Mikko ja Roosa Linnanmäki

Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä

Opinnäytetyö
Kevät 2019
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)

SeAMK
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK) -tutkinto-ohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Mikko ja Roosa Linnanmäki

Työn nimi: Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2019 Sivumäärä: 102 Liitteiden lukumäärä: 4

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sitä, miten asiakkaan eksistentiaaliset kysymykset tulevat esille, mitä tunteita niihin liittyy ja miten niitä kohdataan päihdetyössä. Tutkimme myös, mikä merkitys kysymysten puheeksiottamisella on. Eksistentiaalisilla kysymyksillä tarkoitettiin tässä opinnäytetyössä elämän merkityksellisyyteen ja tarkoituksellisuuteen liittyviä kysymyksiä, joihin liitettiin myös kysymykset kärsimyksestä, kuolemasta, pahuudesta, ajan rajallisuudesta, vastuusta, syyllisyydestä ja yksinäisyydestä.

Päihdetyön perustan katsottiin pysyneen samana kuin vuosikymmeniä sitten ja edelleen korostettiin asiakkaan aidon kohtaamisen merkitystä. Tässä tutkimuksessa huomio kiinnitettiin päihdeasiakkaan henkisen puolen huomioimiseen. Tavoitteenamme oli rohkaista päihdetyöntekijöitä ja muita sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä käsittelemään päihdeasiakkaiden kanssa eksistentiaalisia arvo- ja päämääräkysymyksiä.

Koska laadullisessa tutkimuksessamme tutkittiin merkitystä, toteutimme tutkimuksen fenomenologis-hermeneuttisella metodilla. Tutkimus sisälsi ihmisten kokemusten tulkintaa ja tutkijoiden oman ymmärryksen jatkuvaa reflektointia. Tutkimuksessa haastateltiin neljää asiakastyötä tekevää päihdetyöntekijää, joiden työnkuvaan kuului ihmisten kohtaaminen erilaisissa elämänkriiseissä. Toteutimme tutkimuksen Minnesota-hoito Lapualla ja Seinäjoen Päihdeklinikalla.

Tutkimus osoitti, että jos päihdeasiakkaalla ei ole mitään merkitystä elämässään, ei toipumista voi tapahtua. Tutkimuksen mukaan oli yleistä, että päihdeasiakas koki jonkinlaisen kriisin tai pohjakosketuksen ennen hoitoon hakeutumista. Tällöin alkoi myös eksistentiaalisten kysymysten pohdinta. Sitä tapahtui myös asiakkaiden keskuudessa, jotka olivat jo jonkin aikaa kokeneet toipumista. Eksistentiaalisten kysymysten käsittely päihdetyössä oli jokapäiväistä ja puheeksioton merkitystä päihdetyössä pidettiin hyvin suurena. Tutkimuksen mukaan eksistentiaalisten kysymysten käsittely vaatii ammattilaiselta hyvää itsetuntemusta ja valmiutta käsitellä vaikeita asioita. Kävi ilmi, että kysymykset jäävät päihdetyössä joskus kuitenkin huomaamatta, eikä niihin aina löydetä oikeaa tapaa reagoida.

Avainsanat: päihderiippuvuus, päihdetyö, eksistentiaaliset kysymykset, toipuminen, fenomenologia

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Mikko and Roosa Linnanmäki

Title of thesis: Bringing up existential questions in care for the substance abusers

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2019 Number of pages: 102 Number of appendices: 4

This thesis studied how existential questions come up, which feelings do they evoke, and how they are dealt in care for the substance abusers. We also aimed to look at the significance of bringing up those questions. By discussing about existential questions in this thesis, we referred to questions about the meaning and purposefulness of life, also including questions about suffering, death, evil, limitation of life, responsibility, guilt and loneliness. The basic foundation of care for the substance abusers was considered the same as decades ago and the significance of genuine encounter with clients was still emphasized. The focus of this thesis was on taking into account the mental welfare of substance abuse clients. Our purpose was to encourage substance abuse welfare workers and other social and healthcare workers to address existential questions on values and goals with their clients.

Because our qualitative research was about studying significance, we did the research by using phenomenological-hermeneutic method. The research included analysis of people's experiences, and constant reflection of our own understanding of dealt matters. Four substance abuse welfare workers were interviewed for this research. Their work is about encountering with people in all kinds of crisis of life. We carried out this research in co-operation with Minnesota treatment center in Lapua and the substance abuse clinic in Seinäjoki.

The research showed that if a substance abuse client has no meaning in his life, recovery can't happen. According to the research, it was very common that a substance abuse client had experienced some kind of a crisis or hit bottom before searching for help. This is when their meditation on existential questions had also started. This took place also among some clients who were already on their way to recovery. Dealing with existential questions in care for the substance abusers was an everyday matter and the significance of bringing up these questions with clients was considered very high. As argued in this thesis, dealing with existential questions requires great self-knowledge and ability to handle difficult matters from professionals. However, as it turned out, these questions are yet sometimes ignored and the right way to respond to them isn't always found in care for the substance abusers.

Keywords: substance abuse, care for the substance abusers, existential questions, recovery, phenomenology

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä 2
Thesis abstract 3
SISÄLTÖ 4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo 6
Käytetyt termit ja lyhenteet 7
1 JOHDANTO 9
2 TUTKIMUKSEN TAUSTAT JA TAVOITTEET 12
2.1 Tutkimuksen lähtökohta 12
2.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset 13
3 EKSISTENTIAALISET KYSYMYKSET 15
3.1 Eksistentialismi ja fenomenologia 15
3.2 Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys 16
3.3 Eksistentiaaliset kysymykset 17
3.4 Eksistentiaalinen ahdistus 18
4 ELÄMÄN TARKOITUS, MIELEKKYYS JA MERKITYS 21
5 PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA PÄIHDEHAITAT SUOMESSA 24
6 PÄIHDERIIPPUVUUS JA SIIHEN LIITTYVÄT TUNTEET 27
6.1 Päihderiippuvuuden muodostuminen 27
6.2 Päihderiippuvaisen vaikeat tunteet ja kokemukset 29
7 PÄIHDERIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN 35
7.1 Päihderiippuvaisen matka kohti uutta identiteettiä 35
7.2 Erilaisia reittejä toipumiseen 38
7.3 Päihdehoito Suomessa 39
7.3.1 Minnesota-hoito Lapua 41
7.3.2 Päihdeklinikka Seinäjoki 41
8 EKSISTENTIAALISET KYSYMYKSET PÄIHDETYÖSSÄ 43
8.1 Eksistentiaalisten kysymysten ilmeneminen päihdetyössä 43
8.2 Eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotto ja sen haasteet päihdetyössä 46

8.2.1 Tarkoituskeskeinen lähestymistapa ja kohtaamisen kulmakivet 47
8.2.2 Erilaisia työkaluja puheeksioton tueksi 49
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 52
9.1 Opinnäytetyön prosessi ja tutkimusmenetelmä 52
9.2 Aineiston analysointi 54
9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys 56
10 TUTKIMUKSEN TULOKSET 59
10.1 Haastateltavien tausta päihdetyössä 59
10.2 Ajatuksia päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta 60
10.3 Päihdeasiakkaan syvälliset tunteet ja kokemukset 63
10.4 Eksistentiaalisten kysymysten läsnäolo ja puheeksiotto päihdetyössä 70
10.5 Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä 77
11 JOHTOPÄÄTÖKSET 81
12 POHDINTA 89
LÄHTEET 92
LIITTEET 102

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Tutkimuskysymykset. 14

Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessi. 52

Kuvio 3. Tyypillinen päihdeasiakas, esimerkki 1. 61

Kuvio 4. Tyypillinen päihdeasiakas, esimerkki 2. 62

Kuvio 5. Päihdeasiakkaan syvälliset tunteet ja kokemukset. 64

Taulukko 1. Keskeisimmät tulokset tutkimuskysymysten näkökulmasta, osa 1. ... 84

Taulukko 2. Keskeisimmät tulokset tutkimuskysymysten näkökulmasta, osa 2. ... 88

Käytetyt termit ja lyhenteet

AA	AA tulee sanoista Alcoholics Anonymous eli Nimettömät Alkoholistit. AA on kansainvälinen yhteisö, jonka jäsenten päämääränä on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius. Toiminta pohjaa 12 askeleen toipumisohjelmaan.
Eksistentiaalinen	Olemassaoloon liittyvä
Eksistentiaalinen ahdistus	Psyykkinen tila, joka syntyy ihmisen aavistaessa tai ymmärtäessä oman elämänsä rajallisuuden (Mattila 2002, 15).
Eksistentiaaliset kysymykset	Olemassaoloon liittyvät elämän syvät kysymykset, jotka koskevat esimerkiksi elämän merkitystä, tarkoitusta, mielekkyyttä, ajan rajallisuutta, kärsimystä, kuolemaa, pahuutta, vastuuta ja syyllisyyttä (Kanerva 2011, 14).
Fenomenologia	Tieteenfilosofinen suuntaus, joka korostaa ihmisen havaintoihin ja kokemuksiin perustuvaa tiedon tuottamista.
Hermeneutiikka	Tieteenfilosofinen suuntaus, joka korostaa merkityksiä sisältävien kokonaisuuksien ymmärtämistä ja tulkintaa.
Holistinen ihmiskäsitys	Lauri Rauhalan luoma ihmiskäsitys ymmärtää ihmisen kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisena olentona.
PKV-lääke	PKV tulee sanoista pääasiassa keskushermostoon vaikuttava. PKV-lääkkeet

	mainitaan Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean vahvistamassa luettelossa.
Kriisi	Kehitys- ja elämäntilannekriisit liittyvät normaaliin elämänkulkuun ihmisen siirtyessä elämänvaiheesta toiseen. Traumaattisen kriisin synnyttää usein voimakas ja epänormaali tapahtuma, johon liittyy suuri tunnejärkytys ja jota omat voimat eivät riitä kohtaamaan. (Suomen mielenterveysseura, [viitattu 22.5.2019].)
Kvalitatiivinen tutkimus	Laadullinen, tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti.
Logoterapia	Logoterapia on wieniläisen neurologin ja psykiatrin Viktor E. Franklin kehittämää henkistä ja tarkoituskeskeistä psykologiaa ja filosofiaa. ”Logo” tulee kreikan kielen sanasta logos, joka viittaa sekä henkeen (henkiseen) että tarkoitukseen.
NA	NA tulee sanoista Narcotics Anonymous eli Nimettömät Narkomaanit. NA toimii samoin periaattein kuin AA ja sen toimintaan on sovellettu 12 askeleen toipumisohjelma.
Stigma	Stigmalla tarkoitetaan ei-toivottua sosiaalista leimautumista aiheuttaen ihmiselle muun muassa häpeää, kärsimystä ja itsearvostuksen vähenemistä (Mielenterveystalo, [viitattu 22.5.2019]).

1 JOHDANTO

Sosionomi (AMK) -opintojemme aikana olemme työskennelleet lastensuojelun kentällä ja luonnollisesti tuo ala ja sillä kehittyminen on edelleen syvä mielenkiinnon kohteemme. Opintojemme aikana kiinnostuksemme kasvoi kuitenkin huomattavan paljon päihdetyötä kohtaan. Olemme päässeet nykyisen työn, opintojemme ja niihin kuuluvien työharjoitteluiden puolesta havainnoimaan sitä, mitä päihderiippuvuudet ja päihdetyö ovat tänä päivänä niin Suomessa kuin muualla maailmalla. Olemme myös seuranneet muutaman päihderiippuvaisen elämää ja siitä toipumista hyvin läheltä ja havainneet, kuinka päihderiippuvaisen identiteetti rakentuu uudelleen toipumisen aikana. Läheistemme toipumiseen on liittynyt hengellisyys ja sitä kautta oman merkityksellisyyden ja uudenlaisen elämänhalun löytyminen. Merkityksellisyyteen ja elämän tarkoitukseen liittyvät kysymykset kuuluvat eksistentiaalisiin kysymyksiin, joita yleiskielellä voidaan nimittää elämän syviksi kysymyksiksi. Tästä nousikin aihe opinnäytetyöllemme, jossa tutkimme eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitystä päihdetyössä. Opinnäytetyössämme käsiteltävät päihteet olemme rajanneet huumeisiin, alkoholiin sekä lääkkeiden väärinkäyttöön.

Aihevalinnaltaan tutkimuksemme liikkuu sosiaalityön ytimessä ja koskettaa monia. Päihteiden kulutuksen kasvu on aiheuttanut monenlaisia yksilöitä ja perheitä koskevia terveydellisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja psyykkisiä ongelmia (Vuori-Kemilä ym. 2007, 5; Österberg 2009, [viitattu 29.4.2019.]). Suurkuluttajien määräksi voidaan arvioida noin puoli miljoonaa ja päihdehuollon erityispalveluiden käyttäjiä on vuonna 2013 arvioitu olevan jopa 80 000 suomalaista (Mäkelä & Murto 2013, 91). Päihderiippuvuuteen liittyviä ihmisen kokemia syvällisiä tunteita ja tarkoituskeskeistä lähestymistapaa päihdetyössä ei ole paljoa tutkittu, vaikka päihderiippuvuus ymmärretään ilmiönä, jota tulee tarkastella myös henkisestä ulottuvuudesta käsin (Saarelainen & Annala 2007, 35).

Opinnäytetyön teoriaosuudessa nousee esille, että moni päihderiippuvainen ajautuu eksistentiaaliseen kriisiin yrittäessään muuttaa elämäntapaansa. Osittain tämä johtuu siitä, että päihderiippuvaisen oma identiteetti on kadonnut päihteiden käytön alle ja moni kamppailee häpeän, syyllisyyden, arvottomuuden ja/tai itsetuhoisten

ajatusten kanssa. Kun itsetunto on palasina, voi syyllisyyttä kokea helposti myös sellaisista asioista mistä ei tarvitsisi (Kanerva 2018, [viitattu 8.4.2019]). Teoriaosuudessa tuomme esille eksistentialismin filosofiaa ja sen soveltamista kärsimyksiin ja koettelemuuksiin, joita näemme päihdetyön kentillä usein esiintyvän. Joutuessaan vastatusten kärsimyksen ja kuoleman kanssa, ihminen tajuaa, ettei voi elää vain järkensä varassa. Rajatilakokemusten katsotaan havahduttavan ihmisen tietoisuuteen omasta hauraasta ihmisyydestään, aidosta eksistenssistään. (Lehtinen 2002, 18.) Aihetta on tutkittu esimerkiksi palliatiivisen potilaan hoitoon liittyen ja muiden rajatilanteiden lähellä liikuttaessa. Tässä tutkimuksessa tuodaan esille, että myös päihdetyössä muutokseen pyrkivä asiakas kohdataan eräänlaisessa rajatilassa. Asiakkaan vanha identiteetti ikään kuin haudataan, jotta jotain uutta ja eheää voisi syntyä tilalle. Jotta asiakas saadaan motivoituneeksi, elämässä tulee kuitenkin olla jotain merkityksellistä. Merkitys ja elämän tarkoitus voi löytyä hyvin erilaisista asioista. Vaikka me tutkijat emme pysty antamaan valmista vastausta elämän syviin kysymyksiin päihdetyössä, on jo kysymysten kohtaaminen askel auttamiseen.

Koska opinnäytetyössämme tutkitaan *merkitystä*, on luontevaa että toteutamme tutkimuksen fenomenologis-hermeneuttisella metodilla. Tällaista menetelmää käyttäessä on aiheellista avata, minkälainen on tutkimuksessa ymmärretty ihmiskäsitys (Laine 2007, 35). Tutkimuksemme pohjana toimii Lauri Rauhalan (1914-2016) holistinen ihmiskuva, joka antaa selkeän lähtökohdan ihmisen olemassaolon kokonaisuuden ymmärtämiselle. Innoitusta tarkoituskeskeisen työtavan ja riippuvuuksien tutkimiseen olemme saaneet muun muassa logoterapian kehittäjältä, eksistentialisti Viktor E. Franklinilta (1905-1997), sosiaalipsykologian professori Anja Koski-Jännekseltä sekä psykoterapeutti ja pastori Eva Kanervalta. Tutkimuksemme tarkoituksena on löytää kaikista käyttämistämme lähteistä yhtenäinen punainen lanka, jonka avulla luodaan teoreettinen näkökulma siihen, onko eksistentiaalisten kysymysten käsittelylle tarvetta päihdetyössä.

Ensin perehdymme vielä perusteellisemmin tutkimuksen taustaan ja tutkimuskysymyksiin. Teoriaosuuden aloitamme selvittämällä mitä eksistentiaalisiin kysymyksiin liittyvillä käsitteillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan. Tämän jälkeen pohdimme elämän tarkoitusta, mielekkyyttä ja merkitystä, jotka ovat oleellisia

seikkoja tutkimuksemme viitekehyksessä. Sen jälkeen tarkastelemme päihteiden käyttöä ja yleisimpiä päihdehaittoja yhteiskunnassamme. Kuudennessa luvussa perehdymme siihen mistä päihderiippuvuuden ajatellaan syntyvän. Tuomme myös esille päihderiippuvaisella usein esiintyviä vaikeita tunteita ja kokemuksia. Tätä seuraa päihderiippuvuudesta toipumisen eri reittien tarkastelu. Identiteetin muutos on mielestämme oleellinen osa päihderiippuvuudesta toipumista, joten halusimme käsitellä sitä erikseen. Kerromme myös lyhyesti Suomen päihdehoidosta. Omina alaotsikoinaan ovat Lapuan Minnesota-hoito ja Seinäjoen päihdeklinikka, joihin toteutamme tutkimushaastattelut. Kahdeksas luku on taustateorian yhteen sitova luku, jossa mietitään, miten nämä eksistentiaaliset kysymykset näyttäytyvät päihdetyön kentällä, mikä merkitys niiden puheeksiotolla on ja miten niitä tulisi ottaa puheeksi. Tämän jälkeen kerromme tutkimuksen toteutuksesta ja tuomme esille tutkimuksen tulokset. Johtopäätöksissä pyrimme peilaamaan tuloksia tutkimusaineistoon ja viimeisenä esitämme yleistä pohdintaa koko opinnäytetyön prosessiin ja johtopäätöksiin liittyen.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTAT JA TAVOITTEET

Tässä luvussa tarkastelemme tekijöitä, jotka saivat meidät tarttumaan tähän aiheeseen. Ensin kerromme tutkimuksemme lähtökohdasta, josta siirrymme tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin, joita vasten pyrimme teoriaosuudessa luomaan luotettavan viitekehyksen.

2.1 Tutkimuksen lähtökohta

Opinnäytetyömme aihe on peräisin opintojemme aikana vahvistuneesta kiinnostuksestamme päihdetyöhön. Elo-syyskuussa 2018 ajatus elämän syvistä kysymyksistä päihdetyön kentällä tuli ensimmäistä kertaa mieleemme. Aihe herätti paljon kysymyksiä ja mietimme miten lähestyisimme herkkää asiaa. Sanotaankin, että tulkitsevassa tutkimuksessa, jollainen tämä opinnäytetyö on, tulkintojen rakentamisen vaihe alkaa jo silloin, kun ensimmäisiä kysymyksiä herää (Moilanen & Räihä 2007, 50). Kuten kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu, otimme selville onko tutkimusaihetta lähestytty aiemmin ja jos, niin millä tavoin se on tapahtunut (Grönfors & Vilkka 2011, [viitattu 9.5.2019]). Löysimme aiempaa tutkimusmateriaalia hyvin niukasti. Saimme kuitenkin alkusyksystä käsiimme Eva Kanervan (2011) kirjan *Onko elämällä väliä?*, jossa käsiteltiin juuri niitä asioita, joista olimme kiinnostuneet. Huolellisen kirjaan tutustumisen jälkeen huomasimme sen vaikuttavan luontaiseen ymmärrykseemme, eli esiymmärrykseemme aihepiiristä. Kanervan kirjasta huokui, kuinka tärkeää aiheesta on puhua tänä päivänä ja mietimme, miten jalostaisimme tätä tietoa omassa opinnäytetyössämme.

