

Päihdepalvelusäätiön läheisten vertaistuki- ryhmän merkitys osallistujille

Virva Jääskeläinen
Marika Lappi

Opinnäytetyö
Elokuu 2018
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Jääskeläinen, Virva Lappi, Marika	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 08/2018
	Sivumäärä 39	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Päihdepalvelusäätiön läheisten vertaistukiryhmän merkitys osallistujille		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Ketola Tuija, Moilanen Johanna		
Toimeksiantaja(t) Päihdepalvelusäätiö		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Päihdeongelma vaikuttaa aina itse päihteiden käyttäjän lisäksi hänen läheisiinsä. Suomessa tämä on huomioitu päihdehuoltolaissa (1986, §7), jonka mukaan päihteiden käyttäjän läheisillä on oikeus apuun, tukeen ja hoitoon.</p> <p>Päihdepalvelusäätiö järjestää Kuopiossa ammatillisesti ohjattua vertaistukiryhmää päihdeikäyttäjien läheisille ja tutkimuksen tarkoitus oli tuottaa tietoa Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän merkityksestä päihteiden käyttäjän läheisen elämäntilanteesta. Tavoitteena oli selvittää haastattelututkimuksen keinoin ryhmään osallistuvien kokemuksia ja näkemyksiä läheisryhmän heille antamasta tuesta. Ainoa vaatimus tutkimukseen osallistuville oli läheisen päihdeongelma, joka vaikuttaa heidän elämäänsä ja he ovat käyneet vertaistukiryhmässä useamman kerran. Aineistonkeruu tehtiin yksilöhaastatteluina, jotka äänitettiin aineiston käsittelyä varten.</p> <p>Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluina, joista tehtiin teoriaohjaava analyysi. Tutkimuksen keskeisemmäksi tuloksen mukaan läheisryhmällä on sen osallistujille suuri merkitys erityisesti koska siellä voi puhua omista kokemuksistaan avoimesti ilman tuomitusta tulemissa pelkoja. Keskustelu ryhmässä on koettu vähentävän omaa taakkaa sekä negatiivisia tunteita. Ryhmä on auttanut tutkittavia näkemään oman tilanteensa uudesta näkökulmasta sekä ymmärtämään päihderiippuvuussairauden luonnetta. Lisäksi ryhmästä koettiin saavan apua myös omaan jaksamiseen. Ryhmän vetäjät koettiin todella tärkeiksi ja ammatitaitoisiksi. Ammatillisuus ja vertaisuus koettiin toisiaan täydentäviksi.</p> <p>Tutkimus perustui ryhmässä useamman kerran käyneisiin vapaaehtoisin haastateltaviin, joten ei voida todeta laajempia johtopäätöksiä siitä, että tämänkaltaisen ryhmätoiminta toimisi kaikille. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että läheisryhmällä on paljon toiminnasta hyötyviä ja tämänkaltaiselle toiminnalle on tarvetta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) läheiset, päihderiippuvuus, vertaisryhmä, vertaistuki		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Jääskeläinen, Virva Lappi, Marika	Type of publication Bachelor's thesis 39	Date 08/2018 Language of publication: Finnish Permission for web publication: X
Title of publication The significance of Päihdepalvelusäätiö's peer groups for the participants		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Ketola Tuija, Moilanen Johanna		
Assigned by Päihdepalvelusäätiö [The Finnish Abuser Care Foundation]		
Abstract <p>Substance abuse affects not only the users but also their close ones. According to the Finnish law, those close to substance abusers have a right to receive help, support and care (Päihdehuoltolaki 1986, §7).</p> <p>Päihdepalvelusäätiö organizes professionally guided peer groups for the close ones of substance abusers. The purpose of this study was to examine the significance of the peer groups for the participants. The objective was to study the participants' experiences and views related to the support given by the peer group. The only requirements for participation in the study was a family member's abuse problem that affected the participant's life and that the participant had attended the group several times. The study was an interview study, and all the interviews were conducted individually and recorded for later processing.</p> <p>The interviews were conducted as theme interviews that were subjected to a theory-based analysis. The main result of the study was that the peer groups had a great importance to the participants because in the group they could openly speak about their experiences as close ones of substance abusers. Conversations in the group reduced emotional weight and negative emotions. The groups had helped the participants to see their own situation in a new perspective and increased understanding about substance abuse. In addition, the groups were reported to help with coping with the situation. The group leaders were deemed to be highly important for the group activities and very professional. Both the professionals and the peers were seen equally important in the groups.</p> <p>The respondents of the study were volunteers, which is why it was not possible draw extensive conclusions on whether these kinds of peer groups would work with everyone. The study, however, shows that many people have received help and support from such groups, and that these kinds of group activities are needed.</p>		
Keywords (subjects) close ones, peer group, substance dependency		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Ongelmakäyttö riippuvuutena	4
	2.1 Päihderiippuvuus.....	5
	2.2 Päihteiden käytön seuraukset läheisille.....	7
3	Vertaistuki.....	10
	3.1 Vertaisryhmätoiminta	12
4	Päihdepalvelusäätiö	14
5	Tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä	14
6	Tutkimuksen toteuttaminen	15
	6.1 Tutkittavat	15
	6.2 Teemahaastattelu.....	16
	6.3 Haastatteluiden toteutus	18
	6.4 Teoriaohjautuva analyysi.....	19
	6.5 Eettisyyden ja luotettavuuden huomioiminen	20
7	Tulokset	21
	7.1 Vertaisuuden merkitys	22
	7.2 Ammatillisen ohjauksen merkitys	23
	7.3 Läheisryhmän merkitys läheisen elämäntilanteessa	25
8	Pohdinta.....	28
	8.1 Johtopäätökset	28
	8.2 Tuloksien hyödyntäminen jatkossa	30
	8.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi.....	31

Lähteet	34
----------------------	-----------

Liitteet	37
-----------------------	-----------

Liite 1. Haastattelun teemat.....	37
-----------------------------------	----

Liite 2. Tiedote tutkittaville	38
--------------------------------------	----

Liite 3. Esimerkki analyysitaulukosta.....	39
--	----

Kuviot

Kuvio 1: Pää- ja yläkäsitteet	19
-------------------------------------	----

Kuvio 2: Läheisryhmän merkityksen rakentuminen.....	22
---	----

Kuvio 3: Vertaistuen merkitys	23
-------------------------------------	----

Kuvio 4: Ammatillisuuden merkitys	25
---	----

Kuvio 5: Läheisryhmän merkitys läheisen elämäntilanteessa	27
---	----

1 Johdanto

Suomalaiset joivat vuonna 2011 alkoholijuomia sadan prosentin alkoholiksi muunnettuna noin 54 miljoona litraa eli 10 litraa asukasta kohti. Työterveyslaitoksen tutkimus Työ ja terveys Suomessa 2009 mukaan työssä käyvistä miehistä noin 40 prosenttia ja naisista 20 prosenttia kuuluvat alkoholinkäytön riskiryhmään. Suomessa on arvioitu olevan 500 000-600 000 alkoholin suurkuluttajaa, joista 400 000 on alkoholisteja ja heistä noin 300 000 on työelämässä. (Arramies & Hakkarainen 2013, 16-19). Yhden henkilön päihteiden käyttö perheessä vaikuttaa koko perheen dynamiikkaan ja vain harvat päihteitä käyttävät ovat täysin "perheettömiä". (Seppä, Aalto, Alho & Kiianmaa 2012, 146). Päihdehuoltolain (1986, §7) mukaan päihderiippuvaisen läheisellä on oikeus apuun, tukeen ja hoitoon. Näin ollen läheiset ovat lain mukaan samassa asemassa kuin käyttäjät. Päihderiippuvaisten läheiset tarvitsevat tukea ja tietoa, näin läheiset voivat ymmärtää oman muutostarpeensa sekä oppia toimimaan terveemmällä tavalla (Korhonen 2009, 107-108). Näistä syistä on tärkeää tuoda esille läheisten näkökulmaa ja tuen tarvetta.

Päihdepalvelusäätiö järjestää läheisille ammatillisesti ohjattua vertaisryhmätöitä. Vertaistuen avulla ihminen ymmärtää, että ei ole asian kanssa yksin. Lisäksi vertaistuen avulla ihminen voi löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. (Vertaistuki 2015.) Vertaistoiminnan erilaiset muodot ovat yksi tärkeimmistä auttamisen muodoista. Asiakkaat voivat vertaistuen avulla tuoda omat kokemukset muille vertaisille avuksi. (Meriluoto, Marila-Penttinen & Lehtinen 2015, 60.)

Tutkimme opinnäytetyössämme Kuopiossa toimivan Päihdepalvelusäätiön ammatillisesti ohjattua läheisryhmää, joka on tarkoitettu päihdeongelmaisten läheisille. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän merkityksestä päihteiden käyttäjän läheisen elämäntilanteesta. Selvitimme haastattelututkimuksen keinoin osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä läheisryhmän heille antamasta tuesta. Teoriaosuudessa avaamme ensin päihderiippuvuuden määritelmää ja riippuvuuden vaikutuksia läheisiin, sen jälkeen avaamme vertaisuuden määritelmää.

2 Ongelmakäyttö riippuvuutena

Riippuvuuden määrittelemisen yleisesti on oleellista, jotta voimme ymmärtää riippuvuuden eri muotoja. Riippuvuutta käsittelevä luku toimiikin ikään kuin alustuksena opinnäytetyölle. Käsittelemme riippuvuutta sairausnäkökulmasta mutta myös muita näkemyksiä aiheesta on olemassa.

Riippuvuudella tarkoitetaan tavallisesti voimakasta ja toistuvan halun ohjaamaa käyttäytymistä. Riippuvuudesta käytetään myös sanaa addiktio, joka tulee riippuvuuden latinan kielisestä sanasta *addictio*. Addiktioit voidaan jakaa kahteen osaan, aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Aineriippuvuuksia ovat esimerkiksi huume- ja lääkeriippuvuus. Toiminnallisiin riippuvuuksiin voi olla esimerkiksi netti- tai läheisriippuvuus. (Viljamaa 2011, 7.)

Jotta riippuvuus voi muodostua johonkin päihdyttävään aineeseen tai toimintaan edellyttää se, että sen tuottama fyysinen tai psyykinen tila on jollain tavalla tyydyttävä. Mitä nopeammin jokin toiminta tai aine tuottaa tyydyttävän vaikutuksen, sitä helpommin se synnyttää riippuvuutta. Myös yksilölliset tekijät vaikuttavat riippuvuuden syntyyn, esimerkiksi riippuvuudelle altistavat perintötekijät ja sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa. Riippuvuus voi syntyä myös myöhemmällä iällä reaktioina erilaisiin kriiseihin elämässä. Erilaiset ympäristö- tai perintötekijät eivät kuitenkaan itsessään aiheuta riippuvuutta ilman henkilön omaa panosta ja toistuvaa turvautumista johonkin aineeseen tai toimintaan. (Koski-Jännes 2009.)

Riippuvuus on tunnesairaus ja ihmiset voivat tulla riippuvaiseksi hyvin erilaisista asioista. Ihmisen tunnemaailma sairastuu ja hän alkaa toimia sairauden pakottamana. (Korhonen 2009, 45.) Addiktio ei katso tulotasoa, koulutusta tai sosiaaliluokkaa, vaan se voi vaivata yhtä lailla duunaria kuin lääkäriäkin. (Viljamaa 2011,16).

