sokeri vaikuttaa suoraan ihmiseen voimistamalla hyvinolontunteita. Kaakao ja suklaa taas sisältävät kofeiinia ja teobromiinia, jotka vaikuttavat ihmiseen piristävästi ja suorituskykyä lisäten. Lisäksi suklaa sisältää B-fenetylamiinia, jonka on arvioitu vaikuttavan rakastumisen tunteen syntymiseen. Näiden lisäksi myös syömishäiriöt voidaan ajatella riippuvuuden muotoina: syömisellä tai syömättömyydellä ihminen pyrkii saamaan tyydytystä ja löytämään keinoja erilaisten, lähinnä negatiivisten, tunteiden käsittelyyn tai ainakin hetkelliseen poissulkemiseen. Näin siis ruoan ja syömisestä perusmerkitys on vääristynyt, kun ruoka ja syöminen eivät ole enää pelkäämään ravintoa ja ravinnon saantia, vaan ne ovat muodostuneet pakotieksi tai tavaksi kokea hyvää oloa negatiivisista tunteista. (Heikkilä 79–81; 84–86.)

Osa riippuvuuksista kohdistuu selkeästi ihmisten välisiin suhteisiin. Tällaisia riippuvuuksia ovat läheisriippuvuus, rakastumisen tunteeseen ja rakastamiseen liittyvä riippuvuus sekä seksuaalisuuteen liittyvät riippuvuudet. Läheisriippuvuus on yleistä perheissä, joissa esiintyy myös muita ongelmia kuten mielenterveyden ongelmia, riippuvuutta tai valtasuhteiden vääristymiä. Tällainen ympäristö on otollinen läheisriippuvuuden muodostumiselle. Läheisriippuvuudessa ihminen mukautuu vallitsevaan asiointilaan, esim. puolison päihderiippuvuuteen, ylläpitäen sitä, koska hän tarvitsee itse jonkun hoidettavan ja hallittavan. Läheisriippuvaisen ihmisen elämän perusta ja tarkoitus on siis toisen ihmisen hoivaaminen ja huolenpito. (Heikkilä 97–98; 101.)

Rakastuminen on voimakas tunnekokemus. Se aiheuttaa ihmisessä samoja psykologisia ja biokemiallisia muutoksia kuin huumeet. Jos huumeet ovat itsetarkoitus, niin rakastuminen ei sitä ole. Sen tarkoituksena on valmistaa ihminen muutokseen, jossa arki jaetaan toisen ihmisen kanssa tästä välittäen, kannustaen ja huolehtien. Rakastuminen on tunteena niin kokonaisvaltainen, että suuri osa asioista jää sen rinnalle toissijaisiksi. Tämä voimakas tunnekokemus ja sitä korostava ympäristö voivat vaikuttaa ihmiseen siten, että hän ei pysty elämään arkea ja hyväksymään ihmisissä tapahtuvia muutoksia, vaan on jatkuvasti uuden tunnekokemuksen tarpeessa. Tämä voi johtaa uuden kokemuksen etsimiseen toisen ihmisen kanssa. Toinen tyypillinen ratkaisu on olla hyväksymättä toisen ja suhteen muutosta, mikä voi ilmetä mustasukkaisuutena, alistamisena tai jopa väkivaltana.

Tällä käyttäytymisellä riippuvainen pyrkii varmistamaan rakastumisen tunnekokemuksen jatkumisen ja sen, että rakastumisen kohde ei muutu. (Heikkilä 2005, 107–113.)

Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmistä. Sen tarve vaihtelee kuitenkin erittäin vähäisestä erittäin suureen. Terve seksuaalisuus on kahden ihmisen persoonien välinen suhde eli vuorovaikutusta ja kommunikaatiota sekä toisen tarpeiden huomioimista. Epäterve seksuaalisuus voidaan taas kuvata mekaanisena suljettuna ympyränä, jossa merkitystä on vain kiihottumisella ja tyydytyksellä. Seksuaaliriippuvainen ei aina tarvitse toista ihmistä tai vaihtoehtoisesti toinen ihminen on vain objektin asemassa. Tyypillinen seksuaaliriippuvuusprosessi alkaa tarpeesta kokea kiihottumisen ja seksuaalisen tyydytyksen aiheuttamat voimakkaat tunne-elämykset yhä uudelleen joko yhdyntän tai masturbaation kautta. Riippuvuudelle tyypillisesti sietokyky kasvaa, joten tarvitaan jatkuvasti lisää uusia tapoja kiihottua ja tulla tyydytetyksi. Tällöin riippuvuutta pidetään yllä ja toteutetaan esimerkiksi pornon, puhelinseksin, satunnaisten seksikumppanien, erilaisten kokeilujen ja välineiden avulla. On hyvä huomioida, että kiihottuminen ja tyydyttyminen tuottavat voimakkaita hyvänolon tunteita, joten ihminen voi käyttää seksuaalisuuttaan esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen hoitoon. Toisaalta selkiytymätön seksuaali-identiteetti voi aiheuttaa edellä kuvatun kaltaista käyttäytymistä. Tällöin ei kyse ole kuitenkaan seksuaaliriippuvuudesta, vaan tarpeesta peittää omaan seksuaali-identiteettiin liittyviä epävarmuuksia. (Heikkilä 2005, 119–124.)

Ruumiin käyttö tuottaa ihmiselle mielihyvää. Liikuntaa pidetään yleisesti tärkeänä osana terveellisiä elämäntapoja sekä fyysisen jaksamisen että psyykkisen jaksamisen ja tasapainon kannalta. Liikunta voi myös muodostua riippuvuudeksi, jos sen avulla pyritään säätämään omia tunteita ja muuta elämää. Liiallinen liikunta voi olla myös oire muista omaan ruumiiseen liittyvistä riippuvuuksista, joiden taustalla on usein vääristynyt ruumiinkuva. Muita ruumiiseen liittyviä riippuvuuksia ovat esimerkiksi lihasmassan kasvattaminen, ruumiin muokkaaminen sekä pukeutumiseen ja muuhun ehostamiseen keskittyminen. Ihminen voi siis tulla riippuvaiseksi siitä, miltä hän näyttää. Ulkonäkö heijastaa muotia ja yleistä mielipidettä sen sijaan, että se heijastaisi ihmistä itseään. (Heikkilä 2005, 127–129.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana suhtautuminen työhön on muuttunut siten, että työstä on tullut ihmisarvon mittari ja tekijä, joka määrittää, kuka ihminen on. Työ ei siis enää

ole ihmistä varten, vaan ihminen on työtä varten. Riippuvuudeksi työ kehittyy erityisesti niillä ihmisillä, joilla minuuden rajat ovat epäselviä. Nykyään työelämässä odotetaan myös rajoja ylittävää sitoutumista ja suhtautumista työhön. Monessa työpaikassa odotetaan, että työntekijä on jatkuvasti tavoitettavissa ja käytettävissä. On myös useita työpaikkoja, joissa moni arkinen asia työntekijän arjessa on järjestetty työpaikan kautta: terveydenhuolto, työsuhdeauto, puhelinetu, asunto ja harrastusmahdollisuudet esimerkkeinä. Nämä kaikki edesauttavat riippuvuussuhteen syntymistä ihmisen ja työn välille. On kuitenkin hyvä huomata, että laadukas, tehokas ja ahkera työote ei tarkoita, että ihminen olisi työriippuvainen. Terve suhtautuminen työhön on ihmiselle nautinto, kun työllä on selkeät rajat ja päämäärät. Työriippuvaisella ei välttämättä ole edellä mainittua työtettä, rajoja tai päämääriä. Erityisesti rajattomuus voi johtaa työelämän ja yksityiselämän sekä vapaaajan ja työajan sekoittumiseen. (Heikkilä 2005, 133–135; 138.)

Työ on myös nykymaailman yleisin keino toimeentulon hankkimiseksi. Käytännössä toimeentulo tarkoittaa rahapalkkaa. Raha on olemassa, jotta ihminen voi hankkia elämiseensä tarvittavia asioita kuten kodin, ruokaa ja vaatteita. Tämän johdosta raha on hyvin keskeisessä roolissa ihmisen elämässä, mikä herkästi johtaa riippuvuuden syntymiseen. Tällöin raha menettää välinearvonsa ja muuttuu itsetarkoitukseksi. Ihminen kerää rahaa yhä enemmän, mutta ei pysty käyttämään sitä elämänsä helpottamiseksi, vaan alkaa pelkäämään varallisuutensa tai sillä hankkimiensa asioiden menettämisen puolesta. Ihminen tukeutuu rahaan ja varallisuuteen turvallisuuden lähteenä sekä asiana, jonka avulla hän voi hallita ja itse määrätä elämäänsä, vaikka rahalla ei ole muuta tosiasiallista ominaisuutta kuin vaihdantatalouden välinearvo. (Heikkilä 2005; 141–144.)

Uhkapeleihin voi syntyä niin sanottu peliriippuvuus. Sen taustalla vaikuttavat toisaalta juuri esitellyt rahan sekä varallisuuden vaikuttamat epäaidot turvallisuuden ja vallan tunteet. Pelaamalla uhkapelejä siis tavoitellaan voittoja, joiden kuvitellaan tekevän elämästä täydempää tai helpompaa. Toisaalta pelaamiseen liittyy voimakkaat tunnekokemukset kuten jännitys, kiihtyminen ja hyvänolon tunteet. Riippuvuus uhkapeleihin on myös helpompaa pitää salassa, koska pelaaminen on verrattain helppoa esimerkiksi ostosten yhteydessä tai internetissä. Ongelma saattaa pysyä salassa siihen asti, kunnes kaikki varat, luotot ja lainat on käytetty. Kuten riippuvuudelle yleensä myös uhkapelaaminen kehittyy: alku saattaa olla pienissä panoksissa ja markettien pelikoneissa, mutta etenee ja kasvaa

yhä suurempiin panoksiin. Lisäksi myös voittaminen menettää merkityksensä, sillä pelaamiseen liittyvä jännitys, epätietoisuus ja odottaminen tuottavat ihmiselle tunnekokemuksia, joita hän tarvitsee riippuvuutensa toteuttamiseen. Suomalaisista aikuisista noin kaksi prosenttia on kokenut raha- ja uhkapelien aiheuttavan liiallista rahanmenoa, terveyshaittoja tai työn ja opiskelun laiminlyöntiä. Noin prosentilla raha- ja uhkapelaamista harjoittavista ihmisistä kyseessä on ongelma, joka voidaan ajatella riippuvuudeksi. (Heikkilä 2005, 145–147; 149–150, Hirschovits-Gerz 2014, 53–54.)

Uskonnon eli uskomusjärjestelmän tarkoituksena on tukea ihmisen hengellisyyttä ja siihen liittyvää kasvua. Kuten rakastumisen myös niin sanotun hengellisen heräämisen on tarkoitus valmistaa ihmistä elämässä tapahtuvaan muutokseen. Tähän kokemukseen sisältyy myös paljon voimakkaita tunnekokemuksia kuten helpotusta, iloa, täyttymystä, kiihtymystä ja hyvänolon tunteita. Uskonnon ja sen piirissä toimivien seurakuntien sekä yhteisöjen tehtävänä on ensisijaisesti tukea ihmistä muutoksen yli ja jatkamaan hengellistä kasvua. Kuitenkin ihminen voi jäädä kaipaamaan hengelliseen heräämiseen liittyvää tunnekokemusta ja etsii sitä yhä uudelleen. Toisaalta myös jotkut uskonnolliset yhteisöt ja seurakunnat myös kannustavat siihen sekä tarjoavat siihen mahdollisuuksia. Tällöin ei ole kyse hengellisestä kasvusta, vaan pakonomaisesta käyttäytymisestä, mikä täyttää riippuvuuden määritelmän. Uskonnolliseen riippuvuudelle on tyypillistä, että ihminen alkaa omavoimaisesti määrittelemään uskontoaan ja jumalaa, kun toisten ihmisten ajatukset ja kokemukset ovat hänelle merkityksettömiä. Uskonnollisesti riippuvainen ihminen tukeutuu herkästi myös taikauskoon, kuten ennustajiin ja horoskooppeihin. Näiden avulla hän pyrkii hallitsemaan tulevaa tai selittämään menneitä, nykyisiä sekä tulevia tapahtumia samalla, kun hän kätkee omia epävarmuuksia ja pelkoja eli ihmisen luontaista rajallisuutta. (Heikkilä 2005, 161–162; 165–166.)

Viime vuosien aikana on alettu puhua myös internetin aiheuttamasta riippuvuudesta, nettiriippuvuudesta. Edellä esitellyistä muista riippuvuuksista se eroaa siinä, että sitä ei voida suoraan luokitella nautinnolliseksi toiminnaksi, päihdyttäväksi aineeksi tai lääkkeeksi. Internet on viestinnän väline, jonka avulla hoidetaan sosiaalisia suhteita, löydetään tietoa ja asioidaan eri toimijoiden, kuten viranomaisten, verkkokauppojen ja muiden palveluntarjoajien kanssa. Internetiin liittyvät riippuvuusongelmat ovat välillisiä. Internet ei itsessään ole niinkään riippuvuuden aiheuttaja, vaan mahdollistaja ja ylläpitäjä. Internetin

mahdollistamia riippuvuuden kohteita ovat esimerkiksi nettikeskustelut, nettipelit, netti-rahapelit, nettiseksi, nettiseurustelu tai –deittailu, sähköposti, verkkoyhteisö ja informaatio yleisesti. (Hirschovits-Gerz 2014, 54–56.)

4.2 Riippuvuus aikamme ilmiönä

Riippuvuus on voimakkaasti yksilöön vaikuttava asia, kuten edeltä voidaan huomata. Tämän lisäksi riippuvuus vaikuttaa myös riippuvuudesta kärsivän ihmisen lähipiiriin, mutta riippuvuuksilla on myös suuria vaikutuksia koko yhteiskuntaan ja sen useisiin eri osa-alueisiin. Edellä esiteltiin useita erilaisia riippuvuuden kohteita. Kuitenkin yhteiskunnallisessa keskustelussa riippuvuuden tarkastelu tämän ajan ilmiönä käsittää useimmiten vain alkoholin, tupakan, lääkkeet, huumeet, rahapelit ja internetin. Seuraavassa pyrin kuvaamaan riippuvuuden ja näiden riippuvuuden aiheuttajien sekä politiikan, talouden ja kulttuurin välistä suhdetta. Lisäksi pyrin tuomaan esille, miten suomalaiset suhtautuvat erilaisiin riippuvuuksiin. Tämän avulla pyritään selventämään sitä, minkälaisia ajatuksia riippuvuudesta niin riippuvuudesta kärsivällä henkilöllä, hänen lähipiirillään, ympäröivällä yhteiskunnalla kuin mahdollisella auttajalla voi olla riippuvuudesta ja riippuvuudesta kärsivästä henkilöstä.

Riippuvuus on ristiriitainen ilmiö. Vaikka riippuvuus pääsääntöisesti mielletään arkisessa keskustelussa negatiiviseksi, siihen liittyy myös tiettyä leikkimielisyyttä. Tämä käy ilmi esimerkiksi siinä, kuinka sanaa käytetään kuvaamaan voimakasta mieltymystä johonkin tuotteeseen tai toimintaan ilman, että kyseessä on kuitenkaan riippuvuus. Arkikielessä riippuvuus-käsite käy jatkuvaa rajankäyntiä käsitteen kielteisten ja myönteisten mielikuvien kanssa. Toisaalta sitä käytetään hyvinkin vapaasti niin arkikielessä kuin markkinoinnissa ja mediassa, joissa korostetaan halua, intohimoa ja toiminnasta tai tuotteesta saatavaa mielihyvää. Toisaalta taas tiedostetaan riippuvuuksien vaikutukset elimistöön, mielen terveyteen, elämäntapaan, arjen sujuvuuteen ja sosiaalisiin verkostoihin. (Raento & Tammi 2013, 7–8.)

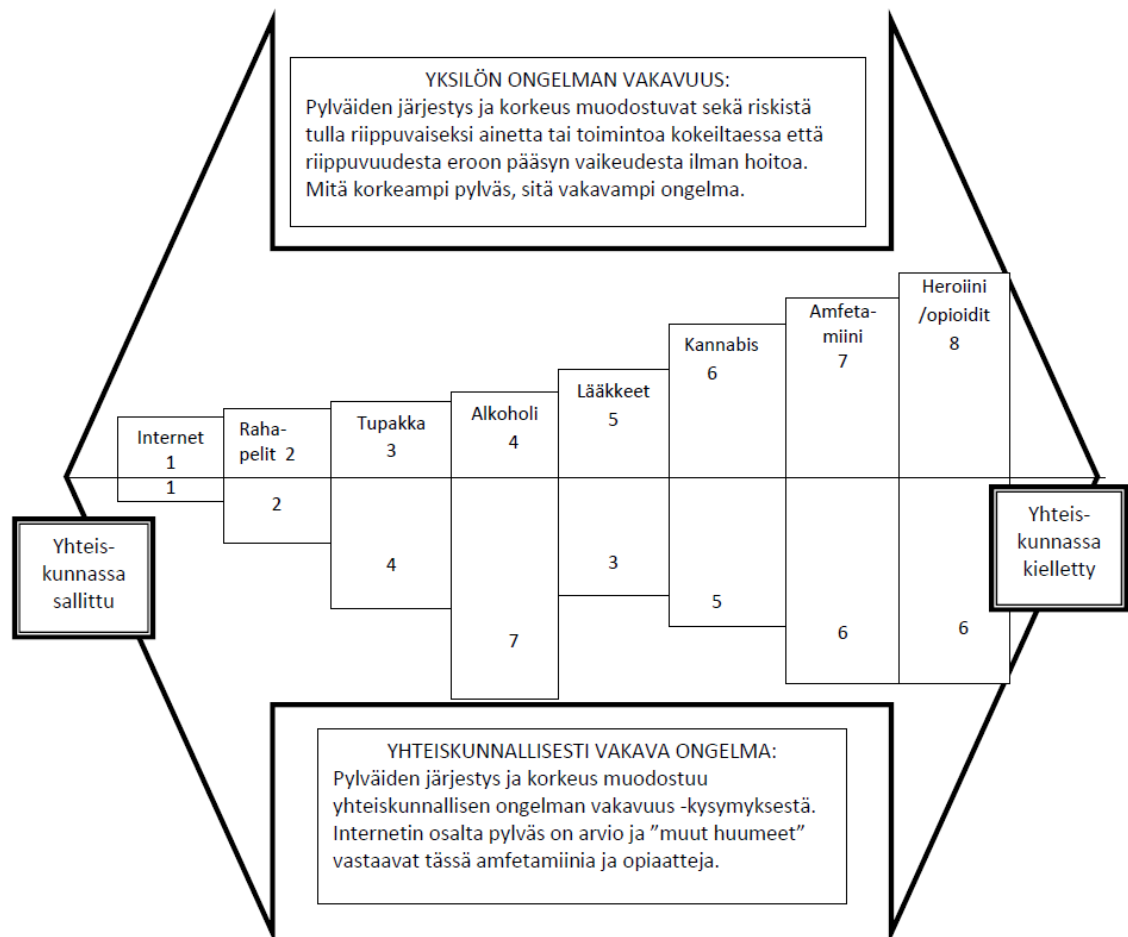
Arjen sujuvuus perustuu erilaisiin toistoihin eli rutiineihin, mutta myös riippuvuus on jonkin aineen käytön tai toiminnan toistoa. Riippuvuudessa kyse on kuitenkin hallitsemattomasta toistosta ja ylenpalttisesta kuluttamisesta. Rutiinin ja riippuvuuden ero on

siinä, että rutiinissa ihminen hallitsee tilannetta, mutta riippuvuudessa ei. Rutiinit ovat osa ihmisen ja yhteiskunnan arkea. Niiden avulla hallitaan elämää, vaalitaan yhteiskuntajärjestystä sekä kulttuurisia normeja. Riippuvuus taas hankaloittaa ihmisen arkea ja osallistumista yhteiskunnallisiin toimintoihin. Tästä seuraa myös ympäristön suhtautumisen muuttuminen riippuvuudesta kärsivää ihmistä kohtaan. (Raento & Tammi 2013, 8.)

Tänä päivänä riippuvuuksiin liittyy myös yhteiskunnan ja yhteisön asenteet. Jotkin riippuvuudet sekä niitä aiheuttavat aineet ja toiminnot ovat sekä laillisia että hyväksytyjä. Niitä voidaan pitää terveinä, hyvinä sekä oikeina ja niihin voidaan jopa yhteiskunnallisesti tai yhteisöllisesti kannustaa. Toiset riippuvuudet taas mielletään edellisten vastakohdiksi: sairaiksi, huonoiksi ja vääriksi. Yleinen asennoituminen riippuvuuksia kohtaan on, että hyvät riippuvuudet vapauttavat ihmisen ja tuottavat nautinnon, ilon, löytämisen, rajojen rikkomisen, tyydytyksen ja joukkoon kuulumisen kokemuksia. Pahat riippuvuudet taas sitovat ja tuottavat kärsimystä, ahdistusta, pelkoa, ulkopuolisuutta sekä syrjäytymistä. Tosiasiallisesti riippuvuuksia ei voida jakaa hyviin ja huonoihin. Myöskään niiden vaikutuksia ei voida jakaa myönteisiin ja kielteisiin, vaan riippuvuudet aiheuttavat sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. (Hirschovits-Gertz & Koski-Jännes 2010, 16–18; Raento & Tammi 2013, 9.)