Päätimme ehdottaa yhteistyötä Sininauhaliitossa työskentelevän Kanervan kanssa ja otimme häneen yhteyttä ensin sähköpostitse, jonka jälkeen sovimme soittoaikaa. Keskustelimme puhelimessa ja Kanerva oli halukas yhteistyöhön kanssamme. Meillä oli edessä työharjoittelu päihderiippuvaisten kanssa Kambodzassa ja sovimme, että palaamme asiaan Suomeen palattuamme joulukuussa 2018. Harjoittelun jälkeen emme kuitenkaan enää onnistuneet tavoittamaan Kanervaa, joten päätimme tehdä uuden suunnitelman. Aiheesta emme halunneet luopua, sillä harjoittelumme kyseisen asiakasryhmän parissa vahvisti edelleen tunnetta siitä, että

aihe on lisätutkimisen arvoinen. Koska Kanerva oli toteuttanut tutkimuksensa kristillisissä päihdeyksiköissä, halusimme tutkia, esiintyvätkö eksistentiaaliset kysymykset päihderiippuvaisten keskuudessa samassa määrin myös ei-kristillisissä yksiköissä ja koetaanko niiden puheeksiotto tärkeäksi. Valitsimme tutkimuskohteiksemme lähellä sijaitsevat Seinäjoen Päihdeklinikan ja Lapuan Minnesota-hoidon. Päätimme haastatella molemmista yksiköistä työntekijöitä ja peilata teorian pohjalta tuottamaamme tietoa näihin vastauksiin. Aluksi suunnittelimme myös asiakkaiden haastattelua, mutta aikataulun ollessa tiukka ja aiheemme muodostuessa hyvin laajaksi muutenkin, päätimme tehdä rajauksen vain työntekijöiden haastatteluun.

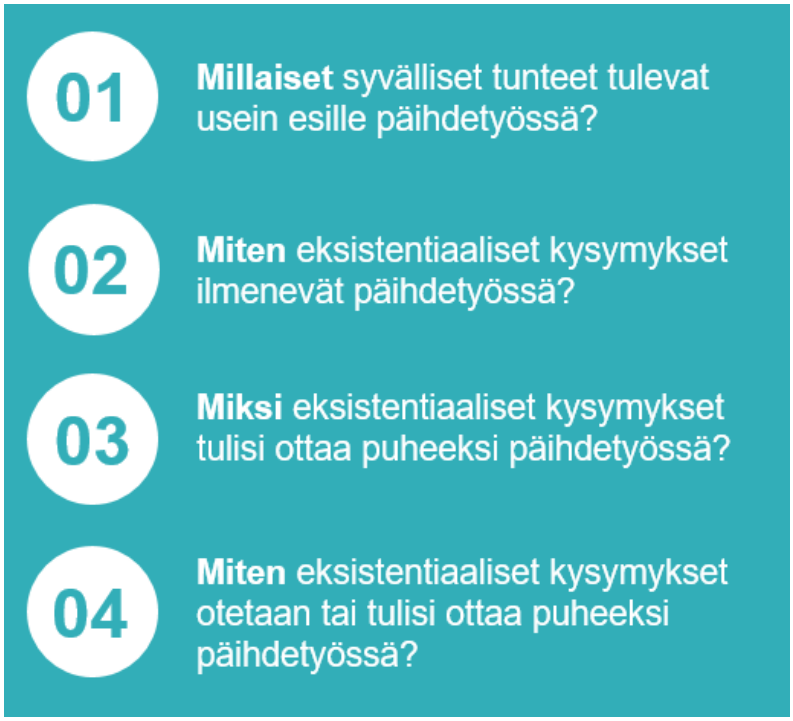
Fenomenologis-hermeneuttista tutkimusmetodia käytettäessä avoimuus tutkimuksen kulusta ja tutkijoiden esiymmärryksen laajenemisesta tai muuttumisesta on hyvin tärkeää. Teorian ja omien kokemusten pohjalta meille on syntynyt vahva esiymmärrys siitä, että eksistentiaalinen ahdistus ilmiönä esiintyy hyvin vahvasti päihdetyössä, mutta sen esille nostamia kysymyksiä ei välttämättä tunnisteta tai niiden merkitystä ei ymmärretä, joten ne tulee helposti sivuutettua. Taustateorian jälkeen tutkimusaineistoa tarkastellessamme pääsemme näkemään, miten hyvin tulokset vastaavat muodostamaamme käsitykseen.

2.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena on kertoa teorian ja tutkimushaastattelun avulla millaiset syvälliset tunteet tulevat usein esille päihdetyössä, miten eksistentiaaliset kysymykset päihdetyössä ilmenevät, miksi niitä olisi tärkeä käsitellä ja miten niitä tulisi käsitellä. Kaikki kiteytyy opinnäytetyön otsikkoon eli siihen, *mikä merkitys* eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotolla päihdetyössä on. Tavoitteenamme on rohkaista päihdetyöntekijöitä ja muita sosiaali- ja terveysalalla työskenteleviä, päihdeasiakkaita kohtaavia ammattilaisia käsittelemään asiakkaiden kanssa eksistentiaalisia arvo- ja päämääräkysymyksiä tai vähintäänkin näkemään henkisen ulottuvuuden asiakkaan elämänkokonaisuudessa (Hämäläinen 2011, 79). Tutkimuksessa haastatellaan asiakastyötä tekeviä päihdetyöntekijöitä, joiden työnkuvaan liittyy ihmisten kohtaaminen elämänkriiseissä, vuorovaikutuksellinen

työskentelytapa ja supportiivinen asenne. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda asiakastyöhön näkökulma, jossa huomio kohdistuu asiakkaan henkiseen olemistapaan ja tarpeeseen kokea elämä merkitykselliseksi.

Opinnäytetyöstämme saa ajankohtaista aineistoa esimerkiksi päihdeyksiköiden perehdytyskansioihin. Haastatteluissa selvitetään työntekijän näkemyksiä elämän syvien kysymysten puheeksioton merkityksestä sekä sen mahdollisista haasteista. Tutkimus tuottaa arvokasta tietoa ja työkaluja esimerkiksi päihdetyöntekijöille, sairaanhoitajille, opiskelijoille ja henkilöille, jotka ovat neuvottomia esimerkiksi oman läheisen riippuvuuden edessä.



Kuvio 1. Tutkimuskysymykset.

3 EKSISTENTIAALISET KYSYMYKSET

Opinnäytetyömme ensimmäisessä teoriaosuudessa avaamme tutkimukseen liittyviä keskeisiä käsitteitä ja niiden historiaa, koska niiden ymmärtäminen on tärkeää tutkimusaiheen avautumiseksi. Aloitamme kertomalla eksistentialismin ja fenomenologian synnystä ja siitä, mihin aikamme suuret ajattelijat ovat näillä suuntauksilla pyrkineet. Tämän jälkeen kerromme tutkimuksen perustana olevasta ihmiskäsityksestä, joka on syntynyt näiden ajattelusuuntauksien pohjalta. Historiaosuuden jälkeen pääsemme tämän opinnäytetyön ytimeen, eli siihen, mitä eksistentiaalisilla kysymyksillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan ja minkälaisia seurauksia syntyy siitä, jos ihminen yhä uudelleen torjuu tai sivuuttaa nämä kysymykset elämänsä eri vaiheissa.

3.1 Eksistentialismi ja fenomenologia

Eksistentialismi on saanut alkunsa kahden 1800-luvun merkittävän ajattelijan Soeren Kierkegaardin (1813-1844) ja Friedrich Nietzschen (1844-1900) toimesta. Eksistentiaalinen ajattelu kiehtoi tuon ajan arvostettuja filosofeja ja se vaikuttikin vahvasti kulttuuriseen, uskonnolliseen ja poliittiseen ajatteluun. Se avasi myös tien psykologian uudelle aallolle, joka löysi ilmaisunsa humanistisessa eksistentiaalisessa psykoterapiassa. Eksistentialismin yhtenä suurimpana vaikuttajana ja fenomenologian perustajana tunnetaan Edmund Husserl (1859-1938). Ongelmat, joita hän tutki, haastavat edelleen nykypäivän filosofeja ja psykologeja. (Graber 2004, 58–59.) Eksistentialistien monenkirjavaa ajattelua yhdistää ihmisen yksilökeskeisyys. Toinen miltei jokaisen eksistentialistin ajattelussa esiintyvä piirre on epätoivo, jonka laukaisee kokemus elämän käsittämättömyydestä, ristiriitaisuudesta ja katoavaisuudesta. Siitä huolimatta eksistentialismissa korostetaan ihmisen ehdotonta vapautta. (Lehtinen 2002, 17.)

Myös fenomenologiselle elämänasenteelle on keskeistä kuvata, millaisena yksittäinen ihminen kokee maailman. Fenomenologian näkökulmat valmistivat tietä eksistentialistisille katsantokannoille, myös Viktor E. Franklin näkemyksille, joihin tässä opinnäytetyössä paneudumme enemmän. Frankl määritteli fenomenologian

yritykseksi kuvata, miten ihminen mieltää itsensä ja ymmärtää olemassaolonsa. Sen voidaan sanoa olevan myös ihmisen tajuntaa, kokemusta ja merkitysten syntyä (Rauhala 2009, 49, 97). Lisäksi fenomenologia kuvaa joksikin tulemista, joka mahdollistaa ihmisen haastamisen hänen nykyistä toimintatasoaan korkeammalle tasolle. Ihminen tulkitsee itseään jatkuvasti ja on siten alituisessa uudeksi tulemisen tilassa. (Graber 2004, 60–62, 195; Lehtovaara 1994, 23.) Tunnettu fenomenologi Martin Heidegger tavoitteli fenomenologialla sitä, että tutkija ei pakota todellisuutta johonkin ennalta tiedettyyn muottiin vaan antaa totuuden paljastua omana itsenään. Pyrkimyksenä on tehdä nykyhetkessä esiintyvät ilmiöt käsitettäviksi ja vaikuttaa niiden kulkuun. Tämä on Lauri Rauhalan mukaan ihmisen tutkimusta ihmisenä, johon tässä tutkimuksessa pyrimme. (Lehtovaara 1994, 4, 23.)

3.2 Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys

Rauhalan holistinen, toiselta nimeltään eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys, on tämän tutkimuksen perusta. (Lehtovaara 1994, 7.) Holistinen ihmiskäsitys ottaa huomioon ihmisen psyykkis-henkisen ja orgaanis-kehollisen olemisen sekä hänen olemassaolonsa suhteet ympäröivään todellisuuteen. Nämä ihmisen eri olemisen muodot ovat erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Holistinen käsitys ihmisestä edellyttää ihmisen tarkastelemista ja ymmärtämistä situationaalisuuden, tajunnallisuuden ja kehollisuuden kokonaisuudessa. (Rauhala 2005, 31–32.) Rauhala (2009, 11) toteaa, että henkisen olemassaolon pohdinta näyttää johtavan väistämättömästi elämän ydinongelmiin. Hänen mielestään henkisten toimintojen tutkiminen onkin erittäin tarpeellista tänä päivänä, kun monissa yhteyksissä valitetaan yleistä ihmisten arvotajunnan hämärtyneisyyttä, itsekkyyttä, vastuuttomuutta ja muuta eettistä kehittymättömyyttä. Eettiset kannanotot ovat Rauhalan mukaan henkisiä ilmentymiä, jotka ovat luonteeltaan filosofisia, mutta niissä on aina kyseessä reaalisisällöllinen ja empiirisesti tutkittava aspekti. Hänen mukaansa niihin voi vaikuttaa henkisiä merkityskokemuksia kirkastamalla. (Rauhala 2009, 99.) Ihmisen tajuntaan ei voida sijoittaa eikä sieltä voi poistaa mitään ilman ihmisen omaa ymmärrystä asiasta. Rauhalan mukaan juuri tämän vuoksi muutoksiin tähtäävä työ on useimmiten hyvin hidasta. Muutoksiin pyrkivä työ voi tajunnan tasolla tapahtua esimerkiksi pyrkimällä aktivoimaan uusia

ymmärtämisyhteyksiä tai katsantokantoja, joissa asiat näyttäytyvät toisenlaisena. Asiakasta voi myös saattaa uusien kokemusten piiriin. Näin yksilölliset kokemistavat, kokemismaailmat tai niiden vääristymät voivat oikaistua, jonka myötä asiakkaan kokemusmaailma ja maailmankuva rikastuvat. (Rauhala 1989, 29–32.)

3.3 Eksistentiaaliset kysymykset

Eksistentiaalisille, eli elämän syville kysymyksille etsitään vastauksia eri tieteenaloilla, esimerkiksi psykologian, filosofian, teologian ja biologian viitekehyksissä. Elämän syvät kysymykset ymmärretään elämän merkityksen ja merkityksellisyyden kysymyksinä, mielen ja mielekkyyden kysymyksinä, tarkoituksen ja perimmäisen tarkoituksen kysymyksinä tai laajasti ihmisenä olemisen kysymyksinä. Lisäksi niihin liitetään kysymykset kärsimyksestä, kuolemasta, pahuudesta, ajan rajallisuudesta, vastuusta ja syyllisyydestä. (Kanerva 2011, 14; Wikström 2000, 34.)

Ihminen etsii luontaisesti tarkoituksen tunnetta ja erilaisia merkitysyhteyksiä, useimmiten sitä itse tiedostamattaan (Aaltonen, Ahonen & Pajunen 2015, 40). Ihminen selvittää oman elämän tarkoitusta tai mielekkyyttä elämänkaarensa aikana yhä uudelleen käynnistyvänä prosessina, jonka laukaisijoina voivat olla muuttuneet elämän olosuhteet, arvojen muutos tai muutos elämän tavoitteissa tai pyrkimyksissä. Tarkoituksen lähteet saattavat muuttua elämänkaaren aikana, mutta halu selvittää elämän tarkoitusta tai mielekkyyttä on tärkeä tekijä yksilön identiteetin säilymisessä ja yhtenäisyyden tunteen vahvistumisessa. Ihminen etsii elämässään esimerkiksi jonkin kriisin tai kärsimyksen merkitystä ja sitten tarkoitusta. Merkityksellistämisprosessi voi päätyä työstettävän kokemuksen tarkoituksen löytämiseen ja näin ollen tarkoitus löydetään jälkikäteen. (Virtaniemi 2013, 28.)

Viktor E. Frankl on ammentanut ainekset logoterapeuttiseen eli tarkoituskeskeiseen ajatteluunsa omien keskitysleirikokemuksiensa kauheudesta (Lehtinen 2002, 19). Äärimmäisen kärsimyksen keskellä häntä kantoi ajatus siitä, että vaikka häneltä vietäisiin kaikki, on olemassa yksi asia, jota natsit eivät voi häneltä riistää. Se oli hänen vapautensa päättää, miten hän suhtautuu omaan kärsimykseensä. Hänen logoterapiansa on sittemmin auttanut satoja tuhansia, ellei jopa miljoonia ihmisiä

pääsemään irti masennuksesta, kyynisyydestä ja elämän turruttavasta harmaudesta. (Aaltonen, Ahonen & Pajunen, 2015, 41.) Logoterapian ihmiskäsityksen kolmena peruspilarina voidaan pitää tahdonvapautta, tarkoituksen tahtoa ja elämän tarkoitusta (Hämäläinen 2011, 73).

Franklin mukaan tarkoituksettomuuden tunteesta kärsiminen ja elämän syvien kysymysten esittäminen ei ole oire sairaudesta, vaan ne ovat pikemminkin henkisen täysi-ikäisyyden ilmauksia. Ihmisen kuuluukin miettiä elämänsä tarkoitusta ja Frankl on vakuuttunut siitä, että kovimmissakin oloissa on mahdollista löytää elämälle tarkoitus. (Frankl 1986, 26; Lehtinen 2002, 19.) Eksistentiaalisille kysymyksille on ominaista se, että ne vetävät mukaansa jotain mikä on muuta ja enemmän kuin persoonallisuuden emotionaaliset osat. Ne koskettavatkin ihmisen koko olemassaoloa. Ihmisellä on kuitenkin taipumus paeta näistä eksistentiaalisista tilanteista ja lukkiutua eräänlaiseen kuoreen. (Wikström 2000, 131–132, 145; Mattila 2002, 15.)

3.4 Eksistentiaalinen ahdistus

Eksistentiaalisella eli olemassaolon ahdistuksella tarkoitetaan psyykkistä tilaa, joka syntyy ihmisen aavistaessa tai ymmärtäessä elämänsä rajallisuuden. Vaikka elämän syvien kysymysten pohtiminen on normaalielämään kuuluvaa toimintaa, saavat ne ihan uudet mittasuhteet silloin, kun ihminen elää suurten kriisien keskellä. Ilman tarkoituksen kokemusta ihminen tuntee olevansa hukassa. Mattilan (2002, 192) mukaan eksistentiaalisen ahdistuksen ydinkysymyksenä voidaan pitää: ”mitä on tämä elämä minussa, joka kaiken kärsimyksen, vaivannäön ja kivun jälkeen näyttää päättyvän ei-olemiseen?” Eksistentiaalinen ahdistus saattaa nousta missä tahansa elämän kohtalokkaassa kontekstissa, useimmiten parantumattoman sairauden, jonkin muun elämän kriisin tai voimakkaan syyllisyyden seurauksena. Kehityskriiseihin ja rajatilanteisiin liittyy usein kokemus siitä, että aika kiitää liian nopeasti ja pian on liian myöhäistä muuttaa itseään. Normaalius ja itsestäänselvyys ikään kuin lakkaavat ja ihmisen on pakko muotoilla ja määritellä elämänsä päämäärät uudelleen. Elämästä tulee tällöin suurta yhteensovittamistyötä, toisaalta merkityksettömyytemme ja toisaalta persoonamme ainutlaatuisuuden välillä.

(Mattila 2002, 15–16, 159; Aaltonen, Ahonen & Pajunen 2015, 40; Wikström 2000, 44, 129–130). Eksistentiaalisessa ahdistuksessa ihminen kokee, ettei ole mitään mihin tarttua ja turvata. Silloin ihminen on avuton olemassaolon kysymysten äärellä. Eksistentiaalisen tyhjiön kohtaamisessa ihmiselle paljastuu hänen henkinen hätänsä, yleinen toivottomuus, elämän sisällyksettömyys ja ikävystyneisyys. Ihmisen kokeman trauman vahingollinen seuraus on se, että perusluottamus vahingoittuu. Maailman ja elämän kantaviin rakenteisiin syntyy aukko, josta tyhjyys ammottaa. Pahimmillaan ihmisen aiemmin kokema merkityksen kokemus alkaa paeta tyhjiön imun tavoin. (Mattila 2002, 164; Purjo 2011, 241; Pihkala 2017, 78–79.)