Normaali- ja riippuvuuskäyttäytymisen välille on vaikeaa vetää tarkkaa rajaa. Kukaan ei pysty elämään täysin irrallaan toisista ihmisistä ja järjestelmistä. Kaikki ovat riippu-

vaisia tavalla tai toisella muista ihmisistä, erilaisista aineista ja asioista. Yksinkertaisimmillaan ero sairaan ja terveen ihmisen välillä on se, että terve ihminen myöntää avoimesti vajavaisuutensa ja hän kykenee positiivisella tavalla tukeutumaan toisiin ihmisiin, kun taas riippuvainen ihminen on ulospäin hyvin omavoimainen ja pyrkii salaamaan riippuvuutensa. Terve riippuvuus luo vuorovaikutusta ja yhteyksiä, ja se tukee elämää. Sairas riippuvuus eristää ja rikkoo elämää (Heikkilä 1995, 25.)

Riippuvuus on yksilölle ristiriitainen tila, sillä toisaalta se tuottaa välitöntä mielihyvää, mutta samalla lisääntyvää haittaa ja sosiaalista paheksuntaa. Se herättää myös häpeää ja syyllisyyttä etenkin sellaisessa ympäristössä, jossa yksilön itsehallintaa voidaan arvostella. Kun itsehallinta pettää, se tuottaa huonommuudentunteita ja se saa yksilön kieltämään ongelmansa. Tässä tilassa yksilö yrittää todistella hallintakykyään itselleen sekä muille vielä silloinkin, kun itsehallinnankyky on jo selvästi menetetty. Tällöin tilanne pahenee entisestään. Riippuvuutta pyritään salaamaan, eivätkä ulkopuoliset siihen mielellään puutu, vaikka siitä tietäisivätkin. (Koski-Jännes 2009.) Riippuvaiseen käyttäytymiseen kuuluu kieltäminen, salailu ja asioiden vääristely. (Heikkilä 1995, 11).

Riippuvuudesta on mahdollista kuitenkin vapautua. Joillekin yksilöille se voi olla jopa helppoa, toisille taas äärimmäisen hankalaa. Vapautuminen riippuvuudesta edellyttää ongelman myöntämistä ja päätöstä tarttua toimeen asian korjaamiseksi. Hoidot ja vertaistukiryhmät ovat auttaneet monia, mutta joissain tapauksissa riippuvuudesta on mahdollista päästä myös itsenäisesti eroon. (Koski-Jännes 2009.) Riippuvuudet muuttuvat helposti toiseksi riippuvuudeksi, joten toipuminen riippuvuudesta ei välttämättä ole helppoa. Edellytys toipumiselle on rehellisyys. (Heikkilä 1995, 187.) Tunne-elämän häiriöt ovat normaaleja riippuvuudessa toipumisessa. Tavallinen arkipäivä riippuvuudesta toipuvalla vaatii paljon ponnisteluja. Terve ihminen ei välttämättä ymmärrä kuinka paljon riippuvainen ihminen kärsii. (Heikkilä 1995, 21.)

2.1 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuuden määrittely on edellytys sille, että voimme tarkastella sen vaikutusta päihteiden käyttäjien läheisiin. Päihderiippuvuus käsitteen valintaan ja sen käsittelyyn sairausnäkökulmasta meitä ohjasi myös se, että Päihdepalvelusäätiö käyttää kyseistä käsitettä ja käsittelee sitä läheisryhmässä. Opinnäytetyön kannalta on tärkeää, että käytämme toimeksiantajan ja haastateltavien kanssa samoja käsitteitä. Päihdepalvelusäätiön ohjaajan mukaan ryhmässä on sekä alkoholi-, lääke- ja huumeriippuvaisten läheisiä.

Päihteeksi kutsutaan huumeita ja alkoholia. Aineet, jotka aiheuttavat niiden keskuhermostovaikutuksista johtuvia korjaantuvia käyttäytymisoireita tai psykologisia muutoksia määritellään huumeiksi. (Seppä ym. 2012, 8, 23).

Päihderiippuvuus on sairaus ja se tuottaa yhteiskunnalle valtavasti taloudellisia kustannuksia ja kärsimystä ihmisille. Päihderiippuvuus sairautena on vielä Suomessa varsin huonosti tunnettu. (Arramies & Hakkarainen 2013, 11.) Päihderiippuvuus on sairaus, joka vaurioittaa kaikkia elimiä, psyykkisiä toimintoja, sosiaalisia suhteita ja koko olemassaoloa. Alkoholismi on ICD – 10 (International Classification of Diseases) mukaan krooninen ja parantumaton kuolevaan johtava sairaus, jolle on luonteenomaista kontrollinkyvyn menetys. (Arramies & Hakkarainen 2013, 18-19.)

Päihderiippuvuus voi kehittyä erilaisiin aineisiin ja eri aineisiin kohdistuvat riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan. Riippuvuutta aiheuttavia aineita ovat esimerkiksi alkoholi, nikotiini, amfetamiini, bentsodiatsepiinit, kannabis ja opiaatit. Päihderiippuvuus voi kehittyä kaiken ikäisille, mutta miehille riippuvuutta todetaan enemmän. (Päihderiippuvuus, 2014). Henkilön ulkoinen olemus, yhteiskunnallinen asema tai alkoholin käyttömäärät eivät kerro suoraan, kuinka vaikeasta ongelmasta on kunkin kohdalla kyse. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 9).

Päihderiippuvuuteen kuuluu jatkuva, usein toistuva tai pakonomainen kyseisen aineen käyttö, riippumatta käytön aiheuttamista fyysisistä ja sosiaalisista haitoista. (Huttunen, 2017). Toistuva käyttö johtaa riippuvuuteen liittyviin aivo- ja psykososiaalisiin muutoksiin. Yksilön riskiin sairastua päihderiippuvuuteen vaikuttavat perintötekijät. Alkoholiriippuvuudelle altistavien perintötekijöiden on arvioitu lisäävän riippuvuuden kehittymisen riskiä noin 50 prosenttia. (Päihderiippuvuus, 2014.)

Päihderiippuvuus aiheuttaa monenlaisia oireita; fyysisiä (ruhjevammat, sisäelinvammat, muistinhäiriöt jne.), psyykkisiä (ahdistuneisuushäiriö, masennus jne.), sosiaalisia (ihmissuhteiden ongelmat ym.) ja hengellisiä (kelvottomuuden tunne ym.). (Arramies ym. 2013, 37-40.)

Päihderiippuvuuteen usein liittyy fysiologinen riippuvuus, jolloin henkilöllä on kasvanut päihdyttävän aineen sietokyky eli toleranssi tai hänellä ilmenee eriasteisia vieroitusoireita päihteen käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä. Vieroitusoireet saavat usein henkilön jatkamaan päihdyttävän aineen haitallista käyttöä. Riippuvuus voi olla luonteeltaan myös psykologista riippuvuutta. Silloin riippuvuus perustuu aineen kykyyn tuottaa euforiaa, mieltä kiihottavia aistiharhoja tai muita toivottuja psyykkisiä vaikutuksia. (Huttunen, 2017.)

Liialliseen mielihaluun käyttää pähteitä vaikuttavat monet eri tekijät: vanhempien ja kulttuurin tarjoaman mallit ja arvot, perinnöllinen alttius, oppimisprosessit, kielteiset koulukokemukset, kaveripiirin paineet, pähteiden saatavuus, yksilölliset piirteet ym. (Koski-Jännes ym. 2004, 10).

Alkoholista ei koskaan voi tulla kohtuukäyttäjää vaan hänen on luovuttava alkoholista ja kaikista muista huumaavista aineista. Tyypillistä alkoholistille on, että usean raittiin vuoden jälkeen, vähäinkin määrä alkoholia ajaa hänet takaisin entiseen kierteeseen. (Heikkilä 1995, 187-188)

2.2 Pähteiden käytön seuraukset läheisille

”Alkoholinkulutuksen haittavaikutukset eivät ole ainoastaan kliininen yksilötason riski, vaan ne uhkaavat myös läheisten ja muiden ihmisten hyvinvointia” (Warpenius & Tigersterd, 2013, 17).

Pähteiden ongelmakäyttö koskettaa myös perhettä ja muita läheisiä. Yhden perheenjäsenen pähteiden käyttö vaikuttaa koko perheeseen. Pähteiden käyttö aiheut-

taa perheeseen paljon kielteisiä tunteita; häpeää, pelkoa, vihaa, raivoa ja vastenmielisyyttä. Päihteiden käyttäjä on kuitenkin myös rakastettu läheinen, joten päihteiden käyttö aiheuttaa läheisille huolta hänen terveydestään ja hyvinvoinnistaan sekä surua menetetyistä onnellisesta yhteisestä elämästä. (Seppä ym. 2012, 146-147.)

Päihdeperheen ihmissuhteita kuvataan usein termillä läheisriippuvuus. Käsitettä ei ole määritelty tieteellisesti, joten pitää puhua ideologiasta. Läheisriippuvuus on saanut Suomessa monopoliaseman päihdeongelmaisten ihmisten läheisten aseman käsitteellistämässä, koska muita kilpailevia näkemyksiä ei ole esitetty. (Seppä ym. 2012, 147.)

"Läheisriippuvuus on sairaus tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy, kun ihminen elää jonkin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeutuu sen olemassaoloon." (Hellsten 1991, 7).

Beattie (1994, 44) määrittelee läheisriippuvuuden olevan tunne-elämää, psyykettä ja toimintaa koskeva tila, joka kehittyy yksilölle, kun hän joutuu olemaan pitkään alttiina ahdistaville säännöille tai noudattamaan niitä - säännöille, jotka estävät tunteiden avoimen ilmaisun sekä henkilökohtaiset keskustelut henkilöiden välisistä ongelmista. Tommy Hellsten (1991, 51-52) on nimennyt saman ilmiön virtahevoksi olohuoneessa. Alkoholismia sairastavan perheen olohuoneessa on virtahepo, jonka olemassaolo on kiellettävä, vaikka kukaan perheenjäsen ei voi välttyä sen huomaamiselta. Virtahepo on pelottava, massiivisesti läsnä ja se sitoo suuren osan perheen jäsenten voimavaroista. Virtahevon kieltäminen on vaativaa, mutta perhe onnistuu kuitenkin sopeutumaan tilanteeseen, mutta se vaatii suuria uudelleenjärjestelyjä jokaisen persoonassa ja keskinäisessä kanssakäymisessä. Perhe kehittää kolme sääntöä, joista muodostuu elinehto: älä puhu, älä tunne, älä luota. Säännöt ovat tuhoisia etenkin lapsen persoonallisuudelle.

Heino (2013,48) tuo esille, kuinka päihdeperheessä kasvavat lapset reagoivat vanhempien päihteiden käyttöön. Lapset ottavat vastuunkantajan tehtäviä, vetäytyvät, alistuvat ja sopeutuvat, suuttuvat, kapinoivat, häpeilevät, omaksuvat perheen toimintatavan tai etsiytyy toisenlaiseen toimintakulttuuriin ja omaksuu täysin erilaisen

elämistävän. Myös Viljamaan (2011, 130) mukaan läheisriippuvuuden taustalla usein on lapsuuden pelkoja, vanhempien riippuvuuksia, ahdistusta ja väkivaltaa.

Läheisriippuvaisuus ei tarkoita läheisyysriippuvaista. Läheisriippuvaiselle toisen ihmisen läheisyys, seurustelu tai yhdessä oleminen eivät välttämättä ole ongelma. Ongelma on omien rajojen katoaminen suhteessa toisiin. (Huusko 2006, 19.) Läheisriippuvuudessa on tärkeää erottaa tavallinen ja terve riippuvuus, joita ovat esimerkiksi sitoutuminen ja yhteenkuuluvuuden tunne. (Taitto 2005).