Edellisen lisäksi suomalaisten suhtautuminen riippuvuutta tuottaviin aineisiin ja toimintoihin jakautuu sallittuihin, ristiriitaisiin ja kiellettyihin. Sallituksi ajatellaan ainetta tai toimintoa, jota ei juurikaan mielletä haitalliseksi yhteiskunnalle eikä yksilölle. Ristiriitaiseksi ajatellaan ainetta tai toimintoa, jonka ajatellaan olevan haitallinen joko yksilölle tai yhteiskunnalle. Kiellettyä ajatellaan taas selkeästi sekä yhteiskunnalle että yksilölliseksi haitallista ainetta tai toimintoa. Joidenkin riippuvuuksien osalta tätä jakoa kuvataan kuviossa 1. On hyvä huomioida, että suomalaisten mielikuviin eri riippuvuuksista vaikuttavat suuresti myös muut tekijät kuin rationaaliset ja taloudelliset argumentit, mikä selittää osaltaan kuviossa 1 esitettyä jakoa. Naiset ovat taipuvaisia suuretelemaan riippuvuusongelman vakavuutta ja he uskovat myös miehiä enemmän hoidon tehoon. Miehillä taas on taipumus uskoa itsekontrolliin, tahdonvoimaan ja spontaaniin toipumiseen toisin kuin naiset. Eri ikäryhmät suhtautuvat myös eri tavoin riippuvuuksiin. Mitä nuorempi henkilö on, sitä myönteisempi käsitys hänellä on riippuvuuden voittamisesta itsenäisesti erityisesti silloin, kun kyseessä on yhteiskunnassa sallittu aine. Toisaalta 26-35-

vuotiaat suhtautuvat kielteisesti huumauseriippuvuuden voittamiseen, niin spontaanisti kuin hoidollisestikin. Tämä saattaa selittyä sillä, että kyseinen ikäryhmä on altistunut voimakkaasti huumeiden vastaiselle valistukselle 1990-luvun huumeaallon aikana. (Hirschovits-Gertz & Koski-Jännes 2010, 16–18.)



KUVIO 1. Suomalaisen suhtautuminen eräisiin riippuvuuksiin ja niiden yksilölliseen sekä yhteiskunnalliseen vakavuuteen (Hirschovits-Gertz & Koski-Jännes 2010, 16–18)

Suomalaiset siis näkevät eri riippuvuudet sekä yksilö- että yhteiskunnan tasolla ongelmana, mutta ongelman vaikeus vaihtelee. Riippuvuuksiin liittyy myös toipuminen ja toipumiseen esteet, joita voidaan siis ajatella riippuvuutta ylläpitävinä asioina. Suomalaiset ajattelevat, että riippuvuudesta toipumista haittaa eniten riippuvuutta aiheuttavan aineen ominaisuudet. Kuitenkaan toiminnallisen riippuvuuden kohteen ominaisuuksia ei mielletä läheskään niin vakavaksi haitaksi riippuvuudesta toipumiselle. Huomionarvoista on myös, että toiminnallisen riippuvuuden kohde nähdään pienempänä haittana kuin riippu-

vuudesta kärsivän henkilön henkilökohtaiset ominaisuudet. Henkilökohtaisten ominaisuuksien, kuten geeniperimän ja luonteenpiirteiden, ajatellaan siis olevan verrattain iso haitta toipumiselle huolimatta siitä, mistä riippuvuudesta on kyse. Ympäristö ja elinolosuhteet nähdään toipumista haittaavana tekijänä erityisesti huumausaineiden ja alkoholin kohdalla, mutta toiminnallisten riippuvuuksien kohdalla ympäristöä ja elinolosuhteita ei nähdä haittaavaksi tekijäksi siitäkään huolimatta, että esimerkiksi rahapelit ovat jatkuvasti esillä ja saatavilla. Usean muun toiminnallisen riippuvuuden kohdalla tilanne on sama. Toisten ihmisten asenteet ja ennakkoluulot nähdään merkityksettömämpänä haittana toipumiselle, vaikka esimerkiksi huumeidenkäyttäjät saavat järjestään Suomessa negatiivisen leiman aineen ja siihen liittyvän toiminnan rikollisen luonteen vuoksi. Suomalaisen näkemyksiin ei vaikuta kuitenkaan se, onko hänellä itsellään ollut riippuvuusongelma vai ei. (Hirschovits-Gertz 2013, 96–100.)

Sama asetelma toistuu, kun tarkastellaan riippuvuudesta vapautumista omaehtoisen toipumisen ja hoidollisen toipumisen näkökulmista. Toiminnallisia riippuvuuksia ja tupakariippuvuutta pidetään pääsääntöisesti helpommin itse voitettavana ja näissä riippuvuuksissa hoidosta ei koeta olevan lisäarvoa. Päihderiippuvuuksissa asetelma on päinvastainen: omaehtoiseen toipumiseen ei juurikaan uskota, kun taas hoitoon ladataan verrattain suuria tulosodotuksia. Erityisesti alkoholiriippuvuudessa hoito mielletään tehokkaimmaksi tavaksi päästä eroon riippuvuudesta. Yleinen mielikuva siis on, että ne riippuvuudet, joihin on tarjolla hoitoa, ovat vaikeimpia ja ne riippuvuudet, joihin ei ole hoitoa tarjolla, ovat helpompia. Todellisuudessa kuitenkin omaehtoista toipumista tapahtuu myös vaikeiksi miellettyissä riippuvuuksissa ja toisaalta helpoiksi miellettyissä riippuvuuksissa esiintyy voimakasta hoidon tarvetta, koska omaehtoinen toipuminen ei onnistu. Toipuminen riippuukin siis enemmän riippuvuuden vaikeusasteesta, kuin sen kohteesta. (Hirschovits-Gertz & Pennonen 2012, 503-506.)

Riippuvuuksilla on myös yhteiskunnan toimintaan suuri merkitys. Useat eri riippuvuuden aiheuttajat ovat maassamme säänneltyjä ja täten niillä on joko suoria tai epäsuoria yhtymäkohtia esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriöön, oikeusministeriöön, sisäasiainministeriöön, opetus- ja koulutusministeriöön sekä lopulta jopa valtionvarainministeriöön. Hyviä esimerkkejä valtiovetoisesta riippuvuuteen suoraan linkittyvästä toiminnasta ovat Veikkaus ja Alko. Näillä toimijoilla on velvollisuutena sekä kannustaa mainonnan kautta

että hillitä valistustyön kautta ihmisten rahapelaamista ja alkoholinkulutusta. (Raento & Tammi 2013, 9-10.)

Suomessa alkoholin sääntelyllä on monitahoinen historia. Kieltolain aikana vuosina 1919–1932 alkoholin käyttö oli täysin kielletty ja nyt elämme aikakautta, jossa alkoholin sääntely on ns. eurooppalaistuessaan vapautunut ja verotus keventynyt. Vapaampi sääntely on merkinnyt myös kulutuksen ja alkoholiperäisten ongelmien kasvua. Jos asenneilmapiiri alkoholia kohtaan on vapautunut, niin muita päihhteitä kohtaan se on tiukka. Myös lainsäädännössä huumausaineiden käyttö ja hallussapito ovat rangaistavia. Ainoa poikkeus asenteiden suhteen on kannabis, jonka vapauttamisen puolesta on tehty aloitteita kuitenkin ilman suurempaa kannatusta. Nikotiinituotteista erityisesti tupakkatuotteiden käytön sääntöselitys on huomattavasti kiristynyt. Tupakoinnin on tutkittu olevan erittäin haitallista terveydelle, mutta se on siitä huolimatta laillista. Sen harjoittaminen tosin on kielletty esimerkiksi julkisissa tiloissa ja kulkuneuvoissa, ravintoloissa ja pysäkkikatoksissa. Useat työpaikat ovat myös kieltäneet tupakoinnin työajalla ja keskustelu parveketupakoinnin kieltämisestä on myös ajankohtainen. (Raento & Tammi 2013, 10–12.)

Rahapeleihin liittyvien ongelmien uskotaan huomattavasti kasvaneen, jonka johdosta myös asenteet rahapelaamista kohtaan ovat tiukentuneet. Tämä ei kuitenkaan ole juuri vaikuttanut suomalaisten rahapelaamiseen. Rahapelaaminen onkin sukupolvelta toiselle periytyvä ilmiö ja suomalaisista suurin osa pelaa rahapelejä säännöllisesti. Rahapelaamisen sääntely suomalaisessa yhteiskunnassa on vasta muotoutumassa, sillä ilmiöstä on alettu vasta jokin aika sitten keräämään systemaattisesti tietoa, jotta sen aiheuttamia haittoja voidaan ehkäistä ja hoitaa. Tällä hetkellä sääntely tapahtuu pääosin kontrolloimalla sitä, ketkä saavat rahapelejä Suomessa tuottaa. Sääntelyllä siis pyritään ehkäisemään laittomia palveluntarjoajia ja siihen liittyviä lieveilmiöitä kuten rahanpesua. (Raento & Tammi 2013, 11.)

Riippuvuutta aiheuttavat aineilla ja toiminnoilla on suuret vaikutukset myös talouteen ja työllisyyteen. Pelkästään Suomessa niiden parissa työskentelee joko välillisesti tai välittömästi satojatuhansia työntekijöitä kuluttajille suunnatusta myynnistä sekä sosiaali- ja terveysalan työntekijöistä aina valtion ohjauspolitiikkaa hoitaviin virkamiehiin asti. Eri-tyisesti huumausaineiden kanssa toimii myös suuri joukko ammattirikollisia. Taulukossa 5 on esitelty alkoholin, tupakan, huumeiden ja rahapelien tuomat vuosittaiset verotulot

sekä haittojen aiheuttamat kustannukset. Tässä yhteydessä voidaan siis puhua riippuvuusmarkkinoista, jotka jakautuvat ehkäisevään ja korjaavaan osaan sekä riippuvuutta ylläpitävään osaan. Osittain riippuvuuksia tarvitaan rahoittamaan riippuvuuksien hoitoa. On kuitenkin hyvä huomata, että taloudelliset ja kansanterveydelliset intressit eivät välttämättä korreloi keskenään. Osa riippuvuuksiin liittyvistä taloudellisista tekijöistä on välillisiä tai epäsuoria, joten niiden todellista laajuutta on vaikeaa määrittellä, kun ajatellaan esimerkiksi ruokaan, ostamiseen, työhön tai liikkumiseen liittyviä riippuvuuksia. Eri palveluiden arvo kuitenkin antaa viitettä siitä, minkälaisia summia myös sen alan riippuvuusmarkkinoilla voi liikkua alan laillisuuteen katsomatta: maailmanlaajuisesti huumausaineiteollisuuden arvoksi on arvioitu olevan vuosittain 25–500 miljardia euroa ja pornoteollisuuden 97 miljardia euroa. (Morris 2015; Raento & Tammi 2013, 12–13.)

TAULUKKO 5. Alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja rahapelien vuosittaiset verotulot ja haittojen aiheuttamat kustannukset (Raento & Tammi 2013, 12–13)

Aine / toiminta	Verotulot	Haittojen kustannukset
Alkoholi	1400 milj. €	1000 milj. €
Tupakka	750 milj. €	750 milj. €
Huumausaineet	0 milj. €	230 milj. €
Rahapelit	230 milj. € + 940 milj. € yleishyödyllisiin tarkoituksiin	2 milj. €

Kuten edellä jo kävi ilmi, riippuvuus on ilmiönä paikkaan ja aikaan sidottu, vaikka se on samanaikaisesti myös yleismaailmallinen ja ajaton. Kaikkialta aikaan katsomatta löytyy kansanviisauksia, varoituksia, sääntelyä ja muita ohjeita siitä, mitä voidaan pitää sopivana joidenkin aineiden tai toimintojen suhteen. Aikojen kuluessa nämä sopivan rajat ovat muuttuneet ja samanaikaisesti eri alueilla voi esiintyä hyvinkin erilaisia näkemyksiä näistä rajoista. Riippuvuutta aiheuttavan aineen tai toiminnan harjoittamiselle rajoja on tyypillisesti asetettu käyttömäärille, käyttöpaikoille, käyttäjäkunnalle ja käyttöiälle. (Raento & Tammi 2013, 14.)

Nykyään Suomessa siis laki ja toisaalta yleinen moraalitaju määrittelevät näitä rajoja. Näistä rajoista viestitään ja niiden noudattamista valvotaan. Toisaalta media saa rauhassa käsitellä näiden rajojen rikkomista, mutta siihen ei saa markkinoinnilla ja mainonnalla kannustaa. Myös taide ja viihde ovat aina hyödyntäneet riippuvuutta sekä sitä aiheuttavia

aineita ja toimintoja joko suoraan tai vertauskuvallisesti viestin välittämiseksi ja voimistamiseksi. Taide ja viihde taas ovat käyttäneet näitä aineita ja toimintoja kuvaamaan esimerkiksi valtaa, voimaa, seksuaalisuutta, nautintoa, menestystä ja yhteisöllisyyttä. Toisaalta niitä on käytetty kuvaamaan myös salaperäisyyttä, epärehellisyyttä ja piittaamattomuutta. Niitä on siis käytetty kuvaamaan sekä positiiviseksi että negatiiviseksi mielletäviä asioita. Myös riippuvuudesta kärsiviä henkilöitä on käytetty samaan tarkoitukseen, mutta riippuvuudesta kärsivän kuvaukset ovat muuttuneet moninaisimmiksi: jos riippuvuudesta kärsivä henkilö kuvattiin aiemmin lähes poikkeuksetta rappiollisena ja pahana, niin nykyään riippuvuudesta kärsivät henkilöt kuvataan myös ns. tavallisina ihmisinä, joskus jopa sankarirooleissa. (Raento & Tammi 2013, 14–17.)

Samalla, kun yhteiskunnallinen keskustelu riippuvuudesta laajentuu käsittämään uusia aineita ja toimintoja, myös taide ja viihde ottavat ne nopeasti käsittelyynsä tukien näin ajatusta riippuvuusilmiön sekä ympäristön ja kulttuurin yhteydestä. Yksi tyypillinen keino on sitoa riippuvuusilmiö johonkin tiettyyn paikkaan tai ympäristöön. Toisaalta tämä vahvistaa mielikuvaa siitä, että riippuvuutta tai sitä aiheuttavia aineita ja toimintoja harjoitetaan vain tietynlaisissa paikoissa, mutta toisaalta se tuo parhaimmillaan hyvin esiin sen, missä kaikkialla sitä voi harjoittaa aina omasta kodista työpaikalle ja lähialueelta Las Vegasiin. Taiteen ja viihteen keinot ilmiön käsittelyyn voivat myös syventää riippuvuusilmiön ymmärtämistä niin sosiaali- ja terveystieteillä kuin muutenkin yhteiskunnassa. Viime vuosina riippuvuusilmiön tutkimus on Suomessa levinnyt yhä enemmän myös yhteiskuntatieteiden sekä kulttuuritutkimuksen aloille. (Raento & Tammi 2013, 16–17; 21–23.)

Edellä esitetty tukee ajatusta, että eri riippuvuuksilla on erilainen yhteiskunnallinen asema. Tämä asema perustuu osittain aineiden ja toimintojen saatavuuteen ja saavutettavuuteen, politiikkaan, lainsäädäntöön, käytäntöihin ja käyttökulttuuriin. Toisaalta asema perustuu myös ihmisten mielikuviiin, jotka eivät välttämättä korreloi asioiden todellisuuden kanssa. Tämän kautta eri riippuvuuksien yhteiskunnallinen asema on siis jatkuvassa muutoksen tilassa. (Hirschovits-Gertz & Pennonen 2012, 503.)

4.3 Riippuvuuden vaikutukset ihmiseen

Edellä esitetystä voidaan jo todeta, että riippuvuuksilla on monitahoisia vaikutuksia ihmiseen. Riippuvuuden vaikutukset näkyvät niin ruumiillisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti. Ensiksi pyrin kuvaamaan alkoholin ja huumausaineiden aiheuttamia vaikutuksia, sitten tarkastelen tupakan vaikutuksia ja lopuksi toiminnallisia riippuvuuksia. Lisäksi tarkastelen käsitteitä riippuvuusluonne ja riippuvuusajattelu.

Runsaalla ja pitkäaikaisella alkoholinkäytöllä on useita terveyshaittoja ja pahimmillaan se johtaa parantumattomaan ruumiilliseen sairauteen ja ennenaikaiseen kuolemaan. Vaara sairastua ja kuolla ennenaikaisesti on sitä suurempi, mitä enemmän alkoholia käyttää. Runsaasti alkoholia käyttävät henkilöt sairastavat 2-3 kertaa enemmän kuin raittiit tai vähän alkoholia käyttävät henkilöt. Kuoleman vaara on myös noin 2-3-kertainen ja alkoholistien elinikä on 6–18 vuotta keskimääräistä lyhyempi. Tavallisimpia runsaan alkoholin käytön aiheuttamia sairauksia ovat tapaturmat, masennus, pelkotilat, hermotaudit ja vatsan alueen sairaudet. Runkas alkoholinkäyttö aiheuttaa toimintakykyä heikentäviä muutoksia älykkyyteen, kätevyYTEEN ja lihasvoimaan. Alkoholilla on myös verenpainetta kohohtavia vaikutuksia ja voi johtaa aivoverenvuodosta johtuvaan halvaukseen. Lisäksi runsas alkoholinkäyttö voi johtaa alkoholimyrkytykseen, aiheuttaa juoppohulluutta ja laukaista muita alkoholista johtuvia psykoositiloja. Toisaalta kohtuullinen alkoholinkäyttö vähentää sepelvaltimotaudin, sokeritaudin ja vanhuuden tylsistymisen vaaraa. Alkoholin käyttö raskauden aikana voi aiheuttaa epämuodostumia ja haitata lapsen kehitystä sekä kohdussa että syntymän jälkeen. (Holopainen 2006; Mäkelä 2010; Poikolainen & Seppä 2013.)

Alkoholinkäytön päättymiseen liittyvät voimakkaasti myös vieroitusoireet, josta yleisesti puhutaan krapulana. Tyypillistä on, että oireet voimistuvat vähitellen alkoholin poistuessa elimistöstä. Runsaan ja pitkäaikaisen käytön päättymisen yhteydessä ja sen jälkeen ilmenee levottomuutta, ahdistuneisuutta, vapinaa, tasapainohäiriöitä ja jopa tajuttomuuskouristuskohtauksia, näkö- ja kuuloharjoja tai psykoosia. Oireisiin liittyy myös oksentelua ja tuntehäiriöitä. Pulssin kiihtyminen ja verenpaineen nousu ovat melko tavallista. Hoitamattomana vieroitusoireet voivat olla hengenvaarallisia. (Holopainen 2005 A.)

Huumausaineiden, lääkkeiden ja muiden päihteiden terveyshaitat vaihtelevat aineesta toiseen, mutta yleisesti ottaen erityisesti psyykkiset terveyshaitat ovat samankaltaisia kuin runsaan alkoholinkäytön aiheuttamat. Haitat vaihtelevat kuitenkin aineittain. Erityisesti hallusinogeenit voivat aiheuttaa rajuja sekä hallitsemattomia sekavuustiloja kuolettavin seurauksin. Myös vieroitusoireet ovat samankaltaisia, mutta voivat esiintyä rajumpina. Huumausaineiden käyttöön sisältyy myös suuri yliannostuksen riski, joka usein johtaa kuolemaan. (A-Klinikkasäätiö 2005; Heinälä 2009; Holopainen 2005 B; Laine, Vilkkonen & Vuori 2011.)

Päihteiden, niin alkoholin, lääkkeiden kuin huumausaineiden, käyttö ja riippuvuus niistä vaikuttavat ihmisen yhteiskunnalliseen, yhteisölliseen ja sosiaaliseen osallisuuteen heikentävästi ja vaikeuttavasti. Päihteidenkäyttäjät kokevat usein, että he eivät kuulu tai heitä ei haluta osaksi yhteiskuntaa ja yhteisöjä. Lisäksi heidän sosiaaliset verkostonsa ovat kaventuneet. Päihteiden käyttö voi aiheuttaa sen, että käyttäjä menettää perheensä, ystävänsä ja muita tärkeitä ihmissuhteitaan. Tämä taas vaikuttaa käyttäjän jokapäiväiseen elämään tuottamalla erilaisia ongelmia asioidessa palvelujärjestelmässä ja viranomaisten kanssa sekä arjen kanssakäymisessä. Tämä johtuu pitkälti siitä, että suomalainen yhteiskunta ei juurikaan siedä erilaisuutta, mikä taas estää päihteiden ongelmakäyttäjien osallisuuden kokemusten syntymistä ja laajempaa osallistumista, mutta edistää syrjintää, syrjäytymistä, toiseuden kokemuksia sekä päihdeongelmaisen yhteiskunnallisen osallisuuden heikkenemistä. (Särkelä 2009.)

Päihteiden käyttö ohjaa käyttäjää ja hänen osallisuuttaan käyttöä suosivaa sekä hyväksyvää alakulttuuria kohti. Näin käyttäjä eriytyy verrattain nopeasti valtavirran osallisuudesta ja osallistumismuodoista. Lisäksi tämä eriytyminen johtaa myös osallisuuden arkitodellisuuden eriytymiseen. Ongelmana siis on, että aktiivista käyttäjää ei suvaita ja hyväksytä osaksi yhteiskuntaa ja yhteisöä, vaan hänen odotetaan ensin pääsevän irti käyttämästään aineesta, jonka jälkeen hänet hyväksytään taas osaksi yhteiskuntaa ja yhteisöä, vaikka aktiivisen käytön aikana käyttäjä nimenomaisesti hyötyisi tästä osallisuudesta, johon sisältyvät yhteiskunnallinen ja poliittinen osallistuminen, opiskelu, työssäkäynti, harrastustoiminta sekä sosiaaliset verkostot. (Särkelä 2009.)

Toiminnalliset riippuvuudet taas eivät juurikaan näy ihmisen fyysisessä olemuksessa, mutta esimerkiksi ruokaan tai kehoon liittyvät riippuvuudet voivat tehdä tässä poikkeuksen. On myös harvinaista, että toiminnallinen riippuvuus ohjaisi ihmistä sosiaalisesti heikompaan asemaan tai johonkin omaan alakulttuuriinsa samalla tavalla kuin päihderiippuvuudet usein tekevät. Kuitenkin aine- ja toiminnallisilla riippuvuuksilla on samankaltaisia vaikutuksia ihmisen tunne-elämään ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Ne eristävät riippuvuudesta kärsivää ihmistä vähintäänkin henkisesti muista ihmisistä, jotka eivät kamppaile saman riippuvuuden kanssa. Koska riippuvuuden toteuttaminen on pakonomaista, toistuvaa sekä ihmisen arkea ja elämää hallitsevaa toimintaa, se vie myös paljon aikaa ja muita resursseja ihmiseltä. Lisäksi riippuvuus herättää häpeän, syyllisyyden sekä huonommuuden tunteita erityisesti, kun kokemukset itsekontrollin peittämisestä toistuvat. (Koski-Jännes 2009 A; Koski-Jännes 2009 B.)