Eksistentiaalinen ahdistus voi latautua tai värittyä jo varhaisimmassa lapsuudessa koetusta työstämättömästä tunnekonfliktista tai käsittelemättömistä suruista. Joskus nuo konfliktit ja surut voivat työntyä tässä levottomuudessa suorastaan etualalle. (Wikström 2000, 145.) Purjon (2011, 241) mukaan pyrkimykset tilanteen parantamiseksi suunnataan valitettavan usein väärin ja tällöin ne jäävät tuloksettomiksi. Hänen mukaansa ihmiseltä saattaa myös puuttua voimat ponnistella toivottomasta tilanteesta poispääsemiseksi. Vaikka olemisen perimmäisten kysymysten pohtiminen voi olla tuskaista, se on pohjimmiltaan parantavaa. Eksistentiaalinen levottomuus on tervettä ja välttämätöntä, sillä se koskee elämää kokonaisuutena. Siinä reagoidaan usein torjutuksi tulleeseen tietoon elämän ehdoista ja niiden armottomuudesta, toisin sanoen siihen, mikä ihmisenä olemisessa on traagista tai absurdia. Eksistentiaalinen ahdistus voi toimia hyvinkin kehittävästi, jos ihminen ei pakene tunteitaan tai tarraudu jäykkiin ulkoisiin normeihin ja jyrkkiin traditioihin. (Wikström 2000, 130, 142.)

Markku Ojanen (2005, 36) pohti syitä yhteiskunnassa näyttäytyneille haavoittumisen merkeille ja mietti onko länsimaalainen kulttuuri omiaan kuormittamaan ihmisen psyykkistä järjestelmää liiaksi. Yhteiskuntamme on tällä hetkellä hyvin elämyshakuinen, jossa tylsät ja tyhjät hetket pyritään täyttämään erilaisilla elämyksillä. Tämä on omiaan lisäämään myös addiktioita ja ahdistusta ihmisen elämässä, sillä ihminen tarvitsee jatkuvasti voimakkaampia virikkeitä ja tarpeet on entistä haasteellisempaa tyydyttää. (Oksanen 2006, 106–107.) Ihmisen elämään kuuluu tietty läpikuultamattomuus tai hämäryys. Tahto tarkoitukseen on

ihmistä eteenpäin vievä ja motivoiva voima, mutta tarkoituksen luominen tai sen löytäminen ei tapahdu ihmisen kokemassa tyhjiössä. Joskus myös faktisuuden voima voi olla niin suuri, että muutosta edeltää vastarinta, eikä ihminen halua luopua siitä mitä hän nyt on. Ihmisen kyky nähdä hänen nykyinen elämäntilanteensa liikaa menneisyyteen tuijottamatta sekä avoimena oleminen uusille mahdollisuuksille ovat ratkaisevia tekijöitä tarkoituksen löytämiseksi. Tähän usein tarvitaan ammattilaisen myötätuntoista, suvaitsevaista ja oivaltavaa tukea. (Virtaniemi 2013, 19.)

4 ELÄMÄN TARKOITUS, MIELEKKYYS JA MERKITYS

Psykologian professori Markku Ojasen (2005, 21) mukaan ihminen kokee elämänsä useimmiten tarkoitukselliseksi ja mielekkääksi. Tarkoitus voi löytyä monista eri asioista, esimerkiksi periaatteista, uskonnosta, työstä, lapsista, auttamisesta, kauneudesta tai tiedosta. Kun elämällä on jokin tarkoitus, se tarkoittaa, että on osa jotain suurempaa suunnitelmaa tai kokonaisuutta. Merkitys taas syntyy siitä, kun jokin asia liittyy tähän tärkeäksi koettuun kokonaisuuteen. Se on useimmiten jotain kulttuuriin ja vuorovaikutukseen liittyvää. Merkityksellisyyttä voidaan kokea eri elämäntilanteissa ja tapahtumissa. Mielekkyys ymmärretään elämän kokemisena järkevänä ja ymmärrettävänä, tarkoittaen samalla sen kiinnostavuutta, haastavuutta ja vaihtelevuutta. Se on tunteenomainen tila, jossa asiat, joita tehdään, tuntuvat järkeviltä ja tekemisen arvoisilta. (Ojanen 2005, 21–22, 34; Kanerva 2011, 15.)

Merkityksen kokemus lisää hyvinvointia ja tämä näkyy konkreettisesti esimerkiksi työelämässä. Joillekin jo pelkkä työpaikka on merkityksellinen asia itsessään. Nuoremmalla sukupolvella merkittävänä tekijänä korostuu työn sisällöllinen kiinnostavuus. Työn jälki ja tuottavuus kohenevat, kun työ koetaan mielekkäänä. Sosiaalitieteilijät tutkivat John Hopkinsin yliopiston 7948 ylioppilaan tärkeinä pitämiä asioita. He saivat vastaukseksi, että 78 prosentille elämän tärkein päämäärä oli löytää elämän tarkoitus ja merkitys. Vasta sen jälkeen tuli raha ja muut seikat. On ihmisiä, jotka löytävät yhden heille tärkeän asian, jota tekevät kiihkeästi ja joka antaa elämälle merkityksen. Innostus voi lähteä omasta erityislahjakkuudesta tai jostain, mikä vie mennessään eikä paluuta entiseen ole. On kuitenkin myös ihmisiä, jotka eivät tunnista itsessään mitään suurta intohimon kohdetta, vaan heille merkityksellistä on tavallinen arki ilman erityisempiä kokemuksia. Tällöin merkitystä haetaan elämän pienistä asioista, tutuista paikoista ja reiteistä tai turvallisista kohtaamisista. Joskus sairastuminen, väsyminen tai loppuunpalaminen näyttäytyy niin, että mikään ei jaksa kiinnostaa. (Aaltonen, Ahonen & Pajunen 2015, 48, 51.)

Ojanen (2005, 23) kirjoittaa muiden ihmisten merkityksestä yksilölle sekä hylkäämisen tuhoisuudesta ja traumaattisuudesta. Ojasen mukaan ihmiset taipuvat ajattelemaan, että jos hän kokee olevansa tärkeä jollekin ihmiselle, se riittää ja päinvastoin, jos häntä ei rakasteta, ei hän ole mitään eikä hänen elämällään ole

tarkoitusta. Jos ihminen voi kokea jonkinlaisen mielekkyyden elämällään, hänen on myös helpompi kulkea kärsimysten, menetysten ja syyllisyyden läpi (Mattila 2002, 162). Tarkoituksen puute koetaan ennen kaikkea toivottomuutena, merkityksen puute turhuutena ja mielekkyyden puute järjettömyytenä. Ojasen mukaan oleellisinta mielen ja merkityksen löytämisessä on ihmisen pyrkimys jäsentää maailmaa niin, että hän kokee siitä selviytyvänsä. Ihminen lamaantuu, alistuu ja antaa periksi, jos tulevaisuutta ei ole. Ensin periksi antaminen johtaa ihmisen sisäiseen kuolemaan ja sitten fyysiseen. (Ojanen 2005, 35, 198.) Se, että ihminen selviytyy henkisesti kuoleman ja kuolevaisuuden herättämistä tunteista, vaatii jonkinlaisen merkityksellisyyden löytämistä elämälle (Pihkala 2017, 71). Pihkala (2017, 136) tiivistää toivon syvän olemuksen hienosti yhteen lauseeseen. Se on siinä, että näkee jonkin ulospääsyn, jonkin keinon, jolla merkityksellisyys saadaan taas eloon.

Elämän tarkoitusta koskevaan kysymykseen ei voida vastata kaikenkattavasti yleistäen, vaan se koskettaa jokaista hyvin henkilökohtaisella ja yksilöllisellä tavalla. Myös eksistentiaalipsykoterapeuttien Viktor Franklin ja Irvin Yalomin elämänkatsomuksissa on selkeä ero. Frankl uskoo elämän tarkoituksellisuuteen jo itsessään ja Yalom kokee elämän merkityksettömänä. Yhtenevää ja huomionarvoista on kuitenkin se, että molemmat painottavat ihmisen tarvetta ja tärkeyttä löytää elämälleen merkitys. Frankl uskoo, että huomattava osa ihmisen ongelmista aiheutuu siitä, että hän on kadottanut juuri tämän merkityksen elämästään. Näin ollen ihmistä vaanii eksistenssin ongelma. Myös tunnetun Maslowin tarvehierarkian kehittäjä Abraham Maslow (1966, 107) on sanonut yhtyvänsä Franklinin ajatukseen siitä, että ihmisen primäärinen tarve on hänen tahtonsa löytää tarkoitus. Yalomin (1980, 9) mukaan eksistentiaalinen ristiriita juontaa juurensa merkitystä etsivän dilemmasta, jolloin hänen tulisi löytää merkitys hänet itsensä heitettynä merkityksettömään maailmankaikkeuteen. Jos ei ole olemassa etukäteen määriteltyä suunnitelmaa kullekin yksilölle, on jokaisen itse luotava omat elämänsä merkitykset. Samalla Yalom kuitenkin kysyy, onko itse luotu merkitys kyllin luja kantamaan elämää. Yalomin mukaan on ilmeistä, että jokainen tarvitsee ja kaipaa tarkoitusta elämäänsä. Ilman tarkoitusta, päämääriä, arvoja tai ihanteita eläminen näyttää saavan aikaan henkistä hätää ja ahdistusta. Yalom

toteaakin elämän tarkoituksen olevan tärkeä psykologinen käsite, joka koskettaa syvästi meitä kaikkia. (Frankl 1987, 84–86; Yalom 1980, 422–423, 463–463, 461.)

Frankl ei kuitenkaan määrittele tarkemmin elämän tarkoitusta yleensä eikä sitä, mitä sen tulisi olla yksittäisen ihmisen elämässä. Sen sijaan hän korostaa ihmisen vastuuntuntoa. Lauri Pykäläinen (2004, 89) tiivistää väitöskirjassaan, että logoterapeuttisessa ajattelussa vastuun tunteminen ja sen mukaisesti toimiminen on viime kädessä inhimillisen olemassaolon tarkoitus. Logoterapia voidaan tulkita opittavissa olevaksi elämäntaidoksi, jonka ajatuksena on ihmisen kyvykkyys onnellisen elämän elämiseen moninaisista kärsimyksistä riippumatta sen avulla, miten hän suhtautuu elämänsä tarkoituksen toteuttamiseen (Purjo 2014, 13). Frankl on todennut, että jos ihminen tietää minkä vuoksi elää, hän voi kestää lähes mitä tahansa. (Pykäläinen 2004, 89.) Sen lisäksi Frankl (2005, 82–83) käsittelee syyllisyyttä, tuskaa, kärsimystä ja kuolemaa. Nämä ovat myös päihdeasiakkaiden kokemia keskeisiä tunteita ja kokemuksia, joita käsittelemme tarkemmin kappaleessa kuusi.

5 PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ JA PÄIHDEHAITAT SUOMESSA

Alkoholi on Suomessa hyväksytty, laillinen ja laajasti käytetty päihde, ja sitä käytetäänkin yleisimmin suomalaisten keskuudessa. Suurin kulttuurinen muutos on viimeisten vuosikymmenien aikana ollut naisten alkoholinkäytön moninkertaistuminen. Miehet kuitenkin käyttävät edelleen valtaosan kulutetusta alkoholista. (Partanen ym. 2015, 87.) Vuonna 2008 arvioitiin, että alkoholia kuluttavasta aikuisväestöstä kymmenesosa käyttää puolet kulutetusta alkoholista. Eniten juovalla kymmenyksellä alkoholista aiheutuvat ongelmat ovat paitsi riippuvuusongelmien lisäksi myös ulospäin näkyviä, vakavia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Myös toisen puolen kaikesta alkoholista juova valtaosa väestöstä kokee monenlaisia ongelmia sekä kertakäyttöön että pitkäaikaiseen säännölliseen käyttöön liittyen. (Mäkelä, Mustonen & Tigerstedt 2010, 200–201.)

Nuorten päihteidenkäytöstä tehdystä ESPAD-tutkimuksesta (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala 2015, 4, 31–32) käy ilmi, että vuodesta 1995 vuoteen 2015 mitattuna nuorten asenne kannabiksen käyttöön on lieventynyt. Myöskään ekstaasin ja amfetamiinin kokeilussa nuoret eivät enää näe yhtä paljon riskejä kuin aiemmin. Hirschovits-Gertsin väitöstutkimuksesta (2014, 49–50) käy ilmi, että suomalainen aikuisväestö pitää huumausaineriippuvuuksia vaikeimpina riippuvuuksina. THL:n raportin (Metso, Winter & Hakkarainen 2012, 35) mukaan aikuisväestön kannabiksen käyttö on kuitenkin yleistynyt siinä missä nuortenkin. Siitä on tullut suosittua erityisesti 25-34-vuotiaiden miesten keskuudessa, joista vuonna 2010 runsaat neljäkymmentä prosenttia ilmoitti kokeilleensa kannabista ainakin kerran. Raportista käykin ilmi, että melkein kaikki, jotka ovat käyttäneet huumeita, ovat myös jossain vaiheessa käyttäneet kannabista. Julkisuudessa on puhuttu viime vuosina kannabiksen laillistamistoiveista, kotona kasvattamisesta sekä saatavuuden lisääntymisestä. Kannabiksen on sanottu olevan vaihtoehto muille päihteille, mutta tutkimusten valossa tämä ei pidä paikkaansa. (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 19–32.) Lääkärilehdessä (Haravuori & Raitasalo 2017, 34) esitetään, että viikoittain humalahakuisesti juovat käyttävät myös kannabista useammin kuin raittiit. Myös suomalaisessa aikuisten väestöotoksessa (Hakkarainen & Karjalainen 2017, 19–32) nousee vahvasti esille kannabiksen käytön yhteys humalajuomiseen ja alkoholin riskikulutukseen.

Suomalaisista noin seitsemän prosenttia on käyttänyt unilääkkeitä, kipulääkkeitä tai rauhoittavia lääkkeitä ei-lääkinnällisiin tarkoituksiin joskus elämänsä aikana (Metso, Winter & Hakkarainen 2012, 57). Tällainen ei-lääkinnällinen käyttö sijoittuu kannabiksen ja muiden laittomien huumeiden käytön väliin. Yleisiä syitä ei-lääkinnälliseen käyttöön ovat ahdistus, unettomuus, päihtyminen ja muiden päihteiden vaikutuksen lieventäminen tai tehostaminen. (Varjonen 2015, 34.)

Päihteiden sekakäyttö voi tulla esiin erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi mielenterveysongelmien, kivun hoidon ja päihdevaikutusten tai -haittojen hallintayritysten yhteydessä. Sekakäytön aikana käyttäjän elämä voi pahimmillaan olla kaoottista ja elämänhallintataidot heikkenevät. Myös riskikäyttäytyminen voi lisääntyä. Huumeiden käytön vuoksi päihdehoitoon hakeutuneiden asiakkaiden keskuudessa sekakäyttö on yleistä. Forsellin ja Nurmen (2013, 9) tekemän selvityksen mukaan 62 prosenttia asiakkaista kertoi käyttäneensä vähintään kolmea päihdettä ongelmallisesti. Heistä ensisijaisesti opioidien käytön vuoksi hoitoon hakeutuneista noin puolella oli myös stimulanttien, kannabiksen ja lääkkeiden käyttöä. (Partanen ym. 2015, 95–96.)

Päihteiden käytön haittoja voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Päihdehaitoista ja niiden hoidosta kertyy huomattavia yhteiskunnallisia kustannuksia. Kansanterveyden ja terveydenhuollon näkökulmasta päihteiden käyttöä voidaan kuvata riskikäyttäytymisenä. Pitkäaikainen päihteiden käyttö aiheuttaa runsaasti ongelmia, etenkin suurkuluttajien ryhmässä. Yksilötasolla päihderiippuvuus voi kietoutua vaikeimmillaan haastavaksi, sosiaalista syrjäytymistä ja vakavia sairauksia aiheuttavaksi ongelmavyyhdiksi (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 97–98). Suomessa eniten päihdekuolemia aiheuttaa alkoholi. Toiseksi eniten niitä aiheutuu lääkkeistä, joita käytetään päihtymistarkoitukseen. Yleisimmin tämä tarkoittaa kodeiinin yliannostusta tai tramadolin, buprenorfiinin tai metadonin kuolemaan johtaneeseen sekakäyttöön yhdessä alkoholin kanssa. (Soisalo 2016, 261.)

Työelämän päihdehaitat muodostuvat poissaoloista, myöhästymisistä, henkilöstön vaihtuvuudesta ja tapaturmista. Päihdeongelma työyhteisössä aiheuttaa usein myös kitkaa henkilösuhteisiin ja yhteistyöhön. Työelämän lisäksi päihteiden suurkuluttajan sekä hänen läheistensä psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ongelmat

kasaantuvat. Kasvavina sosiaalityön ongelmina nähdään toimeentulovaikeudet, läheisten kärsimykset, perheväkivalta, erilaiset sosiaaliset ongelmat ja rikollisuus. Alkoholia voidaan myös pitää merkittävänä huostaanottojen taustatekijänä. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 97–98.)

6 PÄIHDERIIPPUVUUS JA SIIHEN LIITTYVÄT TUNTEET

Päihdeongelmaa on tutkittu niin psykologiassa, sosiologiassa, lääketieteessä kuin teologiassa ja voidaan todeta, että päihderiippuvuudessa on kyse hyvin moniulotteisesta problematiikasta (Niemelä 1999, 28; Pennonen & Koski-Jännes 2010, 209). Tässä luvussa käsittelemme riippuvuutta käsitteenä ja sitä, miten päihderiippuvuuden katsotaan muodostuvan. Päihderiippuvaisen kokemusmaailmaa tutkiessamme törmäsimme myös usein sanoihin arvottomuus, häpeä, syyllisyys ja itsetuhoisuus. Koska nämä tunteet ja kokemukset linkittyvät vahvasti elämän tarkoituksen kysymyksiin, koimme tärkeäksi käsitellä niitä tarkemmin päihderiippuvaisen näkökulmasta.

6.1 Päihderiippuvuuden muodostuminen

Riippuvuus itsessään on elämässä hyvin luonnollista, sillä jokainen ihminen on riippuvainen esimerkiksi hengitysilmasta, ruoasta, juomasta sekä toisista ihmisistä. Riippuvuudet ovat välttämättömiä ja osa niistä on myönteisiä. Riippuvuuksista puhuttaessa tehdään usein jako toiminnallisiin riippuvuuksiin ja aineriippuvuuksiin. Kun riippuvuuteen liittyy pakonomaisuus, vaikeus hallita käyttöä tai sen jatkaminen haitoista huolimatta, voidaan puhua addiktiosta tai haitallisesta riippuvuudesta. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 18.) Esimerkiksi huumeiden ongelmakäyttöä luonnehtii huumausainekeskeisyys käyttäjän elämässä. Käyttäjän elämä kaventuu hyvin niukaksi ja iso osa hänen ajastaan kuluu huumausaineen hankkimiseen, käyttämiseen tai vieroitusoireista selviytymiseen. Tässä tutkimuksessa käyttäessämme yksinkertaistettua sanaa päihderiippuvuus, sillä tarkoitetaan haitallista riippuvuutta. Riippuvuus voidaan jakaa neljään osittain päällekkäiseen tekijään: psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen ulottuvuuteen. Vaikka eri tieteenalat painottavat erilaisia lähestymistapoja, on jokainen niistä hyvin tärkeä osa päihdeasiakkaan hoitoa. Päihderiippuvuuden hoidossa olisi hyvä yhdistää joustavasti ja tapauskohtaisesti sosiaalityötä sekä lääketieteellistä ja terapeuttista osaamista. Ammattilaisen onkin tärkeä hahmottaa ja ymmärtää päihderiippuvuutta mahdollisimman monesta näkökulmasta (Partanen ym. 2015, 91–94, 106, 115–116.)