Läheisriippuvuutta ei voi diagnosoida toiselle. Ihminen on läheisriippuvainen, jos hän itse kokee niin. Jos elämää hallitsee hyväksytyksi tulemisen tarve, hylkäämisen pelko ja niistä syntyvä tarve kontrolloida muita ihmisiä, kyse voi olla siitä ilmiöstä, jota nimitetään läheisriippuvuudeksi. (Huusko 2006, 27.) LR-persoonalla on pakonomainen tarve kontrolloida omaa ja toisten elämää. Läheisriippuvaiset ovat ulkoa ohjautuvia ja he ovat olemassa ikään kuin muita varten. (Hellsten 1991, 88-89.) Läheisriippuvainen kokee olevansa vastuussa toisista ihmisistä, jopa heidän tunteistaan, teoista, ajatuksista, valinnoista, tarpeista, haluista, hyvinvoinnista ja sen puutteista. Hän syyllistyy helposti ja näkee toisten kurjuuden syyn itsessään. (Viljamaa 2011, 76-77.)

Läheisriippuvuuden taustalla usein ovat huono itsetunto sekä heikko käsitys omasta itsestään. Hylätyksi tulemisen pelko aiheuttaa sen, että läheisriippuvainen ei pysty sanomaan toisille ei. Tästä syystä läheisriippuvaista voidaan käyttää hyväksi ihmissuhteissa tai työssä. Läheisriippuvaisen on hankala olla tasavertaisessa suhteessa toisten ihmisten kanssa, eikä hän kestä yksin jäämistä. Toisaalta hän voi myös eristäytyä läheisyyden pelossa. Läheisriippuvaisen on vaikea tunnistaa omia tunteita ja tarpeitaan. (Taitto 2005.) Myös Viljamaa (2011, 77) toteaa, että läheisriippuvaista on helppo manipuloida heikon itsearvostuksen vuoksi.

Toipumisessa läheisriippuvuudesta pyritään löytämään terve aikuisuus, johon kuuluvat tasavertaiset ihmissuhteet, kyky kieltäytyä toisen painostuksesta ja toisen huomiointamattomuus sekä hoitaminen kuitenkin uhraamatta itseään. Toipumiseen kuuluu elämän tarkoituksellisuus, terveet valinnat sekä vastuullisuus. Tärkeää on löytää tunne siitä, että pystyy itse vaikuttamaan tapahtumiin omalla käyttäytymisellään. (Taitto 2005.)

Seppä ym. (2012, 148) nostavat kuitenkin esiin, että läheisriippuvuusajattelu voi myös tuomita päihteidenkäyttäjän läheiset, eikä se silloin auta heitä kehittämään suotuisia selviytymismalleja.

3 Vertaistuki

Läheisryhmä hyödyntää vertaistukea, jonka vuoksi on tarpeellista määritellä, mitä vertaistuki on ja mihin siitä saatu tuki perustuu.

Vertaistuen auttamisen ydin perustuu ihmisten väliseen arkiseen kohtaamiseen – ilman asiakasroolia, titteleitä tai muita identiteettimäärittelyjä. (Hyväri 2005, 214) Vertaistuki ei ole terapiasuhde, jolle on määritetty ajallinen kesto ja osapuolten roolit ovat etukäteen määriteltä. Vertaistuki rakentuu vastavuoroisuudelle ja vertaistuen kentällä on sallittua ystäväystyä tai rakastua, toisin kuin ammatillisen toiminnan kentällä. Vertaistukiryhmään ei myöskään voi tulla hakemaan palveluksia, mutta vertais-suhteet voivat muuttua palveluiksi ja jopa palvelutuotteiksi. Tärkeintä on, että vertaisryhmään voi tukeutua. (Hyväri 2005, 219)

Hyvärin tapaan Laimio ja Karnell (2010, 11) tuovat esiin, ettei vertaistuki ole terapiaa vaikkakin voivat olla osa sosiaali- ja terveysalan palveluketjua. Erityisesti Pohjoismaissa on tyypillistä, että vertaistuki on osa julkisia palveluita tai täydentää niitä, kun taas Pohjois-Amerikassa vertaistuki toimii enemmän erillään valtion palveluista korostaen kansalaisten kykyä auttaa itseään ilman valtion tukea. Joka tapauksessa vertaistukea ja ammattiapua ei pitäisi nähdä toistensa kilpailijoina. (Laimio & Karnell 2010, 11)

Nylundin (2005, 203) mukaan vertaistukea voi saada ja antaa usealla eri tavalla ja monessa eri muodossa: kahden henkilön välillä, ryhmissä tai verkostoissa. Kahden henkilön välille, joilla on samanlainen elämäntilanne voi syntyä suhde spontaanisti, esimerkiksi sukulaisten, ystävien tai työkavereiden kesken. Näin voi tapahtua, kun

ennestään tutut henkilöt eroavat, jäävät leskeksi, tulevat vanhemmiksi tai menettävät työpaikkansa. Cowie ja Wallence (2000, 17) myös vertaavat järjestettyjä vertaisryhmiä ystävyyssuhteisiin: heidän mukaansa ystävät tarjoavat toisilleen spontaani samoja resursseja kuin mitä järjestetyissä vertaisryhmissä osallistujat tarjoavat toisilleen.

Kokemusten jakaminen ja vuorovaikutteinen kohtaaminen ovat edellytykset vertaistukeen perustuvien suhteiden luomiselle. Kokemusten jakaminen tarkoittaa siis henkilökohtaisesti koetun luovuttamista myös toisten käyttöön. Pelkkä julkinen kertominen, tunnustaminen tai yleinen läsnäolo eivät vielä riitä. Siihen tarvitaan yhteisesti jaettu sosiaalinen tilanne, jossa vastaanottajat ovat aktiivisia osallistujia. Jos vastaanottajaa ei ole tai hän jää epämääräiseksi, kokemuksen jakamista ei tällöin tapahdu. Vertaissuhteessa vastaanottaja eläytyy toisen ihmisen kokemukseen niin kuin ne olisivat voineet tapahtua hänelle itselleen. (Hyväri 2005, 225.) Muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien tuki auttaa selviytymiseen arjessa, tukea voi antaa kuka vain oman kokemuksensa tuomin tiedoin ja taidoin. (Seppä ym. 2012, 140).

Cowie ja Wallence (2000, 17) korostavat Hyvärin tapaan vuorovaikutuksen merkitystä. Heidän mukaansa vertaistuki perustuu kuuntelutaitoihin, empatiaan toisia ja heidän ongelmiaan kohtaan, ratkaisukeskeistä suhtautumista ongelmiin sekä halua ottaa tukijan rooli. Tämä tarkoittaa myös sitä, että vertaistukijalla tulee olla kykyä vuorovaikutukseen, aktiiviseen kuuntelemiseen sekä ratkaisukeskeiseen ajatteluun.

Myös Mikkosen (2009, 84-85) tekemässä tutkimuksessa sairastuneiden vertaisryhmiin osallistuvien määritelmässä vertaisuus määrittyi aktiivisen toiminnan ja vuorovaikutuksen kautta. Vertainen määriteltiin yleensä henkilöksi, jolta voi saada tukea ja apua käytännön asioissa. Osallistujista osa määrittelee vertaisuuden kriteereiksi saman sairauden tai sairauden sekä muun yhdistävän tekijän kuten elämäntilanteen. Vertaisena saatettiin kuitenkin nähdä myös jotain muuta sairautta sairastavat henkilöt tai jopa terveet henkilöt – ryhmäläiset, ystävät tai perheenjäsenet – jotka ymmärtävät ja joiden kanssa voi puhua. Vertaisuus määrittyi siis jossain määrin yhdistävien tekijöiden kautta mutta niitä oleellisemmaksi nousee tuen antaminen ja vuorovaikutus. Korhosen (2013, 265) mukaan, pahan olon purkaminen onnistuu parhaiten sellaisten ihmisten kanssa, jotka tietävät, mistä ongelmasta tai kriisistä on kyse.

3.1 Vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmätoiminta on yksi vertaistuen muodoista, johon tulemme tässä opinnäytetyössä erityisesti perehtymään. Käsittelemme tässä luvussa mm. vertaisryhmien eri muotoja, toteutustapoja, ryhmän ohjaajan sekä ryhmäläisten rooleja. Vertaisryhmätoiminnan määrittäminen on erityisen tärkeää, jotta voimme verrata haastattelujemme tuloksia keräämäämme tietopohjaan.

Vertaistoiminta tarkoittaa laajaa kirjoa erilaista toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samanlaiset elämäkokemukset (Seppä ym. 2012, 140). Vertaisryhmissä tuntemattomat henkilöt tapaavat säännöllisesti. Ryhmän perustajina ja aloitteentekijänä voivat toimia kansalaiset tai ammattilaiset yksin tai yhdessä. Ryhmissä ei ainoastaan keskitytä omaan tilanteeseen, vaan tarkoituksena on jakaa kokemukset toisten kanssa. Vertaisverkostot kehittyvät usein spontaanisti seminaareissa, internetissä tai vaikka leikkipuistossa. Niihin osallistutaan oman kiinnostuksen ja aikataulun mukaisesti. Internetissä kohtaamiset voidaan tehdä nimettömänä tai nimen kanssa, avoimessa tai suljetussa ryhmässä, riippuen siitä, kuinka ryhmän perustajat ovat sopineet. Kasvokkain tapahtuvissa tapaamisissa voidaan halutessaan myös pysyä nimettömänä. (Nylund 2005, 203.)

Ryhmän toimintaan vaikuttavat sen taustayhteisö sekä ohjaaja. Ohjaajana voi toimia ammattilainen, vapaaehtoinen tai ryhmä voi toimia myös ilman määrättyä ohjaajaa. Ammattilainen ohjaajana tuo mukanaan asiantuntemusta mutta hänellä ei välttämättä ole kokemustietoa, kun taas kansalaislähtöisissä ryhmissä asiantuntijatiedon rooli on pienempi ja kokemustieto korostuu. (Laimio & Karnell 2010, 15-16.) Nylundin mukaan vertaisryhmien ja verkostojen ei tarvitsekaan toimia samoilla periaatteilla: toisille sopii paremmin yksilösuuntautuneet ja yhteiskunnallisesti suuntautuneet vertaisryhmät- ja yhdistykset, joillekin vertais- tai ammattilaisvetoiset ryhmät. Jotkut ihmiset hakeutuvat täysin nimettömiin ja kasvottomiin keskusteluryhmiin internetissä, ja toiset hakeutuvat mahdollisimman moneen ryhmään ja verkostoon,

jotta saisivat mahdollisimman suuren sosiaalisen tukiverkoston ja ystäväpiirin. (Nylund 2005, 207.) Vertaisten ja ammattilaisten kokemusten ja osaamisen yhdistäminen on viime vuosina luonut paljon uusia toimintatapoja ja vertaistoimintaa käytetään yhä laajemmin ammatillisen työn rinnalla. (Seppä ym. 2012, 140).

Vertaisryhmien vetäjät toimivat edustamansa yhdistyksen tavoitteiden sekä ryhmän toiveiden toteuttajina. Ryhmien vetäjiin kohdistuvat odotukset vaihtelevat eri yhdistyksissä mutta yleensä vetäjiltä odotetaan ainakin tietoa ohjaamansa ryhmän osallistujien sairaudesta, sen hoidosta ja muista palveluista ja tuista. Tiedon lisäksi ryhmien vetäjiltä odotetaan tasapuolisuutta, ryhmäläisten kuuntelemista, valppautta, osamista sekä toiminnan aktiivista suunnittelua. (Mikkonen 2009, 87.) Tärkeää on myös tuntee, minkälaisen ihmisten läheisiä ryhmäläiset ovat, mikä heidän ongelmansa on ja millä tavoin heitä voisi auttaa (Korhonen 2013, 269).