Lähes kaikille toiminnallisille riippuvuuksille on yhteistä, että ihminen kokee masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, stressaantuneisuutta ja mielialan epänormaaleja vaihteluja sekä riippuvuuden kohteen pakonomaista ajattelua. Internet- ja ostoriippuvuudesta kärsivälle voi kehittyä myös muita riippuvuuksia yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteiden vuoksi. Muita psykososiaalisia ongelmia ovat välinpitämättömyys työtä, opiskelua ja ihmissuhteita kohtaan. Tosin läheisriippuvuudessa tilanne tietyllä tapaa päinvastainen, sillä ihminen on enemmänkin välinpitämätön itseään kohtaan ja antaa muiden hallita omaa elämäänsä. Fyysiset ongelmat ovat tyypillisiä erityisesti syömishäiriöistä kärsiville, jotka kärsivät laihtumisesta, nälkiintymisestä ja aineenvaihdunnan hidastumisesta. Aliravitsemus johtaa naisten kohdalla myös kuukautisten poisjääntiin. (Ahjoniemi & Mäkelä 2015; Jaakkola 2011; Kontula & Virtanen 2009; Korkeila & Peltoniemi 2013; Muthonen 2005; Taitto 2005.)

Toiminnallisista häiriöistä myös seksiriippuvuudella voi olla merkittäviä vaikutuksia fyysiseen terveyteen esimerkiksi sukupuolitautilien kautta. Seksiriippuvuuteen voi liittyä myös sosiaalisia ongelmia ja häiriökäyttäytymistä kuten salailua, parisuhteen purkautuminen, avioero, seksuaalista väkivaltaa, tirkistelyä ja itsensä paljastelua sekä toisten ihmisten henkilökohtaisten rajojen ylittämistä. Seksiriippuvuus tuottaa herkästi myös taloudellisia ongelmia esimerkiksi prostituoitujen ja puhelinseksipalvelujen käyttämisen vuoksi. Taloudelliset ongelmat liittyvät saumattomasti myös peli- ja ostoriippuvuuksiin. (Ahjoniemi & Mäkelä 2015; Jaakkola 2011; Kontula & Virtanen 2009.)

Tupakointiin liittyy sekä aine- että toiminnallista riippuvuutta. Siitä huolimatta tupakoinnin vaikutukset eroavat muista edellä esitellyistä huomattavasti. Kun muut riippuvuudet voivat johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyteen, niin tupakoinnilla on tietty joukkoon kuulumista ja ihmisen asemaa sekä roolia yhteisössä vahvistava vaikutus erityisesti tupakoinnin alkuvaiheessa. Tämä johtuu pitkälti siitä, että tupakointiin on liittynyt ja liittyy edelleen tiettyjä mielikuvia ja lainsäädännön tiukentumisesta huolimatta tupakointi koetaan sallituksi asiaksi. Tupakointi muuttuu nopeasti tunne-elämän säätelyn välineeksi ja toisaalta arkea rytmittäväksi asiaksi samalla, kun nikotiiniin syntyy riippuvuus. (Patja & Sedergren 2010 B.)

Nikotiini itsessään on jo hermomyrkky, joka muuttaa aivojen rakennetta ja täten ihmisen käyttäytymistä. Nikotiinin vähetessä ja poistuessa elimistöstä ihminen kokee vieroitusoireita, joita on esimerkiksi ärtymys ja stressitason nousu. Tämän lisäksi tupakointi itsessään on erittäin vaarallista terveydelle, sillä se lisää tupakoijan sairastavuutta ja joka toinen vuosikymmeniä tupakoinut kuolee tupakan aiheuttamaan sairauteen. Tyypillisimpiä tupakasta johtuvia sairauksia ovat sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet, keuhkosairaudet ja eri syövä. Lisäksi tupakointi aiheuttaa hedelmättömyyttä sekä edistää kaihia, osteoporoosia, selän välilevysairauksia sekä niska- ja hartiavaivoja. Tupakointi raskaana ollessa kaksinkertaistaa keskenmenon riskin, altistaa raskaushäiriöille ja vaarantaa lapsen myöhemmän terveyden. (Patja & Sedergren 2010 A; Patja & Sedergren 2010 B; Väisänen-Tommiska 2010.)

Riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle voidaan ajatella kehittyvän eräänlainen riippuvuusluonne ja hänen toimintaansa ohjaa riippuvuusajattelu. Nämä kumpuavat riippuvuuden aiheuttamista muutoksista ihmisen toiminnassa. Käsitteet riippuvuusluonne ja riippuvuusajattelu kuvaavatkin niitä muutoksia, mitä ihmisen ajattelu- ja käyttäytymismalleissa tapahtuu, kun ihminen on riippuvainen jostain tai joistain aineista, toiminnoista tai molemmista. Riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle on tyypillistä itsekeskeisyys. Hänen tarpeensa, halunsa ja tavoitteensa sekä riippuvuuden toteuttaminen ovat keskiössä. Hänen ajattelussaan myös muut ihmiset ovat olemassa tätä samaa tarkoitusta varten eli edesauttaakseen riippuvuudesta kärsivän halujen saavuttamista. (Heikkilä 2005, 171–172; Twerski 2014, 12–13.)

Riippuvuudesta kärsivä ihminen on ajattelussaan ja toiminnassaan myös ristiriitainen. Toisaalta hän voi esimerkiksi paheksua nuorten alkoholinkäyttöä, mutta samaan aikaan itse on alkoholin ongelmakäyttäjä sitä ymmärtämättä – hänen itsetuntemuksensa on siis heikko. Riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle on myös tyypillistä virheiden unohtaminen, toisin sanoen hän toistaa virheitään ja vääriä valintojaan, mutta ei niin sanotusta ota opikseen siitä. Tätä selittää pitkälti se, että hänen toimintaansa ohjaa tunteet eikä järkipäinen ajattelu: paha olo pitää saada loppumaan ja hyvä olo tuoda tilalle. Suorin reitti riippuvaisella tähän on riippuvuuden kohteen kautta. Täten riippuvuudesta kärsivä henkilö ei ole kykenevä hallitsemaan omaa elämäänsä, vaan toiminta keskittyy riippuvuuden toteuttamisen kautta hankittavan hyvän olon tunteiden ympärille. (Heikkilä 2005, 176–177; 181–183; Twerski 2014, 27; 34.)

Riippuvuuden jatkuessa riittävän pitkään riippuvuudesta kärsivä muuttuu myös epärehelliseksi itseään ja muita kohtaan ja hän hakee erityisesti negatiivisille asioille syyn muista ihmisistä tai hänen ulkopuolisista asioista. Tämä ilmenee myös kykenemättömyytenä vastaanottaa kritiikkiä. Voidaan jopa ajatella, että riippuvuudesta kärsivä henkilö on moraaliton ja epäeettinen toimija. Lopulta myös suhtautuminen muihin muuttuu ehdolliseksi ja suorituskeskeiseksi hänen oman käyttäytymismallinsa tähden. Koska riippuvuudesta kärsivä kokee täyttymystä vain käyttäessään ainetta tai suorittaessaan jotain toimintaa, se on luonteva ajatuskulku myös toisten arvostamiseen, rakastamiseen ja hyväksymiseen. Suorittamisen kautta ansaitaan arvostusta, rakkautta ja hyväksyntää. (Heikkilä 2005, 175–177; 186.)

On hyvä huomioida, että edellä kuvatut asiat eivät kaikki kosketa kaikkia riippuvuudesta kärsiviä, mutta mitä vaikeammasta riippuvuudesta on kyse, sitä enemmän ajattelu ja käyttäytyminen muokkaantuvat edellä esitettyyn suuntaan. Tärkeää on myös muistaa, että ihminen ei käyttäydy ja ajattele edellä kuvatun mukaisesti tai pahantahtoisesti omasta vapaasta tahdostaan. Kyseessä on muutos, jonka riippuvuus saa ihmisessä aikaan. Ihminen siis ikään kuin pettää itseään uskomalla riippuvuuden tarjoamaan valheelliseen todellisuuteen. Erityisesti tämänkaltainen ajattelu jatkuu herkästi myös riippuvuudesta toipumisen aikana sekä siitä vapautumisen jälkeen. Myöskään riippuvuuden syntyminen ei välttämättä ole seurausta ihmisen omista valinnoista, vaan siihen vaikuttavat myös lapsuudessa opitut ajattelu- ja käyttäytymismallit. (Heikkilä 2005, 171; 181–183; Nakken 2015, 39–41; Twerski 17-19; 23.)

4.4 Riippuvuudesta toipuminen

Riippuvuudesta toipumiseen voidaan nähdä ainakin kolme eri reittiä, jotka ovat spontaani toipuminen, ammattiapu ja vertaistuki. Riippuen siitä onko kyseessä aine- vai toiminnallinen riippuvuus, niin ammattiavun muodot vaihtelevat lääkinnällisestä hoidosta terapeutiseen sekä näiden yhdistelmiin. Seuraavassa tehdään lyhyet katsaukset edellä mainittuun kolmeen toipumisen reittiin.

Spontaani eli omaehtoinen toipuminen on reitti, jonka nykyään ajatellaan olevan vallitseva tapa päästä eroon erityisesti päihderiippuvuuksista, mutta ei ole syytä epäillä, etteikö sama reitti olisi käytössä myös toiminnallisista riippuvuuksista toipujilla. Kyseessä on kognitiivinen eli tiedollinen arviointiprosessi, jossa riippuvuudesta kärsivät alkavat tietoisesti arvioimaan riippuvuuden toteuttamisen hyviä ja huonoja puolia sekä keskittävät huomionsa muualle kuin riippuvuuden toteuttamiseen. Spontaanille toipumiselle on tyypillistä asteittainen riippuvuuden toteuttamisen väheneminen ja lopulta raitistuminen. Osa toipujista hakeutuu myös ammattiavun piiriin, mutta pääsääntöisesti tämä ryhmä kokee tiettyä omavoimaisuutta riippuvuuteensa nähden ja hoidosta ei koeta olevan lisäarvoa toipumisprosessiin. Omavoimaisuuteen liittyy myös ajatus siitä, että riippuvuus ja riippuvuudesta kärsiväksi leimautuminen eivät sovi heidän minäkuvaansa. Tämä toimii myös esteenä hoitoon hakeutumiselle. Spontaanille toipumiselle on tyypillistä myös kokemus siitä, että apua ja tukea saa läheisiltä tai uskonnollisista kokemuksista. (Kuusisto 2009, 32–36.)

Vähemmistö riippuvuuksista kärsivistä hakeutuu ammatillisen avun piiriin. Osa ammattiapua käyttävistä tulee selkeästi hoitoon ohjattuna, osa omaehtoisesti. Ammattiavun piirissä riippuvuuksista kärsivistä suurin osa on miehiä. Aineriippuvuuksia hoidetaan lääkinnällisesti esimerkiksi korvaushoidolla sekä rauhoittavien lääkkeiden avulla. Pelkkä lääkehoito ei kuitenkaan auta, vaan sen lisäksi tarvitaan myös psykososiaalista hoitoa. Päihdeongelmista kärsivät hyötyvät myös suuresti ei-lääkinnällisestä päihdevieroituksesta. Tyypillisiä hoitomenetelmiä ovat terapia, psykoterapia, sosiaaliterapia, sosiaalityö, keskustelu, neuvottelu tai yleinen tukeminen. Samoja menetelmiä käytetään myös toiminnallisten riippuvuuksien hoidossa. (Aalto & Jaakkola 2011; Ahjoniemi & Peltoniemi 2015; Kuusisto 2009, 36–38; Niemelä 2015; Merikallio 2015; Mäkelä & Niemelä 2015 A; Mäkelä & Niemelä 2015 B; Pennanen 2005.)

Ammattiavun merkitys on ennen kaikkea riippuvuudesta toipumista tukeva eikä niinkään toipumisprosessin tai muutoksen aloittaja, vaikka hoidon merkitystä usein korostetaan. Hoitoa ei siis voi erottaa erilliseksi tekijäksi, kun ihminen pyrkii eroon riippuvuudesta. Riippuvuudesta eroon pyrkiminen on kokonaisvaltainen prosessi ja hoito on yksi monista keinoista, joita ihminen voi sen aikana käyttää. Monet hoitoon tulevista ovatkin jo päässeet irti riippuvuuden toteuttamisesta, mutta hakevat päätökselleen tukea ja työkaluja ammatillisesta avusta. Ammatillinen hoito ja apu ovat sitä tehokkaampaa, mitä enemmän riippuvuudesta kärsivän yksilöllisiä ominaisuuksia ja tarpeita hoidon aikana huomioidaan. Tuloksellisinta on, kun hoitomuodot sovitetaan oikea-aikaisesti vastaamaan riippuvuudesta kärsivää eikä päinvastoin. (Hirschovits-Gertz & Pennonen 2012, 506; Kuusisto 2009, 33; 36–38.)

Vertaistuki on ollut päihdehoidon yksi varhaisempia muotoja ja on paljon käytetty toipumisreitti myös nykyään riippuvuuteen katsomatta. Vertaistuki perustuu ajatukseen, jossa luottamuksellisessa ympäristössä saa tukea muilta riippuvuuden kanssa kamppailevilta ja kamppaileilta, kun samalla itse pystyy antamaan tukea muille. Päihdeongelmien kanssa kamppaileville on olemassa monia eri toimijoita, joista tunnetuimmat ovat AA eli Nimettömät alkoholistit ja sen toiminnan pohjalta kehittynyt NA eli Nimettömät narkomaanit. Erilaista vertaistoimintaa on myös toiminnallisista riippuvuuksista kärsiville. (Aalto & Jaakkola 2011; Ahjoniemi & Peltoniemi 2015; Kuusisto 2009, 38–41; Pennanen 2005.)

Vertaistuelle on tyypillistä käytännöllisyys, joka pyrkii vastaamaan osallistujien tarpeisiin ja sitä kautta tukee riippuvuudesta kärsivän toipumista. Vertaisryhmissä jaetaan omia kokemuksia ja toimitaan esimerkkinä muille ryhmäläisille. Vertaisryhmät siis luovat rakenteita riippuvuudesta kärsivän elämään, jonka avulla voi pysyä erossa riippuvuuden toteuttamisesta. Keskiössä tässä on arjen rutiinien ja tulevaisuussuuntautuneen ajattelun vahvistaminen. Erityisen hyödyllinen vertaisryhmä on niille, joilla ei ole luonnollista verkostoa, joka tukisi elämää ilman riippuvuutta. Vertaisryhmien merkitys riippuvuudesta toipuvan elämässä vähenee, kun hänen luonnolliset verkostot vahvistuvat. Poisjääminen vertaisryhmästä tapahtuu, kun henkilö kokee olevansa valmis elämään itsenäisesti toteuttamatta riippuvuuttaan. Joidenkin kohdalla vertaistoiminnasta tulee osa omaa identiteettiä ja he jatkavat osallistumista toimintaan, vaikka ulkoisesti vaikuttaisikin siltä, että he pysyisivät elämään täysin itsenäistä elämää. (Kuusisto 2009, 38–41.)

On hyvä huomioida, että vertaistoiminta ei sovellu kaikille. Vertaistoiminnassa korostuu omaehtoisuuden merkitys, sillä kokemukset osoittavat, että ammatillisesta hoidosta vertaistoiminnan piiriin ohjaaminen ei välttämättä tuota toivottuja tuloksia. Yksi syy tähän saattaa olla, että ammatillisen hoidon ja vertaistoiminnan taustafilosofiat voivat olla suuresti toisistaan poikkeavia. Myös omaehtoisesti vertaistoiminnan piiriin hakeuduttaessa on aiheellista selvittää toiminnan lähtökohtia, jotta ei synny turhia epäonnistumisen kokemuksia. (Kuusisto 2009, 38–41.)

POHDINNAN TUEKSI...

Pohdi, minkälaisia merkityksiä velkaorja-termillä voi olla, kun sitä ajatellaan kristillisessä kontekstissa. Minkälaisia ennakoasenteita tämä voi luoda riippuvuutta ja riippuvuudesta kärsivää ihmistä kohtaan?

Pohdi tapakäyttäytymisen ja riippuvuuden eroja. Minkälaisia esimerkkejä löydät kummastakin ryhmästä?

Edellä esiteltiin laaja kirjo erilaisia riippuvuuksia (luku 4.1 Erilaisia riippuvuuksia) aiheuttavia aineita ja toimintoja. Mielsitkö aiemmin riippuvuus-ilmion näin laaja-alaiseksi? Miksi? Miksi et? Miten lukemasi vaikutti sinuun? Pohdi, oliko tällä vaikutusta hyväksyntään tai tuomitsevuuteen?

Minkälaisia ennakkoluuloja ja kokemuksia sinulla oli erilaisista riippuvuuksista, niistä toipumisesta sekä niiden aiheuttajista? Pohdi, millä tavalla seurakunnassa ja seurakunnan toiminta-alueella riippuvuuksiin ja niiden aiheuttajiin suhtaudutaan. Suhtaudutaanko johonkin riippuvuuteen tai sen aiheuttajaan myönteisemmin tai kielteisemmin kuin toisiin? Mistä tämä voi johtua?

Pohdi suhtautumistasi riippuvuudesta kärsivään ihmiseen. Millä tavalla kuvailisit häntä? Miten omat ajatukseti vertautuvat edellä esitetyn kanssa?

Luvussa 4.2 Riippuvuus aikamme ilmiönä puhuttiin riippuvuuksien sidonnaisuudesta aikaan ja paikkaan. Minkälaisia muutoksia tunnistat riippuvuus-ilmiossa tapahtuneen? Minkälaisia viisauksia muistat kuululleesi? Ovatko ne edelleen ajankohtaisia?

Mitkä asiat voivat johtaa retkahtamiseen jopa sellaisessa tilanteessa, että riippuvuudesta kärsivällä ihmisellä on ollut hyvä jakso.

Pohdi, mitä vaikutuksia riippuvuusilmion laaja-alaisella ymmärtämisellä on sinulle auttajana. Miten riippuvuudesta kärsivä voi hyötyä ilmiön ymmärtämisestä?

Kirjallisuutta

Heikkilä, Antti: Riippuvuus – valheiden verkko (Rasalas-kustannus, 2005)
Hirschovits-Gerz, Tanja: Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat (Tampereen Yliopisto, 2014) / <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95952/978-951-44-9539-7.pdf>

Kassila, Teemu & Koskela, Kalervo: Ihme alkaa nyt - uusia näkökulmia riippuvuuden taustoihin ja hoitoon (Viisas Elämä, 2016)

Nakken, Craig: Minä ja riippuvuus (Scanria, 2015)
Päihdelinkki.fi – kattava verkkosivusto päihteistä ja riippuvuuksista /
<http://www.paihdelinkki.fi/>
Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka (toim.): Addiktioyhteiskunta – riippuvuus
aikamme ilmiönä (Gaudeamus, 2013)
Twerski, Abraham J.: Riippuvuusajattelu – itsepetoksen ymmärtäminen
(Scanria, 2014)
Viljamaa, Janne: Pakko saada! – Addiktoitunut yhteiskunta (WSOY, 2011)

5 HENGELLISYYS

Tähän mennessä on tarkasteltu auttamista ja ihmiskuvaa sekä riippuvuutta niin yhteiskunnallisena ilmiönä kuin yksittäiseen ihmiseen vaikuttavana asiana. Vaikka käsitellyt teemat ovat verrattain erilaisia, on niitä yhdistänyt kuitenkin ajatus ihmisen kokonaisvaltaisuudesta sekä auttamisen ja ihmiskuvan että riippuvuuden suhteen. Täten on luonnollista, että myös hengellisyyttä tarkastellaan näkökulmasta, jossa kokonaisvaltaisuus on ikään kuin sisäänkirjoitettuna. Tähän hyvän lähtökohdan antaa kristillisen spiritualiteetin käsite, jonka yhteyteen liittyvät myös hengellinen ohjaus sekä sielunhoito ja rippi. Ripin yhteyteen sitoutuu taas syyllisyys ja häpeä sekä anteeksianto. Näitä asioita tarkastelemalla pyrin selvittämään, mitä hengellisyys on, miten sitä voi hoitaa ja miten edellä mainitut asiat vaikuttavat ihmiseen. Tarkastelua ohjaa kysymys riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamisesta ja tukemisesta.

Ennen spiritualiteetin tarkastelua on hyvä tehdä lyhyt katsaus riippuvuuden ja hengellisyyden väliseen suhteeseen. Ihminen voidaan nähdä hengellisenä olentona myös ilman uskonnollisuuden kehystä. Tällöin hengellisyys näyttäytyy elämän tarkoituksen antajana ja arvojen perustana. Hengellisyyden on todettu toimivan riippuvuudelta suojaavana tekijänä. On jopa väitetty, että riippuvuus ja hengellisyys ovat toisensa poissulkevia tekijöitä. Kuitenkin ollaan huomattu, että riippuvuuden väistyessä hengellisyys saa enemmän tilaa toimia ja kasvaa. Hengellisyyden lisäksi myös uskonnollisuudella on todettu olevan suuri merkitys voimavarana ja edistävänä tekijänä riippuvuuksista ja muista sairauksista selvitessä. (Ruisniemi 2006, 17.) Peilattaessa riippuvuuden ja hengellisyyden toistensa poissulkevuutta kristilliseen ja holistiseen ihmiskuvaan väite ei ole ongelmaton.

Tämä herättääkin kysymyksen onko riippuvuus pikemminkin yksi hengellisyyden ilmentymä sen sijaan, että se olisi hengellisyyden vastakohta? Teologisesti ajateltuna hengellisyys on yksinkertaistetusti uskon harjoittamista, joka näkyy ihmisen elämäntavassa ja elämän tarkoituksen tulkinnoissa. Hoitotiede sitoo hengellisyyteen kysymyksiä, jotka liittyvät elämän merkitykseen ja tarkoitukseen sekä itsensä ymmärtämiseen suhteessa toisiin ihmisiin, itseä suurempaan, Jumalaan ja maailmankaikkeuteen. Uskonnollinen ihminen toteuttaa hengellisyyttään, jonkun uskonnon kautta. Uskonnosta ihminen voi löytää elä-

vän kuvan ihmisestä ja päämäärän olemassaololleen. Uskonnollisuuteen liittyy myös riippuvuus itseään suuremmasta. (Aalto & Hanhirona 2009, 12–13.) Kun asiaa tarkastelee luvuissa 4 Riippuvuus ja 4.3 Riippuvuuden vaikutukset ihmiseen esitelyjen asioiden valossa, niin käy ilmi, että riippuvuus asettuu ainakin osittain hengellisyyden ja uskonnollisuuden alueille.