Päihderiippuvuudet määritellään ICD-10-tautiluokituksissa ja kaikista niistä miltei 50 diagnoosia liittyy alkoholiin. Tautiluokituksessa mainituista mielenterveyshäiriöistä 40 prosenttia kuuluu riippuvuuksille. Voidaan siis todeta, että riippuvuus on merkittävä tekijä mielenterveyden ja terveyden markkinoilla. Diagnostiikka ei kuitenkaan anna hoidolle sellaista tavoitesuuntaa, joka nousee päihteiden käytön syistä. (Mielenterveystalo, [viitattu 10.4.]; Pylkkänen 2013, 104.)

Päihdehoidon ammattilaisista lähes puolet mieltävät aineriippuvuuden ainakin osittain yhteiskunnallisten olosuhteiden tuottamaksi elämäntavaksi. Neljä viidesosaa heistä ajattelee päihderiippuvuuden olevan opittu selviytymismalli ja kaksi kolmasosaa heistä ajattelee sen olevan tunne-elämän sairaus. Jollain tavalla kaikki näkemykset liittyvät elämänhallintaan. Aineiden käyttö voidaan nähdä yrityksenä hallita haastavia elämäntilanteita tai itse-lääkintämenetelmänä erilaisissa psyyken ongelmissa. (Pennonen & Koski-Jännes 2010, 220–221.) Päihdehoitotyön (2015, 114) kirjassa kerrotaan pakonomaisen riippuvuuden syntyvän usein siitä, että ihminen yrittää ratkaista ylivoimaisia elämänongelmia itsekseen. Näiden ongelmien ratkaisuun tarvitaan yleensä aikaa, luottamuksellisia ihmissuhteita ja kenties monialaisia hoitokontakteja. Useimmiten riippuvuusongelmien kanssa kamppailevilla voi olla ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. He tuntevat syvää häpeää ja raastavaa syyllisyyttä sekä voimattomuutta niiden muuttamiseksi. Näiden ajatusten ja tunteiden työstämisen katsotaan olevan välttämätöntä toipumisen edistämisessä. (Partanen ym. 2015, 114,)

Sekä alkoholin että huumeiden riippuvuutta aiheuttavat ominaisuudet ovat pohjimmiltaan samanlaisia, sillä ne muokkaavat samoja aivojen keskeisiä mielihyvätoimintoja. Myös perintötekijät vaikuttavat voimakkaasti alkoholin ja muiden päihteiden käyttöön. (Kiianmaa 2013, 43.) Alkoholin käyttöön liittyvistä geeneistä ei tosin vieläkään tiedetä kovin paljoa. PNASin (2016, [viitattu 13.5.2019]) julkaisemassa artikkelissa kerrotaan tutkijoiden löytämästä KLB-geenistä, jolla katsotaan olevaan vaikutusta alkoholin kulutukseen. Tutkimuksessa ei kuitenkaan ollut mukana alkoholiriippuvaisia, koska sillä haluttiin selvittää tavallisten tai runsaasti käyttävien ihmisten juomista. Dosentti Anu Loukolan mukaan havaittu yhteys KLB-geenin ja alkoholin kulutuksen välillä kaipaa vielä vahvistamista

sellaisissa tutkimuksissa, joissa on mukana myös hyvin runsaasti alkoholia käyttäviä (Pajunen 2016, [viitattu 13.5.2019]).

Koski-Jänneksen (1998, 32) mukaan päihderiippuvuudessa riippuvuuden varsinainen kohde ei ole aine, jota käytetään, vaan pikemminkin se psyykkinen tila, jota näitä aineita käyttämällä tavoitellaan. Päihteiden väärinkäyttäjät pyrkivät käyttämään lähinnä sellaisia aineita, jotka ikään kuin korjaavat tai lääkitsevät heidän persoonallisuudessaan ilmeneviä vajavuuksia. Riippuvuuden ydin ei ole siinä mitä tilaa kulloinkin tavoitellaan, vaan siinä, että addiktiivisen käyttäytymisen avulla päästään tuohon haluttuun tilaan nopeasti. Voidaankin päätellä, että esimerkiksi huumeidenkäyttäjä ei jää koukkuun huumeista saatuihin elämyksiin vaan siihen välittömään helpotukseen, jota hän tuntee pian aineen ottamisesta. Jonkin ajan kuluttua riippuvuudesta tulee puuttuvien asioiden korvike tai selviytymiskeino ongelmatilanteissa. (Koski-Jännes 1998, 31–32.) Pakonomaisilla riippuvuuksilla on usein voimakas taipumus uusiutua. Retkahdusta edeltää usein epätyydyttävä elämäntilanne, jossa voi korostua halu saada nopea helpotus tuskaan. Uusiutumisvaaran lisäksi riippuvuus voi myös korvautua toisella riippuvuudella. Kierre jatkuu tällöin uudessa muodossa, ellei tuhoisaa toimintaa korvata rakentavammalla vaihtoehdolla (Koski-Jännes 1998, 35–36.)

6.2 Päihderiippuvaisen vaikeat tunteet ja kokemukset

Päihderiippuvainen saattaa päihteiden vaikutuksen alaisena tehdä esimerkiksi jotain moraalitonta, jota ei selvin päin hyväksyisi. Kanervan (2011, 83) ja Ruisniemen (2006, 64) mukaan alkoholistin sitten päättäessään muuttaa elämäntapansa, hän joutuu vastakkain näiden arvo- ja moraalikysymysten kanssa. Väärällä tavalla koettuna ja pitkään jatkuessaan esimerkiksi syyllisyyden ja häpeän tunteet saattavat olla mieltä kahlitsevia ja jopa lamaannuttavia. Kanerva korostaa, että näissä asioissa liikkuminen on todella henkilökohtainen, tunteiden ja arvojen tasolla oleva asia.

Arvottomuus. Eva Kanervan (2011, 79) mukaan päihdeasiakkaiden arvottomuuden kokemus on monesti syvässä. Kanervan mukaan se saattaa liittyä jo lapsena vastaanotettuun mitätöintiin ja siihen, ettei kielteisiä tunteita ole saanut

osoittaa, eikä niiden käsittelyssä ole ollut aikuista auttamassa. Aina arvottomuuden tunne ei liity pelkästään lapsuuden kokemuksiin, vaan voi liittyä myös pitkäaikaiseen päihteiden käyttöön. Päihdeasiakkaiden joukossa on kuitenkin myös niitä, joilla on hyvä itsetunto ja jotka kokevan oman arvonsa vahvasti, vaikka häntä olisi kohdeltu elämän aikana todella nöyryyttävästi. Suhde omaan arvoon voi siis olla myös ristiriitainen, jonka yhdellä tasolla se tiedostetaan, mutta siihen ei kuitenkaan sisälly kykyä suojella itseä. Vaikka oma arvo tunnistettaisiin vahvastikin, jatketaan oman elämän tuhoamista silti. (Kanerva 2011, 79–80.)

Ojasen (2005, 46) mukaan itsearvostuksen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin on vahva. Arvottomuuden kokemus näyttäytyy ihmisissä eri tavoin. Monella arvottomuuden tunne liittyy masennuksen, joka etenkin raittiuden alkuvaiheessa voi puhjeta, kun elämän moninaisuutta aletaan ensimmäistä kertaa käsittelemään selvin päin. Arvottomuus saattaa näkyä myös eristäytymisenä, sosiaalisten tilanteiden pelkoina ja itsensä kokemisena vahvasti erilaisena kuin muut ihmiset, tai läheisyyden tunteena suhteessa toisiin luontokappaleisiin ennemmin kuin toisiin ihmisiin. (Kanerva 2011, 80.)

Häpeä. Häpeä on yksi tärkeistä ihmistä suojaavista tunteista, sillä se saa ihmisen ajattelemaan tekojaan etukäteen ja harkitsemaan kuinka tilanteissa kannattaa toimia. Häpeää aiheuttavat aiheet ovat yleensä yksilöllisiä ja niihin voi vaikuttaa esimerkiksi lapsuudessa opitut säännöt siitä mikä meistä tuntuu häpeälliseltä. (Suomen Mielenterveysseura, [viitattu 28.1.2019].) Häpeää voidaan katsella kahdesta erilaisesta näkökulmasta, joita ovat ei-moraalinen ja moraalinen häpeä. Moraalisessa häpeässä ihminen kokee oman pahuutensa, kun taas ei-moraalisessa häpeässä koetaan oman arvottomuuden ja mitättömyyden tunnetta, jolloin ihminen tuntee olevansa täydellisen epäonnistunut. Häpeä liittyy siihen millaisia olemme, kun taas syyllisyyttä koetaan siitä, kuinka ajattelemme, käyttäydymme tai puhumme. Moraalisen häpeän syntyyn tarvitaan yleensä jokin sellainen asenne tai teko, joka uhkaa ihmisen itsekunnioitusta. (Kanerva 2011, 82.) Suomen Mielenterveysseuran mukaan häpeän tunne saattaa kuitenkin rajoittaa ja supistaa elämää tarpeettomasti. Häpeän tunteille yhteistä on niihin liittyvä epämääräinen olo. Häpeän voimakkuus saattaa myös saada vääristyneet mittasuhteet. Tietyt tilanteet voivat nostaa häpeän tunteen pintaan voimakkaana tunnekuohuna ja tällöin ihminen

ei pysty estämään häpeän syntyä, vaikka tunteet olisivatkin suurimman osan ajasta taka-alalla. Tämä tunnekuohu on shokin kaltainen tila, joka halvaannuttaa ihmisen puheen, ajattelun ja toimintakyvyn. (Malinen 2003, 46–48.)

Malisen (2003, 164) mukaan riippuvuuksien juuret alkavat lapsuudesta. Kun pieni lapsi kokee kärsineensä vääryyttä, hän suojautuu sen tuottamalta häpeältä. Suuria tai traagisia tapahtumia ei tarvita vääryyden kokemiseen. Pelkästään kokemus siitä, ettei turvallisuudesta tai tarpeista ole riittävästi huolehdittu, tuottaa häpeää. Kaikilla ihmisillä on kokemuksia tyhjyyden tunteesta, surusta, pelosta, hylkäämisestä tai yksinäisyydestä. Näiden synnyttämä häpeä puskee ihmistä hakemaan turvaa ja lohtua itsensä ulkopuolelta. Ihminen ei luonnostaan halua jäädä oman häpeänsä vangiksi eli ihminen etsii aktiivisesti keinoja, joilla siitä voisi päästä eroon. Näin ollen häpeän tunne voi ajaa ihmisen helposti erilaisiin riippuvuuksiin. Malisen mukaan riippuvuuden taustalla ovat vääristyneet uskomukset, jotka juontavat juurensa elämää kahlitsevasta häpeästä. Näihin liittyy voimakas kokemus omasta epätäydellisyydestä ja kelpaamattomuudesta. Silloin ihminen kokee, että häntä ei ole toivottu ja rakastettu pyyteettömästi omana itsenään. Riippuvuudet ovat toimintoja, jotka ovat pakonomaisia ja niillä ihminen yrittää korvata ihmissuhteita ja tunnekokemuksia, joihin hän ei esimerkiksi häpeän vuoksi pysty. Yhtenäistä riippuvuuksille on ajatus siitä, että ihminen ei kykene hallitsemaan omaa käyttäytymistään. Riippuvuus hallitsee häntä, eikä hän riippuvuutta. Häpeä saattaa johtaa pakonomaiseen käyttäytymiseen ja tätä kutsutaan riippuvuuden kehäksi. Sortuminen riippuvuuteen saa jälleen aikaan häpeää, itseinhoa ja avuttomuudentunnetta. (Malinen 2003, 164–166.)

On yleistä, että päihderiippuvainen kantaa myös häpeäleimaa eli stigmaa, joka käytännössä tarkoittaa ihmisyksilön aliarvioimista. Siihen kuuluvat ennakkoluulot, mustavalkoinen ajattelu ja syrjintä. Leimautuminen syntyy henkilön omien sopeutumiskeinojen ja yhteiskunnassa vallitsevien ennakkoluulojen vuorovaikutuksessa, mutta se edellyttää syntyäkseen sosiaalista valtaa. Häpeäleima vaikuttaa keskeisesti riippuvaisen hoitoon hakeutumiseen, sillä häpeäleimaa esiintyy kaikkialla sosiaali- ja terveyspalveluissa. (Korkeila 2011, 20, 23.) Tom Merilahti (10.5.2017, [viitattu 1.5.2019]) kirjoittaa, että ensimmäisen kerran astuessaan päihdepoliklinikan kynnyksen yli, asiakas saa helposti joko alkoholistin

tai narkkarin leiman otsaansa. Tämä johtaa hänen mukaansa väärään asenteeseen asiakasta kohdatessa, eikä mahdollisia syitä päihdeongelmien taustalla lähdetä edes kartoittamaan. Tämä tekee esimerkiksi kaksoisdiagnoosin havaitsemisesta haastavaa. Riippuvaisen itsensä lisäksi häpeäleima läpäisee hänen omaisensa ja jopa päihdetyötä tekevät ammattilaiset (Joutsenniemi 2011, 43). Häpeäleima osittain aiheuttaa sen, että esimerkiksi alkoholiriippuvainen salaa juomistaan ja jopa läheiset saattavat osallistua juomisen peittelyyn.

Syyllisyys. Kyky tuntea syyllisyyttä on tärkeä osa ihmisyyttä, mutta se voi olla myös ongelmallinen ominaisuus. Ihminen ei aina osaa tulkita syyllisyyden tunnetta oikein ja siksi ihminen tekee helposti vääriä johtopäätöksiä. Joskus ihminen syyllistyy liikaa, joskus liian vähän tai ei ollenkaan, vaikka pitäisi. Terve syyllisyyden tunne ei ole ihmistä kiusaamassa tai kurittamassa, vaan sen tavoitteena on aina saada hyvää aikaan. Kuten terve häpeä, syyllisyyden tunne suojelee ja toimii ihmisen parhaaksi. (Valtavaara 2014, 19, 45–46.) Suomen Mielenterveysseuran [viitattu 30.1.2019] mukaan syyllisyyden tunteisiin kuuluu katumus, tunnontuskat ja häpeä. Tunne on oikea silloin, kun on toiminut väärin toista ihmistä tai itseään kohtaan. Syyllisyyden tärkeä tehtävä on johdattaa ihminen tietoisuuteen väärästä ja oikeasta, sekä luoda ratkaisu tilanteen korjaamiseksi. Jatkuvana tunnetilana syyllisyys muuttuu ihmistä kuormittavaksi kaventamalla voimavaroja ja lisäten stressiä. (Suomen Mielenterveysseura, [viitattu 30.1.2019]).

Kanervan (2011, 83) tutkimuksen perusteella päihdeasiakkailla syyllisyys näyttää liittyvän ensisijaisesti lähisuhteisiin, ei niinkään rikolliseen toimintaan menneisyydessä. Kuitenkin voi olla, että ajan kuluessa syyllisyyden kehä laajenee ja koko ihmisen eettinen ajattelu muuttuu. Kanerva (2011, 84) kirjoittaa erään päihdetyöntekijän todenneen, että vankiloissa syyllisyys aktivoituu siinä vaiheessa, kun ihminen on päässyt päihteestä eroon ja alkaa muodostamaan käsitystä siitä mitä hän on tehnyt. Tunnettaessa syyllisyyttä esimerkiksi rattijuopumuksista tai itsemurhayrityksestä syyllisyys liittyy usein siihen, miten näillä teoilla on aiheutettu huolta läheisille ihmisille, eikä niinkään siihen, että oma elämä on tuhoutunut (Kanerva 2011, 84).

Fyysisesti syyllisyyden voi tuntea puristuksena palleassa tai rintakehässä, päässä kiristävänä vanteena, pistelynä kehossa, hikoiluna tai kuumotuksena,

pahoinvointina tai kuvotuksena. Syyllisyyden tunne voi myös sekoittua toisien tunteiden kanssa epämääräiseksi ahdistukseksi, jolloin sitä on vaikea erottaa. (Suomen Mielenterveysseura [viitattu 30.1.2019]). Kanervakin (2011, 85) toteaa, että syyllisyyden tunnetta ei tunnisteta välttämättä heti, jolloin sen tunnistamista voidaan jopa joutua opettamaan asiakkaalle. Päihteiden käytön lopetettuaan asiakas saattaa joutua opettelemaan täysin uuden moraalisen ajattelutavan. Tämä voi johtua siitä, että asiakkaan päihteiden käyttö on alkanut jo hyvin nuorena, tai hänen kasvuympäristönsä ja -olosuhteensa ovat olleet sen kaltaiset, ettei hän ole koskaan oppinut tuntemaan syyllisyyttä. (Kanerva. 2011, 85).

Itsetuhoisuus. Riippuvuuksien, masennuksen ja väkivallan välillä on havaittu monenlaisia yhteyksiä. Riippuvuudet voivat aiheuttaa masennusta kun taas masentunut henkilö voi sortua riippuvuuksiin. Tämä on havaittu esimerkiksi Purjon (2014, 17) toimittamassa artikkelissa, jossa pohditaan logoteorian tuomista lisäulottuvuuksista nuorten itsemurhien ehkäisyssä. Riippuvuuksia, kuten alkoholin tai huumaavien aineiden käyttöä voidaan pitää epäsuorana, mahdollisesti myös tiedostamattomana itsetuhoisuuden ilmentymänä (Mielenterveyden keskusliitto, [viitattu 15.2.2019]). Keltikangas-Järvinen (2003, 18) kirjoittaa, että itsemurhien taustalla on yleensä ihmisen kadottama tunne omasta arvostaan, elämänsä arvokkuudesta ja ainutkertaisuudesta. Kriisi on äkillinen muutos ja käännekohta elämässä, joka pakottaa pysähtymään ja arvioimaan elettyä elämää uudelleen. Toivon merkitys kriisin läpikäymisprosessissa on olennainen. Silloin kun on toivoa, on myös syy jatkaa elämää. Se toimii vapauttavana ja parantavana voimana. Sanotaan, että ihmisen menettäessään toivonsa, hän sairastuu ja vähitellen alkavat kummuta ajatukset siitä, ettei jaksa jatkaa elämää. (Ruishalme & Saaristo, 2007, 72–73).

Olemme törmänneet useampaan päihdeongelmaiseen, jotka ovat jossain vaiheessa elämäänsä tehneet päätöksen itsensä ”hautaan juomisesta”. Tällöin ihminen on epäilemättä menettänyt kaiken toivonsa, eikä syvällä kriisissä kykene tunnistamaan tulevaisuutta. Käsittelimme aiemmin päihderiippuvaisen kokemia vaikeita tunteita, jotka selkeästi heijastuvat myös itsetuhoiseen käyttäytymiseen tai itsetuhoisiin ajatuksiin. Päihdeasiakas saattaa tuntea niin syvää huonommuutta, että ajattelee jopa häiritsevänsä muita olemassaolollaan. Jatkuva epäonnistuminen

omissa yrityksissään, pettymyksen aiheuttaminen muille ja päihderiippuvaiselle itselleen voivat aiheuttaa sen, että päihderiippuvainen mieluummin eristäytyy ja ajattelee, että hänestä ei ole mihinkään, joten miksi edes yrittäisi.