Sairastuneiden läheisryhmissä puhutaan paljon sairastuneista mutta siellä käsitellään myös läheisten omaa tilannetta ja jaksamista (Mikkonen 2009, 95-96). Ryhmänohjaajat ovatkin läheisille suunnatuissa vertaistukiryhmissä tärkeässä roolissa, sillä heitä tarvitaan ohjaamaan puheita niin, että kaikki tulevat kuulluksi ja etteivät puheet jumituisi pettymyksistä ja toivottomuudesta puhumiseen, vaan niistä ulos pääsemiseen. Jokaiselle ryhmäläiselle tulee kuitenkin antaa tilaisuus purkaa paha olo sisältään pois. (Korhonen 2013, 268.)

Läheisryhmän ohjaajat ohjaavat osallistujia käsittelemään niitä tunteita, joilla on tervehdyttäviä vaikutuksia, tukevat läheisiä pitämään huolta itsestään ja he myös auttavat näkemään, millainen toiminta vahvistaa toipumista. Päihteidenkäyttäjien läheisille suunnatuissa ryhmissä tavoitteena on saada läheiset huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Kun ihminen vapauttaa itsensä syyllisyydestä, kyynisyydestä ja muista vahingollisista tunteista, hänestä tulee terveempi ja toimintakykyisempi. (Korhonen 2013, 265-266).

Ammattilaisen täytyy muistaa, että vertaistuki ja ammattilaisen antama tuki ovat eri asioita. Vertaistuki perustuu osallistujien jakamiin kokemuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin keskenään. Ammattilaisen rooli on luoda vertaistukiryhmälle turvalliset puitteet, rohkaista jakamaan kokemuksia ja antaa kokemusasiantuntijoille tilaa. (Vertaistuki

2005.) Tyypillisesti ohjaajan rooli korostuu ryhmän alkuvaiheessa, jolloin ryhmäläiset vasta tutustuvat toisiinsa ja etsivät paikkaansa ryhmässä. Tässä vaiheessa osallistujat ovat monesti vielä varuillaan ja ohjaaja luo ryhmäläisille turvaa sekä varmistaa, että kaikki tulevat kuulluiksi ja pääsee tutustumaan toisiinsa. Ryhmän toiminnan jatkuessa ohjaajan rooli pienene samalla kun ryhmäläisten rooli kasvaa. (Jyrkämä 2010, 41).

4 Päihdepalvelusäätiö

Päihdepalvelusäätiö toimii Kuopion seudun alueella ja sen tarkoituksena on vähentää ja ehkäistä päihde- ja muita riippuvuusongelmia ja niihin liittyvää syrjäytymistä. Säätiö tuottaa hoito- ja kuntoutuspalveluita, asiantuntijapalveluita sekä tarkoitusperiään palvelevaa koulutus-, tiedotus-, kehittämis-, tutkimus- ja valistustoimintaa.

Säätiöllä toimii avoin, ammatillisesti ohjattu, vertaistukiryhmä päihteidenkäyttäjien läheisille. Ryhmä kokoontuu kolmen viikon välein ja on maksuton kuopiolaisille. Ryhmässä on kaksi vetäjää, sairaanhoitaja ja kuntoutussuunnittelija.

5 Tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa tietoa Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän merkityksestä päihteidenkäyttäjän läheisen elämäntilanteessa. Tavoitteena on selvittää haastattelututkimuksen keinoin ryhmään osallistuvien kokemuksia ja näkemyksiä läheisryhmän heille antamasta tuesta.

Tutkimustehtävämme on selvittää:

- Millaisen merkityksen Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän osallistujat ovat kokeneet ryhmällä olleen heidän elämäntilanteessaan?

Päihdepalvelusäätiölle tutkimus on mahdollisuus lisätä läheisryhmän näkyvyyttä, kun ryhmästä saatu palaute ei jää vain heidän tietoonsa. Toisaalta tutkimuksen tuottama tieto voi lisätä yleisesti läheisnäkökulman näkyvyyttä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Päihdepalvelusäätiön verkkosivuilla, jolloin se voi toimia ryhmään osallistumista harkitsevalle tiedonlähteenä ja kenties madaltaa kynnystä osallistua ryhmään. Lisäksi kerätty tieto voi toimia pohjana läheisryhmän kehittämiseksi.

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Tutkittavat

Aineistonkeruu toteutettiin haastattelemalla Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän osallistujia. Kvalitatiivisessa tutkimuksen tarkoitus on perehtyä mahdollisimman hyvin valittuun tutkimuskohteeseen ja näin ollen tutkittavaksi voi hyvin valikoitua jo olemassa oleva ryhmä, jonka kaikkia osallistujia haastatellaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 181-182). Myös tässä tutkimuksessa pyrimme tarjoamaan kaikille halukkaille läheisryhmän osallistujille mahdollisuuden osallistua tutkimukseen, huomioiden kuitenkin myös työmäärän pysymisen itsellemme kohtuullisena. Vaatimuksena tutkimukseen osallistuville oli, että heidän läheisellään on päihdeongelma, joka vaikuttaa heidän elämäänsä ja he ovat käyneet useamman kerran Päihdepalvelusäätiön vertaistukiryhmässä. Lopulta vapaaehtoisia haastateltavia, joille aikataulumme sopi, oli kuusi, mikä oli myös omiin resursseihimme nähden sopiva määrä. Määrä vastasi myös läheisryhmän tapaamisille tyypillistä osallistujamäärää.

Tutkimukseen mukaan tulleet vapaaehtoiset haastateltavat olivat kaikki päihdeongelmaisen läheisiä mutta suhde päihteiden käyttäjään vaihteli. Mukana oli kaksi päihdeongelmaisen vanhempaa, kaksi puolisoa ja kaksi ex puolisoa. Suurin osa haastateltavista oli osallistunut ryhmään edellisestä syksystä eli vajaan vuoden ajan. Yksi oli aloittanut ryhmässä käymisen vajaa kaksi vuotta sitten ja yksi oli ollut mukana muuttaman kuukauden ajan.

Läheisryhmän ohjaajat tiedottivat ryhmäläisille tulevasta tutkimuksesta heti asian varmistuttua. Päihdepalvelusäätiön kanssa tehtiin yhteistyösopimus ja heiltä saatiin hyväksytty tutkimuslupa opinnäytetyön suunnitelman ollessa valmis. Tutkimusluvan saatuamme kävimme itse läheisryhmän tapaamisessa tutustumassa ryhmään ja sen toimintaan sekä kertomassa tulevasta tutkimuksesta. Tutustumiskäyntimme yhteydessä annoimme kaikille osallistujille myös kirjallisen tiedotteen tutkimuksesta (LIITE2). Ennen haastatteluja jokainen tutkimukseen osallistuva allekirjoitti vielä suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

6.2 Teemahaastattelu

Tutkimuksen aineistonkeruu tehtiin yksilöhaastatteluina, jotka äänitettiin aineiston käsittelyä varten. Haastatteluissa toinen haastattelija otti vastuun haastattelun tekemisestä ja toinen keskittyi enemmän kuuntelemiseen sekä varmisti, että kaikki oleellinen tuli kysytyä. Vastuita vaihdettiin haastattelujen välillä niin että molemmat pääsivät tekemään kolme haastattelua.

Tiedonkeruumenetelmänä haastattelun vahvuutena on sen joustavuus. Haastattelija ja haastateltava voivat käydä keskustelua, kysymyksiä on mahdollista toistaa, väärinymmärryksiä voi korjata ja kysymyksiä muutoinkin selventää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 41) Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2016, 205-206) mukaan haastattelun valitsemista tutkimusmenetelmäksi voi tukea esimerkiksi seuraavat seikat:

- Tutkimuksessa halutaan korostaa tutkittavia henkilöitä subjekteina eli aktiivisina osapuolina, jotka luovat asioille merkityksiä
- Tutkimuksen aihe on arkaluontoinen ja vaikea sekä tuottaa oletettavasti kirjavia vastauksia
- Halutaan selventää tai syventää saatuja vastauksia

Näihin seikkoihin perustuen myös Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän osallistujien kokemuksia lähdettiin tutkimaan haastattelun keinoin. Tutkimuksessa haluttiin ko-

rosta nimenomaan ryhmään osallistuvien subjektiivista kokemusta ja omia näkemyksiä palvelun merkityksestä, jonka vuoksi haastattelu vaikutti sopivalta menetelmältä. Lomakehaastattelussa runsaskaan määrä vastausvaihtoehtoja ei todennäköisesti täysin tavoita vastaajan ajatusmaailmaa ja näkökulmaa, kun taas haastattelussa haastateltavalla on parempi mahdollisuus tulkita kysymyksiä (Hirsjärvi & Hurme 200, 36-37).

Yleensä haastattelun katsotaan sopivan paremmin tunteita herättäviin aiheisiin, vaikka poikkeaviakin mielipiteitä asiasta on (Hirsjärvi & Hurme 2000, 36). Tässä tutkimuksessa joustavuus näyttöä tunteiden kannalta vahvuutena: haastateltavilla oli tarvittaessa mahdollisuus pitää taukoa tai purkaa tunteita ennen haastattelun jatkamista. Kokemusten sanoittaminen oli joissain kohdin haastateltaville vaikeaa, jolloin väärinymmärrysten välttämiseksi mahdollisuus vastausten selventämiseen ja syventämiseen oli tärkeää. Monesti vastaukset löytyivätkin täydentävien kysymysten kautta.

Teemahaastattelussa haastattelua ohjaa etukäteen valitut teemat, jotka on valittu aiheen viitekehyksen perusteella. Käytännöt itse kysymysten suunnittelusta vaihtelevat: kysymykset voidaan päättää etukäteen ja esittää kaikille samassa muodossa ja järjestyksessä kuten strukturoidussa haastattelussa tai kysymykset voidaan esittää vapaammin tilanteessa muotoillen avoimen haastattelun tapaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 42.) Tässä tutkimuksessa valitsemamme teemat perustuivat tutkimusta varten keräämäämme tietoperustaan. Tutkimukseen valitut teemat löytyvät liitteestä 1. Kysyttävät asiat suunniteltiin tarkasti etukäteen mutta niiden esittämiseen jätettiin jouston varaa, jotta haastattelut pysyisivät keskustelelevina. Suunniteltu haastattelurunko myös muokkautui jonkun verran etenkin ensimmäisen haastattelun aikana, kysymyksiä tuli suunniteltua enemmän ja jotain kysymyksiä jouduttiin muokkaamaan tai poistamaan, sillä vastaus oli tullut jo aiemmin ilmi.

Teemahaastattelun heikkoutena on se, että teemat ohjaavat haastattelua ja teemojen valintaan sisältyy oletus, että haastateltavat ymmärtävät kyseessä olevan aiheen samalla tapaa kuin haastattelujen tekijät (Tuomi & Sarajärvi 2018, 42). Tämän vuoksi tutkimuksessa teemojen valintaan kiinnitettiin erityisesti huomiota ja tutkimuksen

kohderyhmään tutustuttiin etukäteen. Näin tutkimuksen tekijät saivat etukäteen käsityksen esimerkiksi siitä, minkälaisia käsitteitä haastateltavat ovat tottuneet aiheesta käyttämään. Lisäksi tutustumiskäynti auttoi luottamuksen rakentamisessa haastateltaviin.