Tarkasteltaessa riippuvuutta ihmisen hengellisten tarpeiden kautta voidaan nähdä riippuvuuden asettuminen hengellisyyden alueelle myös tarpeiden tai niiden tyydyttämisyritysten kautta. Ihmisen hengelliset tarpeet jakautuvat seuraavasti: 1. tarve tulla sovitetuksi itsensä, läheistensä ja Jumalan kanssa, 2. tarve suojautua kaiken uhatessa hajota ja tuhoutua, 3. tarve löytää elämän eheys ja 4. kiitollisuuden ja täyttymyksen saavuttaminen (Aalto & Hanhirona 2009, 13). Jos riippuvuus osittain toteuttaa edeltäviltä osin hengellisyyttä niin riippuvuuden vaikutuksien kautta voidaan todeta, että hengellisyyden yksi tehtävä jää toteutumatta. Toteutumatta jäävä tehtävä on hengellisyyden toivon, mahdollisuuksien tunnistamiseen ja myönteiseen tulevaisuuskuvaan liittyvä ulottuvuus (Aalto & Hanhirona 2009, 12).

Edellä esitetyn pohjalta voidaan aloittaa kristillisyyden tarjoaman hengellisyyden ja uskonnollisuuden kuvan tarkastelu. Spiritualiteetti tähtää ihmisen ja kolmiyhteisen Jumalan kohtaamiseen (Ghiselli 2003, 83). Spiritualiteetin teologiassa tarkastellaan uskon harjoittamiseen ja uskossa elämiseen liittyviä kysymyksiä, joissa käytännön ja kokemuksen suhde teoriaan on keskeistä. Vaikka spiritualiteetin harjoittamisessa annetaan paljon tilaa uskon kokemukselliselle ulottuvuudelle, niin sitä ei saa erottaa ulkoisista rakenteista, rituaaleista tai opista. Spiritualiteetti siis kuvaa tapaa, jolla ihminen omaksuu perinteiset uskomukset Jumalasta, ihmisestä ja maailmasta. Spiritualiteettiin liittyy erottamattomasti myös se, miten ihminen ilmaisee edellä mainittuja uskomuksia asenteidensa, elämäntapansa ja toimintansa kautta. Spiritualiteetti toteutuu suhteessa kolmiyhteiseen Jumalaan, mutta myös suhteessa lähimmäisiin. Edellytyksenä tälle on armonvälineiden, Jumalan sanan, kasteen ja ehtoollisen, kautta saatu usko. Tässä uskossa Jumala yhdistyy ihmiseen ja tekee koko ihmisen osalliseksi Jumalan rakkaudesta, lahjoittaa iankaikkisen elämän toivon sekä vaikuttaa rakkauden tekoja, lähimmäisen palvelua. (Kotila 2003 B, 13–16.)

Edellä todettiin, että spiritualiteetin toteutumisen edellytyksiä ovat armonvälineet, joita voidaan ajatella myös spiritualiteetin lähteinä. Tästä syystä on hyvä tarkastella, mitä armonvälineet eli Jumalan sana, kaste ja ehtoollinen tarkoittavat spiritualiteetin kannalta. Jumalan sanalla on kaksi ilmenemismuotoa, jotka ovat Jumalan luona alussa ollut ja lihaksi Jeesuksessa Kristuksessa tullut Sana eli Logos sekä Raamatun profeettallinen ja apostolinen sana. Keskeistä on kuitenkin, että molemmat ilmenemismuodot ovat välttämättömiä molempien ilmenemismuotojen ymmärtämiseen. Tämän ymmärryksen kautta Jumalan sana kokonaisuutena avaa mahdollisuuden dialogiin Jumalan kanssa. Tässä dialogissa Raamatun sana saa ajankohtaisia merkityksiä, kun Jeesus Kristus avaa Raamatun sanan hengellisiä sisältöjä lukijalle. Sama dialogisuus mahdollistaa myös dialogin käymisen toisten ihmisten kanssa Jumalasta. (Veijola 2003, 197; 199–200; 209.)

Jumalan sanan mahdollistama dialogi paljastaa Raamatun perimmäisen luonteen, jonka alkuperä on Jumalassa ja on täten sekä henkinen että hengellinen. Se ilmenee moninaisissa kielikuvissa, vastakkaisissa ja rinnakkaisissa henkilöihahmoissa sekä vertauskuvissa. Dialogi vaatii aina kohtaamisen. Toisaalta Raamattu kuvaa kolmiyhteisen Jumalan, ihmisen ja ympäröivän maailman keskinäisiä suhteita erilaisissa kohtaamisissa, mutta samalla siinä on Jumalan sana kohdattavissa. Ihmisen kohdatessa ja ollessa suhteessa Jumalan sanaan ja näin ollen Jumalaan, kohtaa hän samanaikaisesti ympäröivän maailman ja on suhteessa myös siihen sekä maailmanhistoriaan. Samaan aikaan myös Jumalan sana kohtaa ja on suhteessa ympäröivään maailmaan ja maailmanhistoriaan. (Veijola 2003, 206–209.)

Edeltä on havaittavissa selviä yhtymäkohtia myös aiemmin luvussa 3.2 Ihmiskuva auttamyössä esiteltyyn holistiseen ihmiskuvaan ja ihmisen situationalisuuteen. Samassa luvussa ja aiemmin luvussa 3 Auttaminen on viitattu ihmisen elämäntarinaa ja sen aikana tapahtuviin asioihin ja valintoihin. Spiritualiteettiä voidaankin kutsua myös tien ja kokemuksen teologiaksi, jossa Jeesus Kristus kutsuu ihmistä kulkemaan tietä hänen itsensä ollessa tie, totuus ja elämä. Raamattu kuvaakin ihmisen elämää matkalla olemisena ja tien kulkemisena. Jumalan sanalla on tällä matkalla valaiseva ja johdettava, ohjaava sekä suojaava rooli: Jumalan sana on kuin lamppu, joka valaisee matkantekoa. Lisäksi Raamattu laajentaa Jumalan sanan roolin suuremmaksi kuin edellä. Jumalan sanan varassa on ihmisen koko elämä ja kaikki sitä koskettavat asiat. (Veijola 2003, 197–199; 203–204.)

Toinen spiritualiteetin lähde on kaste, jonka Jeesus Kristus on asettanut ja on täten sakramentti. Kasteessa ihminen saa kolmiyhteiseltä Jumalalta neljä lahjaa sekä kaksi kutsua. Lahjat ovat Jumalan sanan läsnäolo, vapautuminen pahan vallasta, syntien anteeksiantaminen ja uskon syntyminen. Kasteessa Jumalan sana on läsnä sekä luettuna Raamatun sanana että veteen yhdistyneenä. Kasteessa Jeesus Kristus aloittaa yhteisen matkan edelleen syntiä tekevän ja kokonaan syntisen, mutta tuomiosta vapautetun ihmisen kanssa. Kaste ei tuota ihmiselle itsenäistä vapautta, vaan vaihtaa ihmisen synnin ja kuoleman valtapiiiristä Jumalan armon ja rakkauden valtapiiriin. Tämän matkan aikana ihminen kuitenkin kohtaa ja on alttiina pahalle, synnille ja kuolemalle, mutta hän ei ole enää niiden vallassa. Kaste perustuu Jumalan ilmoitukseen ja on täten Jumalan teko. Jumalan teko on myös kasteen uskon synnyttävä vaikutus. Tästä syystä kaste lahjoittaa pelastuksen ja osallisuuden Kristuksesta ikään tai muihin ominaisuuksiin katsomatta. (Laulaja 2003, 211–216.)

Kasteessa ihminen siis aloittaa matkan, eräänlaisen jokapäiväisen prosessin. Tämän prosessin, johon ihminen kasteessa kutsutaan, toistuvat vaiheet ovat vanhan ihmisen päivittäinen kuoleminen ja uuden ihmisen syntyminen. Tätä kutsutaan parannuksen tekemiseksi, pyhitykseksi ja kilvoitukseksi. Oleellista tässä prosessissa on, että vanhan ihmisen kuoleminen tekee ihmisessä tilaa Jumalan sanalle, Jeesukselle Kristukselle. Tässä prosessissa Jumalalla on vastuu: Jumala on kasteessa aktiivinen toimija, ihminen vastaanottaja. Kasteen aloittaman prosessin keskellä kasteen lahjat ja lupaukset ovat myös suuri lohdutuksen lähde uskoaan epäilevälle, uskon kanssa kamppailevalle tai uskonnollisten vaatimusten kanssa elävälle kastetulle ihmiselle. Kuitenkaan ihminen ei voi milloinkaan täysin ymmärtää kasteen vaikutusta ja lupauksia, mistä seuraa toistuvaa epäilyä kasteen lahjojen todenmukaisuutta kohtaan. Uskon ja epäuskon välinen kamppailu on siis osa kastettua ihmistä, mutta kamppailu on myös hänen ulkopuolellaan. On hyvä huomioida, että kaste itsessään ei ole pelastusautomaatti, mutta kaste ja sen lahjoittama usko yhdessä tuovat pelastuksen Kristuksen sovitustyön ja ylösnousemuksen tähden. Uskosta taas pitää huolta kasteessa alkava jokapäiväinen prosessi sekä seurakunta, johon ihminen kasteessa kutsutaan. Kastettujen yhteisönä seurakunta toimii Jumalan työtoverina ja vastaa kastetun kristillisesti kasvatuksesta ja tukemisesta tämän matkan aikana. Lisäksi kastetulla on seurakunnan jäsenenä myös vastuu kasvattaa ja tukea muita näiden matkalla. (Laulaja 2003, 212; 215–218.)

Spiritualiteetin kolmas lähde on ehtoollinen. Kun kasteessa alkoi yhteinen matka, joka käsittää edellä kuvattuja asioita, niin ehtoollinen on Jeesuksen Kristuksen asettama sakramentti, joka merkitsee kastetulle ihmiselle uskon ja toivon vahvistusta sekä syntien anteeksiantoa. Ehtoollisella kristityllä on syvä yhteys Kristukseen ja muihin kristittyihin. Lisäksi ehtoollinen valaa kristittyyn voimaa ja halua lähimmäisen rakastamiseen sekä palvelemiseen. Esikuvana tässä toimii itsensä uhrannut Kristus, joka ehtoollisella leivässä ja viinissä uudestaan jaetaan kristityille. Kuten kasteessa, samoin ehtoollisessa Jumala on aktiivinen toimija ehtoollisen alusta loppuun. Ihmisellä on vastaanottajan rooli. Ehtoollisella siis Jumala itse ja seurakunta tukevat yksittäistä kristittyä hänen elämänpituisella kasteessa alkaneella matkallaan. (Pihkala 2003, 230–232.)

Spiritualiteetin lähteiden eli Jumalan sanan, kasteen ja ehtoollisen tarkastelun kautta voidaan huomata, kuinka ihmisen ja kolmiyhteisen Jumalan välinen suhde laajentaa myös luvussa 3.2 Ihmiskuva auttamistyössä esiteltyä ihmiskuvaa. Keskiössä tässä on ihmisen ja kolmiyhteisen Jumalan relationaalisuus. Tähän suhteeseen liittyy aina kokemus ihmisen ehdottamasta riippuvuudesta ihmisistä suuremmasta, absoluuttisesta. Kysymys on siis siitä, miten ihminen näyttäytyy suhteessa kolmiyhteiseen Jumalaan. (Lindqvist 1998, 30.) Tätä suhdetta on kristillisessä ajattelussa jäsennetty ajatuksella, että ihminen on luotu, langennut ja lunastettu Jumalan kuva. Ihminen Jumalan kuvana kuvastaa kristillisen ajattelun jumalakeskeisyyttä, mutta myös sitä, että ihmisen arvo määräytyy Jumalasta eikä ihmisen teoista käsin. (Niemelä 2002, 88–90).

Kristillisen ajattelun mukaan ihminen on siis luotu olento. Tässä suhteessa ihminen ei poikkea muusta maailmasta. Ihmisen tekee erityislaatuiseksi kuitenkin se, että hänet on luotu Jumalan kuvaksi. Tämän erityislaatuisuuden myötä ihmisen ja Jumalan välillä on dialoginen suhde, jossa Jumala puhuttelee ihmistä ja odottaa tältä myös vastausta. Tässä suhteessa ihminen käsittää ja hahmottaa omaa olemustaan ja ainutlaatuisuuttaan. Lisäksi ihmisellä on olemuksenyhteys myös Jumalan kanssa, ihminen siis heijastaa jotain Jumalasta ollen samalla tästä radikaalisti poikkeava. Jumalasuhteen kautta ihmisellä on vastuu itsestään, lähimmäisestä ja maailmasta: ihminen toteuttaa ihmisyytään suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Tätä vastuuta ihminen kantaa ja toteuttaa omaa yksilöllistä tehtäväänsä Jumalan työtoverina hänen yhteydessään ja hänen varassaan. (Gothóni 2014, 53; Lindqvist 1998, 30–35; Niemelä 2002, 89.)

Edeltävä kasteen ja ehtoollisen tarkastelu paljastaa ihmisen langenneen olemuksen. Luomisen perusteella ihminen on kutsuttu Jumalan yhteyteen, mutta syntiinlankeemuksen tähden ihminen on paradoksaalisesti Jumalasta erossa. Ero Jumalasta on ihmiselle eksistentiaalinen hätätila, jossa ihminen on kadottanut olemuksensa ja on näin ollen ristiriidassa sekä itsensä että Jumalan kanssa. Ihminen ei pysty tätä tilaa itse muuttamaan. Tämä ristiriita ei kuitenkaan vapauta ihmistä luomisessa annetusta vastuusta itseään, lähimmäistä ja ympäristöään kohtaan. Kuitenkin tämän ristiriidan vuoksi ihminen asettuu hänelle kuulumattomaan Jumalan asemaan ja ottaa vallankäyttäjän sekä tuomarin roolit arvottaakseen ihmistä ja elämää. Lankeamisesta huolimatta ihminen on myös lunastettu. Hänen syntinsä on sovitettu ja uusi yhteys Jumalaan on luotu. Tämä ei ole ihmisen ansiota, vaan Jeesuksen Kristuksen, joka on Jumalan rakkauden ja armon ilmentymä. Sovitus ja lunastus mahdollistavat ihmisessä hänen todellisen kehittymisen Jumalan kuvaksi. Tällöin ihminen oppii tuntemaan Jumalaa ja itseään, mikä taas mahdollistaa vastuunottamisen itsestään, lähimmäisestä sekä ympäristöstä Jumalan armon varassa. (Lindqvist 1998, 35–38; Niemelä 2002, 89–90.)

Hengellisen elämän edellytyksenä on siis suhde persoonalliseen Pyhään, kolmiyhteiseen Jumalaan. Tämä suhde tekee elämästä hengellistä ja mahdollistaa hengellisen kokemuksen kolmiyhteisen Jumalan ollessa hengellisen elämän varsinainen toimija. Ihminen kokee yhteyttä kolmiyhteiseen Jumalaan kokonaisvaltaisena eli kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena ihmisenä, johon transsendenttinen todellisuus liittyy ja tulee osaksi ihmisen todellisuutta. Hengellinen kokemus on siis samanaikaisesti osa ihmisen yleistä kokemus- ja tunnemaailmaa, mutta sen syntyyn vaikuttaa myös ihmisen suhde transsendenssiin. Lisäksi eri ihmisten hengelliset kokemukset samasta asiasta tai tapahtumasta voivat olla suuresti toisistaan poikkeavia. Tämä selittyy jokaisen ihmisen yksilöllisellä tunne-elämällä, elämänhistorialla ja ihmissuhteilla. Kokonaisvaltaiseksi ja eheäksi hengellinen elämä muodostuu, kun sen osaksi ja vaikuttaviksi tekijöiksi hyväksytään kirkon uskontraditio, henkilökohtainen kehitys- ja kasvuprosessi sekä kulttuurinen, sosiaalinen ja yhteisöllinen maailma. Keskeistä hengelliselle elämälle siis on yhtenäisyys ja kokonaisvaltaisuus. Arkielämän ei pidä olla erillään hengellisyydestä ja hengellisyyden ei pidä olla arjen ulkopuolinen pakopaikka, vaan sen tehtävänä on elämän kokonaisuuden jäsentäminen ja integroiminen. (Kettunen 2003, 361–366.)

5.1 Uskonnollisuus ja jumalakuva

Uskonnollisuus ja jumalakuva värittyvät ihmisen omalla elämäntodellisuudella: kokemus- ja tunnemaailmalla sekä elämänhistorialla. Tästä syystä ei ole perustetta leimata kenenkään yksilöllisen ihmisen uskonnollisuutta tai jumalakuvaan terveeksi tai sairaaksi, vaan pikemminkin ne vastaavat yksittäisen ihmisen sisäistä tarvetta suhteessa hengellisyteen ja Jumalaan. Ajoittain hengellisyys saattaa toteuttaa niitä tehtäviä, jotka ovat pääsääntöisesti psyykeen tehtäviä. Hengellisyyden varjolla ihminen voi perustella psyykkisiä häiriöitään ja sisäisiä ristiriitojaan tai vaihtoehtoisesti hallita, hoitaa sekä paeta niitä. Toisaalta uskonnollisuuden ja hengellisen elämän varjolla osa ihmisen kokemus- ja tunne-elämästä voidaan kieltää kuulumattomina oikean kristityn elämään. Tällaisia asioita tyyppillisesti ovat suru, erilaiset ongelmat, viha, masennus ja ahdistus. Kokemus- ja tunne-elämän kieltäminen saattaa kompensoitua opin ja ajattelun ehdottomuudella ja oikeassa olemisella, jota perustellaan teologialla. (Kettunen 2003, 366–369.)

Kristillisen uskonnollisuuden ja hengellisyyden tavoitteena on kolmiyhteisen Jumalan kohtaaminen, vaikka niille herkästi asetetaan myös muita tavoitteita ja tehtäviä, kuten edellä on huomattu. Kuitenkin tähän kohtaamiseen voi liittyä kokemuksia, mutta ne eivät ole itsetarkoitus. Kohtaamista tavoitellaan kolmiyhteisen Jumalan itsensä vuoksi, ei sen vuoksi, että Jumala voisi tuottaa ihmiselle etuja ja hyötyjä, kuten kokemuksia tai parantumista. Vaikka kohtaamista tavoitellaan Jumalan itsensä vuoksi, niin ihminen voi kokea kohtaamisen yhdellä kertaa miellyttäväksi sekä hoitavaksi ja seuraavalla kerralla kipeäksi ja traagiseksi. Hengellisen elämän ollessa merkityksellistä ihmiselle se tuottaa hänelle tunnekokemuksia. On tärkeää huomioida, kun ihmistä autetaan kohtaamaan kolmiyhteinen Jumala, niin kohtaamisen vaikutuksia ei voida ennakolta määritellä tai jälkikäteen arvottaa. Kyseessä on siis ihmisen ja kolmiyhteisen Jumalan väliseen henkilökohtaiseen suhteeseen liittyvä asia, joka on sellaisenaan aito. Muun väittäminen lähestyy hengellistä väkivaltaa. (Kettunen 2003, 369–371.)

Jokainen kolmiyhteisen Jumalan kohtaaminen voi vaikuttaa myös ihmisen henkilökohtaiseen jumalakuvaan. Tässä kohtaa on tärkeä erottaa jumalakuva ja Jumala. Jumalakuva heijastaa jotain Jumalasta, mutta se ei ole identtinen Jumalan kanssa. Se on värittänyt ihmisen elämäkokemuksilla ja -historialla. Tämän lisäksi jumalakuvaan vaikuttaa myös

kristillinen kasvatus ja opetus. Tämä kokonaisuus vaikuttaa sen, että ihmisen henkilökohtainen jumalakuva ei ole staattinen, vaan jatkuvan muutoksen alainen ja sidoksissa voimakkaasti tunne-elämään. Ihminen muodostaa kaikkiin merkityksellisiin asioihin tunnesuhteen ja täten myös jumalasuhte on tunnesuhde, johon sitoutuu tiedollinen ja opillinen aines. Tunnesuhteen kautta jumalakuvaan liittyy myös ihmisen perustarpeet ja kysymykset elämää ohjaavista tekijöistä sekä arvoista. Ihminen ei kuitenkaan usein tiedosta jumalakuvaansa vaikuttavia asioita. Kuitenkin hengellisen kasvun ja hengellisen elämän kokonaisvaltaisuuden kannalta on ensiarvoisen tärkeää tunnistaa jumalakuvana vaikuttavat inhimilliset tekijät, sillä kaikenlaisissa uskonilmauksissa ja teologiassa tulee esiin myös ihmisen henkilökohtaisia asioita ja elämäkokemuksia. Uskonnolliset ilmiöt, toiminta ja oppi tulee käsittää myös persoonallisina prosesseina. Edellä kuvatuista syistä johtuen ihmisen psyykkisen ulottuvuuden kohtaaminen ja sen työstäminen voivat olla edellytyksiä kristillisen sanoman vastaanottamiselle. (Kettunen 2003, 371–373.)

Edellisen lisäksi ihmisessä vaikuttaa samanaikaisesti sekä tietoinen että tiedostamaton jumalankuva. Tietoinen jumalankuva on ihmisen ajattelussa ja ideaaleissa, mutta tiedostamaton tulee ilmi käytännön tasolla jokapäiväisessä elämässä. Tiedostamattomat jumalankuvat saavat alkunsa pienen lapsen ja vanhempien välisissä tunnesuhteissa ja niistä syntyneissä mielikuvissa, joiden ajatellaan integroituvan ihmisen jumalakuvaan. Näistä tunnesuhteista ja mielikuvista on löydetty viisi jumalakuvaan vaikuttavaa perustyyppiä, jotka ovat houkuttaja, hallitsija, vetäytyjä, vaatija sekä parantaja. Perustyyppit on esitelty tarkemmin taulukossa 6 Jumalakuvaan vaikuttavat perustyyppit. Nämä perustyyppit muodostavat myös kehityskaaren houkuttajasta parantajaan, mutta voivat silti vaikuttaa ihmisessä myös samanaikaisesti. (Hyrck 1998, 71–73; Kettunen 2003, 373–374; 376.)