Jos ihmisen elämästä on tullut kokonaisuudessaan tarkoitukseton, hän on kadottanut kosketuksen ihmisiin, asioihin ja itseensä. Tahto elämään voidaan ajatella olevan verrannollisessa suhteessa tarkoituksen kokemiseen. Itsetuhoisen käyttäytymisen paradoksaalinen luonne tulee tässä ilmi, sillä siinä on loppujen lopuksi toive elämästä ja tarkoituksesta. Jos ihminen ei näe, miten tämä toive voi toteutua hänen elämässään, hän mieluummin kohdistaa toiveensa kuolemaan. (Peeck, 1991, 197, 206.) Jotkut itsemurhaa miettivät päihteidenkäyttäjät hakeutuvat hoitoon itsenäisesti, mutta eivät ilmaise hätäänsä suoraan, eikä työntekijä osaa sitä välttämättä kysyä. Työntekijän olisi kuunneltava asiakasta huolellisesti ja herkästi, jotta itsemurhaviestit eivät jäisi kuulematta. Ihminen, joka elää kriisiä tai käyttää päihteitä ahdistuksen lievittämiseen, tulisi aina olla erityisen huomion kohteena. (Holmberg 2008, 213)

Myös Koski-Jänneksen (1998, 49) tekemän tutkimuksen mukaan riippuvuuden ankarimmat kustannukset ilmenivät toivottomuuden syvenemisenä ja elämänperspektiivien tuhoutumisena. 76 henkilön aineistosta 15 kertoi tosissaan harkinneensa itsemurhaa ja 7 kertoi yrittäneensä sitä vaikean käyttövaiheen aikana. Kaikki itsemurhaa yrittäneet olivat joko alkoholisteja, sekakäyttäjiä tai lääkkeiden väärinkäyttäjiä.

7 PÄIHDERIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN

Päihderiippuvuuden syntymistä ja siihen liittyviä seikkoja tarkasteltuamme on luontevaa siirtyä päihderiippuvuudesta toipumiseen. Ensin tarkastelemme toipumista uuden identiteetin syntymisen näkökulmasta ja tämän jälkeen kerromme suurimmista yhtäläisistä tekijöistä, joita päihderiippuvaisten toipumisreittejä tutkittaessa on havaittu. Päihderiippuvuudesta toipumista on tutkittu maailmalla paljon jo vuosikymmenien ajan, mutta edelleenkään siihen vaikuttavista tekijöistä ei ole saatu lopullista selvyyttä. Kiistanalaisia kysymyksiä ovat olleet muun muuassa päihdehoidon merkitys toipumiselle ja on myös keskusteltu siitä, millainen päihdehoito on tuloksellista. Päihdehoitoja ei voida asettaa paremmuusjärjestykseen, eikä tiedetä, kuka hyötyy parhaiten mistäkin hoidosta. Päihderiippuvuudesta irtautuminen on pitkä prosessi ja joskus asiakkaan täytyy kokeilla useitakin eri hoitomuotoja ja keinoja ennen kuin sopiva löytyy. Toipuneita erottelee erilainen riippuvuuden ongelma-aste ja erityisesti se, millaiseksi ongelmat muodostuvat päihderiippuvuuden aikana (Lahtinen-Antonakis 2009, 11, 16; Kuusisto 2009, 35–36). Tässä osiossa tutustumme suomalaisen päihdehoidon lisäksi Lapuan Minnesota-hoidon ja Seinäjoen Päihdeklinikan historiaan ja toiminta-ajatukseen, sillä haastattelut toteutetaan näihin yksiköihin.

7.1 Päihderiippuvaisen matka kohti uutta identiteettiä

Ihmisen minä muodostuu Ojasen (1994, 11) teorian mukaan kolmesta osasta: identiteetistä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Identiteetti vastaa kysymykseen kuka minä olen ja mihin minä kuulun. Minäkuva rakentuu siitä, millainen minä olen ja itsetunto sisältää käsityksen omasta arvosta ja merkityksestä. Minä muuttuu ja elää ihmisen elämänkaaren ja siinä tapahtuvien muutoksien mukana. (Ojanen 1994, 11, 27). Myös päihderiippuvuus on osa joidenkin ihmisten elämänkaarta ja sillä on vaikutus heidän minäkuvaansa. Päihteet ja riippuvuus ovat nivoutuneet vahvasti heidän minäkäsitykseensä ja selviytymistä koskeviin uskomuksiinsa. (Ruisniemi 2006, 72; Koski-Jännes 1998, 171.) Viktor Franklin logoterapiassa tunnetussa ihmiskuvassa on kolme ulottuvuutta, jotka toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Ensimmäinen on fyysinen eli somaattinen ulottuvuus. Toinen on

psyykkinen ulottovuus ja kolmas on noeettinen eli henkinen ulottuvuus. Jälkimmäisen alueen yksi tärkeimpiä ominaisuuksia on kyky suunnata huomio itsensä ulkopuolelle eli puhutaan itsen transsendenssista. Tietoinen ajattelu on tämän ulottuvuuden välttämätön työkalu, sillä vasta ihmisen tiedostaessa tapansa ja asenteensa, voi niitä muuttaa. Henkinen ulottuvuus voi olla poissa ihmisen käytöstä alkoholin, huumeiden tai psyykkisen sairauden vuoksi. (Erämaja ym. 2005, 18).

On yleistä, että päihderiippuvainen muokkaa sosiaalista kontekstiaan päihteiden käyttöä ja siitä seuraavia ilmiöitä paremmin sallivaksi. Esimerkiksi varastaminen on yhteiskunnassa moraalitonta, mutta huumemaailmassa se ei ole. Oleellinen osa huumeriippuvuudesta toipuvan identiteetin ja minäkuvan muutosta on siinä, kokeeko toipuva mielihyvää yhteiskunnan moraalikäsitysten vastustamisesta vai niiden mukaan elämisestä. Kun ihminen elää yleisen moraalijärjestyksen vastaisesti, on edessä väistämättä konflikteja muun yhteiskunnan kanssa. Päihderiippuvaisen elämässä nämä konfliktit voivat olla esimerkiksi lasten huostaanotto tai vankilatuomio. (Ruisniemi 2006, 68). On tyypillistä, että päihteitä käyttävä ihminen hakee tukea toiminnalleen muista samankaltaisista ihmisistä ja välttelee sellaisia ihmisiä, jotka esittävät kritiikkiä hänen elämäntyylistään. Käyttäjämaailmassa päihderiippuvainen on saattanut kantaa johtajan titteliä. Häntä on kuunneltu ja pelätty. Hän on myös saattanut olla porukan naurattaja, jonka toilailuista muut ovat saaneet viihdettä ja joista on puhuttu pitkään. Joidenkin riippuvaisten identiteettiä on jo pitkään varjostanut sääli. Läheiset tai riippuvainen itse eivät välttämättä jaksa enää edes toivoa, että riippuvainen hoitaa itsensä kuntoon. Muuttaessaan elämäänsä päihderiippuvainen voi kuitenkin löytää uuden sosiaalisen identiteetin nimettömien narkomaanien tai nimettömien alkoholistien sosiaalisesta yhteisöstä. Persoonallinen identiteetti voi aktivoitua ihmisen käsitellessään omaa menneisyyttään ja rakentaessaan uutta tulevaisuutta, johon päihteet eivät enää kuulu. (Ruisniemi 2006, 66, 72.)

Ruisniemi (2006) on tutkinut minäkuvan muutosta päihderiippuvuudesta toipumisessa. Hänen mukaansa NA- ja AA-ryhmiin tai päihdekuntoutukseen tullessaan asiakkaan identiteetiksi muodostuu asiakas, addikti tai toipuva addikti. Identiteetti alkaa vähitellen rakentaa minän työvälineitä eli itsearvostusta ja -

luottamusta. Päihderiippuvaisen on opeteltava uudenlaisia selviytymiskeinoja ja uudenlainen näkemys myös omasta itsestään. (Ruisniemi 2006, 72.) Minäkuvan ja identiteetin muutos näyttävät olevan tutkimustulosten valossa keskeisiä asioita toipumisprosessissa. Usein riippuvuudesta irtaantuminen edellyttää uuden riippuvaisesta vapaan minäkäsityksen muodostamista ja julkistamista. (Koski-Jännes 2002, 187; 1998, 173.)

Ruisniemen tutkimuksen tuloksista voidaan havaita, että päihderiippuvaisten näkökulma ja suhtautuminen omaan itseen ja muihin ihmisiin oli muuttunut jo kuntoutuksen aikana. Kuntoutuksen alussa haastateltavat puhuivat paljon muiden ihmisten suhtautumisesta heihin ja kuntoutuksen päättyessä puhetta oli enemmän siitä, kuinka haastateltava itse suhtautuu muihin ihmisiin. Muita ihmisiä ei koettu enää loppuvaiheessa uhkana vaan voimavarana. Itsearvostus ja pohdiskelu lisääntyi kuntoutuksen päättyessä ja haastateltavat olivat saavuttaneet jonkinnäköistä merkitysmaailmaa, joka ei enää ollut ristiriidassa yhteiskunnan normien kanssa. (Ruisniemi 2006, 245–246.) Koski-Jännes (1998, 186) kertoo tutkimukseensa osallistuneista päihderiippuvaisista, jotka vakiinnutettuaan uuden toipuneen identiteettinsä halusivat ikään kuin jatkaa matkaa, mennä syvemmälle ja yrittää todella ymmärtää, mistä heidän elämässään on ollut kyse. He halusivat ikään kuin yhdistää kaikki heidän elämänsä palaset yhteen loogiseksi kokonaisuudeksi, joka selittäisi miksi heille oli käynyt niin kuin oli käynyt. Uskomme, että osittain tästä syystä moni toipunut kokee muiden päihderiippuvaisten auttamisen yhtenä merkitystä tuovana elämän tehtävänään. He ovat joutuneet kokea kaikki ne ikävät asiat menneisyydessä, jotta heillä olisi ymmärrystä ja viisautta auttaa muita. Samalla he vievät omalla esimerkillään toivoa päihderiippuvaisille siitä, että pohjaltakin on mahdollista nousta.

Kunkin kuntoutusyksikön taustalla on myös jokin tietty teoria tai tapa ymmärtää päihderiippuvuus ja siitä irtautuminen. (Ruisniemi 2006, 73, 243.) Haluammekin kysyä tutkimushaastattelumme kahden eri yksikön työntekijöiltä, miten heidän yksikössään riippuvuus ymmärretään. Koski-Jänneksen ja Pennosen (2009, 210) toimittamasta artikkelista käy ilmi, että yksikön ymmärrys ja tulkintakehys päihderiippuvuudesta voi ohjata ammattilaista kiinnittämään huomionsa tiettyihin asioihin, mutta se voi toisaalta myös aiheuttaa sen, ettei joitain asioita havaita tai

huomioida ollenkaan. Esimerkiksi huumeiden käyttäjien kohdalla huomio voi kiinnittyä liikaa huumeongelmaan ja psyykkiseen ja fyysiseen riippuvuuteen, jolloin vähennetään haittoja korvaushoidon muodossa. Artikkelin mukaan muut tärkeät seikat kuten päihdeongelmaisten syrjäytyminen ja syrjintä sekä heidän kokemansa yksinäisyys ja avuttomuus voivat jäädä huomioimatta.

7.2 Erilaisia reittejä toipumiseen

Yhteistä hyvin useille tai jopa kaikille toipujille näyttäisi olevan pitkään taustalla jatkuneiden negatiivisten asioiden kertyminen. Haitat eivät välttämättä ole ulospäin näkyviä, mutta päihteiden käyttö aiheuttaa käyttäjälleen ahdistusta, syyllisyyttä ja ilottomuutta. Kun ongelmat ja paha olo kasaantuvat tarpeeksi, voidaan puhua eräänlaisesta pohjakosketuksesta, joka on jokaisella yksilöllinen. (Koivu, 2016 64). Tämä pohjakosketus saa ihmisen heräämään riippuvuuden vakavuuteen, jonka jälkeen hän päätyy avun piiriin tai pääsee riippuvuudesta irti spontaanisti ilman ulkopuolisen tahon apua. Ira Koivun (2016, 11) mukaan alkoholiriippuvuudesta vapautuneilla on yhteistä se, että he kasvavat prosessissa ihmisinä ja oppivat käsittelemään tunnetiloja ja ongelmia, joita ennen lääkitsivät alkoholilla. Tärkeää on riippuvaisen rehellisyys kaikissa asioissa ja toimissa, uusien asenteiden ja elämäntapojen omaksuminen sekä vanhoista toimintatavoista ja käyttäytymismalleista pois oppiminen. Tämä edellyttää riippuvaisen itsensä tekemää psyykkis-henkistä työtä muutoksen mahdollistumiseksi ja vastuunottamista elämästään. (Lahtinen-Antonakis 2009, 89.)

Lahtinen-Antonakisin (2009, 80, 83) pro gradu-tutkielmassa tuli esille vertaistuen merkitys toipumiselle. Tutkielman haastatelluista kaikki yli vuoden päihteettöminä olleet olivat kaikki sitoutuneet AA:n toimintaan ja se koettiin tärkeimmäksi tuen muodoksi päihteettömyyden saavuttamisessa ja sen ylläpidossa. Pidempään päihteittä olleet kertoivat tutkielmassa myös hengellisyyden ja uskon merkityksestä elämässään (Lahtinen-Antonakis 2009, 103). Myös Kuusiston (2010, 175–176, 182) väitöskirjassa kerrotaan, että henkisyys, hengellisyys ja usko näkyivät vahvasti useiden toipuneiden elämässä. Myös sairaus toipumisen käynnistäjänä oli hyvin

tyypillinen tilanne, jossa päihteiden käyttö loppui yhtäkkisesti. Ammatillisen hoidon kautta toipuneilla terapeutin tai ammattiauttajan merkitys korostui.

7.3 Päihdehoito Suomessa

Päihdehuollon kaiken toiminnan lähtökohtana ovat perus- ja ihmisoikeudet, oikeusturva ja koko muuta sosiaali- ja terveydenhuoltoa koskeva lainsäädäntö sekä ammatillinen etiikka. Keskeisiä lakeja ovat laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (L 22.9.2000/812), laki potilaan asemasta ja oikeuksista (L 17.8.1992/785) sekä päihdehuoltolaki (L 17.1.1986/41). (Mäkelä & Murto 2013, 92.)

Viimeisten vuosikymmenien aikana päihde- ja riippuvuusilmiössä sekä hoitotyön toimintaympäristössä on tapahtunut paljon muutoksia, mutta päihdehoitotyön perusta on säilynyt samana. Keskeinen työväline on ihmisen kohtaaminen tasavertaisessa ja avoimessa, muutosta mahdollistavassa vuorovaikutuksessa. Uusimman Päihdehoitotyö-kirjan painoksen (2015, 3) mukaan hoitotyön toteutumisen ja vuorovaikutuksessa olemisen tapaa eivät päätä vain siinä olevat osapuolet, vaan suhdetta asemoidaan myös politiikassa, hallinnossa, tutkimuksessa ja auttamistyön omilla kentillä. Tämän takia päihdetyön toteuttamiseksi tarvitaankin monipuolista tietopohjaa. Päihderiippuvuuden kietoutuessa haastavaksi ongelmavyyhdiksi, eri aineisiin tai toimintaan liittyvät riippuvuudet eivät ole välttämättä erotettavissa erillisinä ongelmina hoidettaviksi. Päihdeongelmiin voi liittyä monenlaisia mielenterveysongelmia niin taustatekijöinä, päihteiden käytöstä aiheutuvina ongelmina tai päihdeongelman rinnalla. Kun ihmisellä on sekä mielenterveys- että päihdeongelma, voidaan puhua kaksoisdiagnoosista (Merilahti 10.5.2017, [viitattu 1.5.2019]). Kaksoisdiagnoosit ovat hyvin yleisiä ja onkin todettu, että alkoholiongelmaisista noin 40 prosentilla on jossain elämänsä vaiheessa jokin päihteistä riippumaton psykiatrinen häiriö. Huumeongelmaisilla luku on tätäkin suurempi. Yleisyys näkyy myös asiaa toisin päin tarkastellessa, nimittäin psykiatrisia häiriötä potevista 30 prosenttia ovat myös päihdeongelmaisia. (Aalto, M., [viitattu 1.5.2019].)

Tärkeää on hoitaa päihderiippuvaisella esiintyviä ongelmia kokonaisvaltaisesti. Lisäksi päihdeongelmat heijastuvat monin tavoin päihderiippuvaisen läheisiin ja

lähiympäristöön, mikä on huomioitava osana laadukasta päihdetyötä. Päihdeongelmiin erikoistuneissa hoitoyksiköissä korostuukin päihderiippuvuuden sekä siihen liittyvien psyykkisten, fyysisten, henkisten ja sosiaalisten ongelmien hoito. (Partanen ym. 2015, 3–4.) 2000-luvulla päihdetyössä siirryttiin määritelmään, jonka mukaan päihdetyö jakautuu ehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön. Päihdehuoltolain mukaan kunnan on huolehdittava siitä, että päihdehuolto järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan kunnassa esiintyvien tarpeiden mukaiseksi. Päihdepalveluja tulee tuottaa päihdehuollon erityispalveluina sekä sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluissa. Päihdehuoltolaissa painotetaan asiakkaan itsensä osallisuutta sekä myös läheisten huomioimista osana päihdehoitoa. Suomen päihdepalvelujärjestelmä koostuu avohoidosta, laitoshoidosta, asumis- ja muista tukipalveluista, matalan kynnyksen hoitopalveluista, vankiloiden päihdepalveluista ja tahdosta riippumattomasta hoidosta. (Havio, Inkinen, Partanen 2008, 99–109.)

YLE:n julkaisemassa artikkelissa (Krogerus 31.3.2019, [viitattu 13.5.2019]) kerrotaan, että päihdehoidon asiantuntijat pitävät tärkeänä päihdeongelmaisen pääsevän häntä itseään motivoivaan hoitoon. A-klinikan toimitusjohtajan ja lääketieteellisen johtajan Kaarlo Simojoen mukaan riippuvaisen omien toiveiden kuuntelu halutusta hoitomuodosta on tärkeää. Heidän mielestään se voi olla jopa merkittävä tekijä hoidon onnistumisessa. Yhtä oikeaa, kaikille toimivaa päihdekuntoutusta ei ole olemassa, mutta Suomen päihdehuollossa on allettu luomaan uudenlaista päihdehoitomallia, joka antaa hoidolle entistä paremmat mahdollisuudet onnistua. Esimerkiksi Minnesota Kainuu aloitti helmikuussa 2019 yhteistyön A-klinikan kanssa siten, että asiakas voi esimerkiksi käydä ensin huumevieroituksen läpi ja jatkaa sen jälkeen toipumista Minnesota-mallin psykososiaalisessa kuntoutuksessa. A-klinikka Oy:n aluepäällikkö Antti Immonen on sitä mieltä, että päihdelääketieteen ja Minnesota-mallisen psykososiaalisen kuntoutuksen yhdistävää yhteistyötä olisi ollut syytä toteuttaa jo aiemmin. Hänen mielestään kunnissa olisi tärkeää luoda hyvä yhteistyö eri hoitomuotojen välille, eikä valita yhtä tiettyä hoitomuotoa, jota toteutettaisiin jokaisen asiakkaan kanssa. (Krogerus 31.3.2019, [viitattu 13.5.2019].) Seuraavaksi tarkastelemme kahta erilaista päihdehoitomallia, jotka löytyvät Etelä-Pohjanmaan alueelta hyvin läheltä toisiaan. Näihin kahteen yksikköön toteutimme myös tutkimushaastattelut.

7.3.1 Minnesota-hoito Lapua

AA-liikkeen synnyttyä maailmalla mullistettiin käsite, jonka mukaan alkoholismista ei voisi parantua. Raitistuneita alkoholisteja alkoi esiintyä yhä enemmän ja AA haluttiin saada ammattilaisten työkaluksi päihdehoitoon. Siihen keksittiin ratkaisu Yhdysvalloissa Minnesodan osavaltiossa, kun valtionsairaalassa AA:n avulla raitistuneet alkoholistit otettiin mukaan kehittämään uutta hoitoideologiaa, joka nojasi AA:n toipumisperiaatteisiin. Minnesota-hoitomenetelmällä saavutettiin hyviä hoitotuloksia alkoholismin hoidossa ja hoitomuoto alkoi levitä Eurooppaan. Suomeen se saapui Myllyhoito-nimisenä 1980-luvulla. Ensimmäinen varsinainen Minnesota-hoitoyksikkö perustettiin 1990-luvulla Lapualle Simo Seppelin toimesta. (Minnesotahoito–historia, [viitattu 29.4.2019].)