6.3 Haastatteluiden toteutus

Haastattelut toteutettiin kahden päivän aikana Päihdepalvelusäätiöllä. Ennen jokaista haastattelua kertosimme vielä kaikille haastateltaville mitä olemme tekemässä ja jokainen allekirjoitti suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Jokaiseen haastatteluun oli varattu yksi tunti aikaa, mutta ensimmäisen haastattelun jälkeen huomasimme, että haastattelut toteutuivat huomattavasti lyhyemmässä ajassa.

Haastattelimme ryhmäläisiä vuorotellen, toisen haastattelu vuoron aikana, toinen meistä seurasi sivusta ja mahdollisesti täydensi lopussa kysymyksiä, jos oli tarve. Haastattelut nauhoitettiin puhelimella. Ensimmäisten haastatteluiden aikana käytimme paljon apunamme jo ennakkoon kirjaamiamme kysymyksiä, mutta haastatteluiden edetessä haastattelemisen muuttui paljon luontevammaksi. Ensimmäisten haastatteluiden aikana huomasimme etenevän liian nopeasti seuraaviin kysymyksiin, kun annoimme haastatteliijoille enemmän aikaa, emmekä niin sanotusti ”pelänneet” hiljaisia hetkiä haastattelun aikana, haastateltavat saivat enemmän aikaa pohtia kysymyksiä ja vastauksista tuli paljon kattavampia.

Aineiston litterointi aloitettiin mahdollisimman pian haastattelujen tekemisestä, saman viikon aikana. Litterointi tehtiin pääasiassa sanasta sanaan, joitain tutkimuksen kannalta täysin epäoleellisia kohtia lukuun ottamatta. Litteroitua tekstiä syntyi 35 sivua, rivivälillä 1,5 ja fontilla Calibri (Body).

6.4 Teoriaohjautuva analyysi

Aineiston analyysiin käytettiin teoriaohjautuvaa analyysia, joka etenee aineistolähtöisen analyysin tapaan aineiston ehdoilla mutta jossa käsitteet tuodaan valmiina teoriasta. Teoriaohjaavassa analyysissä on siis valmiiksi teoriasta tulevat käsitteet, joiden alle aineistosta poimitut alkuperäisilmaukset, niiden pelkistetyt versiot ja alaluokat ryhmitellään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 132-133.)

Aineistoon tutustumisen jälkeen sieltä etsittiin tutkimuksen kannalta oleellisia ilmauksia sekä niistä tehtiin pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Samankaltaisista ilmauksista tehtiin alaluokkia, jotka yhdistettiin sitten tietoperustan mukaisiin yläkäsitteisiin ja yläkäsitteet edelleen pääluokkiin. Kuviossa 1 näkyy tutkimukseen valikoituneet ylä- ja pääkäsitteet. Liitteestä 3 löytyy esimerkki analyysitaulukosta liittyen ammatillisuuden merkitykseen.

Vertaisuuden merkitys	Ammatillisuuden merkitys	Merkitys läheisen elämäntilanteessa
<ul style="list-style-type: none"> - vastavuoroisuus - samankaltaiset kokemukset - vuorovaikutus 	<ul style="list-style-type: none"> - tietämys aiheesta - näkökulman ohjaus - tilan antaminen ryhmäläisille 	<ul style="list-style-type: none"> - tietoisuuden lisääntyminen - tunteiden käsittely - rajaaminen suhteessa päihteiden käyttäjään - oma jaksaminen - puhumisen mahdollisuus

Kuvio 1: Pää- ja yläkäsitteet

6.5 Eettisyyden ja luotettavuuden huomioiminen

Tässä tutkimuksessa on pyritty toimimaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti

- Noudattaen rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa tutkimuksen käsittelyn vaiheissa
- Käyttäen tieteellisen tutkimuksen mukaista tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmää
- Huomioimalla muiden tutkijoiden työtä ja tuloksia
- Suunnittelemalla, toteuttamalla ja raportoimalla huolellisesti
- Tekemällä sopimuksen tutkimuksen tekijöiden oikeuksista ja velvollisuuksista sekä aineiston säilyttämisestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 23-24.)

Tutkimuksen eettisyyteen on kiinnitytty erityistä huomiota jo tutkimuksen suunnittelu vaiheessa. Jo aiheen ja tutkimusasetelman valinta ovat eettisiä valintoja, jotka voivat sisältää ennakoasenteita aihetta kohtaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 153-154). Tämän vuoksi tutkimuksen aiheen, tarkoituksen sekä tavoitteiden muotoilussa on pyritty mahdollisimman neutraaliin ilmaisuun, joka ei itsessään sisällä oletuksia tutkimuksen kohderyhmästä tai ryhmän merkityksestä heille.

Koska tutkimuksen tekijät olivat tehtävässään ensikertalaisia, käytettiin suunnittelun sekä tutkimuksen toteuttamisen tukena jatkuvasti tutkimuksen tekemiseen ja menetelmiin liittyvää kirjallisuutta. Tutkimuksen lähteinä ei ole käytetty muita opinnäytteitä mutta niitä on hyödynnetty runsaasti tutkimuksen tekemiseen liittyvän prosessin ymmärtämiseksi.

Tutkittavien suojaan panostettiin tiedottamalla ja kertomalla tutkimukseen liittyvistä asioista mahdollisimman hyvin ja avoimesti. Tutkimukseen osallistuville tulee selvittää tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja menetelmät niin että tämä tutkimukseen suostuessaan on ne ymmärtänyt (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156). Tutkimukseen osallistuville annettiin kirjallinen tiedote tutkimuksesta (LIITE 2) mutta lisäksi tutki-

muksen tekijät kertoivat tutkimuksesta ja sen etenemisestä laajemmin tutustumiskäynnillään Päihdepalvelusäätiön läheisryhmään. Käynnillä osallistujille kerrottiin mm. Päihdepalvelusäätiöltä saadusta tutkimusluvasta sekä tulevan haastattelun teemoista.

Tutkittavien suojaan kuuluu myös luottamuksellisuus sekä nimettömäksi jääminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156). Tutkimuksen tekijät sitoutuivat käyttämään saamiaan tietoja vain tutkimuksen tarkoitukseen, varmistamaan osallistujien identiteetin jäämisen salaiseksi sekä hävittämään kaikki aineistot tutkimuksen valmistuttua. Nämä asiat kirjattiin niin Päihdepalvelusäätiön hyväksymään tutkimuslupahakemukseen kuin tutkittavien allekirjoittamaan suostumukseen tutkimukseen osallistumisesta.

Nimettömyyden varmistamiseksi tutkimusta varten ei ole kerätty missään vaiheessa osallistujien tunnistetietoja. Tutkimuksesta käy ilmi vain haastateltavan suhde päihdeiden käyttäjään sekä ryhmään osallistumisen kesto. Tämän lisäksi tutkimuksessa julkaistavasta materiaalista on rajattu pois aineisto, josta tutkimukseen osallistuvat voitaisiin muutoin tunnistaa.

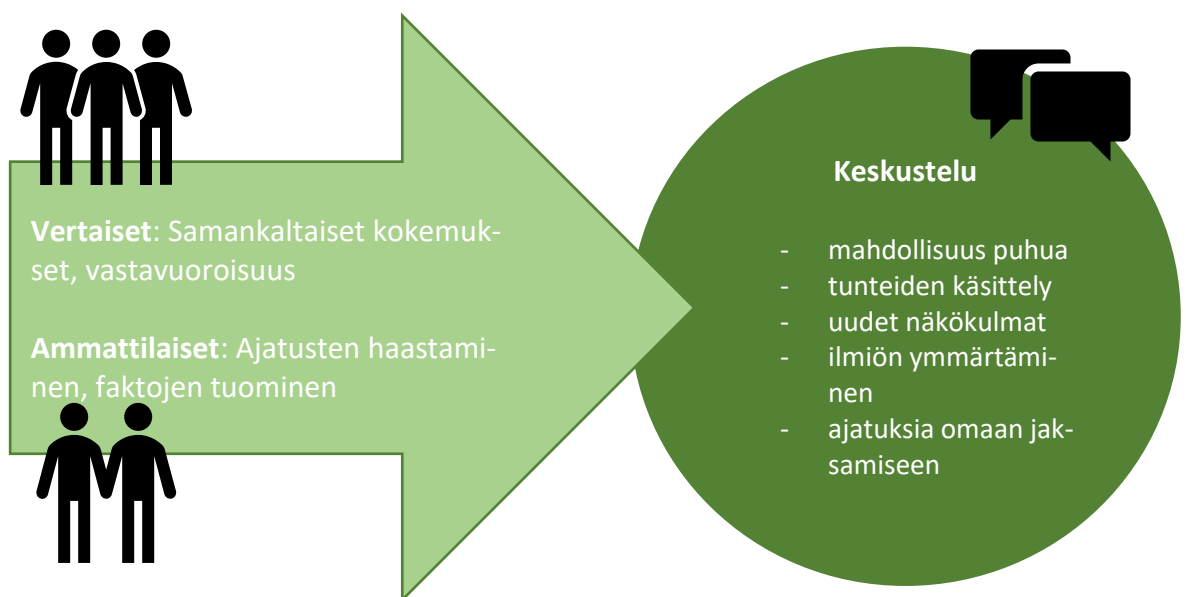
7 Tulokset

Tutkimuksen perusteella Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän merkitys sen osallistujille on ennen kaikkea sen tuomassa mahdollisuudessa keskustella avoimesti omasta tilanteesta päihdeidenkäyttäjän läheisenä. Ryhmässä keskustelun on koettu vähentävän omaa taakkaa sekä negatiivisia tunteita. Keskustelu on auttanut osallistujia näkemään myös oman tilanteensa uudesta näkökulmasta, mikä on vaikuttanut myös osallistujien suhtautumiseen ja käyttäytymiseen suhteessa päihdeidenkäyttäjään.

Ryhmässä käyty keskustelu perustuu vertaisten sekä ammattilaisten vuorovaikutukseen. Saadun tuen kannalta toiset vertaiset sekä ammatilliset ohjaajat koettiin yhtä lailla tärkeinä. Vertaisten merkitys perustuu tutkimuksen mukaan samankaltaisiin

kokemuksiin ja vastavuoroisuuteen. Ammatilaiset tuovat keskusteluun puolestaan ryhtiä faktoilla ja haastavat katsomaan asioita uusista näkökulmista.

Kuviossa 2 on kuvattu, mistä ryhmän merkitys läheisen elämäntilanteessa koostuu. Seuraavissa luvuissa käsitellään näitä osa-alueita tarkemmin.



Kuvio 2: Läheisryhmän merkityksen rakentuminen

7.1 Vertaisuuden merkitys

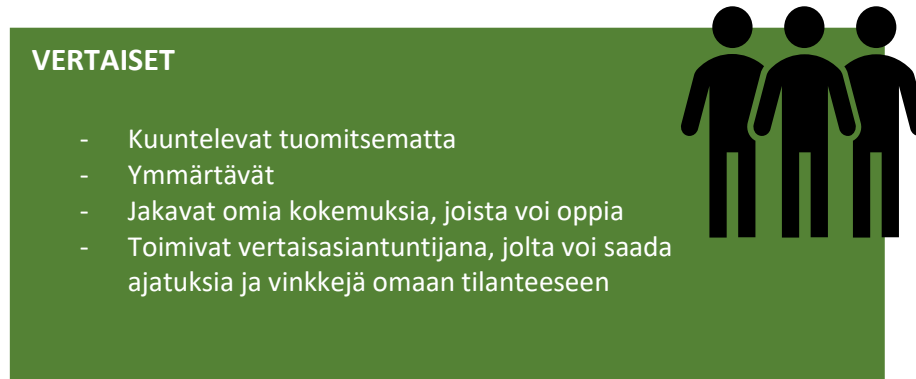
Tutkimuksessa kaikki haastateltavat kokivat tärkeäksi, että muilla ryhmäläisillä oli samankaltaisia kokemuksia päihteidenkäyttäjän läheisenä kuin heillä itsellään. Samankaltaiset kokemukset näyttäytyivätkin avointa keskustelua mahdollistavana tekijänä. Suurin osa haastateltavista nosti esiin, ettei voisi puhua yhtä avoimesti kokemuksistaan muille läheisilleen tai tutuille. Vertaisten koettiin myös ymmärtävän omia kokemuksia paremmin kuin henkilöiden, joilla ei vastaavaa kokemusta ole.