TAULUKKO 6. Jumalakuvaan vaikuttavat perustyyppit (Hyrck 1998, 74–89; Kettunen 2003, 374–376)

Perustyyppi	Selitys
Houkuttaja	Jumala tyydyttää ihmisen kaikki tarpeet ja tuo onnellisuutta. Vaihtoehtoisesti Jumala hylkää ihmisen tuskaan ja yksinäisyyteen, kun ei täytäkään kaikkia tarpeita. Voi tuottaa paljon tyydytystä ja kipua.
Hallitsija	Jumala antaa turvan, kun noudattaa Jumalan tahtoa. Tottelemattomia kohtaan näyttäytyy ankarana tuomarina. Voi tuottaa paljon tyydytystä ja kipua.
Vetäytyjä	Jumala hallitsee tuonpuoleista maailmaa, mutta näkyvä maailma on ihmisen hallinnassa. Ihminen joko kaipaa vetäytyvää Jumalaa tai on tyytyväinen Jumalan poissaoloon. Kivun määrä kahta edellistä huomattavasti pienempi.
Vaatiija	Jumala vaatii ihmiseltä eettisesti nuhteetonta ja korkeatasoista sekä korkean moraalin mukaista elämää, jossa keskeistä on synti ja syyllisyys. Jumala vaatii ihmiseltä parannusta ja syntisestä elämästä luopumista. Kuitenkin Jumala rakkaudessaan antaa ihmiselle tämän synnit anteeksi. Voi tuottaa sekä suurta ahdistusta että suurta lohdutusta.
Parantaja	Jumala, joka ilmenee Jeesuksessa Kristuksessa, rakastaa ihmistä epäitsekkäästi ja kantaa koko ihmiskunnan synnin sekä kärsimyksen. Ihmisen ei tarvitse pelätä Jumalan kosta, vaan ihminen voi luottaa sovituksen. Moraalis-juridinen ajattelu väistyy hengellisestä elämästä ja tilalle tulee turvallinen luottamus.

Edellä on kuvattu ihmisen hengellisyyteen, jumalakuvaan ja jumalasuhteeseen vaikuttavia tekijöitä, jotka koostuvat sekä kolmiyhteisestä Jumalasta ja hänen kohtaamisestaan sekä inhimillisistä ja henkilökohtaisista rinnastuksista ja heijastumista. Ihmisen tarkastellessa hengellisyyttään on oleellista rehellisyys ja avoimuus sitä kohtaan, mikä on totta ja mikä vaikuttaa omassa uskossa. Tämä luo lähtökohdan ihmisen eheytymiselle ja kokonaisvaltaisuudelle. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ihmisen uskossa ja hengellisyydessä kaikki olisi selvää. Eheys ja kokonaisvaltaisuus tarkoittavat moninaisten asioiden ja teki-
jöiden, kuten elämänhistorian ja inhimillisyyden, vaikutuspiirissä olemista sekä epätäydellisyiden että keskeneräisyyden sietämistä ja hyväksymistä. Kaiken tämän keskellä ihminen on kutsuttu kolmiyhteisen Jumalan yhteyteen, mistä ihminen voi saada osallisuuden kokemuksen riippumatta ihmisen omasta elämänhistoriasta. (Kettunen 2003, 376; 378.)

5.2 Hengellisyyden harjoittaminen ja tukeminen

Luterilaisessa uskonnonharjoittamisessa ja spiritualiteetissa keskeisiä muotoja ovat Raamatun lukeminen, rukous, armovälineet eli kaste ja ehtoollinen, rippi sekä uskonnollisten esineiden käyttö. Näiden lisäksi myös kutsumus palvella muita ihmisiä ja omien velvollisuuksien täyttäminen sekä sosiaalinen ja eettinen toiminta, kuten vapaaehtois- ja hyväntekeväisyystoiminta, luetaan osaksi luterilaista uskonnonharjoittamista ja spiritualiteettia. (Ketola 2010, 144–147.)

Vuonna 2008 toteutetun kyselytutkimuksen perusteella suomalaisilta selvitettiin uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumista, rukousaktiivisuutta ja Raamatun lukemista. Suomalaisista ilmoitti harjoittavansa kerran vuodessa, harvemmin tai ei koskaan uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumista 80 %, rukoilemista 59 % ja Raamatun lukemista 72 %. Viikoittainen harjoittaminen vaihteli seuraavasti: tilaisuuksiin osallistuminen 2 %, Raamatun lukeminen 9 % ja rukoileminen 27 %. Virsituntemuksen suomalaisista 61 % koki huonoksi ja hyväksi 11 %. Lisäksi uskonnollisista syistä 28 % suomalaisista piti kotona esillä uskonnollista esineistöä. Sosiaalisesta ja eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna suomalaiset lahjoittivat hyväntekeväisyyteen keskimäärin 107 euroa vuodessa. Luterilaiseen kirkkoon kuuluvat antoivat keskimäärin 90 euroa vuodessa, kun ns. vapaisiin suuntiin kuuluvat 729 euroa vuodessa ja uskonnottomat 141 euroa vuodessa. (Ketola 2010, 147–150.)

Vuoden 2008 kyselytutkimuksen perusteella luterilaisen kirkon jäsenet muodostavat kuusi hengellistä ryhmää: uskonnollisiin tilaisuuksiin kuukausittain osallistuvat, muihin kirkon toimintoihin useasti vuosittain osallistuvat, viikoittain rukoilevat, virret kohtalaisesti tuntevat, uskonnollisten esineiden ja symbolien käyttäjät sekä vuosittain muissa kirkkoissa vierailevat. Tutkimuksesta selviää myös, että yksittäisen henkilön kuullessa yhteen edellä mainittuun hengelliseen ryhmään, kuuluu hän myös erittäin suurella todennäköisyydellä ainakin yhteen toiseen ryhmään. Kaikkiin ryhmiin kuuluvia henkilöitä on vain kaksi prosenttia luterilaisen kirkon jäsenistä, vähintään viiteen ryhmään kuuluu viisi prosenttia, vähintään neljään ryhmään kuuluu 10 % ja vähintään kolmeen ryhmään kuuluu 25 %. Vähintään neljään hengelliseen ryhmään kuuluvista henkilöistä 78 % on naisia ja 68 % on yli 50-vuotiaita, kun alle 35-vuotiaita oli vain 12 %. Huomionarvoista on myös, että vähintään neljään hengelliseen ryhmään kuuluvien henkilöiden moraaliset käsitykset ja suhtautuminen muihin uskontoihin eroavat myös huomattavasti muista suomalaisista.

Pääsääntöisesti voidaan todeta, että näiden henkilöiden moraaliset käsitykset eri asioiden suhteen ovat pidättyvämpi kuin muiden suomalaisten, joiden moraaliset käsitykset ovat sallivampia. (Ketola 2010, 147–150.)

Lisäksi vuonna 2007 on tutkittu suomalaisten suhtautumista ei-kristilliseen meditaatioon ja muihin henkisiin keskittymis- ja syventymismenetelmiin. Tutkimuksesta kävi ilmi, että 11 % suomalaisista harjoittaa meditaatiota ja 17 % meditatiivista terveysliikuntaa. Kun tutkimusta vertailtiin aiempiin tutkimuksiin, niin huomattiin, että suomalaisten kiinnostus aihetta kohtaan oli noussut. Verratessa meditaatiota harjoittavia muihin suomalaisiin heidän sitoutuminen myös luterilaiseen hengellisyyteen ja kristilliseen identiteettiin on samankaltaista kuin muilla suomalaisilla. Selkeä ero tulee siinä, että miesten ja naisten välinen jakauma on tasaisempi, vaikkakin enemmistö on naisia. Toinen merkittävä ero on, että meditaation harjoittajista valtaosa on alle 50-vuotiaita. Tämä kuvaa sitä, että suomalaisilla on kiinnostusta henkiseen ja hengelliseen harjoitukseen, mutta perinteinen luterilainen hengellisyys ei tarjoa ainakaan suoraa vastausta tähän. (Ketola 2010, 153–160.)

Siitä huolimatta, että luterilaista spiritualiteettia harjoittaa vain noin 10 % suomalaisista, niin se voi silti vastata siihen hengelliseen ja henkiseen kysyntään, joka suomalaisilla on. Tämän edellytyksenä on, että taulukossa 7 esitellyt uskonnon ulottuvuudet huomioidaan yhdenvertaisina toisiinsa nähden. Vaikka edellä käsittely on painottunut pitkälti spiritualiteetin tarkasteluun ja se sitoutuu selkeimmin uskonnon kokemukselliseen ja emotionaaliseen ulottuvuuteen, niin se ei mitätöi sitä tosiasiaa, että se on ainoastaan yksi osa uskontoa ja hengellisyyttä. Uskonnon ulottuvuuksien on oltava tasapainossa. Lisäksi on hyvä huomata, että erilaisissa elämäntilanteissa ihmisillä on uskonnon suhteen erilaisia tarpeita: jossakin kohtaa ihminen kaipaa rituaaleja, toisessa kohtaa tiedollisuutta ja kolmannessa kokemuksellisuutta tai monia eri asioita samanaikaisesti. Tämä on huomioitava myös riippuvuudesta kärsivän yksilöllisen ihmisen kanssa työskennellessä. (Gothóni 2014, 49–50.)

TAULUKKO 7. Uskonnon ulottuvuudet (Gothóni 2014, 49)

Ulottuvuus	Selite
Ideologinen ja tiedollinen	uskonnon opit ja merkitysisällöt
Rituaalinen ja toiminnallinen	uskonnollinen käyttäytyminen ja osallistuminen
Kokemuksellinen ja emotionaalinen	uskonnollisen ihmisen kokemukset ja tunteet
Seuraamuksellinen	uskonnon aiheuttamat seuraukset maalliseen elämäntodellisuuteen, kuten vapaaehtoistyö, arvot ja valinnat
Sosiaalinen ja kulttuurinen	uskonnollinen yhteisöllisyys sekä kulttuurin vaikutukset uskonnollisuudessa

Tämän työn kannalta keskeisissä teemoissa eli spiritualiteetissa, sielunhoidossa ja hengellisessä ohjauksessa Raamattu ja hengellinen lukeminen, rukous, virret ja hengellinen musiikki sekä seurakuntayhteys ovat tärkeitä välineitä hengellisen elämän tukemisessa ja hengellisyyden harjoittamisessa. Toisaalta hengellinen ohjaus voidaan nähdä sekä spiritualiteetin että sielunhoidon osana ja sielunhoidollakin on vahva yhteys spiritualiteettiin. Seuraavassa tehdään katsaus edellä mainittuihin hengellisen harjoittamisen ja hengellisen elämän tukemisen menetelmiin. Luvussa 5.4 Sielunhoito ja hengellinen ohjaus tarkastellaan sielunhoitoa ja hengellistä ohjausta sekä niiden tarjoamia mahdollisuuksia riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamisessa ja tukemisessa. Näiden lisäksi on monia erilaisia menetelmiä ja tapoja, joilla harjoittaa ja tukea hengellisyyttä, mutta tässä työssä niitä ei käsitellä työn rajauksen vuoksi.

Raamattu on kristityille ihmisille pyhä kirja, johon usko ja kirkon oppi perustuvat. Siihen sisältyy monia erilaisia tekstejä, jotka voivat olla esimerkiksi lohduttavia, rakentavia, haastavia, tuomitsevia tai pelottavia. Raamatusta on myös runsaasti kertomuksia erilaisista elämäntilanteista sekä ihmisten suhteesta itseensä, lähimmäisiin ja Jumalaan. Kertomukset kuvaavat ihmisen kokemusmaailmaa niin ilosta, rakkaudesta ja onnellisuudesta häpeään, katkeruuteen ja kriiseihin. Raamattu tarjoaa ihmisestä sekä ihmisen ja Jumalan välisestä suhteesta hyvin kokonaisvaltaisen kuvan, johon sisältyy laaja kirjo erilaisia asioita. Raamatun kautta ihminen voi samaistua siinä kuvattuihin asioihin ja tapahtumiin. Toisaalta ihminen voi peilata tapahtumia omaan elämäänsä. Tätä kautta Jumalan toiminta koskettaa lukijaa. Myös muu hengellinen kirjallisuus, jossa kirjoittajat jakavat omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan tai esimerkiksi hartaustekstejä, historiantietoja sekä opinselitystä, voi olla hyödyllistä. Kuitenkin on aina ajankohtaista pohtia, mitä Raamattu merkit-

see ihmiselle ja miten ihminen kuvaa omaa suhdettaan Raamattuun hänen elämäntilanteessaan ja kokemusmaailmassaan. Siitä huolimatta, että Raamattu on hyvä työkalu hengellisyyden harjoittamisessa ja tukemisessa, voi se muodostua myös esteeksi riippuen ihmisen elämäntilanteesta, tunteista ja suhtautumisesta. Siksi ihmisellä itsellään tulee olla tarve Raamattua kohtaan. (Gothóni 2014, 50–53; Kiiski 2009, 118–121; Martikainen 2003, 245–247; 253–254.)

Ominaista Raamatulle on, että se avautuu ihmiselle vaiheittain, mikä johtuu ihmisen psyykkisestä rakenteesta. Raamatun avautuminen jakautuu perehtymis-, syventymis- ja avautumisvaiheisiin. Perehtymisvaiheessa pyritään luomaan kuva teksti- ja asiayhteydestä sekä muista olennaisista seikoista. Syventymisvaiheessa itseään peilataan tapahtumien eri toimijoihin ja pohditaan omaa toimintaa, omia taustavaikuttimia sekä mahdollisia tunteita kuvatussa tilanteessa. Kyseessä on keskustelu Jeesuksen Kristuksen kanssa, johon syventymällä ihmisestä alkaa paljastua myös salaisia vaikuttimia ja mieltymyksiä. Lopulta siirrytään avautumisvaiheeseen, jossa Jumalan Sana, Jeesus Kristus, avaa ihmiselle itsensä. Tämä vaatii usein ihmisen sisäistä neuvottomuutta sekä tekstin ja itsensä kanssa kamppailua, kunnes Raamatun sana näyttäytyy Jumalan Sanana. Toisin sanoen ihminen sisäistää Raamatun sanan siten, että hänellä itsellään ei ole asiaan lisättävää. (Martikainen 2003, 250–253.)

Raamatun lukeminen herättää usein myös halun rukoilla. Tällainen rukous etenee usein synnin tunnustamisesta ihmisen esirukousaiheisiin sekä kiitokseen. Rukous on myös oleellinen osa hengellisyyden harjoittamista, mutta myös tukemista. Rukous on yhteyttä Jumalaan niin sanallisesti kuin sanattomasti, ääneen ja ääneti sekä yksin että yhdessä muiden kanssa. Se on uskon spontaani ja henkilökohtainen ilmaus. Rukouksessa pyydetään voimaa elämäntehtävän toteuttamiseen sekä rakkauden ja vanhurskauden todeksi elämiseen kaiken inhimillisen rajallisuuden, rikkonaisuuden ja synnin keskellä. Rukous ei myöskään ole pelkästään yksittäisen ihmisen vastuulla, vaan myös Pyhä Henki rukoilee lakkaamatta ihmisen puolesta samalla kutsuen ihmistä kääntymään rukouksessa Jumalan puoleen. Pyhän Hengen rukoukset kantavat ihmistä kaiken keskellä. (Gothóni 2014; 53–54; Häyrynen 2003, 259; 261–262; Martikainen 2003, 253.)

Esirukous toisten puolesta kuuluu kristilliseen kirkkoon ja uskoon. Erityisesti sielunhoidollinen tilanne itsessään voidaan tulkita jo rukoukseksi, mutta siihen voidaan luontevasti

liittää myös sanallinen esirukous käsillä olevista asioista, mikäli apua hakeva sitä pyytää. Joissakin tilanteissa on hyödyllisintä turvautua Isä meidän -rukoukseen sekä Herran siunaukseen. Sielunhoidollisessa tilanteessa ihminen jakaa ahdistustaan ja murheitaan sekä toisen ihmisen että Jumalan kanssa. Tällaisessa rukouksessa ihminen ja hänen elämäntilanteensa kannetaan Jumalan eteen. Rukous antaa turvalliset sanat ja muodon ihmisen kokemille asioille. Tällaisessa tilanteessa ihminen saa usein kokemuksen Jumalan rakkaudesta. Vaihtoehtoisesti ihminen voi saada voimakkaan yksinäisyyden kokemuksen, jos Jumala ei tunnu vastaavan. On hyvä huomioda, että rukousta ei pidä käyttää opetuspuheena tai osoittaa sanoja rukousta pyytäneelle ihmiselle Jumalan sijaan. Rukousta ei myöskään pidä käyttää katteettomien lupauksen ilmaisuun tai valheelliseen lohduttamiseen. Sielunhoidollisessa rukouksessa asia kannetaan ja osoitetaan Jumalalle, minkä jälkeen asia jätetään Jumalan harkintavaltaan: ”Tapahtukoon sinun tahtosi”. (Gothóni 2014; 53–56; Kiiski 2009, 113–118.)

Virissä ja hengellisissä lauluissa voi yhdistyä sekä Raamattu, hengellinen lukeminen että rukous. Viimeisten vuosien aikana virsien ja hengellisten laulujen mahdollisuudet nykyihmiselle on ymmärretty uudella tavalla. Rikkonaisen ja kiireisen arjen keskellä ihmisen on helpompi tarttua lauluun kuin Raamattuun tai jopa rukoukseen. Virsillä ja lauluilla on huomattu olevan vahva hoitava ja terapeuttinen vaikutus. Musiikki onkin tärkeä lähde ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Virsien ja hengellisten laulujen kautta ihminen voi kokea lohdutusta. Ne antavat mahdollisuuden hiljentymiseen ja kosketetuksi tulemiseen sekä tunteiden ja kokemusten ilmaisuun. Virissä ja hengellisissä lauluissa esiintyy Raamatun monimuotoista pohdiskelua ja meditaatiota, rukousta sekä Jumalan puhetta ihmiselle. Virret ja laulut voivat antaa jopa mallin Raamatun tekstien pohdiskelulle. Noormarkun seurakunnassa on virsikirjan lisäksi vahvasti esillä evankelisen liikkeen laulukirja Siionin kannel sekä viime vuosina suosioon noussut viidennen herätysliikkeen laulukirja Viisikielinen. Virsiä ja hengellisiä lauluja käytettäessä on kuitenkin aina otettava huomioon autettavan oma hengellinen viitekehys. (Gothóni 2014; 56–58; Tapio Hietalahti, henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2016; Kiiski 2009, 121–124; Martinkainen 2003, 247–248; Vatanen 2003, 326–327.)

Seurakunta hengellisenä yhteisönä on läpi kirkon historian ollut paikka, johon Raamatun tutkiskelu, virret ja hengelliset laulut sekä rukous ovat saumattomasti liittyneet. Tähän

liittyy osaltaan liturgiisiin käytäntöihin kytkeytyvät viikko- ja päivärytmit, joissa on erilaisia käytäntöjä kuten rukoushetket, muut hetkipalvelukset, ihmisen elämänkaareen liittyvät toimitukset ja jumalanpalvelukset sunnuntaisin sekä muina kristillisinä juhlapyhinä. Kirkon arki ja hengellinen elämä nojaa pitkälti käsitteeseen kirkkovuosi, joka muodostuu kolmesta temaattisesta jaksosta. Nämä jaksot ovat joulujakso, pääsiäisjakso ja helluntaijakso. Tyypillistä näille jaksoille tiettyjen pelastushistorian tapahtumien muistelu, joka käy ilmi käytettävissä raamatunteksteissä, virsissä ja myös rukouksissa. Joulu- ja pääsiäisjaksoilla käytetyt tekstit tarkastelevat pelastustapahtumia sekä sitä, mitä Jeesus Kristus teki ihmisten puolesta. Helluntaijaksolla tarkastelun kohteena on taas uskon vaikutukset arkiseen elämään eli siihen, mitä Jeesuksen Kristuksen seuraaminen merkitsee ja millaista elämää hän synnyttää seurakunnassa. (Kotila 2003 A, 237–243.)

Seurakunta on siis hengellinen yhteisö, jonka elämään liittyy myös paljon muuta kuin edellä kuvatut asiat. Siitä huolimatta, että ihmisten henkilökohtaiset kokemukset voivat vaihdella suuresti, niin seurakunnan tulisi olla paikka, jossa ihminen kokee yhteyttä kolmiyhteiseen Jumalaan sekä toisiin ihmisiin. Seurakunnalla on myös oma roolinsa aiemmin taulukossa 7 esiteltyjen uskonnon ulottuvuuksien mahdollistajana. Seurakunnan tulisi kohdata ja vastaanottaa ihminen arvostaen ja ilman ennakkoehtoja. Tässä yhteydessä ihmiset lähestyvät toisiaan ja ottavat osaa toistensa elämäntilanteisiin ilman vallankäyttöä, hallintaa tai vartiointia. Seurakunnassa ihmisen tulisi kokea, että hänestä välitetään ja ollaan kiinnostuneita. Seurakunnan tulisi huolehtia, että ihminen kytkeytyy tällaiseen yhteyteen sen sijaan, että hänen hengellisyytensä harjoittaminen ja tukeminen nojautuisivat joko häneen itseensä, yksittäiseen työntekijään tai yksittäiseen toiseen ihmiseen. Tällöin myös erilaisten vaikeuksien, kuten riippuvuuden, keskellä kamppailevan ihmisen ympäristö ja sosiaalinen kenttä voi altistua positiiviselle muutokselle sen sijaan, että hän palaisi vanhaan, esimerkiksi riippuvuutta ruokkivaan, ympäristöönsä. (Kettunen 2013, 147; 150–154.)