Minnesota-hoito Lapua on kahteentoista askeleeseen ja todellisuusterapiaan pohjautuva alkoholistien, lääkeriippuvaisten, sekakäyttäjien, huumeriippuvaisten ja läheisriippuvaisten hoitokeskus, jossa korostetaan päihderiippuvuuden olevan sairaus, eikä kenenkään syy. Minnesota-hoidossa tunnustetaan kokonaisvaltainen ihmiskäsitys ja hoito toteutetaan turvallisessa ja avoimessa ilmapiirissä. Hoidon alussa jokainen käy lääkärin vastaanotolla ja kiellettyjen PKV-lääkkeiden käyttö puretaan. Minnesota-hoito maksaa yhteensä 6500 euroa. Minnesota-hoidon voi maksaa itse, rahoituksella tai omasta kotikunnasta/kaupungista haettavalla maksusitoumuksella. Läheisillä on tärkeä rooli hoito-ohjelmassa ja he pääsevät mukaan ohjelmaan ilman lisäkustannuksia. Perushoidon kesto on minimissään kaksikymmentäkahdeksan vuorokautta. Hoitojaksoon sisältyy yksi läheisviikonloppu, joka kestää neljä vuorokautta. Perusjakson käytyään asiakkaan kanssa toteutetaan kerran viikossa vuoden kestävää jatkohoitoa, johon voi osallistua eri paikkakunnilla. Tarpeen vaatiessa raitistunut päihderiippuvainen voi mennä uudestaan lisäviikolle hoitopaikkaan itse valitsemanaan ajankohtana. (Minnesota-hoito, [viitattu 29.4.2019].)

7.3.2 Päihdeklinikka Seinäjoki

Seinäjoen kaupungin ilmaiseksi tarjoamiin Päihdeklinikan palveluihin kuuluu päihde- ja mielenterveysasiakkaiden sekä toiminnallisista riippuvuuksista kärsivien

asiakkaiden ja heidän läheistensä tuki. Päihdeklinikalla tarjotaan esimerkiksi avokatkaisuhoitoa, avovieroitusta, keskusteluapua, terapiakeskusteluja ja muuta terapeuttista apua, päivystyspalveluita ja korvaushoitoa opiaattiriippuvuudesta kärsiville. Päihdeklinikalla on erilaisia ryhmätoimintoja sekä yksilöterapiaa, pariterapiaa ja perhetapaamisia. Asiakassuunnitelmassa on osana avopalveluiden lisäksi tarvittaessa laitoskuntoutusta. Päihdeklinikan alla on myös tuetun asumisen yksikkö, jossa toteutetaan tukikäyntejä sekä yhteistyötä aikuissosiaalityön ja asumisneuvonnan kanssa. Päihdeklinikalta on saatavilla myös päihdepalveluita ostopalveluina kahdestatoista asumispalvelu- ja kuntoutuspaikasta, mitkä ovat tarkoitettu alkoholidementiasta ja vakavasta päihteidenkäytön aiheuttamasta toimintakyvyn alenemisesta kärsiville ihmisille. (Hoito ja palveluohjaus, [viitattu 13.5.2019].)

Uusi asiakas ohjautuu Päihdeklinikan palveluihin yleensä itsenäisesti tai omaisen tukemana, työterveyshuollon tai terveyskeskuksen lähetteellä tai lastensuojeluasiakkuuden kautta. Päihdeklinikalle saapuessaan asiakasta vastassa on aulaisäntä. Triagehoitajan kanssa käydään lyhyt keskustelu asiakkaan palvelutarpeesta ja otetaan esitiedot ylös. Tämän jälkeen ohjataan hoitajan vastaanotolle, jossa tehdään tarkempi arvio palvelun tarpeesta. Asiakas voidaan ohjata suoraan koottuihin palveluihin, mikäli hänellä on lähete tai asiakkuus jo olemassa. Tällöin asiakkaan kanssa tehdään terapiatarpeen arvio ja hoitosuunnitelma. Konsultaatiotyöryhmään kuuluu asiakas ja läheinen, oma työntekijä, sosiaaliterapeutti, kaupungin sosiaalityöntekijä, lääkäri, hoitokoordinaattori ja huumehoidon koordinaattori. Päihdeklinikan päihdetyö perustuu asiakkaan motivointiin, mutta yksikössä ymmärretään, että pitkä riippuvuus nujertaa sitä. Työ on hyvin suunniteltua ja asiakasta tukevaa. Työlle haetaan myös jatkuvuutta, eli tehdään suuntaviittoja tulevaisuuteen. (Päihdepalvelut 2019, [viitattu 13.5.2019].) Päihdeklinikka tekee yhteystyötä päivä- ja kohtaamiskeskus Plakkarin kanssa, joka on Nurmon Sininauha ry:n ylläpitämää toimintaa. Plakkari on tarkoitettu päihdekuntoutujille ja se tarjoaa vertaistukea. Nurmon Sininauhan alla on myös päivätoimintaa Sissalassa, joka on tarkoitettu yksinäisille ja syrjäytymisvaarassa oleville. (Päivätoiminta, [viitattu 13.5.2019].)

8 EKSISTENTIAALISET KYSYMYKSET PÄIHDETYÖSSÄ

Tähän mennessä meille on muodostunut käsitys siitä, mitä eksistentiaalisilla kysymyksillä tarkoitetaan ja minkälaisissa tilanteissa ihminen ne yleensä kohtaa. Olemme myös saaneet kuvan päihderiippuvuuden syntymisestä ja toipumisen eri reiteistä sekä päihdehoidosta Suomessa. Nyt onkin aika yhdistää nämä teemat ja kertoa, miten eksistentiaaliset kysymykset ilmenevät päihdetyössä. Sen jälkeen pohdimme niiden puheeksiottoa ja siihen liittyviä erilaisia haasteita. Tarkoituskeskeinen lähestymistapa tulee tutuksi ja paneudumme myös asiakkaan laadukkaan kohtaamisen kulmakiviin. Lopuksi tarjoamme lukijalle eri kirjallisuuden pohjalta koottuja työkaluja ja -menetelmiä, joiden avulla eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotosta voi tehdä helpompaa.

8.1 Eksistentiaalisten kysymysten ilmeneminen päihdetyössä

Eva Kanerva on tutkinut miltä elämän tarkoituksen kysymykset näyttävät päihdekentällä tänä päivänä. Yksi selkeistä johtopäätöksistä on, että monilla päihdetyön asiakkailla aktivoituu kriisin keskellä elämän syvät kysymykset, joilla näitä niin kutsuttuja eksistentiaalisia kysymyksiä voidaan nimittää (Saukkonen 2013, [viitattu 22.3.2019]). Nämä kysymykset aktivoituvat ylipäätään ihmisen kärsimyksen äärellä, mutta Kanervan mukaan päihdeasiakkaiden kärsimyksellä on aivan erityinen luonne. Tähän vaikuttaa usein heidän elämänhistoriansa, pitkäaikainen päihteiden käyttö, lukuisat menetykset ja lapsuudessa koetut laiminlyönnit. Kärsimykseen on tällöin jouduttu luomaan suhdetta jo varhain. (Kanerva 2011, 99.) Myös Sininauhaliiton toimitusjohtaja Jorma Soini toteaa, että lähtökohtaisesti päihdeongelmaisilla ei välttämättä ole sen suurempaa tarvetta elämän peruskysymysten käsittelyyn kuin muillakaan ihmisillä, mutta heidän elämäntilanteestaan johtuen heidät pakotetaan kohtaamaan nämä kysymykset. Soinin mielestä kuka tahansa päätyy samojen pohdintojen äärelle arjen perushallinnan petettyä. (Lund 2006, 83.)

Anja Koski-Jännes (1998, 187) on vakuuttunut siitä, että pysyvä muutos ongelmakäyttäytymisessä edellyttää muutoksia myös ihmisten omaa itseä

koskevissa perususkomuksissa. Hän hämmästelee, miten monissa hoitomalleissa tämä näkökulma on unohtunut tai ajatellaan, että minuuden muutokset tapahtuvat jotenkin itsestään. Hänen mielestään identiteettiä ja ihmisen perusarvoja koskeviin kysymyksiin tulisi hoidossa kiinnittää enemmän huomiota ja hän painottaa, että mitä kokonaisvaltaisempi riippuvuus on, sitä tärkeämpiä nämä kysymykset ovat toipumisen kannalta. Elämän tyhjyys saattaa pukeutua sanoiksi tilanteessa, jossa pohditaan minkä takia tai mihin päihdettä on alun perin käyttää ja mitä päihteen tilalle (Kanerva 2011, 31). Frankl (esim. 2000, 100–102) tuo esiin useissa kirjoissaan tutkimukset, joiden perusteella on havaittu eksistentiaalisen tyhjyyden tunteen liittyvän päihderiippuvuuteen joko osittain tai jopa aina. Hän on syvästi vakuuttunut siitä, että tarkoituksettomuuden tunteissa on paettu huumeisiin tai alkoholiin. Hän toteaa itsestään selväksi sen, että kuntoutuksella, jossa otetaan tarkoituksettomuuden tunne huomioon, saadaan aikaan tuloksia. (Frankl 1986, 25-27.) Franklin (1978, 90) ja Zaiserin (2005, 84) mukaan maailmanlaajuiset ilmiöt kuten väkivalta, addiktiot ja itsetuhoisuus ovat muiden muassa oireita yleisestä tarkoituksettomuuden tunteesta, eli siitä, että elämä on turhaa ja järjetöntä.

Anne Flinkkilä (2019, [viitattu 27.1.2019.]) kysyy Ylellä esitetyssä Flinkkilä & Tastula -ohjelmassa omiin riippuvuuksiinsa perehtyneeltä kirjailija, terapeutti Heli Suutarilta, kuinka tärkeä on tunne, että elämässä on jotain merkitystä.

> ”Merkityksen merkitys, sitä paljon mietin. Muistan, että jossain vaiheessa mulla oli vähän sellainen eksistentiaalinen kriisi, vähän sellainen olemassaolon kriisi, että onko millään mitään merkitystä. Ja silloin kun se oli kauheen vahvasti päällä, niin silloin kyllä se viini oli tosi vahvassa roolissa. koska sehän puudutti mukavasti sitä tuskaa, kun millään ei oo mitään merkitystä ja nyt kun sitä ajattelee jälkeenpäin, niin sehän on hirveän surullista.”

Julkisuudesta tunnettu hyvinvointiasiantuntija Mariela Sarkima (Kajander-Ruuth 2019, [viitattu 16.4.]) kertoo täyttäneensä viinin nauttimisella tyhjyyden tunnetta. Kun hän huomasi alkoholin käytön olevan hänelle ongelma, hän teki siitä julkaisun sosiaaliseen mediaan. Hän sai monia viestejä, joissa ihmiset kertoivat painivansa saman ongelman kanssa.

> ”Tajusin, miten monitahoinen asia alkoholi on. Häiriökäyttäytymisen taustalla on aina jotakin syvempää, jota on vaikea lähteä purkamaan. Monelle on helpompi jatkaa juomista, usein kierroksia lisäten, jotta sisimmästä kumpuavat avunpyynnöt hiljentyisivät.”

Oksasen (2006, 106) mukaan elämme elämysnälkäisessä yhteiskunnassa, jossa mikään ei tunnu riittävän. Rajattomasta elämysten haikailusta seuraa eräänlainen ähky, jolloin mikään ei tunnu miltään. Maanisen mielihyvän etsimisen seuraus on addiktion kaltainen, nimittäin saman mielihyvätason saavuttamiseen tarvitaan vähitellen voimakkaampia virikkeitä. (Oksanen 2006, 106-107.) Onnellisuuden tavoittelu johtaa mielettömyyden tunteeseen, joka johtaa mielihyvän etsimiseen ja kun elämässä ei ole mitään järkeä, tuntuu järkevältä ottaa ilo irti elämästä. Eksistentiaalista tyhjyyttä peitetäänkin usein satunnaisella puuhastelulla. Tarkoitusta koitetaan löytää esimerkiksi mielihyväkokemuksia etsimällä ja tämä kuitenkin saa elämän tuntumaan entistä mielettömämmältä. Erityisesti nuoret yrittävät täyttää kokemansa eksistentiaalisen tyhjiön väkivallalla, alkoholilla, huumeilla ja seksillä. (Ojanen 2005, 200; Landau 1997, 263–269; Purjo 2014, 16).

Sininauhaliiton toiminnanjohtaja Aarne Kiviniemen kokemuksen mukaan kyvyttömyys vuorovaikutukseen ja avoimeen kohtaamiseen ovat tekijöitä, jotka ajavat erityisesti suomalaista miestä juomaan. Vaikeita tunteita ei ole kyetty opettelemaan kohtaamisen ja jakamisen kautta ja sen takia niihin pyritään hakemaan lievitystä päihteistä. (Lund 2006, 74–75.) Jorma Soini toteaa, että ihmisen etsiessä ulospääsyä alkoholin ongelmakäytöstä etsitään samalla myös sisäänkäyntiä johonkin. Muussa tapauksessa alkoholinkäytön lopettaminen johtaa tyhjyyteen, joka helposti täyttyy uudestaan alkoholilla. Ottaakseen askeleen täysin tuntemattomaan, ihminen on valmis kärsimään hyvin paljonkin tuskaa tutun elämäntyylin takia. Soinin mukaan se on syynä siihen, miksi tuskallisestakin päihde-ehtoisesta elämästä irrottautuminen on haastavaa. Luontevaksi ratkaisevan askeleen ottaminen tulee silloin, kun ei tarvitse astua tyhjyyteen, vaan elämässä on jokin uusi sisältö. Soinin mielestä esimerkiksi hengellisyys voi olla niin iso asia ihmiselle, että se riittää täyttämään sen aukon elämässä, jonka alkoholi on jättänyt. (Lund 2006, 84.) Myös Niemelän (1999, 131) kirjassa puhutaan uskoontulon tyydyttävän päihderiippuvaisen sisäisen tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunnetta.

8.2 Eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotto ja sen haasteet päihdetyössä

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimissa päihdepalvelujen laatusuosituksissa (STM 2002) mainitaan, että asiakkaan ilmaisemat eksistentiaaliset tarpeet tulee ottaa huomioon palvelujen kokonaisuudessa. Myös opetusministeriön selvityksessä (OPM 2007) muistutetaan, että koulutuksessa on luotava valmiuksia tunnistaa elämän tarkoitukseen ja uskonnollisiin kysymyksiin liittyvä etsintä ja hätä. Elämän tarkoituksen löytämiseen liittyvät asiat koetaan haasteellisena, mutta työntekijä voi auttaa asiakasta kuuntelemalla ja tekemällä kysymyksiä, jotka auttavat asiakasta tunnistamaan oman elämänsä mielekkyyden tärkeitä lähteitä. Jo eksistentiaalisen ahdistuksen kohtaaminen on osa sen hoitoa. Tästä aiheutuu tietty paradoksaalisuus, sillä mitä paremmin sitä hoidetaan, sen varmemmin sitä myös esiintyy. (Mattila 2002, 168.) Myös Pekka Lund (2006, 73) korostaa kohtaamisen merkitystä päihdeongelmaisen ihmisen hoitamisessa ja kuntouttamisessa. Ammattilaisen toivon tulisi olla realistista ja aitoa, jotta sillä olisi hoitava vaikutus asiakkaaseen. Kun nykyhetki käsitetään mahdollisuutena, voidaan synnyttää toivoa ja sitä kautta muuttaa ihmisen elämäntilannetta. Työntekijältä vaaditaan rohkeutta kohdata asiakkaan kokemat vaikeudet hänen kanssaan toiveikkaasti. Toivon puute vähentää ihmisarvon tunnetta ja kykyä nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat. Elämäntarkoituksen löytäminen tai sen toiveikas etsiminen antaa asiakkaalle voimaa selvitä vaikeuksistaan. Työntekijä voi tukea ja auttaa asiakasta löytämään jonkin hänelle tärkeän asian, minkä takia kannattaa vielä yrittää. (Partanen ym. 2015, 223–224.)

Aluksi ihminen katsoo menneeseen ja tulevaan vain menetykset ja epäonnistumiset huomaten. Asiakkaan kanssa voidaan pysähtyä miettimään, mitä on jäljellä ja mihin elämän kriisit ja valinnat ei olekaan vaikuttanut. Kohtaloniskuissa on suuri vaara hukata jäljellä olevat mahdollisuudet. Ihminen voi jättää pitämättä huolta itsestään ja elämästään ja näin lisätä omaa ja toisten kärsimysten määrää. Se mikä on kerran ollut totta, ei tule miksikään muuttumaan. Se kuitenkin velvoittaa käyttämään hyvän hyväkseen ja pahan opikseen tässä hetkessä ja tulevaisuudessa. Asiakkaan kanssa voidaan miettiä, mitä hänessä on syntymässä ja mitä tietä lähteä

kulkemaan. Onko olemassa uusia mahdollisuuksia? Sellaisiakin mahdollisuuksia, joita ei olisi syntynyt ilman kaikkia vastoinkäymisiä? (Katainen 2013, 14.)

Työntekijä tuo keskustelutilanteeseen oman persoonansa ja henkilöhistoriansa ja siksi hänen on tärkeää olla tietoinen omasta hengellisestä taustastaan, uskomuksistaan ja arvoistaan sekä siitä, miten hänet on kasvatettu. Työntekijän ei tule tyrkyttää oman yhteiskuntansa vallitsevia arvoja tai omia uskomuksiaan asiakkaalle. (Soisalo 2016, 292.) Kun auttamisen lähtökohtana ovat asiakaskeskeisyys ja asiakasta kunnioittava työtapa, vältytään väärinkäytöksiltä (Viljamaa 2009, 100). Työntekijän tietoisuus omasta elämänkatsomuksestaan mahdollistaa erilaisia vakaumuksia omaavien asiakkaiden tukemisen elämän tarkoituksen etsimisessä (Muurinen, Sipola & Vainio 2018, 141). Itsetuntemuksen lisääntyminen myös tällä saralla on osa ammatillista kasvua (Viljamaa 2009, 100). Jos työntekijä ei kestä asiakkaan ahdistusta tai käy itse läpi eksistentiaalista kriisiä, hän luonnollisesti pyrkii välttelemään ahdistuksen näkemistä, mikä taas vaikeuttaa eksistentiaalisten kysymysten huomioimista hoidossa. Elämän suuret kysymykset haastavat aina työntekijän arvomaailman ja erilaisten tunnetilojen hallintakyvyt. Eksistentiaalinen kipu on yhtä ohittamatonta kuin fyysinen kipu, mutta asiakas voi ajatella, ettei työntekijä osaa tai halua kohdata hänen henkistä kriisiään, jolloin kynnys asioiden puheeksiottamiseksi voi olla korkea. Asiakas valitsee ihmisen, jolle rohkenee puhua ja siksi on tärkeää, ettei hän tule torjutuksi. Kohtaamalla asiakkaan elämäntilanteen esiin nostamaa tuskaa hoidetaan eksistentiaalista ahdistusta, lievitetään oireita ja optimoidaan elämänlaatua. Lohduttelu ja vähättely eivät ahdistuksen äärellä ole tarkoituksenmukaisia, vaan pelkkä läsnäolo antaen tilaa ahdistukselle. (Mattila 2002, 168, 173; Nissinen 2009, 182; Kanerva 2011, 140.)