Haastateltava 2: "No ensinnäkin siinä ryhmässä on pystynyt puhumaan siitä asiasta niinku avoimesti ja myöntämään kaiken sen mitenkä järkyttävää on ollu. Ja

se että ne toiset ihmiset heti tajuaa sen, että mistä puhuu et jos minä puhun jollekkin ystävälleni nii eihän se osaa ottaa siihen mitään kantaa tai tarviiko ottaa mitää kantaa mut mä koen että en tuu sillo ymmärretyksi. Mutta tuolla me ollaan niin sanotusti samassa veneessä nii se auttaa ihan hirvittävästi.”

Vertaisilta saatu tuki koettiin vastavuoroiseksi: omien kokemusten jakaminen on huojentavaa kertojalle mutta myös muut saavat siitä eväitä itselleen. Toisten kokemusten kuvattiin esimerkiksi toimivan peilinä itselle, auttavan ymmärtämään päihitteiden käyttäjän läheisessä herääviä reaktioita ilmiönä sekä antavan toivoa. Ryhmän keskustelu on myös vuorovaikutteista ja vertaiset kommentoivat toistensa kokemuksia ja voivat antaa esimerkiksi vinkkejä tilanteeseen. Kaikki haastateltavat kokivat tällaisen vuorovaikutuksen hyväksi. Yksi haastateltavista kuvasi juuri tällaisen kommentoinnin tuovan hänelle kokemuksen autetuksi tulemisesta.

Kuviossa 3 näkyy tiivistettynä minkälaisena vertaisten merkitys näyttäytyy osallistujille tämän tutkimuksen perusteella.



Kuvio 3: Vertaistuen merkitys

7.2 Ammatillisen ohjauksen merkitys

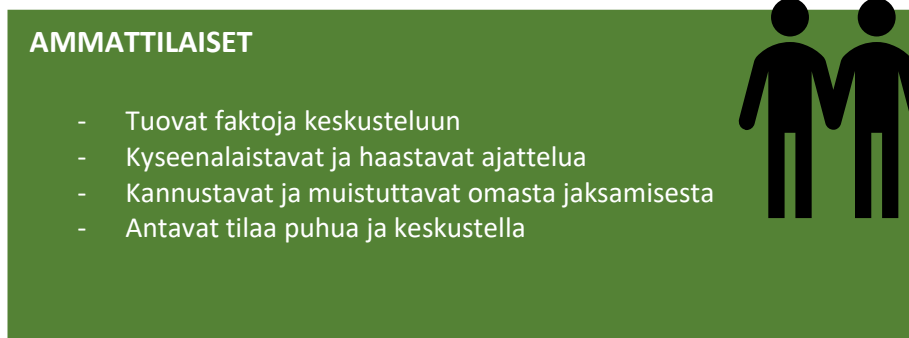
Kaikkien haastateltavien mukaan ohjaajien ammatillisuus oli tärkeää. Ammatillaiset näyttäytyivät ikään kuin vertaisten vastaparina eli ammatillisuuden ja vertaisuuden koettiin täydentävän toisiaan, eikä kumpikaan yksinään tarjoaisi vastaavaa tukea.

Tämä tuli esiin esimerkiksi siinä, kuinka lähes poikkeuksetta vertaisuudesta puhuttaessa haastateltavat nostivat esiin myös ammattilaisten olevan tärkeitä, vaikka haastattelijat eivät ottaneet ammatillisuutta vielä tässä vaiheessa haastattelua esiin. Ammatillisuudesta puhuttaessa puolestaan nousi aina esiin, kuinka ohjaajien omakohtaiset kokemukset koettiin tärkeinä. Ammattilaistenkin koettiin siis jossain määrin olevan vertaisia.

Ammattilaisten merkitys näyttäytyi ennen kaikkea keskustelun kommentoijana. Kaikki haastateltavat toivat esiin ammattilaisten kommenttien tärkeyttä. Näitä kommentteja kuvattiin muun muassa tietyissä asioissa kyseenalaistaviksi, tiedon jyvistä keskusteluun tuoviksi sekä silmiä avaaviksi. Toisaalta suurin osa haastateltavista nosti esiin, kuinka ammatillisuus näkyy myös siinä, että ohjaajat osaavat antaa tilaa osallistujille, eivätkö ole itse liikaa äänessä. Alla olevassa lainauksessa haastateltava kuvaa ammattilaisten tuovan keskusteluun tiedon jyvistä mutta antavan sitten tilaa osallistujille.

Haastateltava 4: ”Jos joku tuo jonkun asian niin ohjaaja saattaa sanoa tavallaan semmosen kouluvastauksen, että tämä on niin että plaaplaaplaa mut se ei mee liian pitkälle.. Että tavallaan ohjaaja kertois miten asia on vaan se tavallaan tuo pikkusen sitä tietoa. Että sillä tavalla ammattimaisuus näkyy että he ei kaikkea tuo siihen, että he antaa vähän jyvistä siihen ja sit se loppuu siihen... He antaa osallistujien tuoda niitä asioita.”

Ohjaajien merkitys näyttäytyi myös kannustajana ja osallistujien jaksamisen huolehtijana. Kaksi haastateltavista kuvasi ohjaajien antavan pienistäkin asioista positiivista sekä rohkaisevaa palautetta. Kaksi taas kertoi ohjaajien muistuttavan oman jaksamisen huolehtimisesta. Kuviossa 4 on tiivistelmä ammattilaisten merkityksestä läheisryhmän osallistujille.



Kuvio 4: Ammatillisuuden merkitys

7.3 Läheisryhmän merkitys läheisen elämäntilanteessa

Haastatteluissa omien kokemusten jakaminen oli laitettu vertaisuuden teeman alle mutta aineistoa tarkastellessa juuri mahdollisuus puhua avoimesti omista kokemuksista sekä niistä keskustelu ryhmässä näytti muodostavan koko läheisryhmän merkityksen ytimen. Lähes kaikki haastateltavat toivat esiin, ettei omista kokemuksista päihteidenkäyttäjän läheisenä voinut puhua yhtä avoimesti omille läheisille ja tuntuille. Suurimmalle osalle ryhmä oli lisäksi ainut virallinen tukimuoto omaan elämäntilanteeseen. Tutkimuksen perusteella ryhmä tarjoaa siis turvallisen paikan puhua avoimesti omista kokemuksista sekä käydä niistä keskustelua vertaisten sekä ammattilaisten kanssa.

Haastattelija 1: "Miltä susta on tuntunu ku on päässy jakamaan tämmösesä paikassa ku sanoit että ei välttämättä kavereille kehtaa kaikkea kertoa?"

Haastateltava 5: " On sillä valtava merkitys.. niinku mä tossa sanoin nii mua auttaa se puhuminen ja mun on helppo puhua kun on tommonen luottamuksellinen ilmapiiri. Ja sit mä huomaan kun se ryhmä on kolmen viikon välein nii mä tavaltaan jo odotan et nonii nyt mä voin tämän asian kertoo siellä. Et nyt ku mä tätä tälle ääneen tässä sanotan niin on sillä isokin merkitys."

Ryhmässä käyty keskustelu puolestaan tarjoaa osallistujille monia tapoja käsitellä omaan elämäntilanteeseen liittyviä asioita. Puolet haastateltavista kertoi ryhmässä käymisen jollain tapaa auttaneen ymmärtämään omaan elämäntilanteeseen liittyviä ilmiötä: yhdessä haastattelussa viitattiin alkoholismiin ymmärtämiseen ja kahdessa

läheisen asemassa olevien käyttäytymiseen ja reaktioihin suhteessa päihteidenkäyttäjään.

Kaikki haastateltavat kuvasivat ryhmän vaikuttaneen jollain tapaa tunteiden käsittelyyn. Puolet haastateltavista kertoi ryhmän olevan paikka kokea tunteita, kaksi koki ryhmän selkiyttäneen tunteiden käsittelyä ja yhtä lukuun ottamatta kaikki kuvasivat negatiivisten tunteiden vähentyneen ryhmässä käymisen myötä.

Erityisesti negatiivisten tunteiden väheneminen näytti liittyvän päihteiden käyttäjän vuoksi murehtimisen vähenemisenä. Puolet haastateltavista kuvasi myös ottaneensa tunne tasolla välimatkaa päihteiden käyttäjään. Tämän voi nähdä tietynlaisena rajojen löytymisenä: ryhmä vaikuttaa auttaneen osallistujia ymmärtämään, että läheisellä on oikeus elää myös omaa elämäänsä ja keskittyä muihin asioihin, sen sijaan että murehtisi jatkuvasti päihteidenkäyttäjän puolesta. Kaksi haastateltavista kertoi, kuinka heitä on konkreettisesti kehoitettu ryhmässä priorisoimaan omaan tai lasten hyvinvointiin. Alla olevassa lainauksessa yksi haastateltavista kuvaa, miten hän on kokenut ryhmässä käymisen vaikuttaneen hänen omaan käyttäytymiseensä suhteessa päihteidenkäyttäjään.

Haastateltava 6: ”Se on vaikuttanu sillä tavalla, että minä sain sitä etäisyyttä siihen juopon käyttäytymiseen. Tajusin sen että hänen pitää mennä niitä omia teitä ja sillä hyvä. Mä aattelin että niin kauan ku mä saman katon alla oon nii mä en välitä.. tehkoon hän mitä tekee.. kaatakoon viinaa nii paljon ja lasipesunestettä, niinku se lopulta oli. Mä toimin niinku ulkopuolinen siinä tilassa, et esimerkiks jos mä näkisin jonkun juopon tuolla katuojassa avuttomana niin mä tilaan apua, toimin niinku ihmisen pitää toimia. Et mä irrotan sitä tunnetta hänestä vaikka hän on rakas puoliso mutta hänen käyttäytymisensä ja tapansa elää ei oo oikein.”

Vaikka kaikki haastateltavat kertoivat ryhmään osallistumisensa syyksi läheisensä päihdeongelman, käytännössä ryhmässä käyminen ei näytä vaikuttavan suoraan läheisen ja päihteidenkäyttäjän suhteeseen. Ryhmän osallistujien suhteet ovat edenneet hyvin eritavoilla ja ryhmä ennemminkin tukee jokaista heidän omassa jaksamisessaan, riippumatta siitä, mihin suuntaan suhde on menossa.

Läheisen jaksamisen tukeminen vaikuttaa tämän elämään kokonaisvaltaisesti, jolloin voi olla hyvin vaikea määritellä konkreettisesti, mihin se on vaikuttanut. Haastateltavista monen olikin vaikea vastata suoraan kysymykseen, mikä merkitys ryhmällä on heille heidän elämäntilanteessaan ollut, vaikka he kokivat merkityksen olleen suuri. Seuraavassa lainauksessa haastateltava kuvaa kokemustaan siitä, kuinka ryhmässä käyminen on keventänyt hänen taakkaansa ja vaikuttanut kokonaisvaltaisesti elämänlaatuun.