5.3 Rippi, syyllisyys ja häpeä

Edellä on käsitelty ihmisen hengellisyyden lähteitä ja ihmisen hengellisyyttä, ihmisen olemusta kristillisestä näkökulmasta sekä erilaisia tapoja harjoittaa ja tukea hengellisyyttä. Kyseessä on siis asioita, joiden tavoitteena on lopulta kolmiyhteisen Jumalan kohtaaminen sekä sitä tukevien ja sen esteenä olevien asioiden tarkastelu. Rippi ja sielunhoito jakavat edellisten kanssa saman taustavireen. Rippi mielletään usein sielunhoidolliseksi tapahtumaksi, mutta sielunhoitoa voi olla myös ilman rippiä. Sielunhoitoa ja rippiä haetaan usein syyllisyyden, häpeän, synnin, kärsimyksen, kriisien ja sairauksien herättämien kysymysten vuoksi. Tästä syystä on hyvä tarkastella syntisyyden, syyllisyyden, häpeän, kärsimyksen ja sairauksien välisiä suhteita.

Edellä luvussa 5 Hengellisyys todettiin, että ihminen on langennut olento. Tämä ajattelu sitoutuu ihmisen jumalasuhteeseen, jossa synti ja synnin aiheuttama syyllisyys toimivat ihmistä ja Jumalaa erottavina tekijöinä. Syntisyys ja siihen liittyvä syyllisyys on yksi ihmisen ulottuvuus, kun taas syyllisyys on myös moraalinen käsite. Syyllisyyteen saattaa liittyä voimakkaitakin uskonnollisia latauksia. Lisäksi se voi sekoittua myös häpeään. Syyllisyys tarkoittaa sitä, että ihminen on tehnyt jotain väärin. Inhimillisesti tästä seuraa syyllisyydentunne. On hyvä huomata, että syyllisyydentunne voi syntyä myös ilman konkreettista väärää tekoa, mikä voi selittyä esimerkiksi rikkonaisella elämänhistorialla. Tällöin voidaan puhua neuroottisesta syyllisyydestä, joka vaikuttaa kielteisesti ihmisen elämäkokemukseen. On siis arvioitava, minkälaisessa roolissa syyllisyys on ihmisen arjessa ja hengellisyydessä. Syyllisyyden käsittelyssä onkin tärkeää, että ihmisen tyypilliset tarpeet tiedostetaan ja hyväksytään kyseenalaistamisen sijaan. Lisäksi on pyrittävä siihen, että väriä syyllisyydentunteita ei hyväksytä, vaan ihmistä tulisi ohjata etsimään niiden taustoja ja aiheuttajia pitkäjänteisessä auttamissuhteessa. (Kettunen 1998, 290; Kettunen 2013, 60–61; Lankinen 2003, 352–353; Lindqvist 1998, 36–37.)

Kristillisessä ajattelussa syyllisyyden käsitteellä on perinteisesti pyritty kattamaan huomattava kirjo asioita. Kuitenkin viime aikoina on todettu, että häpeällä on suuri merkitys ihmisen elämässä, hyvinvoinnissa ja jumalasuhteen kautta myös hengellisyydessä. Kun syyllisyys on sidottu todelliseen tekoon, niin häpeä sitoutuu moninaisiin asioihin, kuten arvottomuuden tunteisiin, vähättelyyn, itsetunto-ongelmiin, sekä kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteisiin. Häpeä on siis kokonaisvaltainen arvio ihmisestä itsestään,

jossa hän arvottaa omaa kelpaavuuttaan suhteessa ympäröivään todellisuuteen, omaan sisäiseen maailmaan sekä omaan hengelliseen viitekehykseen. On hyvä huomata, että häpeä jakautuu sekä negatiiviseen että positiiviseen häpeään. Negatiivisesta häpeästä puuttuu armon sekä rakkauden todellisuus. Sille on tyypillistä erilaiset pelot, kuten nolatuksi ja paljastetuksi tuleminen. Positiivinen ja terve häpeä taas vaikuttaa ihmisessä rajojen kunnioittamista sekä hienotunteisuutta. (Kettunen 2011, 98–100; 103; Kettunen 2013, 221–228.)

Häpeä on osa ihmistä, joten häpeä ja syyllisyys ovat myös rinnakkain olemassa ihmisen elämässä ja kokemusmaailmassa. Molemmilla on myös myönteinen ulottuvuus oikeissa tilanteissa: syyllisyys kuvaa ihmisen minäkuvan rajapintoja ja häpeä minäkuvan hämmennystilaa. Ihminen voi myös tuntea syyllisyyttä ja häpeää samasta asiasta, mutta pohjimmiltaan syyllisyys ja häpeä kumpuavat eri lähteistä. Lisäksi ihminen voi mieltää häpeän syyllisyydeksi ja toisaalta syyllisyys voi lisätä häpeää. Paavo Kettusen laatima jäsenitys syyllisyydestä ja häpeästä (taulukko 8) avaa perustavanlaatuisia eroja näiden kahden asian välillä. Erityisesti kristillinen julistus ja opetus keskittyvät voimakkaasti syyllisyyden ja anteeksiantamuksen käsittelyyn, mutta yksittäisen ihmisen hengellisyydessä myös häpeällä on suuri rooli, sillä hengellisyyttä ei voi erottaa ihmisestä omaksi saarekkeeseen, vaan se on osa kokonaisvaltaista ihmistä. (Kettunen 2011, 94–97; Kettunen 2013, 224–225; Lankinen 2003, 352–353.)

TAULUKKO 8. Syyllisyyden ja häpeän jäsentäminen (Kettunen 2011, 97; Kettunen 2013, 225)

	Syyllisyys	Häpeä
Perustunto	”Olen tehnyt väärin” ”Sisäinen tuomari” tuomitsee	”Olen kelpaamaton, mitätön, kukaan ei välitä minusta” ”Sisäinen silmä näkee”
Sisäinen ääni	”Olet paha!” ”Muuta käytöstäsi!”	”Olet huono!” ”Sinusta ei ole mihinkään!”
Syntyhistoria	Toiminta, teot	Varhaislapsuuden tunnetaso
Vaikutusalue	Itsen ulkopuolella Moraali Omatunto	Itsen sisällä Emootiot ja affektit Oma olemus Identiteetti Minäkuva
Reaktio itsessä	Pyrkimys korjata, sovittaa, saada anteeksi	Eristäytyminen, vetäytyminen, pako
Toivo – toivottomuus	Teot voidaan korjata, sovittaa tai saada anteeksi	Tarve tulla nähdyksi, pelko joutua paljastetuksi Omaa olemusta ei voi vaihtaa Hyväksyvä vastavuoroisuus Kelvatuksi tuleminen
Apu	Anteeksiantamus	Armo, vastaanotetuksi tuleminen, hyväksyntä

On verrattain yleistä, että syyllisyys ja häpeä kietoutuvat ihmisen ajattelussa sairauden ja kärsimyksen kanssa yhteen. On hyvä huomioida, että Raamatussa Jeesus Kristus torjuu yksiselitteisesti sairauden ja syyllisyyden samaistamisen yksittäisen ihmisen elämässä. Sairaus ja kärsimys eivät yksioikoisesti ole seurausta ihmisen pahoista teoista tai syyllisyydestä, vaan ne kuuluvat ihmisen elämään. Tässä kohtaa ei ole kuitenkaan tarkoituksemukaista vähätellä ihmisen vahingollisten elämäntapojen vaikutuksia sairauksiin ja kärsimykseen. Ei ole myöskään perusteita vähätellä tai kieltää ihmisen pohdintaa syyllisyyden ja sairauden yhteydestä. Tämä pohdinta liittyy voimakkaasti myös ihmisen jumalakuvaan, hengellisyyteen ja uskonnollisuuteen. Sairauden ja kärsimyksen yhteydessä oleellisinta onkin pohtia, mitä sairaus ihmiselle viestii ja mikä on sen merkitys. (Kettunen 2013, 59–61.)

Ihminen voi etsiä niin syyllisyyteen, häpeään, sairauksiin ja kärsimykseen apua ripistä. Rippi yksinkertaisuudessaan tarkoittaa synnintunnustusta, jota seuraa synninpäästö. Ripin tarkoituksena on välittää ihmiselle Jumalan anteeksiantamus synneistä ja syyllisyy-

destä. Jo ripin tarkoituksen perusteella on tärkeää, että rippiä käytetään terveen syyllisyyden ja synnintunnon hoitamiseen. Tästä syystä rippiä tulee edeltää sielunhoidollinen keskustelu, jonka aikana voidaan arvioida tosiasiallisesti niitä syitä, miksi ihminen synninpäästöä hakee ja onko se aiheellinen vai ei. Oikein käytettynä rippi on vapauttava ja armoa välittävä tilanne, mutta väärässä tilanteessa se voi viestiä ripittäytyjälle täysin päinvastaisia asioita ja lisätä kärsimystä hänen elämässään. (Kettunen 2013, 188–189; Kiiski 2009; 124–129; Lankinen 2003, 346–347.) Lopulta ripin perimmäinen tarkoitus on kolmiyhteisen Jumalan kohtaamisen ja anteeksiantamuksen kautta tukea ihmistä elämään omaa elämäänsä mahdollisimman täysipainoisesti:

Kukin meistä palaa toteuttamaan kutsumustaan siihen tilaan, joka muodostuu vastaanottamamme synninpäästön ja seuraavan synnintunnustuksen väliin. Jokapäiväisten tehtävien täyttäminen on kristityn kaikkein arkisin, mutta samalla hänen kaikkein pitkäkestoisin, kiinnostavin ja vaikein tehtävänsä. (Hallamaa 2010, 216.)

5.4 Sielunhoito ja hengellinen ohjaus

Sielunhoidon perimmäinen tarkoitus on lopulta hyvin samankaltainen kuin ripillä ja luvussa 3 Auttaminen käsitellyn auttamistyön kokonaisuudella. Sielunhoidolla ihmistä autetaan elämään omaa elämäänsä mahdollisimman täysipainoisesti kulloisessakin elämäntilanteessa. Tähän pyritään siten, että pohditaan omaan olemiseen ja olemassaoloon liittyviä kysymyksiä joko välittömästi tai hengellisen viitekehyksen kautta. Hengellisessä viitekehyksessä omaa olemista ja olemassaoloa käsitellään kristillisen perinteen tarjoamien roolien, mallien ja symbolikielen avulla. Onnistuneessa sielunhoidossa ihminen löytää apua kysymyksiinsä ja myös hänen henkilökohtainen hyvinvointinsa paranee. Jo pelkästään hengellisten kysymysten tarkastelun on havaittu parantavan ihmisen kokonaisyhyvinvointia. (Geels & Wikström 2009, 346–350; 359; Kettunen 2013, 16–19.)

TAULUKKO 9. Sielunhoidon ulottuvuudet (Geels & Wikström 2009, 351–353)

Ulottuvuus	Selite
huolenpito	<ul style="list-style-type: none"> ihmiselle tarjotaan inhimillistä lämpöä ja ymmärrystä ihmistä ei pyritä parantamaan tai muuttamaan
harkinta / pohdinta	<ul style="list-style-type: none"> keskiössä on ihmisen intensiiviset kokemukset fyysisen maailman ulkopuolisesta; aikaan, kuolemaan, kärsimykseen ja tarkoitukseen liittyvät teemat; oman elämän moraaliset kysymykset ihmistä ohjataan järjestelmällisesti huomioimaan, tiedostamaan ja kriittisesti arvioimaan elämänsä suuntaa, päämäärää ja tarkoitusta sekä elämänsä kiintopisteitä
tulkinta	<ul style="list-style-type: none"> ihmistä autetaan näkemään huolenpidon sekä harkinnan / pohdinnan kautta esiin nousevia asioita kristillisen perinteen kautta (esimerkiksi kuvat, symbolit, kertomukset, vertaukset) ihmiselle avautuu näköala siitä työstä, mitä kolmiyhteinen Jumala on jo hänen elämässään vaikuttanut ja tehnyt
syventäminen	<ul style="list-style-type: none"> ihmisen kypsyminen kristillisessä uskossa keskiössä on kysymykset transsendenssista ja ihmisen suhteesta siihen

Sielunhoidollisessa keskustelussa ja suhteessa on neljä ulottuvuutta (taulukko 9). Neljäs eli syventämisen ulottuvuus on lähellä hengellistä ohjausta. Täten myös hengellinen ohjaus jakaa saman pohjan sielunhoidon kanssa. Samoin myös sielunhoidossa käytettävät menetelmät rakentuvat näiden ulottuvuuksien varaan. Luvussa 5.2 Hengellisyyden harjoittaminen ja tukeminen esitellyt Raamattu ja hengellinen kirjallisuus, virret ja hengelliset laulut sekä rukous kuuluvat yhtä lailla sielunhoitoon ja hengelliseen ohjaukseen kuin muuhunkin hengellisyyden harjoittamiseen. Lisäksi niillä on todettu olevan merkittäviä myönteisiä vaikutuksia riippuvuuksista vapautumiseen sekä retkahdusten ehkäisyyn. (Välimäki 2013, 215.)

Sielunhoidolle tyypillisiä menetelmiä ovat myös elämänjana, aarekartta, sukupuu, verkostokartta, ongelman ulkoistaminen sekä tyhjä tuoli. Ei ole syytä olettaa, etteikö myös riippuvuudesta kärsivä ihminen hyötyisi näiden menetelmien soveltamisesta. Nopeankin tarkastelun perusteella voidaan todeta, että kaikkien edellä mainittujen menetelmien avulla voidaan riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyttä tarkastella ja siten avata uudenlaista sekä syvempää ymmärrystä ihmisen käyttäytymiseen ja hengellisyyteen. Esimerkiksi Raili Góthoni teoksessa *Auttava kohtaaminen II – sielunhoidon menetelmät ja*

käytäntö sekä Jouko Kiiski teoksessa *Sielunhoito* kuvaavat edellä mainittuja menetelmiä kattavasti. (Góthoni 2014, 60–61; Kiiski 2009, 208–209.)

Kun riippuvuudesta kärsivä henkilö kohdataan sielunhoidollisessa tai sen kaltaisessa tilanteessa, on hyvä huomioida tiettyjä asioita. Kohtaaminen rakentuu sen todellisuuden varaan, että sekä auttaja että riippuvuudesta kärsivä ihminen tarvitsevat yhtä paljon kolmiyhteisen Jumalan armoa. Tämä asetelma ei anna mahdollisuutta asettua toisen ihmisen yläpuolelle arvostelevaan tai alistamaan häntä. Sen sijaan asetelma kutsuu kohtaamaan toinen toisensa vertaisina ihmisinä. Riippuvuudesta kärsivän ihmisen tulee kokea, että hänestä välitetään ja että hänellä on täysi ilmaisun vapaus. Samalla häntä kohtaan tulee olla kuitenkin jämäkkä ja totuudenmukainen. Lisäksi auttajan ei pidä hyväksyä valheita tai epätosia selityksiä. Asioista on siis puhuttava niiden oikeilla nimillä samalla viestien sitä, että riippuvuudesta kärsivä ihminen kokee arvostusta ja hyväksytyksi tulemista, mutta vääriä asioita ei hyväksytä. Näin toteutuu myös Raamatusta nouseva rakkaudellisuuden ja totuudellisuuden käytäntö. (Välimäki 2013, 213–214.)

On selvää, että riippuvuuksista kärsivistä ihmisistä osa vapautuu ja osa ei. Näistä ryhmistä molemmat tarvitsevat samalla tavalla kolmiyhteisen Jumalan armoa. Siitä huolimatta on hyvä tarkastella, mitä riippuvuudesta vapautuminen tarkoittaa kristillisen hengellisyyden näkökulmasta. Riippuvuudesta vapautumisessa evankeliumi vapauttaa addiktin, eli velkaorjan, omatunnon velkavankeudesta uuteen ja terveempään elämään. Tätä uutta elämänvaihetta hän saa elää armahdettuna ja toisaalta juuri niin heikkona ihmisenä kuin hän on. Kyseessä on siis uuteen, terveempään elämään vapautuminen, joten siksi näkökulma on myös eteenpäin suuntautunut. Hengellisyyden kautta ihminen löytää uutta sisältöä ja tarkoituksellisuutta elämän eri osa-alueille. Suhde persoonalliseen Pyhään mahdollistaa siis kokonaisvaltaisen kasvun ja rakentumisen ihmisenä. (Välimäki 2013, 214–215.)

Riippuvuudesta vapautuminen ei kuitenkaan merkitse vapautumista inhimillisistä tunteista, jotka vapautumisen jälkeen ja ennen sitä voivat olla vahvasti läsnä ihmisen kokemusmaailmassa. Tällaisessa tilanteessa Jeesuksen Kristuksen elämä, kuolema ja ylösnousemus voivat toimia ihmiselle toivon merkkeinä. Jeesus Kristus tuli ihmiseksi, joten hän oli yksi ihminen ihmisten joukossa. Hän jakoi ja koki elämässään epäonnistumisen, häpeän, kelpaamattomuuden ja tappion. Ylösnousemuksessa taas käy ilmi Jumalan sitoutu-

minen häväistyyn ja hylättyyn ihmiseen. Jeesuksen Kristuksen kuolemaa edeltävä keskustelu ristin ryövärin kanssa osoittaa hänen olemuksensa. Ihminen saa olla ehdoitta hänen läsnäolossaan. Tällaisessa todellisuudessa myös riippuvuudesta kärsivä ihminen on kutsuttu elämään. (Kettunen 2013, 230.)

Hengellinen ohjaus liittyy oleellisesti sielunhoitoon. Se ei ole vastakohta sielunhoidon terapeutin lähestymisen ulottuvuudelle, vaan pikemminkin hengellinen ohjaus vie sielunhoitoa askeleen eteenpäin tai syventää sitä. Vastaavasti voidaan ajatella, että sielunhoito ja rippi ovat myös hengellistä ohjausta. Pohjimmiltaan hengellisessä ohjauksessa on kysymys spiritualiteetin eli ihmisen hengellisyyden huolehtimisesta. Hengellinen ohjaus on luontevaa, kun halutaan löytää uutta näkökulmaa ja virtaa hengelliselle elämälle. Tyypillisiä lähtökohtia ovat myös elämän erilaiset muutos- ja ratkaisuvaiheet, joissa pohditaan uutta suuntaa elämälle tai jonkin suuren ratkaisun tekemistä. Taustalla vaikuttaa ihmisessä syntynyt tarve Jumalan tahdon etsimiseen, Jeesuksen Kristuksen seuraamiseen ja oman elämän kysymyksien läpikäymiseen yhdessä toisen ihmisen kanssa. Tällöin hengellisen ohjauksen kautta voi löytää hengellisen matkakumppanin tien etsimiselle ja kyselemiselle sekä lievittämään hengellistä yksinäisyyttä. (Kotila 2006, 12–13; Lehtiö 2003, 290–291; Välimäki 2013, 217–219; Wikström 2000, 357.)

Päämääränä hengellisessä ohjauksessa on, että ihminen saavuttaa kypsän luottamuksen Jeesukseen Kristukseen, hänen vaatimuksiinsa ja lupauksiinsa. Lisäksi päämääränä on, että kolmiyhteinen Jumala vaikuttaa ihmisessä siten, että ihminen elää Jeesuksen Kristuksen vaatimusten ja lupauksen mukaan. Huomionarvoista on, että hengelliseen ohjaukseen ei kuitenkaan lähtökohtaisesti liity tunteilu, moralismi tai älyllistäminen, vaan ne reaktiot, joita Jeesuksen Kristuksen seuraaminen synnyttää. Tärkeä edellytys hengelliselle ohjaukselle on, että se tapahtuu kristillisen kirkon, Jumalan sanan sekä sakramenttien vaikutuksessa lempeässä, mutta totuudellisessa ilmapiirissä. Tässä ihminen voi tunnistaa kolmiyhteisen Jumalan puhuttelun ja vastata siihen. (Kotila 2006, 13–14; Välimäki 2013, 218; Wikström 2002, 56–59.)

Hengellistä ohjausta voidaan kuvata kolmesta näkökulmasta, jotka ovat vieraanvaraisuus, opettaminen ja kätilö synnytyssalissa. Vieraanvaraisuus kuvastaa sitä, että ihminen saa ohjaajalta aikaa, elämänkokemuksen tuomaa viisautta, jakamattoman huomion sekä kun-

nioituksen ja välittämistä. Vaikka hengellisen ohjauksen lähtökohta on ihmisen ja kolmiyhteisen Jumalan välisessä suhteessa, niin ohjaajan on tarvittaessa pystyttävä tuomaan keskusteluun vastauksia ihmisen teologisiin ongelmiin ja uskon kysymyksiin, jotta hengellinen kasvu ei pysähtyisi. Tavoitteena opettamisessa on laajempien ja uudenlaisten mahdollisuuksien avaaminen ihmiselle. Kättilön rooli avaa hengellisyyteen näkökulman, jossa ihminen tarvitsee tukea muutostilanteessa. Erityisesti jumalakuvan muutokset ovat hengellisen ohjauksen prosesseissa tyypillisiä. Tällöin ohjaaja pystyy katsomaan ulkoapäin ihmisessä ja hänen hengellisyydessään tapahtuvia asioita sekä tarjota osaamistaan ja apuaan, kun se on tarpeen. Ihminen ei siis jää yksin muutoksen tai muun hengellisen kriisin kanssa. (Lehtiö 2003, 296–298.)

Aiemmin luvussa 5.2 Hengellisyyden harjoittaminen ja tukeminen esiteltyt menetelmät ovat myös hengellisen ohjauksen kulmakiviä. Lisäksi hengelliseen ohjaukseen, kuten spiritualiteettiin yleensä, sisältyy myös muita menetelmiä ja välineitä. Esimerkiksi Owe Wikströmin kirjassa Häikäisevä pimeys – näkökulmia hengelliseen ohjaukseen ja Heikki Kotilan toimittamassa kirjassa Hengellisen ohjauksen kirja esitellään tätä välineiden ja menetelmien kirjoja. Kaikille näillä välineillä ja menetelmillä on kuitenkin yhteistä se, että niiden tavoitteena on tukea ihmistä elämänmittaisella tiellään kohti kolmiyhteisen Jumalan tuntemista ja yhteiseloja Jeesuksen Kristuksen kanssa. Taulukossa 10 esitellään hengellisen tien vaiheet ja niihin tyypillisesti liittyviä kokemuksia ja tunteita sekä tyypillisiä kristillisestä traditiosta nousevia selityksiä. Myös hengellisen ohjauksen tarpeet vaihtelevat henkilökohtaisesti tien vaiheiden mukaan.