8.2.1 Tarkoituskeskeinen lähestymistapa ja kohtaamisen kulmakivet

Logoterapiassa ihmisellä uskotaan olevan aina mahdollisuus muuttua ja muuttaa elämäänsä, sekä löytää sille tarkoitus. Niinpä jo se, että joku aidosti uskoo ja kannustaa silloin, kun ei itse jaksa tai pysty, voi olla juuri se pelastava oljenkorsi, jonka avulla asiakas huomaa oman ihmisarvonsa ja saa voiman tehdä muutoksen. Riippuvaisen on kuitenkin itse tiedostettava ja myönnettävä ongelma, eikä hän voi

syyttää uhria, haitallista perimäänsä tai tilanteeseen liittyviä seikkoja. Kukaan ei myöskään vapaudu riippuvuuksista käskystä, vaan siihen vaaditaan asiakkaan sisäisen motivaation heräämistä ja halua toipua. Vasta näiden oivallusten synnyttyä voidaan aloittaa käyttäytymismuutoksiin tähtäävä hoidollinen työskentely. (Erämaja ym. 2005, 65–66; Barret, Wilson & Long 2003, 269).

Vaikka olemme puhuneet monessakin eri kohdassa Viktor Franklin logoterapiasta, on tarkoituskeskeinen lähestymistapa tänä päivänä paljon muutakin kuin logoterapiaa. Frankl'n opista käytetään yhä yleisemmin lyhennettä LTEA, joka viittaa logoterapian lisäksi toiseen tähän yhteenkuuluvaan ja erottamattomaan osioon, eli eksistenssianalyysiin. Logoteoria taas kattaa laajemman alueen kuin logoterapia, eksistenssianalyysi tai logofilosofia yksinään. (Purjo 2014, 13). Tarkoituskeskeisyyteen kuuluu ajatuksia myös muista suuntauksista ja lähestymistavalla on yhteyksiä muun muassa positiiviseen psykologiaan, humanistis-eksistentiialiseen koulukuntaan, kognitiiviseen, narratiivisiin ja ratkaisukeskeisiin terapiasuuntauksiin sekä rationaalis-emotionaalisiin käyttäytymisterapihoihin. Tarkoituskeskeisessä auttamisessa korostuvat erityisesti tarkoituksen, uskon, toivon ja huumorin tärkeys. (Schulenberg, Hutzell, Nassif & Rogina 2008, 449.)

Logoterapia korostaa jokaisen ihmisarvoa ja vaikka työntekijän silmin näyttäisi siltä, ettei toista pystyisi auttamaan, häntä kohdellaan ainutlaatuisena ja ihmisarvoisena. Ehkäpä juuri se on asia, joka saa toivottomalta näyttävässä tilanteessa halun paranemiseen lopulta heräämään. (Erämaja ym. 2005, 65.) Eksistenttianalyysin tavoitteena on auttaa henkilöä työstämään ongelmiaan mahdollisimman vastuullisesti. Siinä etsitään siis vahvuuksia, jotka voidaan aktivoida ja joita voidaan käyttää eksistentiaalitilanteissa. Samalla kun tunnistetaan nykyiset vaikeudet, katsotaan tulevaisuuteen toiveikkaasti ja luotetaan siihen, että sisäiset voimavarat ovat saatavilla ja käytettävissä. Tällä terapeuttisella menetelmällä autetaan ihmistä luomaan reflektiivistä suhdetta itseensä, olemassaoloonsa, arvoihinsa ja siihen, miten hän vastaa elämän asettamiin kysymyksiin. (Graber 2004, 65–66; Hämäläinen 2011, 76.)

Muutosprosessissa ihminen joutuu kohtaamaan monia haasteellisia tunteita. Asiakkaan menneisyydestä saattaa löytyä syyllisyyttä aiheuttavia tapahtumia, jotka

liittyvät omiin valintoihin, tekemättä jättämisiin tai tekemisiin. Asiakkaan syyllisyyden kohtaaminen ja käsittely on olennaista, kun aletaan siivoamaan menneisyyden kellareita. Mikäli henkilö, jolle ihminen on mahdollisesti aiheuttanut pahaa, on edelleen elossa, anteeksipyyntö saattaa olla asiakkaalle mielekäs ratkaisu. Mikäli kyseinen henkilö ei ole tavoitettavissa, asiakas voi käydä keskustelua hänen kanssaan omassa mielessään ja näin käsitellä syyllisyyttään. (Möller 2013, 160.) Täytyy muistaa, että päihdetyössä kohdataan myös retkahduksia. Asiakkaan tulee kuitenkin saada positiivista palautetta muutokseen ryhtymisestä ja sen yrittämistä, vaikka se olisikin sillä kertaa epäonnistunut. Väärä valinta, josta seuraa syyllisyyttä, toimii parhaimmillaan muutoksen aloittajana. (Ruuhilahti 2013, 100.)

8.2.2 Erilaisia työkaluja puheeksioton tueksi

Ennen eri menetelmien läpikäymistä muistutamme, että ammattimaisessa keskustelussa pyritään aina johonkin ja tarkoitus on saada asiakas mukaan johonkin tuntemattomaan, mutta silti turvalliseen. Keskustelu saavuttaa terapeuttisen vaikuttavuuden silloin, kun ilmapiiri on hyvä ja keskustellaan tärkeistä asioista. Työntekijän tulisi olla valmistautunut keskusteluun ja alun on hyvä olla rauhallinen, jotta työntekijä ehtii orientoitua asiakkaaseen. Kokonaisuuteen vaikuttaa keskusteluilmapiirin ympäristö ja palvelun muut fyysiset tilat. Siihen sisältyy myös toiminta ja palveluajatus, jota työntekijä edustaa. Lisäksi kokonaisuuteen kuuluu ongelmanratkontaa, suunnitelma ja visio tulevaisuuteen. (Oksanen 2014, 95–98.) Frankl muistuttaa, että psykoterapiassa tulee varoa korostamasta tekniikkaa ohi toisen ihmisen kohtaamisen. Hänen mielestään dialogissa on olennaista, että osapuolet kykenevät etääntymään itsestään ja katsomaan itseään elämän tarkoituksen kannalta. Tällainen terapiasuhde ei määrity pelkäksi insinööritaidoksi vaan edellyttää avoimuutta, spontaaniutta ja kykyä toimia tilannesidonnaisesti. (Hämäläinen 2011, 78.)

Aikajana ja elämäntase. Tärkeintä päihdehoidon onnistumisen kannalta on se, että ihmisessä saadaan sytytettyä kipinä vastuun ottamiseksi omasta elämästään. Eräs konkreettinen esimerkki hyvästä välineestä sen edesauttamiseksi on aikajana ja elämäntaseen tekeminen. Aikajanalla osoitetaan, että päihteen hallitsema aika on

vain yksi osa koko elämästä, jolloin ongelma saa oikeat mittasuhteet. Silloin kyseinen ajanjakso ei enää näytä niin hallitsevalta, usko tulevaisuuteen paranee ja löytyy uusi näkökulma. Elämäntaseella taas etsitään jäljellä olevat merkitykselliset asiat päihderiippuvaisen elämässä. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi perhe, lapset, koti, muistot ja kokemukset. Tämän jälkeen asiakas herätetään ottamaan vastuu näistä elämän hänelle suomista hyvistä lahjoista. Hänellä on esimerkiksi vielä tehtävää siinä, että lapset saadaan koulutettua, asuntolaina maksettua ja niin edelleen. (Erämaja ym. 2005, 66.)

Logoslohkot. Päihderiippuvainen on voinut luoda itsestään hyvinkin yksipuolisen kuvan omissa ajatuksissaan tai lähimmäistensä vaikutuksesta. Kuitenkin yksittäiset ominaisuudet ovat vain osa kokonaisuutta ja on ymmärrettävä, että ihminen on muutakin kuin esimerkiksi työtön, sairas, alkoholisti tai äiti. Logoslohkot-nimistä työkalua käyttämällä voidaan nähdä elämän kokonaisuus ja sen jakautuminen eri osa-alueisiin sekä havaita jonkin osa-alueen mahdollinen ylikorostuminen. Tämä toteutetaan siten, että asiakas piirtää kahteen ympyrään lohkot, joissa hänen elämänsä tärkeät osa-alueet ovat. Toiseen ympyrään sellaisina, kuin hän toivoisi niiden olevan, ja toiseen kuten ne ovat todellisuudessa. Hänen kanssaan keskustellaan muutoksista joita tarvitaan, jotta nykytila ja toiveet lähentyisivät toisiaan. Kuvan avulla asiakas voi havaita, miten pienikin muutos yhdessä lohkossa vaikuttaa kokonaisuuteen. Ympyröitä keskenään vertaamalla voidaan myös selkiyttää asiakkaan elämän arvojärjestystä ja ajankäyttöä. (Erämaja ym. 2005, 74.)

Reflektointi tarkoituskolmiossa-työkalu on kehitetty menetelmäksi asiakkaan voimavarojen arviointiin. Sen kolme osaa koostuvat *luovuudesta, kokemuksista* ja *asenteesta*. Kolmion osat auttavat asiakasta palauttamaan mieleensä ne voimavarat, jotka ovat jossain vaiheessa elämää olleet toimivia. Ne voidaan ottaa käyttöön nykyisissä, vaikeilta tuntuvissa elämäntilanteissa. Epätoivoisimmatkin ihmiset löytävät voimavaroja vähintään yhdeltä tarkoituskolmion alueelta tai kykenevät palauttamaan mieleensä ajan, jolloin he kokivat elämän tarkoitukselliseksi.

Käyttämällä luovuutta, ainutlaatuisia taitoja tai vahvuuksia, voi ihminen kokea elämän taas elämisen arvoiseksi. Tekemällä ja luomalla ihminen antaa maailmalle jotain. Itselle merkityksellisiä kokemuksia asiakas voi löytää esimerkiksi

kanssakäymisistä muiden ihmisten kanssa, luonnossa kävelystä, hengellisestä kokouksesta tai teatteriesityksestä. Tässä on kyse maailman ihmiselle tarjoamista elämyksistä. Asennearvot antavat mahdollisuuden kärsimyksen jalostamiseen kantamalla taakka rohkeasti sen sijaan, että tuntisi syvää huonommuutta. Sillä on valtavasti merkitystä, miten ihminen suhtautuu kohtaloonsa, elämänsä rajoituksiin, joita ei voi muuttaa. Jos asiakas ei tunnista vahvuuksiaan, merkityksellisiä kokemuksia tai asenteitaan, voi niitä pohtia seuraavien mallikysymysten pohjalta: Missä asiassa olet hyvä? Tunnistatko sinulla olevan erityisiä taitoja tai intohimon kohteita? Minkä asioiden tekemisestä nautit? Mikä oli lapsuutesi unelma-ammatti? Mikä se on tänä päivänä? Minkälaisista kokemuksista nautit? Mitä syvästi merkityksellisiä kokemuksia muistat kokeneesi matkasi varrelta? Mitä asenteellisia arvoja olet toteuttanut ottaessasi kantaa eri tilanteisiin tai kohtalon iskuihin? Mikä kannanotoissa on ollut rohkeaa tai missä olet pystynyt tarkastelemaan toimintaasi ulkopuolisin silmin? (Graber 2004, 124–129; Aaltonen, Ahonen & Pajunen 2015, 41.)

Lisää mallikysymyksiä puheeksioton tueksi. Keskustelua elämän syvistä kysymyksistä voi viritellä myös liitteessä 4 muotoiltuja mallikysymyksiä apuna käyttäen, kuitenkin aina harkitusti kuhunkin tilanteeseen ja ilmapiiriin sopivalla tavalla.

Työskentely kohti asiakkaan arvoja. Hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT kuuluu niin sanotun kolmannen aallon kognitiivisten käyttäytymisterapioiden perheeseen. Työskentelyssä pyritään kirkastamaan asiakkaan arvoja ja opettamaan tietoisuustaitoja. HOT-menetelmiin kuuluu erilaisia harjoituksia, joilla arvotyöskentelyn voi aloittaa. Niitä löytyy esimerkiksi Arto Pietikäisen blogista: www.joustavamieli.com. Arvotyöskentelyn voi aloittaa myös seuraavin apukysymyksin: Mitä tekisit, jos et kamppailisi päihderiippuvuuden kanssa, tai kun päihde ei olisi enää ongelmasi? Millaisena näet elämäsi viiden vuoden kuluttua? Onko olemassa jotakin josta välität, mutta mielesi sanoo, ettei se ole sinulle mahdollista? Mitä päihderiippuvuus on estänyt sinua tekemästä viimeisen viikon aikana? (Pietikäinen, [viitattu 13.5.2019].)

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerromme tiivistäen opinnäytetyön prosessista, joka on alkanut ajatuksen tasolla jo alkusyksyllä 2018. Kerromme myös käyttämästämme tutkimusmenetelmästä eli laadullisesta tutkimuksesta, fenomenologis-hermenauttisesta lähestymistavasta sekä aineiston analysoinnista. Lisäksi pohdimme tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä mittaavia tekijöitä.

9.1 Opinnäytetyön prosessi ja tutkimusmenetelmä

Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessi.

Tammikuussa palautimme opinnäytetyön suunnitelman ja esittelimme sen ensimmäisessä opinnäytetyöseminaarissa. Kertasimme tiedonhankintataitojamme ja etsimme lähteitä verkosta ja kirjastoista. Kuun lopussa aloitimme opinnäytetyön rakenteen luonnostelun ja työn eri osioiden otsikoinnin. Tämän jälkeen siirryimme teoriaosion kirjoittamiseen. Tutkimuksen johtavana ajatuksena toimi työn otsikko, mutta tutkimusongelma täsmentyi työn edetessä ja lopullinen ajatus muodostui monista eri johtolangoista. Tutkimusongelmat syventyivät samalla, kun meidän esiymmärryksemme aiheesta laajentui ja syventyi (Moilanen & Räihä 2007, 51). Löysimme paljon uusia näkökulmia ja hylkäsimme entisiä. Tutkimus muutti

muotoaan jonkun verran alkuperäisestä opinnäytetyön suunnitelmasta, mikä onkin kvalitatiivisille, eli laadulliselle tutkimukselle tyypillistä. (Kiviniemi 2007, 70.) Kiviniemen (2007, 76) mukaan laadullista tutkimusprosessia voi luonnehtia eräänlaiseksi tutkijan oppimisprosessiksi, jossa pyritään kasvattamaan tutkijan tietoisuutta tarkasteltavana olevasta ilmiöstä ja sitä ohjailevista tekijöistä. Aineistonkeruutapana käytimme haastattelua, koska halusimme antaa haastateltaville tilaisuuden kertoa ajatuksistaan mahdollisimman avoimesti ja rajattomasti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35).

Koimme luontevaksi valita laadulliselle tutkimuksellemme fenomenologis-hermenauttisen lähestymistavan, sillä olimme kiinnostuneita siitä, miten asiakkaiden syvälliset tunteet ja eksistentiaaliset kysymykset näyttäytyvät päihdetyössä. Lisäksi halusimme saada vastauksen siihen, miten haastateltavat ymmärtävät, tulkitsevat ja kokevat nämä kysymykset päihdetyössä. Timo Laineen (2007, 28) mukaan fenomenologiassa tutkitaan ihmisen kokemuksia suhteessa omaan todellisuuteensa eli siihen maailmaan, jossa hän elää. Fenomenologisessa ja laadullisessa ihmistutkimuksessa on keskeistä tutkia jonkin asian merkitystä, joka on myös tämän tutkimuksen painopiste. Hermeneuttinen ulottuvuus tutkimukseemme tulee tulkinnan tarpeen myötä. Haastatteluissa kielellisen ilmaisun lisäksi keholliset ilmaisut (liikkeet, ilmeet, eleet jne.) ovat tutkimuksen kohteina, sillä myös nämä ilmaisut kantavat merkityksiä ja niitä voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. (Laine 2007, 28–32; Huhtinen ym. 1994, 163.)

Haastatteluja edelsi tutkimuslupa-anomuksen jättäminen ja haastattelukysymysten tarkka muotoileminen, mihin saimme opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta apua. Saimme ohjaajaltamme myös kirjallista palautetta siihen astisesta työstämme. Maaliskuussa Mikko aloitti Johtamisen menetelmät- työharjoittelun Päihdeklinikalla Seinäjoella. Olikin luontevaa, että Mikko toteutti tutkimushaastattelut työharjoittelun ohessa haastatellen kyseisen yksikön kolmea työntekijää. Minnesota-hoidosta saimme haastateltavaksi yhden työntekijän, jota Roosa kävi haastattelemassa. Pyrimme avoimilla, toisiaan jopa paljon muistuttavilla, yksityiskohtaisilla kysymyksillä saamaan haastateltavissa jo haastattelun aikana heräämään syvällisempää ymmärrystä teemasta ja näin mahdollistaa haastateltaville itselleenkin hedelmällistä pohdintaa.

Tulkinallisessa eli fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa dialogi on kehämäistä liikettä aineiston ja oman tulkinnan välillä, jossa tutkijan ymmärryksen tulisi jatkuvasti syventyä. Kohde pyritään näkemään sellaisena, mitä se on ilman ennakko-oletuksia. Tutkimuksessa annetaan keskeinen sija tulkinnalle ja tarkoituksena on, että tutkija vapautuu omasta mahdollisesti rajautuneesta subjektiivisuudestaan. (Laine 2007, 36; Huhtinen ym. 1994, 157.) Tutkimuksessamme täytyi muistaa, että tulokset nousivat tutkittavien kontekstista ja kokemuksista (Metsämuuronen 2009, 263). Tutkimusprosessin aikana meidän tuli jatkuvasti reflektoida oman ymmärryksemme muutosta, mikä toteutui arjessamme muun muassa niin, että vaikka emme olleet varsinaisesti opinnäytetyön parissa, puheenaiheemme siirtyivät automaattisesti opinnäytetyöhön ja jaoimme oppimaamme sekä uusia oivalluksiamme toinen toisillemme. (Huhtinen ym. 1994, 166). Analysointiin, tuloksista raportointiin ja alustavien johtopäätösten tekemiseen meni noin kaksi viikkoa, jonka jälkeen tapasimme opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme ja saimme viimeiset vinkit opinnäytetyötämme varten. Valmiin työn palautimme pohdintoineen arvioitavaksi toukokuun lopussa.

Laineen mukaan lähtökohta merkitysten ja tutkittavan ilmiön ymmärtämiselle on siinä, mikä on yhteistä ja tuttua tulkitsijalle ja tulkittavalle, sekä ilmiön olennaisten puolien ja niiden välisten suhteiden käsittäminen. Luotimme tässä tutkimuksessa paljon, fenomenologien tavoin, omaan intuitioomme, eli siihen perehtyneisyyteen mitä olemme työn eteen tehneet ja oman elämänkokemuksen myötä kehittyneeseen merkitysten tajuun. Tutkimuksen johtopäätöksissä tavoitteenamme oli luoda kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä, jolloin ilmiön kokonaisrakenne näyttäytyi edessämme. Tavoitteenamme oli tekstin syvä tulkinta ja tutkimusilmiön aiempaa syvemmän ymmärtämisen saavuttaminen. (Laine 2007, 41–44.)