Haastateltava 2: ”No tiettyllälailla silmät on auennut siihen että mitenkä järkyttävää minun elämä on ollut ja mitenkä suuri taakka minulla on ollut ja miten hirvittävä epävarmuus ja häpeä ja kaikkea negatiivisia tunteita kuulunu minun elämään. Koska nyt niitä kun silloin tällön tulee niitä epävarmoja tilanteita ja se hirvittävä möykky tänne sisälle nii mä oon niinku tajunnu et apua mun elämä on ollut tämmöstä tänne saakka, et nyt mä niinku pystyn hengittämään ja mä on vapaa ja mä pystyn nauttimaan elämästä ja ihan mun elämänlaatu on ihan suunnattomasti parantunut.”

Kuviossa 5 on tiivistelmä läheisryhmän merkityksestä läheisen elämäntilanteessa.

RYHMÄN MERKITYS LÄHEISEN ELÄMÄNTILANTEESSA

- Mahdollisuus puhua ja keskustella omista kokemuksista
 - oman tilanteen näkeminen uudesta näkökulmasta
 - ymmärrys ilmiöstä
 - tunteiden kokeminen ja käsittely
 - ajatusten kääntäminen muuhunkin kuin päihteiden käyttäjään
 - taakan keveneminen ja jaksamista arkeen

Kuvio 5: Läheisryhmän merkitys läheisen elämäntilanteessa

Osallistujien tyytyväisyydestä ryhmään kertoo osaltaan se, että kehitystarpeita ryhmälle ei juuri tullut esiin. Tulevaisuudessa ryhmältä toivottiin ennen kaikkea ryhmän jatkumista ennallaan ja hyväksi todettujen käytäntöjen kuten avoimen keskustelun painottamisen sekä toisinaan pidettävien tietoiskujen ylläpitämistä.

Kaksi haastateltavista nosti esiin, että ryhmästä tiedottamiseen voitaisiin panostaa enemmän, jotta päihteidenkäyttäjien läheiset löytäisivät ryhmän helpommin. Haastateltavista vain yksi oli löytänyt ryhmän itse internetistä etsimällä, yksi tutun kautta ja enemmistö läheisen tullessa Päihdepalvelusäätiön asiakkaaksi.

8 Pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän merkityksestä päihteiden käyttäjän läheisen elämäntilanteessa. Tavoitteena oli selvittää haastattelututkimuksen keinoin ryhmään osallistuvien kokemuksista ja näkemyksistä läheisryhmän heille antamasta tuesta. Mielestämme tutkimus vastaa tarkoitustaan ja tavoitteita. Tavoitteen saavuttamista on auttanut huomattavasti haastateltavien avoimuus ja rehellisyys.

8.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen perusteella merkityksellisin asia ryhmässä on ollut se, että se on koettu turvalliseksi paikaksi jakaa omia kokemuksiaan päihteiden käyttäjän läheisenä. Ryhmä on tarjonnut osallistujilleen mahdollisuuden jakaa kokemuksia omana itsenään ilman häpeän tunteita. Tämä asia nousi vahvasti esiin kaikissa haastatteluissa. Ryhmästä saatu tuki ja vaikutus omaan elämäntilanteeseen kuitenkin vaihteli haastateltavien väillä, mikä näkemyksemme mukaan oli yhteydessä ryhmään osallistumisen kestoon sekä läheisen päihdeongelman vaiheeseen. Myös Korhosen (2013, 265) mukaan oman pahan olon purkaminen mahdollistuu parhaiten sellaisten ihmisten seurassa, jotka tietävät, mistä ongelmasta tai kriisistä on kyse.

Korhosen (2013) mukaan läheisryhmien tavoite on saada läheiset huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Läheisryhmän ohjaajien tehtävä on ohjata osallistujia pitämään huolta itsestään sekä auttaa huomaamaan, millainen toiminta tukee omaa toi-

pumista. (Korhonen 2013, 265.) Tutkimuksemme mukaan ryhmä on auttanut läheisiä ikään kuin ”avaamaan silmät” omalle elämäntilanteelle ja näkemään myös oman käyttäytymisen päihteidenkäyttäjän rinnalla ongelmalliseksi. Ryhmän myötä läheiset ovat pikkuhiljaa oppineet kiinnittämään huomiota enemmän omaan hyvinvointiin ja omiin tarpeisiin.

Läheisille suunnatuissa vertaistukiryhmissä ohjaaja on tärkeässä roolissa. Heidän tarkoituksensa on ohjata puheita niin, että kaikki tulevat kuulluksi. Ohjaaja myös estää puheita jumiutumasta pelkästään pettymyksistä ja toivottomuudesta puhumiseen ja suuntaa keskustelua niistä ulos pääsemiseen. Toisaalta ryhmäläisille tulee antaa myös mahdollisuus purkaa pahaa oloaan pois. (Korhonen 2013, 268.) Ryhmäläisten vertaisuus ja ohjaajien ammattitaito koettiin ehdottoman tärkeinä asioina. Näitä pidettiin selvästi toisiaan täydentävinä tekijöinä, jotka yhdessä tekevät ryhmästä toimivan. Vapaamuotoinen keskustelu ryhmässä on koettu antoisana ja ryhmää pidettiin hyvin itsestään ohjautuvana. Toisaalta haastateltavat kokivat ohjaajien antamat suorat kommentit tärkeinä ja ajattelemmekin sen luovan osaltaan avoimuutta ja luottamusta ryhmään. Ryhmän ohjaajien omakohtaiset kokemukset päihderiippuvuudesta loivat luottamusta ryhmäläisiin siinä mielessä, että ohjaajat koettiin olevan alan asiantuntijoita. Ehkä tämän takia ryhmäläisten oli helpompi ottaa hyvinkin suoraa palautetta ohjaajilta vastaan.

Tapaamisten sisällöt koettiin toimiviksi ja ennen kaikkea ryhmän toivottiin jatkavan samaan tapaan avointa keskustelua korostaen. Myös ryhmässä pidetyt tietoisuuskokoukset koettiin tarpeellisina ja niitä toivottiin jatkossa mahdollisesti enemmänkin, kunhan ne eivät veisi liikaa tilaa keskustelulta. Ryhmän tulevaisuutta ajatellen tärkeimmäksi asiaksi nousi ryhmän toiminnan jatkuvuus, mikä osaltaan kertoo siitä, kuinka merkitykselliseksi haastateltavat ryhmän kokevat.

Päihdepalvelusäätöön läheisryhmä oli monelle ainoa tukimuoto ja useat ryhmäläiset olivat löytäneet ryhmän itse tai olivat kuulleet siitä joltain tutultaan. Päihteidenkäyttäjän läheisillä on Päihdehuoltolain mukaan oikeus apuun, tukeen ja hoitoon yhtä lailla kuin päihteiden käyttäjällä (Päihdehuoltolaki 1986, §7). Ovatko päihderiippuvainen ja hänen läheiset kuitenkaan yhdenvertaisia palveluiden saajina? Tällä hetkellä

päihdehuollon palvelut eivät yksin pysty vastaamaan läheisten moninaisiin avuntarpeisiin, vaan siihen tarvittaisiin laajempaa sosiaali- ja terveydenhuollon panostusta. Lisäksi läheisille tarkoitetuista palveluista on vaikea saada tietoa. (Itäpuisto & Selin 2013, 142-143.)

8.2 Tuloksien hyödyntäminen jatkossa

Koska tutkimus kohdistui vain ryhmässä useamman kerran käyneisiin vapaaehtoiseihin haastateltaviin, ei siitä voi tehdä laajempia johtopäätöksiä, että tämänkaltainen ryhmätoiminta hyödyttäisi kaikkia päihteidenkäyttäjien läheisiä. Tuen tarve sekä sopiva tukimuoto voi vaihdella yksilön mukaan. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että läheisryhmällä on paljon toiminnasta hyötöneitä osallistujia ja tämänkaltaiselle toiminnalle on ehdottomasti tarvetta.

Päihdehuoltolain (1986, §7) mukaan myös päihteiden käyttäjän läheisillä on oikeus apuun, tukeen ja hoitoon. Haastatteluissa tuli kuitenkin ilmi, että monelle läheisryhmä oli ainut virallinen tuki tilanteeseen. Toisaalta haastatteluissa nousi esiin, ettei ryhmää mitenkään suuresti mainosteta. Tämä yhdistelmä herättää väkisinkin kysymyksen, kuinka hyvin laki todellisuudessa toteutuu. Päihteiden käyttäjien läheisille pitäisi mielestämme ensinnäkin kertoa aktiivisemmin tukimahdollisuuksista riippumatta siitä, onko heidän päihteitä käyttävä läheisensä hoidon piirissä vai ei. Toisekseen Päihdepalvelusäätiön kaltaisille läheisryhmille pitäisi mielestämme antaa rohkeammin resursseja, jotta toimintaa on ylipäätään mahdollista markkinoida.

Jotta läheisten tarvitsemalle tuelle osattaisiin antaa tarpeeksi arvoa, tulisi siihen liittyen lisätä myös tietoisuutta. Tätä opinnäytetyötä tehdessä yhtenä toiveenamme oli, että se voisi osaltaan juurikin lisäisi tuota tietoisuutta. Tämän vuoksi olemme luvanneet Päihdepalvelusäätiölle esitellä valmiin opinnäytetyömme tuloksia niin läheisryhmässä kuin Päihdepalvelusäätiön henkilökunnalle. Vaikka tämä on vain pieni teko, uskomme juuri tällaisten pienten tekojen herättävän ajatuksia ja keskustelua aiheesta, jolloin myös tietoisuus siitä lisääntyy.

8.3 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen aiheen ja tutkimusasetelman valinta on aina eettinen kysymys, jonka vuoksi on tärkeää tarkastella, miksi kyseistä aihetta on lähdetty tutkimaan ja ketkä valintaan vaikuttavat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154). Tämän tutkimuksen aiheen valintaan on vaikuttanut ennen kaikkea oma kiinnostuksemme päihdetyöhön ja läheisen asemaan. Koska opinnäytetyötä ei voi pitää varsinaisesti tieteellisesti merkittävänä tutkimuksena aihekin on valittu enemmän oman oppimiskokemuksemme kannalta, vaikka tavoitteena oli tuottaa myös hyödynnettävissä olevaa tietoa.

Tutkimuksen tekijöiden lisäksi merkittävänä vaikuttajana voi pitää toimeksiantajaa Päihdepalvelusäätiötä, joka tarjosi tutkimusaihetta läheisryhmän parista. Eettisyyden kannalta näkisimme tärkeänä, että toimeksiantaja ei ole puuttunut tutkimusprosessiin muutoin kuin tutkimuksen mahdollistajana. Toimeksiantaja ei ole siis vaikuttanut tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteiden ja tutkimuskysymyksen muotoiluun tai haastattelujen sisältöön tai tulosten raportointiin. Se sijaan se on myöntänyt tutkimusluvan tehdyn tutkimussuunnitelman pohjalta ja tarjonnut mahdollisuuden tutustua ryhmään etukäteen sekä tilat haastattelujen tekemiseen.

Tutkijan oma viitekehys vaikuttaa aina laadullisen tutkimuksen tuloksiin, koska hän määrittelee tutkimusasetelman sekä havainnoi ja tulkitsee asioita omasta viitekehyksestään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Oma viitekehuksemme tutkimuksen tekijöinä on vahvasti sidoksissa sosionomiopiskelijan asemaamme. Opinnot ovat vaikuttaneet käsitykseemme niin päihdeongelmista kuin läheisten asemasta ja heidän tarvitsemaansa tuesta. Oma viitekehuksemme on varmasti vaikuttanut myös siihen, että tutkimusta aloittaessamme oletimme läheisryhmästä olevan ainakin jossain määrin hyötyä sen osallistujille. Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää, että tämä ennakoasenne tiedostettiin jo alkuvaiheessa ja sen vaikutusta on pyritty minimoimaan koko tutkimuksen ajan. Erityisesti tähän on kiinnitetty huomiota haastattelujen suun-

nittelussa ja toteuttamisessa – johdattelevia ilmaisia kuten ”hyöty” pyrittiin välttämään ja käyttämään sen sijaan ilmaisia, jotka mahdollistavat vastaamisen yhtä lailla esimerkiksi haittojen kannalta.

Tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa myös siihen mukaan valikoituneet tutkittavat. Päättökseen osallistua tutkimukseen vaikuttaa tyypillisesti mahdollisuus vaikuttaa tutkimukseen osallistumalla, mahdollisuus tuoda esiin tavallisen ihmisen kokemuksia ja näkemyksiä sekä tutkimusaiheen kokeminen tärkeäksi tai sellaiseksi, johon itsellä on kokemusta ja sanottavaa (Kuula & Tiitinen 2010, 447). Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän osallistujien suuresta motivaatiosta osallistua tutkimukseen sai jo vahvan vaikutelman ryhmän tärkeydestä heille. Toisaalta tutkittavien rajaaminen useamman kerran ryhmässä käyneisiin vaikuttanee siihen, että tutkimukseen mukaan tulee nimenomaan ryhmän hyväksi kokeneita henkilöitä, koska kyseessä on avoin ryhmä, jossa käyminen on vapaaehtoista. Tutkimuksen eettisyyden kannalta onkin tärkeää, että tuloksia ei pyritä yleistämään laajemmalle kuin sen kohderyhmään eli läheisryhmässä useampia kertoja käyneisiin osallistujiin.

Arkaluonteisten ja henkilökohtaisten tutkimusten tekemisen edellytyksenä on tutkittavien informointi tutkimuksessa käsiteltävistä aiheista sekä mahdollisuudesta olla vastaamatta (Kuula & Tiitinen 2010, 448). Tutkimuksen eettisyyttä tukeekin se, että tutkittavia informoitiin niin kirjallisesti kuin suullisestikin ja osallistujille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen.

Haastattelujen laatu vaikuttaa aineiston luotettavuuteen. Laatuun voidaan vaikuttaa panostamalla hyvään haastattelurunkoon sekä suunnittelemalla etukäteen, miten teemoihin liittyviä kysymyksiä muotoillaan ja syvennetään (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184-185). Teemahaastattelussa kysymyksiä ei välttämättä tarvitsisi suunnitella etukäteen mutta juuri laadun varmistamiseksi tässä tutkimuksessa kysymysten muotoilua mietittiin etukäteen. Huomiota kiinnitettiin erityisesti siihen, etteivät kysymykset olisi sanavalinnoiltaan johdattelevia.

Arkaluonteisen tutkimuksen tekemisen edellytyksenä on myös kysymysten tarkoituksenmukaisuus kyseiselle tutkimukselle sekä tutkijan herkkyys haastattelutilanteessa tutkittavan haluttomuudelle vastata kysymykseen tai jatkaa osallistumista (Kuula &

Tiitinen 2010, 448). Juuri herkkyyden vaatimuksen vuoksi näin arkaluonteisen aiheen voi nähdä haastavana ensikertalaiselle. Tutkimusta tehtäessä pyrittiin kuitenkin ottamaan haastateltavat mahdollisimman hyvin huomioon, eikä kysymyksiin painostettu vastaamaan tai takerruttu yksittäisiin aiheisiin, mikäli niistä ei luontevasti syntynyt keskustelua. Tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä käytettiin siis harkiten.

Lähteet

Arramies, M. & Hakkarainen, T. 2013. Viimeinen pisara – Toipumisen avaimet, tietoa alkoholismista ja läheisriippuvuudesta. Avominne päihdekliniikka.

Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. Helsinki: WSOY.

Cowie H., Wallace P. 2000. Peer Support in Action: From Bystanding to Standing By. London: SAGE Publications.

Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus – valheiden verkko. Helsinki: Rasalas-Kustannus.

Heino, T. 2013. Läheisneuvonpito – vaihtoehtoinen tapa kohdata päihdehaitat lastensuojelussa. Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M. & Tigersted, C. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1

Hellsten, T. 1991. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2017. Päihde- ja huumeriippuvuus. Artikkeliterveyskirjaston www-sivuilla 10.9.2017. Viitattu

6.4.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414

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

Itäpuisto, M. & Selin, J. 2013. Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten avuntarpeisiin? Teoksessa Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Toim. Warpenius, K., Holmila, M. & Tigersted, C. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1

Jyrkämä, O. 2010. Vertaisryhmä käyntiin! Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim. Laatikainen, T. Helsinki: Asumispalvelusätiö ASPA.

Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta – Muutetut tunteet, muutettu minä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

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

Koski-Jännes A. 2009. Riippuvuus. Päihdelinkki 14.10.2009. Viitattu 30.6.2018
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>

Kuula, A. & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Haastattelun analyysi. Toim. Ruusu vuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. Tampere: Vastapaino.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Vertaistoiminta kannattaa. Toim Laatikainen, T. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

L 41/1986. Päihdehuoltolaki. Viitattu 26.4.2018
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Meriluoto, T., Marila-Penttinen, L. & Lehtinen, E. 2015. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto.
http://www.ejulkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/osallisuus_kasikirja/pdf/Osallisuus_kasikirja.pdf

Mikkonen I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Viitattu 28.3.2018. <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1232-8.pdf>

Männikkö M., Jähi R. 2015. Mielenterveyspotilaiden omaisten vertaisryhmätoiminnan hyvinvointivaikutukset. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 52, 2, 163-169. Viitattu 8.4.2018. <https://journal.fi/sla/article/view/52497>

Nylund, M., 2005. Vertaisryhmät kokemuksen ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Marianne Nylund, – Anne Birgitta Yeung. Vapaaehtoistoiminta: Anti, arvot ja osallisuus. 195-213. Vastapaino: Jyväskylä. Yeung, Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino.

Päihderiippuvuus. 2014. Artikkeliterveys- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivulla. Viitattu 6.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>

Seppä, K., Aalto, M., Alho, H. & Kiianmaa, K. 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.

Taitto, A. 2005. Läheisriippuvuus. Päihdelinkki 20.12.2005. Viitattu 30.6.2018. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/laheisriippuvuus>

Tuomi J. & Sarajarvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. uud.p. Helsinki: Tammi.

Vertaistuki. 2015. Vammaispalveluiden käsikirja. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 24.7.2015. Viitattu 30.6.2018 <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki#rinnakkain>

Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Warpenius, K. & Tigerstedt, C. 2013. Miten alkoholitutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? Teoksessa Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Toim. Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1

Liitteet

Liite 1. Haastattelun teemat

Haastattelun teemat

Taustatiedot

- ryhmään osallistumisen kesto
- suhde päihteidenkäyttäjään

Merkitys päihteidenkäyttäjän läheisen elämäntilanteessa

- ongelmien/tilanteen tiedostaminen
- kielteisten tunteiden käsittely
- omien rajojen löytäminen

Vertaisuuden merkitys

- kokemusten jakaminen
- vuorovaikutus
- samanlaiset elämäkokemukset

Ohjaajan merkitys

- ymmärrys ryhmäläisten elämäntilanteesta
- tiedon jakaminen
- keskustelun ohjaus

Tapaamisten sisältö

- tapaamisten rakenne:
- käsiteltävät teemat
- uusien osallistujien mukaan tulo

Kehittämistarpeet

5.6.2018

Tiedote tutkittavalle

Teemme Päihdepalvelusäätiölle opinnäytetyötä vuoden 2018 aikana. Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa tietoa Päihdepalvelusäätiön läheisryhmän merkityksestä päihteiden käyttäjän läheisen elämäntilanteesta. Tavoitteena on selvittää haastattelututkimuksen keinoin ryhmään osallistuvien osallistujien kokemuksista ja näkemyksistä läheisryhmän heille antamasta tuesta. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutetaan yksilöhaastatteluin. Haastattelut ovat vapaamuotoisia ja aikaa haastatteluille varataan noin tunti henkilöä kohden.

Tutkimukseen osallistuvat voivat olla kaiken ikäisiä, miehiä tai naisia. Ainoa vaatimus on, että heidän läheisellään on päihdeongelma, joka vaikuttaa heidän elämäänsä ja he ovat käyneet useamman kerran Päihdepalvelusäätiön vertaistukiryhmässä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Haastattelut äänitetään aineiston käsittelyä varten. Haastateltava voi keskeyttää haastattelun tai pyytää taukoa niin halutessaan. Haastateltavilta ei kerätä henkilöllisyystietoja eikä haastateltavien henkilöllisyys tule ilmi tutkimuksen raporteissa. Kaikki tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Tutkimus tullaan julkaisemaan Suomen ammattikorkeakoulujen Theseus-tietokannassa ja lisäksi myös Päihdepalvelusäätiön verkkosivuilla.

Jos sinulle heräsi kysyttävää, ole rohkeasti yhteydessä meihin.

Marika Lappi
Sosionomi-opiskelija, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu
puh. [REDACTED]
[REDACTED]

Virva Jääskeläinen
Sosionomi-opiskelija, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu
puh. [REDACTED]
[REDACTED]

Liite 3. Esimerkki analyysitaulukosta

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
3: On tullu ihan uutta tietoa, mä en oo ite tuolla nettimaailmassa nii otan mieluummin sen tiedon semmosilta henkilöiltä kellä on se fakta tieto.	uuden luotettavan tiedon saaminen	tiedon jakaminen	ohjaajien tietämys aiheesta
2: Minusta se on ollu kiva et siellä on joskus ollu tämmönen tietoisku.	positiivinen kokemus tietoisuksesta		
4: Jos joku tuo jonkun asian niin ohjaaja saattaa sanoa tavallaan semmosen kouluvastauksen että tämän on niin että plaaplaaplaa mut se ei mee liian pitkälle.	kouluvastausten antaminen	tietopohjainen kommentointi	
6: Että tää kommentointiki jos minä sydämeni pohjasta sanon että minä en voi ymmärtää miten joku voi käyttäytyä niin että se minun puoliso vaihtaa meidän mukavan hyvän elämän siihen järkyttävään elämään mitä on ollut, niin sitten ku siihen ammatti-ihminen sanoo että niin kun tää on se päihdesairaus, niin se avaa minulle taas että ai niin siksi hän toimii niin koska hän on päihderiippuvainen.	faktoista muistuttaminen		
1: Ohjaajilta myös hyviä neuvoja että miten tulee toimia ja myös se että minäkätäki ehkä joku tekee noin niin seki on siellä käyty läpi.	neuvojen saaminen, käyttäytymisen syiden selventäminen		
5: Musta on hyvä että siellä on ammattilaisia et se ei oo pelkkä vertaistukiryhmä. Koska jos se ois pelkkä vertaistukiryhmä nii siitä puuttuis se punanen lanka. Et näillä ammattilaisilla on sitä professiota siihen aihepiiriin niin se tuo niinku ryhtiä siihen ryhmään.	ohjaajien asiantuntijuus aiheesta	asiantuntijuus	
4: Näkee selvästi että heillä on valtava kokemus tosta tekemisestä ja vuosien kokemus tosta asiasta.	ohjaajien merkittävä kokemus		
1: Ehdoton edellytys pitää olla että on ammattilaisia ja molemmat ovat pitkän linjan päihdetyöntekijöitä	ammattisuus ol-tava edellytyksenä, ohjaajilla huomattava kokemus		