TAULUKKO 10. Hengellisen tien vaiheet (Wikström 2004, 247–256)

Vaihe	Kokemus	Selite
Kaipaus	levottomuus, elämän epämääräisyysahdistus	Jumala kutsuu ihmistä puoleensa. Jumala kutsuu ihmistä sanan ja sakramenttien ääreen
Esimaku	voimallinen ja tunnekylläinen ilo, Jumalan ”armonosoitukset”	Välivaihe, jossa ihmistä viedään eteenpäin. Voimakkaat kokemukset ovat hetkellisiä ja päättyvät ajan myötä. Ihmistä kutsutaan keskittymään rukouselämään.
Parannus	moralisointi, moraalinen epätoivo, Jumalaan suhtaudutaan vakavasti, epäily hengellistä toimintaa kohtaan, lain alle joutuminen, suru omasta syntisyydestä	Kutsu pysymään Jeesuksen Kristuksen ristin juurella. Uuden syntymän paikka.
Armo	Jeesuksen Kristuksen sovitustyö kirkastuu, hämmästys ja ihmettely, oivallus pelastuksen ilmaisuudesta, puhe synnistä muuttuu kouriintuntuvaksi ja todelliseksi, syyllisyys	Kristitty laskee syntitaakkansa ristin juureen. Uudestisyntyminen. Kristuksen vanhurskauden lahjan vastaanottaminen. Pelastus tulee ihmisen ulkopuolelta.
Yö	tunnekuivuus, tyhjyys, turvattomuus Jumalassa, ikävä Jumalaa kohtaa	Jumala vaikenee. Tunteista huolimatta Jumalan lupaukset ovat pysyviä. Kutsu kärsivälliseen odottamiseen
Valo	kokemus voi olla huomaamaton tai suuresti yllättävä, kiitollisuus, todellisuus muuttuu todellisemmaksi, yksinkertaisuus houkuttaa, teologia vieroksuttaa, elämä keskiöön	Jeesus Kristus tuntee myötätuntoa ihmisen kärsimystä kohtaan. Jeesus Kristus vaikuttaa alhaalta käsin heikkoudessa, kärsimyksessä ja synnissä. Ihminen kantaa sisällään ikuista elämää Jeesuksessa Kristuksessa.
Vaellus	luja vakuuttuneisuus Jumalan läsnäolosta, varjeluksesta, hellyydestä ja asianmukaisesta huolenpidosta	Ihminen elää tyynesti ylösnousseen Jeesuksen Kristuksen seurassa. Jokaisella ihmisellä on tehtävänä olla maailman valo ja Pyhän Hengen temppeli.

POHDINNAN TUEKSI...

Pohdi hengellisyyden ja riippuvuuden suhdetta. Voiko riippuvuudesta kärsivä ihminen olla hengellinen kokemuksesi ja lukemasi perusteella? Miksi? Miksi ei? Vai sulkeeko riippuvuus hengellisyyden pois ihmisestä?

Pohdi, mitä tarjottavaa kristillisellä uskolla on ihmisen hengellisiin tarpeisiin? Miten riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyttä ja jumalasuhdetta voisi tukea edellisen pohdintasi valossa?

Minkälainen merkitys kasteella, ehtoollisella ja Jumalan sanalla on omaan hengellisyyteesi? Miksi?

Pohdi omaa jumalakuvaasi. Miten se on kehittynyt? Miten suhtaudut omasta jumalankuvastasi poikkeaviin jumalankuviin? Pohdi jumalakuvaan myös riippuvuuden näkökulmasta. Onko mahdollista arvioida, mitkä perustyyppit ovat tyyppillisiä riippuvuudesta kärsivän ihmisen jumalakuvalle?

Pohdi omaa suhtautumistasi syntiin, syyllisyyteen ja häpeään. Mitä synti ajattelussasi on? Entä synnin suhde sairauteen? Entä synnin ja riippuvuuden suhde? Voiko syntiä käsitteenä laajentaa laajemmalle kuin pahoihin tai väärin tekoihin ja ajatuksiin? Pohdi myös riippuvuuden vaikutuksia (luku 4.3) suhteessa syntiin, syyllisyyteen ja häpeään.

Pohdi myös, miten riippuvuuksien ja niiden rajojen muuttuminen on vaikuttanut sinun ja toisaalta ympäristön käsitykseen synnistä? Vai onko syntikäsitteksen muuttuminen vaikuttanut riippuvuuksiin suhtautumiseen sekä niiden rajoihin?

Vertaile sielunhoitoa ja hengellistä ohjausta yleiseen auttamistyöhön (luku 3). Miten auttamistyön päämäärät kohtaavat sielunhoidon ja hengellisen ohjauksen kanssa?

Pohdi omia valmiuksiasi toimia sielunhoitajana, hengellisenä ohjaajana ja matkakumppanina. Pohdi asiaa esimerkiksi perinteisen vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat -jaottelun kautta. Mitä huomaat?

Onko auttajana toimiminen matkakumppanuutta? Miksi? Miksi ei?

Pohdi seurakuntasi valmiuksia tukea ja vastaanottaa riippuvuudesta kärsivä ihminen yhteyteensä. Korostuuko seurakunnassasi joku uskonnon ulottuvuus (luku 5.2, taulukko 7) toisen kustannuksella? Miten seurakuntaa (työntekijät ja jäsenet) voisi valmentaa tähän?

Näkökulmia Raamatusta

Eivät terveet tarvitse parantajaa, vaan sairaat. En minä ole tullut kutsumaan hurskaita, vaan syntisiä. (Mark. 2:17)

Lue kertomus Jeesuksesta ja samarialaisesta naisesta (Joh. 4:1-42) ja pohdi sitä auttamisen, riippuvuuden ja hengellisyyden teemojen kautta. Minkälaisia vertauskuvia ja kuvauksia löydät kertomuksesta teemojen valossa? Mitä muita ajatuksia kertomuksesta nousee?

Seuraavat raamatunkohdat on jaoteltu seuraavien otsikoiden alle: Jumalan lupauksia, Koettelemuksia, houkutusia ja kiusauksia, Vankeudesta ja vapaudesta, Varustautumisesta sekä Hengellisen tien kulkemisesta. Pohdi raamatunkohtia otsikoiden valossa peilaten niitä auttamisen, riippuvuuden ja hengellisyyden teemoihin ja asiasisältöihin. Pohdi, miten kohta puhuttelee itseäsi: mikä kohdassa lohduttaa, mikä haastaa, yms. Pohdi asiaa myös riippuvuudesta kärsivän ihmisen kannalta lukemasi perusteella. Minkälaisia vertauskuvia löydät teksteistä? Miten voit itse ja miten riippuvuudesta kärsivä ihminen voi niihin samaistua?

Lisäksi joihinkin kohtiin on liitetty tarkentavia kysymyksiä ja / tai näkökulmia pohdittavaksi.

Jumalan lupauksia

Miten seuraavissa raamatunkohdissa käy ilmi Jumalan hyvä tahto ihmistä kohtaan? Mitä hyvin armollista sanomaa nämä kohdat kertovat juuri riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle? Minkälaisilla kielikuvilla?

2. Moos. 3:7-8	Matt. 5:1-12	Joh. 3:16-17
Jes. 57:14-21	Matt. 11:28-30	Tit. 2:11-13
Jes. 61:1-3	Luuk. 4:18-19	1 Joh 1:9 ^B
Joel 2:25-26 ^A	Joh. 1:12-13	

^APohdi, minkälaisia hyvin arkisiakin tekoja Jumala voi tehdä ihmisen elämässä? Mitä hän on voinut jo tehdä riippuvuudesta kärsivän ihmisen elämässä?

^BPohdi rehellisyyden suhdetta Jumalan lupauksiin. Mikä osoittaa Jumalan työn ihmisessä?

Koettelemuksista, houkutuksista ja kiusauksista

Pohdi, mitä hyötyä koettelemuksista voi olla ihmiselle? Mitä niiden läpikäyminen paljastaa ihmisen ja Jumalan välisestä suhteesta?

2. Moos. 1:11-14	Sananl. 28:13	Room. 7:14-24
5. Moos. 7:17-22	Sananl. 28:22	1. Kor. 10:1-13
Tuom. 16:4-19 ^A	Hes. 14:6	Jaak. 1:2-18
Sananl. 7	Hes. 20:7	1. Piet. 2:11-12
Sananl. 28:5-6	Luuk. 4:1-13 ^B	1. Piet. 5:8-9

^AMillä tavoin Simsonin ja Delilan välinen suhde kuvastaa riippuvuudesta kärsivän ja riippuvuuden aiheuttajan välistä suhdetta? Miten Simson olisi voinut välttää suhteen seuraamukset? Miksi hän ei kuitenkaan niin tehnyt? Pohdi Delilan toimintaa.

^BPohdi Jeesuksen vastauksia Paholaiselle. Minkälaisia lohdutuksen ja kannustuksen sanoja riippuvuudesta kärsivä voi niistä kuulla? Minkälaisia ohjeita kertomus antaa kiusauksia vastaan? Mitä viimeinen jae kertoo elämän todellisuudesta?

Vankeudesta ja vapaudesta

Pohdi, voiko riippuvuutta rinnastaa vankeuteen? Miksi? Miksi ei? Minkälaisia jälkiä vankeus voi jättää ihmiseen? Entä riippuvuus? Pohdi vankeuden kautta riippuvuuden suhdetta kristinuskon ydinsanomaa.

1. Kun. 8:46-51	Joh. 3:19-21 ^A	Ef. 2:1-10
Jes. 30:18-22	Joh. 8:31-36 ^B	Ef. 5:6-20
Jes. 50:1	Ap. t. 19:18-19 ^C	Kol. 1:21-23
Jes. 55:1-3	2. Kor. 3:16-18	1. Tim. 1:12-17
Jer. 29:10-14	2. Kor. 5:16-21	1. Joh. 1:5-10
Luuk. 15:11-32		

^APohdi tämän kohdan valossa riippuvuutta ja sen salassapitoa. Mitä hyötyä voi olla riippuvuuden avoimesta tunnustamisesta ja myöntämisestä?

^BPohdi, mitä Raamattu voi ihmisestä paljastaa. Ovatko riippuvainen (velkatorja) ja syntiorja keskenään rinnasteisia? Miksi? Miksi ei? Mitä totuus, eli

oman tilan tunnistaminen voi saada aikaan?

^CMinkälainen neuvo sisältyy kirjojen polttamiseen? Mitä se voisi riippuvuudesta kärsivälle tarkoittaa?

Varustautumisesta

Pohdi, minkälaisia suojavälineitä Raamattu tarjoaa kristitylle. Voiko riippuvuudesta kärsivä hyötyä niistä? Miten? Mikä suojavälineisiin tarttumisessa voi olla haastavaa?

1. Sam. 17	Room. 13:11-14	1. Tess 5:5-8
Saarn. 4:9-12 ^A	2. Kor. 10:3-5 ^B	Hepr. 4:12-13
Joh. 17	Ef. 6:10-17	Hepr. 14: 15-16
Room. 12:1-2	Kol. 3:1-17	Jaak. 4:7-10

^AMitä seurakuntayhteys ja lähimmäinen voivat tarjota riippuvuudesta kärsivälle?

^BPohdi, mitä linnoitus voisi tarkoittaa suhteessa riippuvuuteen ja riippuvuus-käyttäytymiseen?

Hengellisen tien kulkemisesta

Pohdi, minkälaisia vaiheita hengellisen tien kulkemisessa on. Peilaa seuraavia kohtia erityisesti luvun 5.4 lopussa olevaan taulukkoon 10 hengellisen tien vaiheista. Mihin vaiheeseen tekstit sijoittuvat? Voivatko ne sijoittua useampaan kuin yhteen vaiheeseen? Mitä ajatuksia väittämä ”olet missä tahansa vaiheessa hengellistä tietäsi, niin olet hyvällä paikalla” sinussa herättää?

5. Moos. 4: 25-31 ^A	Joh. 15:1-17 ^B	1. Kor. 10:31
Joos. 1:2-9	Room. 6 ^C	2. Kor. 7:8-13 ^E
Sananl. 10: 23, 28	Room. 8: 1-17 ^D	Gal. 2:15-21
Hoos. 2:16-17	Room. 13:11-14	Gal. 5:13-26
Miika 6:8	Room. 15:4	Fil. 1:6-7
Luuk. 15:1-10	1. Kor. 6:19-20	2. Tim. 3:16-17
Luuk. 18:9-14	1. Kor. 10:23	Hepr. 12:1-13

^AVoiko kärsimys toimia Jumalan kohtaamisen välikappaleena? Entä voiko kärsimyksessä olla armoa?

^BPohdi jakeen 16 viestiä ”Ette te valinneet minua, vaan minä valitsin teidät...”. Pohdi 12 opetuslasta ja heidän taustojaan. Mitä tämä viestii riippuvuudesta kärsivälle ihmiselle? Mihin häntä halutaan johdattaa?

^CPalaa aiempaan pohdintaasi synnin ja riippuvuuden suhteesta. Miten asia näyttäytyy tämän kohdan valossa? Voiko riippuvuudesta kärsivä olla vanhurskautensa ja Jumalan palvelija? Miksi? Miksi ei?

^DPalaa edelliseen pohdintaasi (Room. 6). Miltä asia vaikuttaa tämän kohdan valossa?

^EPohdi Jumalan mielen mukaista murhetta. Mitä vaikutuksia tällä murheella voi olla? Voiko Jumalan mielen mukainen murhe olla yksin armon merkki ihmistä kohtaan?

Virsiä ja hengellisiä lauluja

Virsikirja

125 Kosketa minua, Henki
 278 Oi armon lähde ainoa
 289 Vain sinä tunnet minut, Vapahtaja
 295 Oi Herrani, saan luoksesi nyt tulla omanasi
 310 Herra Jeesus kun täällä vain kanssamme on
 338 Päivä vain ja hetki kerrallansa
 341 Kiitos sulle, Jumalani
 510 Sinä, Jeesus, ymmärrät parhaiten
 517 Herra, kädelläsi
 600 Hyvyyden voiman ihmeelliseen suojaan

Siionin kannel

100 Täällä tunteet vaihtuu, häilyy
 202 Niin alhaalla ei kukaan kulje
 212 On kätet Jeesuksen auki nyt aivan
 218 Niin kauan etsin, turvaa hain
 244 Ristin luona kiusatulla
 292 Jeesus, sä ainoa
 303 Nyt pääsin kuormastain

342 Jää armosi vain
 409 Jeesus meitä rakastaa
 453 Halki yön ja epäilyksen

Viisikielinen

28 Krusifiksin juurella (Tää on hetki totuuden)
 36 Riihikirkkohymni (Maksettu on velkani mun)
 49 Sinä kaipaanko täyteyttä Hengen sen
 78 Hymni (Katsooko hän vielä ikkunastaan)
 84 Käännä katseesi Jeesukseen
 126 Liian kylmät tuulet (Rakas Isä Taivahan)
 143 Tahtosi tiellä (Sinun edessäsi painamme päämme)
 195 Armolaulu (Minun armossani on sulle kylliksi)
 218 Saviruukku (Olen särkynyt saviruukku)
 246 Pyhiinvaeltajan laulu (Eilinen jääköön taa)

Kirjallisuutta

Bunyan, John: Kristityn vaellus (Päivä, 2009) /
<https://drive.google.com/file/d/0B1gzw4XUMye6LTBCM0JacEI1S1k/view>
 Geels, Antoon & Wikström, Owe: Uskonnollinen ihminen – johdatus uskonto-psykologiaan (Kirjapaja, 2009)
 Gothóni, Raili: Auttava kohtaaminen II – sielunhoidon menetelmät ja käytäntö (Kirjapaja 2014)
 Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo (toim.): Spiritualiteetin käsikirja (Kirjapaja, 2003)
 Kettunen, Paavo: Auttava kohtaaminen I – sielunhoidon perusteet ja teologia (Kirjapaja, 2014)
 Kettunen, Paavo: Kätkeyty ja vaiettu – suomalainen hengellinen häpeä (Kirjapaja, 2011)
 Kettunen, Paavo: Suomalainen rippi (Kirjapaja, 1998)
 Kiiski, Jouko: Sielunhoito (Edita, 2009)
 Kotila, Heikki (toim.): Hengellisen ohjauksen kirja (Kirjapaja, 2006)
 Salo, Boris: Unohdettu aarre – luterilaisesta spiritualiteetista (Aurinko kustannus, 2007)
 Valtavaara, Anna-Liisa: Syyllinen olo – syytä vai suotta? (Kirjapaja, 2014)
 Välimäki, Petri: Lähellä ihmistä – sielunhoidon opas (Päivä, 2013)
 Välimäki, Petri: Riippuvuuksien siteistä elämän vapauteen (Kuva ja sana, 2003)

6 POHDINTA

Tämä opinnäytetyöprosessi erosi perinteisestä Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessista huomattavasti. Kun perinteisesti prosessi jakaantuu vähintään kolmelle lukukaudelle, niin oma prosessini jakaantui kuuden kuukauden ajalle. Syy tähän oli käytännössä kahden vuoden poissaolo opintojen parista. Poissaolo opinnoista ja keskittyminen työelämään auttoivat kuitenkin osaltaan löytämään opinnäytetyön aiheen.

Luvuissa 1 Johdanto sekä 2 Kehittämishankkeen tausta ja kuvaus esitellyt työn lähtökohdat sekä rajaus ja tavoitteiden määrittely olivat olennainen osa opinnäytetyöprosessia. Prosessin alkuvaiheessa havaitsin, että tavoitteeksi asetettu aineisto sisälsi käytännössä samoja asioita kuin opinnäytetyön raportti. Opinnäytetyö kehittyi siihen suuntaan, että opinnäytetyöraportti toimii tuona aineistona. Tämä vaikutti kuitenkin sen, että raportista tuli laajempi kuin ammattikorkeakouluopinnäytetyöt keskimäärin, mutta osaltaan säästi paljon päällekkäistä työtä.

Käytännössä opinnäytetyöprosessi muodostui lähdeaineiston keräämisestä, arvioimisesta ja soveltamisesta käyttäen tukena esimerkiksi mielle- ja käsitekarttoja. Saatavilla olevan tiedon vähyys hengellisyyden ja riippuvuuden välisestä suhteesta Suomessa vaikuttivat sen, että kummastakin osa-alueesta saatavilla olevaa tietoa täytyi soveltaa yhdeksi kokonaisuudeksi. Pohdinnan tueksi -osuuksien refleктоivissa kysymyksissä hyödynsin omia työstövaiheen pohdintojani ja oivalluksiani, jotka nousivat lähdekirjallisuudesta.

Näkökulmia Raamatusta -osioon etsin raamatunkohtia, virsiä ja hengellisiä lauluja soveltaen luvussa 5.2 esitettyjä menetelmiä. Lähtökohtana oli etsiä raamatunkohtia, jotka avaisivat riippuvuutta ja ihmisen hengellisyyttä Raamatun näkökulmasta ja joita voisi peilata teoriatietoon. Kaikessa soveltamisessa täytyi ottaa jatkuvasti huomioon eettisyys. Lisäksi täytyi huomioida, että minä opinnäytetyön tekijänä annan riittävästi tietoa ja ajatuksia herättävää aineistoa, mutta en anna vastauksia, jotka perustuisivat omiin ajatuksiini tai mielipiteisiini. Tässä tukena oli esimerkiksi säännöllinen yhteydenpito Noormarkun seurakunnan kappalaisen Tapio Hietalahden kanssa.

Pyrkimykseni oli tehdä aineisto, joka haastaa sen käyttäjää itsenäiseen ja kriittiseen ajatteluun eri tieteenalojen sekä Raamatun näkökulmasta. Palautekeskustelussa Noormarkun seurakunnan kappalaisen Tapio Hietalahden kanssa kävi ilmi, että tässä oltiin onnistuttu. Hän kuvasi aineistoa varsin onnistuneeksi ja ajankohtaiseksi kokonaisuudeksi. Aineistossa erityiskiitosta saivat riippuvuusilmiön laaja ja monipuolinen kuvaus sekä hengellisyyden kohtaaminen armon kautta. Lisäksi aineiston monipuoliset käyttömahdollisuudet koettiin myönteiseksi asiaksi.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Noormarkun seurakunnan hengellisen työn työntekijöiden eli pappien, diakoniatyöntekijöiden ja nuorisotyönohjaajien käyttöön työkalu, jonka avulla voidaan kohdata riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyteen liittyviä kysymyksiä ja kipukohtia. Kirkon hengellisen työn työntekijöiden ydinosaamiskuvauksissa on esillä laaja-alaisesti eri asioiden ja kokonaisuuksien hallinta. Tämän lisäksi myös kirkkolaki ja -järjestys säättävät seurakuntien tehtävistä ja mihin virkoihin ne pääsääntöisesti liittyvät. Ydinosaamiskuvauksista huolimatta seurakuntien jokapäiväisessä työssä työntekijöiden ydinosaaminen ohjautuu painottumaan joitain tiettyjä osia kunkin viran ydinosaamisesta. Tämä selittynee yhtäältä työntekijän oman mielenkiinnon, osaamisen ja koulutustaustan sekä toisaalta seurakunnan tarpeiden kautta.

Riippuvuus on ilmiönä sellainen, että se voi koskettaa ketä tahansa ikään, sukupuoleen, sosioekonomiseen asemaan, etniseen, kulttuuriseen tai uskonnolliseen taustaan katsomatta. Nämä ovat myös asioita, jotka osaltaan määrittelevät sitä, kenen kanssa ihminen luontaisesta tai luontevasti asioi seurakunnassa. Papin, diakoniatyöntekijän vai nuorisotyönohjaajan? Esimerkiksi kirkkohistoriaan suuntautuneella teologilla on vahva ymmärrys kirkon traditiosta ja kehityskulusta alkuseurakunnasta tähän päivään, mutta sielunhoidon ja sosiaalialan asioiden suhteen tietämys voi olla ohutta. Samoin kuin diakoniatyöntekijöillä voi olla vahvaa sosiaalis-karitatiivista ja nuorisotyönohjaajilla voi olla vahvaa katekeettista osaamista, mutta ohuempaa tietämystä jollain muulla osa-alueella. Tämän asian myös Hietalahti nosti palautekeskustelussa esiin.

Tämän työn koskettaessa pappeja, diakoniatyöntekijöitä sekä nuorisotyönohjaajia oli perusteltua muodostaa aineisto, joka tasoittaisi näitä eroja edes hieman. Tähän pyrin antamalla selkeän kokonaiskuvan auttamisesta perusteluineen ja päämäärinen, riippuvuudesta

moniulotteisena ilmiönä sekä kristillisestä hengellisyydestä sen alkulähteistä eli perusteista aina hengellisyyteen vaikuttaviin asioihin kuten jumalakuvaan, syyllisyyteen, häpeään ja hengellisen tien kulkemiseen. Tästä syystä aineiston käsitteleminen yhdessä ammattiryhmien kesken voi olla myös hedelmällistä.

Työhön olisi ollut hyvä sisällyttää laajemminkin tietoa riippuvuuden ja hengellisyyden suhteesta, mutta tiedon heikko saatavuus osoittautui ongelmaksi. Asiasta on saatavilla tutkittua tietoa esimerkiksi Yhdysvalloista, mutta sen käyttämiseen sisältyi muutamia ongelmia. Sekä (kristillinen) hengellisyys että riippuvuus ovat kulttuuri- ja aikasidonnaisia ilmiöitä. Yhdysvaltalaisista tutkimuksista johdettu tieto luvun 5 Hengellisyys alussa riippuvuuden ja hengellisyyden poissulkevuudesta osoittautui ongelmalliseksi myös tarkasteltujen ihmiskuvien sekä evankelis-luterilaisen tradition valossa. Tästä huolimatta työ muodostaa kaaren, joka lähtee ihmisen auttamisesta ja kohtaamisesta edeten tarkastelemaan ihmistä, riippuvuuksia, riippuvuuksien vaikutuksia, evankelis-luterilaista hengellisyyttä, sen lähtökohtia ja ilmenemismuotoja sekä seurakunnan mahdollisuuksia sen tukemisessa. Tämän kaaren aikana työntekijä voi valmentaa itseään kohtaamaan riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyttä reflektion kautta ja liittämällä sielunhoidon periaatteiden mukaisesti asioita kristilliseen tradition yhteyteen.

Riippuvuudesta kärsivällä henkilöllä on haasteita ja ongelmia useilla elämänalueilla. Riippuvuudet koskettavat kokonaisvaltaisesti koko ihmistä, hänen lähipiiriään, asuinyhteisöään ja yhteiskuntaa, mutta eri riippuvuudet kuormittavat näitä eri tavalla. Kuitenkin riippuvuudesta kärsivä ihminen tekee matkaa ihmisenä ja kristittynä. Samalla tavoin myös auttaja seurakunnassa tekee matkaa ihmisenä ja kristittynä. Tässä suhteessa auttaja ja autettava ovat samalla viivalla: molemmat ovat tietystä vaiheessa omaa hengellistä tietään ja molemmat ovat kolmiyhteiseen Jumalaan nähden samanlaisia: luotuja, langenneita ja lunastettuja. Toki seurakunnan hengellisen työn työntekijällä on asiaankuuluvaa osaamista ja tietoa, mutta olemuksellisesti kyseessä ei ole hoito- tai auttamissuhde vaan kristillisen veljellisyyden ja sisarellisuuden luoma lähimmäisyys.

Riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamisessa ei pohjimmiltaan ole myöskään kyse tämän riippuvuudesta vapauttamisesta, vaan kolmiyhteisen Jumalan hyväksynnän, anteeksiannon, armon ja kohtaamisen mahdollistamisesta eri menetelmin

siinä elämäntilanteessa ja sen elämänhistorian kanssa, mitkä ihmisellä ovat. Hengellisyyden ja uskonnollisuuden kautta riippuvuudesta kärsivä ihminen voi kuitenkin löytää voimavaroja sekä tukea kamppailussa riippuvuutta vastaan. Täten seurakunnan tarjoama tuki hengellisyyden harjoittamiseen, tarkasteluun sekä tien kulkemiseen on tärkeä osa riippuvuudesta kärsivän tukiverkostoa yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Tämä opinnäytetyö johdattaa seurakunnan hengellisen työn työntekijää kohtaamaan riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyttä. Tärkeä pohdinnan aihe on kuitenkin se, miten seurakunta kokonaisuutena kohtaa riippuvuudesta kärsivän. Toisin sanoen, miten seurakunta näyttäytyy ulospäin ja mitä se viestii riippuvuudesta kärsivälle. Näyttäytyykö seurakunta särkyneiden ja vajavaisten yhteisönä vai kiillotellulta lähes täydellisten ihmisten kokoontumispaikalta? Onko seurakunnassa tilaa matkassa rähjäntyneelle kulkijalle vai viestiikö ulkoiset puitteet ja seikat jotain muuta? Perinteisesti sosiaalityössä sekä myös seurakuntien (diakonia)työssä riippuvuuksista kärsivät ihmiset ohjataan omaan lokeroon muiden riippuvuuksista kärsivien kanssa. Vertaistuen ja samankaltaisten kokemusten jakamisen merkitystä ei voi kiistää, mutta yhtä merkittävä on myös osallisuuden kokemus niin yhteiskunnasta kuin seurakunnasta. Tällöin myös seurakunnan on hyvä tiedostaa syyllisyyden, häpeän, anteeksiannon ja armon välisiä suhteita.

Opinnäytetyöprosessin aikataulun vuoksi työtä ei ehditty käytännön tilanteessa testamaan. Mikäli tämä opinnäytetyö tulee aktiiviseen käyttöön, niin on perusteltua tehdä selvitys tai tutkia työn vaikuttavuutta ja toimivuutta niin hengellisen työn työntekijän näkökulmasta sekä riippuvuudesta kärsivän näkökulmasta. Selvityksen voisi toteuttaa esimerkiksi ammattikorkeakouluopinnäytetyönä. Toinen, huomattavasti laajamittaisempi tutkimusasetelma on työn aihetta koskeva kysymys riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyydestä Suomessa ja sen suhteesta kristilliseen uskoon. Tämän kaltaisten laajamittaisien tutkimuksien puuttuessa opinnäytetyöni kaltaiset aineistot ja muut oppaat ovat parhaimmillaankin vain olemassa olevan tiedon hyväntahtoista soveltamista.

Edellisestä huolimatta työ vastaa kuitenkin olemassa olevaan ja todelliseen tarpeeseen. Huomiotta ei myöskään voi jättää sitä, että työssä käsitellyt asiat perustuvat tutkittuun, toimitettuun ja arvioituun tietoon tai ilmiöitä ymmärtävien asiantuntijoiden ja tutkijoiden näkemyksiin käsillä olevasta asiasta. Tämän lisäksi koko prosessin ajan etenemistä ohja-

sivat työelämäyhteistyökumppani Noormarkun seurakunta ja Diakonia-ammattikorkeakoulun puolesta sekä seurakuntatyön että sosiaalialan asiantuntijat. Tämän pohjalta aineiston voidaan olettaa olevan luotettava.

Aineiston voidaan olettaa olevan myös eettisesti validi. Tämä voidaan perustella osin edellisellä ja osin sillä, että aineistossa käsitellyt asiat sitoutuvat erottamattomasti seurakuntien hengellisen työn työntekijöiden tehtäväkenttään ja kannustavat reflektioon, jota sekä ammatillisuus että työnkuva työntekijöiltä odottaa. Lisäksi opinnäytetyöllä ei sellaisenaan ole suoria vaikutuksia asiakkaaseen, vaan asiakkaan kanssa työskennellessä opinnäytetyötä käytetään soveltaen, jolloin työntekijän oma ammatillisuus toimii suodattimena opinnäytetyön ja asiakkaan välillä.

Edellisten asioiden valossa voidaan todeta, että opinnäytetyö ei ole hyödynnettävissä pelkästään Noormarkun seurakunnassa. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää sellaisenaan myös muissa seurakunnissa. Seurakuntien lisäksi opinnäytetyöstä voi hyötyä erityisesti myös kristilliseltä pohjalta riippuvuuksista kärsivien ihmisten kanssa työtä tekevät järjestöt ja toimijat. Toisaalta ei ole syytä epäillä, etteivätkö myös muut, kuin kristilliseltä pohjalta toimivat tahot hyötyisi aineistosta. Aineiston tarjoama prosessi avaa kenelle tahansa riippuvuuksista kärsivän kanssa työtä tekevällä henkilöllä näköaloja omiin asenteisiin ja ajatuksiin sekä riippuvuudesta kärsivän ihmisen hengellisyyden kohtaamiseen.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsi & Jaakkola, Tapio 2011. Peliriippuvuuden hoito. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/peliriippuvuuden>
- Aalto, Kirsti & Hanhiova, Marjaana 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Kirsti Aalto & Raili Gothóni (toim.) Ihmisen lähellä – hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 9–24.
- Ahjoniemi, Heidi & Mäkelä, Rauno 2015. Shoppailu. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/shoppailu>
- Ahjoniemi, Heidi & Peltoniemi, Teuvo 2015. Nettiriippuvuuden hoito – haitalliseen netin käyttöön puuttuminen. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/nettiriippuvuuden>
- A-Klinikkasäätiö 2005. Huumeiden yliannostus ja sen ehkäisy. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/huumeiden-yliannostus-ja-sen-ehkaisy>
- Geels, Antoon & Wikström, Owe 2009. Uskonnollinen ihminen – johdatus uskontopsykologiaan. Helsinki: Kirjapaja.
- Ghiselli, Anja 2003. Ristin teologia spiritualiteetin keskuksena. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 83–96.
- Gothóni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen II – sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.
- Hallamaa, Jaana 2010. Uskontunnustuksen etiikasta synnintunnustuksen etiikkaan. Teoksessa Maarit Hytönen (toim.) Minä uskon? Jumala-usko 2010-luvulla. Synodaalikirja. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus, 197–216.
- Heikkilä, Antti 2005. Riippuvuus – Valheiden verkko. Helsinki: Rasalas-Kustannus.
- Heinälä, Pekka 2009. Kannabiksen käytön haittavaikutuksia. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/kannabiksen-kayton-haittavaikutuksia>

- Hietalahti, Tapio 2016. Kappalainen, Noormarkun seurakunta. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 27.1.
- Hirschovits-Gerz, Tanja 2013. How Finns perceive obstacles to recovery from various addictions. *Nordic studies on alcohol and drugs* 30 (1), 87–104.
- Hirschovits-Gerz, Tanja 2014. Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat. Tampere: Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.
- Hirschovits-Gerz, Tanja & Koski-Jännes, Anja 2010. Suomalaisten käsityksiä riippuvuuksista – sukupuolen, iän sekä yhteiskunnallisen todellisuuden vaikutuksia mielikuviin. *Sosiologia* 47 (1), 1–20.
- Hirschovits-Gerz, Tanja & Pennonen, Marjo 2012. Ammattilaisten ja kansalaisten mielikuvat omaehtoisesta toipumisesta ja hoidon tuottamasta lisäarvosta eri riippuvuuksista toivuttaessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (5), 494–509.
- Holopainen, Antti 2005 A. Alkoholin aiheuttamat vieroitusoireet. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/alkoholin-aiheuttamat-vieroitusoireet>
- Holopainen, Antti 2005 B. Huumeriippuvuus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/huumeriippuvuus>
- Holopainen, Antti 2006. Alkoholimyrkytys. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/alkoholimyrkytys>
- Hyrck, Matti 1998. Jumalakuvat ja sielunhoito. Teoksessa Kirsti Aalto, Martti Esko & Matti-Pekka Virtaniemi (toim.) *Sielunhoidon käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 71–89.
- Häyrynen, Seppo 2003. Rukous arjen keskellä. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 259–265.
- Jaakkola, Tapio 2011. Peliriippuvuus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/peliriippuvuus>
- Ketola, Kimmo 2010. Suomalaisten spiritualiteetti. Teoksessa Maarit Hytönen (toim.) *Minä uskon? Jumala-usko 2010-luvulla*. Synodaalikirja. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus, 140–160.
- Kettunen, Paavo 1998. *Suomalainen rippi*. Helsinki: Kirjapaja.

- Kettunen, Paavo 2003. Hengellinen kokemus ja ihmisen kokonaisvaltaisuus. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 361–379.
- Kettunen, Paavo 2011. *Kätkeyty ja vaiettu – suomalainen hengellinen häpeä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kettunen, Paavo 2013. *Auttava kohtaaminen I – sielunhoidon perusteet ja teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kiiski, Jouko 2009. *Sielunhoito*. Helsinki: Edita.
- Kirkkohallitus 2010 a. *Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen*. Viitattu 22.2.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/diakonia_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/diakonia_yo.pdf)
- Kirkkohallitus 2010 b. *Kirkon nuorisotyöntekijän ydinosaaminen*. Viitattu 22.2.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/nuorisott_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/nuorisott_yo.pdf)
- Kirkkohallitus 2010 c. *Papin ydinosaaminen*. Viitattu 22.2.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/\\$FILE/papin_yo.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/F69989152F5F3B0AC2257744002BF5ED/$FILE/papin_yo.pdf)
- Kirkkohallitus i.a. a. *Kirkkoon liittyneet ja kirkosta eronneet seurakunnittain vuosina 2015–2004*. Viitattu 23.6.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/88F3966F93C98AB2C2257995003C9C2C/\\$FILE/Kirkkoon_liittyneet_%20eronneet_2015-2004_seurakunnittain_SAKASTI.xlsx](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/88F3966F93C98AB2C2257995003C9C2C/$FILE/Kirkkoon_liittyneet_%20eronneet_2015-2004_seurakunnittain_SAKASTI.xlsx)
- Kirkkohallitus i.a. b. *Kirkkoon liittyneet ja kirkosta eronneet talousalueittain vuosina 2015–2004*. Viitattu 23.2.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/88F3966F93C98AB2C2257995003C9C2C/\\$FILE/Kirkkoon_liittyneet_eronneet_2015-2004_talousalue_SAKASTI.xlsx](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/88F3966F93C98AB2C2257995003C9C2C/$FILE/Kirkkoon_liittyneet_eronneet_2015-2004_talousalue_SAKASTI.xlsx)
- Kirkkohallitus i.a. c. *Väkiluku 2008 – 2015*. Viitattu 23.2.2016. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/88F3966F93C98AB2C2257995003C9C2C/\\$FILE/Vakiluvut%20seurakunnittain%202008-2015_SAKASTI.xlsx](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/88F3966F93C98AB2C2257995003C9C2C/$FILE/Vakiluvut%20seurakunnittain%202008-2015_SAKASTI.xlsx)
- Kirkkojärjestys 1991/1055 v. 1993, 8.11.1991. Viitattu 24.2.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055>
- Kirkkolaki 1993/1054, 26.11.1993. Viitattu 24.2.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>

- Kontula, Osmo & Virtanen, Jukka 2009. Seksiriippuvuus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/seksiriippuvuus>
- Korkeila, Jyrki & Peltoniemi, Teuvo 2013. Nettiriippuvuus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/nettiriippuvuus>
- Koski-Jännes, Anja 2009 A. Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/aine-ja>
- Koski-Jännes, Anja 2009 B. Riippuvuus yksilön ongelmana. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-mielenterveys/riippuvuus-yksilon-ongelmana>
- Kotila, Heikki 2003 A. Ajan pyhittäminen. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 235–243.
- Kotila, Heikki 2003 B. Spiritualiteetti – ajankohtainen näkökulma. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 13–23.
- Kotila, Heikki 2006. Miksi nyt on hengellisen ohjauksen aika? Teoksessa Heikki Kotila (toim.) *Hengellisen ohjauksen kirja*. Helsinki: Kirjapaja, 11–19.
- Kuusisto, Katja 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Mauri Aalto, Anja Koski-Jännes & Tuukka Tammi (toim.) *Irti päihdeongelmista*. Helsinki: Edita, 32–48.
- Laine, Pekka; Vilkkö, Tuija & Vuori, Erkki 2011. Ekstaasin ja mielialalääkkeiden yhteiskäytön riskejä. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/ekstaasin-ja-mielialalaakkeiden-yhteiskayton-riskeja>
- Lankinen, Juha 2003. Rippi ja sielunhoito ihmisen rinnalle asettumisena. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 345–360.
- Laulaja, Jorma 2003. Kaste. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 211–219.

- Lehtiö, Pirkko 2003. Hengellinen ohjaus. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 211–219.
- Lindqvist, Martti 1998. Kristillinen ihmiskäsitys. Teoksessa Kirsti Aalto, Martti Esko & Matti-Pekka Virtaniemi (toim.) *Sielunhoidon käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 29–43.
- Lindqvist, Martti 2006. Auttajan varjo – pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Helsinki: Otava.
- Mahdollisuus muutokseen 2016 a. Askeleet muutokseen. Viitattu 22.2.2016. <http://www.mahdollisuus.fi/askeleet-muutokseen/>
- Mahdollisuus muutokseen 2016 b. Stoorit. Viitattu 22.2.2016. <http://www.mahdollisuus.fi/stoorit/>
- Martikainen, Jouko 2003. Hengellinen lukeminen. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) *Spiritualiteetin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja, 245–257.
- Merikallio, Hannele 2015. Lääkkeetön päihdevieroitus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/laakkeeton-paihdevieroitus>
- Morris, Chris 2015. Things Are Looking Up in America's Porn Industry. NBC News 20.1. Viitattu 12.4.2016. <http://www.nbcnews.com/business/business-news/things-are-looking-americas-porn-industry-n289431>
- Muhonen, Maria 2005. Syömishäiriöt. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2015. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/syomishairiot>
- Mäkelä, Rauno 2010. Juoppohulluus ja muut alkoholipsykoosit. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/juoppohulluus-ja-muut-alkoholipsykoosit>
- Mäkelä, Rauno & Niemelä, Solja 2015 A. Alkoholiriippuvuuden psykososiaalinen hoito. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/alkoholiriippuvuuden-psykososiaalinen-hoito>
- Mäkelä, Rauno & Niemelä, Solja 2015 B. Huumeriippuvuuden hoito. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/huumeriippuvuuden-hoito>

- Nakken, Craig 2015. Minä ja riippuvuus. Kirja riippuvuuspersoonallisuuden syntymisestä ja toipumisesta. Kuopio: Scanria.
- Niemelä, Pauli 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 87–104.
- Niemelä, Solja 2015. Alkoholiriippuvuuden lääkkeellinen hoito. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/alkoholiriippuvuuden-laakkeellinen-hoito>
- Patja, Kristiina & Sedergren, Juha 2010 A. Tupakka ja sairaudet. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka/tupakka-ja-sairaudet>
- Patja, Kristiina & Sedergren, Juha 2010 B. Tupakkariippuvuus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka/tupakkariippuvuus>
- Pelastusarmeija 2015. Asumispalvelu. Viitattu 22.2.2016. <http://www.pelastusarmeija.fi/paikkakunnat/pori/asumispalvelu>
- Pennanen, Riikka 2005. Mistä saada apua syömishäiriöihin? A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/mista-saada-apua>
- Pihkala, Juha 2003. Ehtoollinen. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 221–232.
- Poikolainen, Kari & Seppä, Kaija 2013. Alkoholien terveyshaitat. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/alkoholin-terveyshaitat>
- Porin ev.lut. seurakuntayhtymä 2015. Kirkko Porissa – paikallisseurakunnat. Viitattu 23.2.2016. <https://porievl.fi/seurakunnat>
- Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka 2013. Addiktio – ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Pauliina Raento & Tuukka Tammi (toim.) Addiktioyhteiskunta – riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudeamus, 7–27.
- Rauhala, Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ruisniemi, Arja 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampere: Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja.

- Sininauhaliitto 2014. Kristillinen ihmiskäsitys. Viitattu 26.2.2016. <http://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/hengellisyys/kristillinen-ihmiskasitys/>
- Sininauhaliitto & Sininauhasäätiö i.a. Organisaatio. Viitattu 22.2.2016. <http://www.sininauha.fi/organisaatio>
- Suomen ev.lut. kirkko i.a. a. Evankelisuus. Viitattu 23.2.2016. <http://www.ev12.fi/sanasto/index.php/Evankelisuus>
- Suomen ev.lut. kirkko i.a. b. Saarna. Viitattu 24.2.2016. <http://www.ev12.fi/sanasto/index.php/Saarna>
- Suomen Luterilainen Evankeliumiyhdistys i.a. Evankelisuus – kirkon evankelinen herätysliike. Viitattu 23.2.2016. <http://sley.fi/evankelisuus>
- Särkelä, Mona 2009. Päihteidenkäyttö ja yhteiskunnallisen osallisuuden ongelmat. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/paihteidenkaytto-ja-yhteiskunnallisen-osallisuuden>
- Taitto, Annika 2005. Läheisriippuvuus. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 26.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/laheisriippuvuus>
- Twerski, Abraham J. 2014. Riippuvuusajattelu – itsepetoksen ymmärtäminen. Kuopio: Scanria.
- Uskonnot Suomessa –hanke i.a. Kirkolliset herätysliikkeet: evankelisuus. Viitattu 23.2.2016. <http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=35>
- Vatanen, Osmo 2003. Laulu ja soitto. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 245–257.
- Veijola, Timo 2003. Jumalan sana. Teoksessa Seppo Häyrynen, Heikki Kotila & Osmo Vatanen (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 197–210.
- Veikkola, Juhani 2002. Diakonian perustehtävä, visiot ja tavoitteet. Teoksessa Riitta Helosvuori, Esko Koskenvesa, Pauli Niemelä & Juhani Veikkola (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 107–128.
- Viljamaa, Janne 2011. Pakko saada! – addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: WSOY.
- Väisänen-Tommiska, Mervi 2010. Tupakointi raskausaikana. A-Klinikkasäätiö. Viitattu 27.4.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka/tupakointi-raskausaikana>

- Välimäki, Petri 2013. Lähellä ihmistä - sielunhoidon opas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Wikström, Owe 2000. Salattu ihminen – Elämän syvät kysymykset ja parantava keskustelu. Helsinki: Kirjapaja.
- Wikström, Owe 2002. Häikäisevä pimeys – Näkökulmia hengelliseen ohjaukseen. Helsinki: Kirjapaja.