9.2 Aineiston analysointi

Ennen haastatteluaineiston analysointia oli tärkeää saattaa aineisto tarkasteltavaan muotoon litteroimalla puhe tekstiksi (Metsämuuronen 2009, 254). Varasimme jokaisen haastattelun litterointiin oman päivän, eli käytimme puhtaaksi kirjoittamiseen kokonaisuudessaan neljä päivää. Litteroitua materiaalia syntyi

yhteensä 33 sivua. Vaikka vaihe oli työläs, se lisäsi huomattavasti vuoropuheluamme tutkimusaineiston kanssa ja onnistuimme saamaan haastatteluista juuri sellaista syvällistä tietoa, jota tavoittelimmekin (Vilkka 2015, 89). Litteroinnin ja huolellisen aineistoon perehtymisen jälkeen aloimme laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan teemoittelemaan aineistoa. Teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105.) Teemoja syntyi loppujen loppuksi viisi kappaletta:

- Haastateltavien tausta päihdetyössä

> Oon ollu aika monenlaisissa sosiaalialan töissä ja toisaalta sitte kyllä niinku on ehkä tällänen halu auttaa. Ja sillä lailla niinku koen työn mielekkääksi, tarkoituksenmukaiseksi.

- Ajatuksia päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta

> Suurin osa on käyny monta hoitoa ja on mennyt monta työpaikkaa ja monta avioliittoa. On lapsia joilla ei oo ollu sitä toista vanhempaa ja että tää on sit se viimenenkin vaihtoehto ehkä että. Mutta täysraittiuteen mä uskon, en muuhun.

- Päihdeasiakkaan syvälliset tunteet ja kokemukset

> No joo kyllä, tarpeettomuus, toivottomuus, ne tulee varmaan sitä kautta kun jos ei oo työelämässä, eikä oo perhettä, eikä muuta, että tälläsille yksinäisille ihmisille se voi isompikin ongelma. Joilla ei todella ole työtä eikä perhettä ja tämmösiä sosiaalisia verkostoja, missä kokis sitä tarpeellisuuttaan.

- Eksistentiaalisten kysymysten läsnäolo ja puheeksiotto päihdetyössä

> Kyl siinä niinku välillä sitä miettii et kuinka eriarvoses asemassa ihmiset onkaan täs maailmas ja kuinka hirvittävissä elämänolosuhteissa jotkut on joutunu elämään, et mikä mä oon täs puhumaan toisaalta. Kun täs kohtaa ihmisiä jotka on kokenu niin kauheita asioita, mut sit just se toivon luominen ja ihan tosi tosi minimaalisten hetkien luominen siihen elämään, et tässä hetkessä ei oo sitä kärsimystä esimerkiksi, niin se voi olla jollekin ihan riittävä tavoite.

- Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä

> Kyllä se on suuri koska siinä kuitenkin ollaan näitten kysymysten äärellä. Tavallansa ihmisyyden äärellä ja mitä mistä asiakkaat on riippuvuutensa kautta ehkä luopumaan, mikä on sellasta mikä mitä tuottaa elämään sellasta niinku isompaa hankaluutta. Niin kyllä siinä ollaan näiden kysymysten äärellä.

Kun olimme jakaneet kaikki yhteensä sata vastausta näihin ryhmiin, pystyimme muodostamaan vastauksista yhä tiivistetympiä merkityskokonaisuuksia. Ryhmistä huolimatta tutkimusaineistoa tarkasteltiin koko ajan kokonaisuutena, koska mielellisten merkitysten katsotaan paljastuvan aina vain kokonaisuuden avulla. Aineistoa käsitellessämme pyrimme näkemään mahdollisimman paljon erilaisia merkitysaspekteja. Tutkimuksen kannalta oli tärkeää, ettei mitään oleellista pudotettu missään vaiheessa pois, eikä aineistoon ollutkaan kertynyt mitään niin sanottua turhaa tietoa. Merkityskokonaisuudet jäsentyivät tutkimuksessamme selkeiden tutkimuskysymyksiemme ehdoilla. Ilmiön moninaisuudesta tuli esiin ne puolet, joita tutkimustehtävä halusi ja salli nostaa esiin. Eli tutkimuksen näkökulma määräsi, mitkä merkitykset ja merkityskokonaisuudet ovat tässä tapauksessa oleellisia ja aineistoa analysoitiin hyvin tarkkaan ja harkitusti. (Laine 2007, 41-44; Vilkka 2015, 175.)

9.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksemme uskottavuus perustuu siihen, että me tutkijoina olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä. Siihen kuuluu myös eettisesti kestävä tiedonhankinta, avoimuus tuloksia julkistaessa sekä toisten tutkijoiden työn kunnioitus. Tutkimuksen hyvä suunnittelu, toteutus ja raportointi ovat myös osa hyvää tieteellistä käytäntöä. (TENK 2012.) Sosionomin (AMK) kompetenssien ([viitattu 9.5.2019]) mukaan meidän tulee osata työskennellä tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Lisäksi meidän tulee osata soveltaa tutkimus- ja kehittämismenetelmiä toimintakäytäntöjen

kehittämiseksi sekä tuottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Meidän tulee kyetä myös toimimaan ihmis- ja perusoikeussäädösten, sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti.

Fenomenologisesti suuntautuneeseen tutkimukseen on sovellettavissa yhdeksän erilaista luotettavuuskriteeriä, jotka pyrimme tässä tutkimuksessa täyttämään. Niitä ovat Perttulan (1995, 102–104) esille nostamana:

- Tutkimusprosessin johdonmukaisuus
- Reflektointi ja tutkimusprosessin kuvaus
- Tutkimusprosessin aineistolähtöisyys
- Tutkimusprosessin kontekstisidonnaisuus
- Tavoiteltavan tiedon laatu
- Metodien mahdollinen yhdistäminen
- Tutkijayhteistyö systemaattisuuden lisääjänä
- Tutkijan subjetiivisuus
- Tutkijan vastuullisuus

Noudattaaksemme tutkimuksen hyviä tieteellisiä käytäntöjä, haimme tutkimuksellemme asianmukaiset tutkimusluvat (Liite 1 & Liite 2) kumpaankin päihdeyksikköön, joihin toteutimme haastattelut. Lisäksi teimme sopimuksen opinnäytetyöstä, josta tehtiin kaikkiaan neljä kopiota: yksi opinnäytetyöhön, yksi oppilaitokselle ja yksi molemmille yhteistyökumppanille. Olemme toimineet tutkijoina eettisesti ja pyrkineet näyttämään sen käyttäen monipuolisesti erilaisia lähteitä, jotka on merkitty tekstiin ja lähdeluetteloon oikeaoppisella tavalla. Koska aihetta on tutkittu vain vähän tästä näkökulmasta, oli vaikea löytää lähteitä, jotka ovat alle kymmenen vuotta vanhoja. Joukossa on siis useita vanhempiakin lähteitä, mutta niiden käytössä olemme käyttäneet harkintaa. Vanhemmat lähteet ovat olleet tärkeitä alkuperäisiä lähteitä, joihin uudemmat tutkijat ovat tukeutuneet ja mukana on myös alan klassikoita, sellaisia, joiden tieto ei vanhene (Tuomi & Sarajärvi 2002,

183). Toteutimme haastattelut rauhallisissa tiloissa, joihin ei ollut kuuloyhteyttä muualta. Tutkittavat olivat tietoisia siitä, että äänitimme haastattelut ja säilytimme niitä puhelimessa salasanalla suojattuna siihen saakka, kunnes saimme siirrettyä ne kirjalliseen muotoon tietokoneelle. Tallenteemme olivat äänenlaadultaan hyviä, joten litterointi oli helppo tehdä virheettömästi. Tutkimustulokset on esitetty sellaisina, kuin ne aineistosta ilmenevät. Tämä tukee tutkimuksen luotettavuutta eli reliaabeliutta (Vilkka 2015, 194). Tutkimukseen osallistuneiden työntekijöiden yksityisyyttä suojataksemme emme käyttäneet materiaalia, josta käy ilmi esimerkiksi vastaajan perheenjäsenten määrä tai muuta sellaista tietoa, jonka perusteella vastaaja on helposti tunnistettava. Litteroinnin aikana numeroimme vastaukset, mutta tutkimustuloksissa emme halunneet käyttää suorissa lainauksissa numerointia tai koodia, jotta haastateltavan yksityisyys pysyisi paremmin suojassa. Tutkijoina huolehdimme, että opinnäytetyö on julkisesti nähtävillä, mikä on osaltaan jatkuvuuden turvaamista, sillä näin tutkimustieto leviää eri toimi- ja ammattialoille (Vilkka 2015, 50).

Fenomenologisessa tutkimuksessa pätevyys eli validius ei kuitenkaan liity pelkästään aineiston keruuseen, käsittelyyn ja analyysin toteuttamiseen, vaan ymmärtämisen prosessiin. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tavoitteena totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta, vaan tulkintojen tekeminen ihmisten kuvaamien kokemusten ja käsitysten avulla. Tutkimuksemme yleistettävyys syntyy pikemminkin lukijassa itsessään kuin meissä tekijöissä. Tämä korostaa tutkimuksen sisäisen pätevyyden tavoitetta eli sitä, että lukijalla on mahdollisuus arvioida tutkimuksen merkitystä oman tilanteensa kannalta. (Huhtinen ym. 1994, 167, 171; Vilkka 2015, 120, 193.) Esiymmärryksemme ja omien aiheeseen liittyvien kokemustemme myötä on selvää, että subjektiviteetti tutkimuksessamme ei ole kokonaan eliminoitavissa. Rauhala (1993, 91) toteaa, että se ei ole koskaan täysin mahdollistakaan.

10 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa käsittelemme tutkimuksen tuloksia, jotka koostuvat yhden Lapuan Minnesota-hoidon ja kolmen Seinäjoen Päihdeklinikan työntekijän haastatteluista. Jaoimme haastattelukysymykset (Liite 3) kahteen osaan. Ensimmäinen osio sisälsi kysymyksiä liittyen muun muassa haastateltavien taustaan ja työnkuvaan, päihdeyksikön riippuvuusnäkökulmaan, asiakkaisiin ja heidän kokemiin syvällisiin tunteisiin. Toiseen osioon siirryimme pienen pohjustuksen jälkeen. Siinä paneuduimme tarkemmin eksistentiaalisten kysymysten ilmenemiseen päihdetyössä, niiden tunnistamiseen sekä puheeksiottoon, sen merkitykseen ja haasteisiin.

10.1 Haastateltavien tausta päihdetyössä

Yksi haastateltava oli tehnyt työtä päihdekuntoutujien kanssa kolme vuotta. Kolmen muun työhistoria sijoittui yhdeksän ja kolmenkymmenenviiden vuoden välille. Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta asiakastyöstä. Työnkuvat olivat hyvin erilaisia ja moninaisia, mutta suurimmalla osalla niihin sisältyi terapiakeskusteluja ja erilaisten ryhmien ohjaamisia, niin päihdeasiakkaiden kuin heidän läheistensä kanssa. Kaksi haastateltavasta toimi myös lähiesimiehenä, joten hallinnolliset tehtävät olivat myös osa työn arkea. Heidän molempien tehtäviin kuului myös luennoiminen ja koulutusten pitäminen. Kaksi haastateltavista kertoi myös päihdetyön kehittämisen olevan osa heidän työnkuvaansa.

Haastatteluista ymmärsimme, että kolmella ei ollut itsellään varsinaista kokemusta päihteiden haitallisesta käytöstä, mutta heistä jokainen oli saanut päihderiippuvuuteen omakohtaista kosketuspintaa läheisen tai sukulaisen riippuvuuden myötä. Yksi haastateltavista oli päässyt eroon vakavasta päihderiippuvuudestaan noin kymmenen vuotta sitten ja se toimikin kiinnostuksen herättäjänä päihdetyöhön hakeutumiseen. Yksi kuvasi, että koulutuksen ja harjoittelupaikkojen myötä oli ajan kuluessa vahvistunut tunne, että ”päihdetyö on nyt sitte sitä mun juttuani”. Kahden muun haastateltavan vastauksissa korostui ajatus työn merkityksellisyydestä ja elämän syvien kysymysten puhuttelevuudesta:

> Oon ollu aika monenlaisissa sosiaalialan töissä ja toisaalta sitte on kyllä niinku ehkä tällänen halu auttaa. Ja sillä lailla niinku koen työn mielekkääksi, tarkoituksenmukaiseksi.

> Jotenkin sellanen kiinnostus et tuolt (päihdetyöstä) saattas löytyy niinku todellisii haasteita ja niitä elämän isoja kysymyksiä, ku mua on aina kinnostanu nää elämän isoimmat kysymykset. Et miten ihminen voi muuttaa koko elämänsä ja koko niinku ajattelumaailmansa. Mä ajattelin et toi voi olla se niinku se mun paikka... Et ku tässä mennään ihmisyyden ytimeen... Rakastuin tähän alaan ja jotenkin tähän tota muutosvoimaan mikä tässä niinku on... Se kiinnostaa ihan hirveesti.

10.2 Ajatuksia päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta

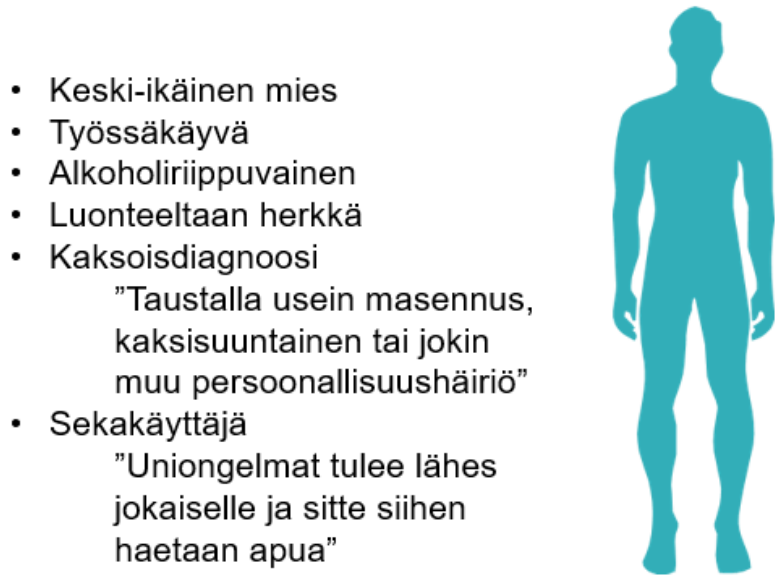
Kysyimme haastateltavilta, miten heidän yksikössään ymmärretään päihderiippuvuus. Suurin osa haastateltavista käsitti päihderiippuvuuden monisyisenä ongelmana, mitä voidaan käsitellä monesta eri näkökulmasta. Esille nousseita ajatuksia päihderiippuvuuden syntymiseen johtavista tekijöistä olivat jokin trauma tai traumaattinen tapahtuma, opittu tapa, perimä, lapsuuden heitteillejättö tai muu laiminlyönti ja sosiaaliset ongelmat. Yksi haastateltavista lähestyi päihderiippuvuutta puhtaasti sairausnäkökulman kautta, jossa perinnöllisyyden katsotaan olevan riippuvuuden aiheuttava tekijä.

> Määrillä ei oo niinku mitään merkitystä, vaan se että mitä tapahtuu kun saa sitä päihdettä tai ku ei saa sitä. Että paljon se hallitsee ajatuksia sillonkin ku ei ota ja minkälaista sit läheisillä on. Että onko siä perheellä tuliset oltavat ku on vaikka tipattomalla tammikuulla. Tai et onko se muuttanu persoonaa jo ja hallitseeko se kaikkea.

> Musta tuntuu, että meillä ei tänä päivänä oo tässä ihan yhtenäistä näkemystä kun meillä on eri ammattialojen ihmisiä töissä ja eri koulutuksen saaneita ihmisiä, että se voi olla vähän semmonen henkilökohtanen riippuvuusnäkemys meillä. Et välttämättä en allekirjoita yhteistä näkemystä. Jollain tavalla tää on ehkä mennyt tuohon medikalisaatiotyöhön tämä päihdetyö, mikä mua pikkusen ehkä harmittaaki toisaalta, näin niinku sosiaalialan ammattilaisena.

Kysyimme myös, millainen on kunkin työntekijän tyypillinen asiakas, vaikka emme karkeita yleistyksiä haluakaan sen pohjalta tehdä. Ymmärrämme, että päihdeongelma on hyvin monisäikeinen ja päihdetyö olisikin helppoa, jos kaikki

asiakkaat olisivat samanlaisia. Neljän eri työntekijän vastauksista löytyi kuitenkin paljon yhtäläisyyksiä, joiden pohjalta päätimme toteuttaa kaksi tämän päivän päihdeasiakkaan esimerkkityyppiä (Kuvio 3 & Kuvio 4). Haastateltavista kaikki mainitsivat päihteiden sekakäytön yleisyyden, joka näkyy myös kuvioissa. Päihdeasiakkaita on kaikenikäisiä, mutta alkoholiriippuvaisista hoitoon hakeutuvista henkilöistä valtaosa on keski-ikäisiä miehiä. Päihdeasiakkailla kerrottiin olevan usein myös mielenterveysongelmia, oppimisvaikeuksia tai muita kognitiivisia haasteita. Lisäksi useassa eri haastattelussa nousi esille päihdeongelmaisen herkkyys.



Kuvio 3. Tyypillinen päihdeasiakas, esimerkki 1.

Erilaiset sosiaalisen elämän ongelmat, talousvaikeudet ja työmarkkina-aseman haavoittuvuus nousivat myös vahvasti esille. Asiakkaita yhdisti myös häpeä hakeutua hoitoon. Haastattelujen mukaan asiakas kärsii hyvin usein myös moninaisista itsetunnon puutteeseen liittyvistä ongelmista.

- Nuorehko nainen tai mies
- Huumeriippuvainen
- Sekakäyttäjä
- Matala koulutustaso
- Talousongelmat
- Oppimisvaikeudet
- Sosiaaliset ongelmat
  ”Pitkäaikaistyöttömyyttä, asunnottomuutta tai asunnottomuusjaksoja, matalaa koulutustasoa, talousongelmia ja usein on ylivelkaantuneisuutta. Usein on parisuhdeongelmia tai avioeroja.”
- Kynnys avun hakemiseen suuri
- Itsetunto-ongelmat

Kuvio 4. Tyypillinen päihdeasiakas, esimerkki 2.

Jokaisen haastateltavan työhistoriaan kuuluu myös asiakkaiden onnistumistarinoissa mukana eläminen. Onnistumistarinoita on yhtä monta erilaista kuin on asiakastakin. Kysyimme haastateltavilta, millaisia eri reittejä he ovat nähneet päihderiippuvuudesta toipumiseen. Jokainen haastateltava toi esille päihderiippuvaisen itsenäisen, omin avuin vapautumisen päihteistä.

> Kyllä mä oon nähny niitä jokka vaan havahtuu, että on ongelma ja lopettaa. Tosin mä oon kyllä sitä mieltä, että sillon ei ehkä oo riippuvuus, vaan on niinku suurkuluttaja. Et ei oo sitä kemiallista riippuvuutta. Ja sit on niitä jokka herää teholta ja saa viel yhen mahollisuuden ni lopettaa siihen… Mutta täysraittiuteen mä uskon, en muuhun.

Haastatteluissa tuli myös esille asiakkaan pohjakosketuksen kokeminen, jokin traumaattinen tapahtuma tai jonkinlainen muu omaan tilanteeseen herääminen, joka toimii muutoksen käynnistäjänä. AA mainittiin vahvana toipumisväylänä ja kahdessa haastattelussa nostettiin esille asiakkaan uskoontulo. Myös terapian merkitys koettiin tärkeänä ja eräässä vastauksessa puhuttiin eri hoitomuotojen yhdistämisestä, esimerkiksi vertaistuen ja terapian ”sekakäytöstä”. Eräs haastateltava mainitsi, että usein naishenkilöillä oman lapsen syntymä on saattanut olla ”sellanen positiivinen vaikuttaja, että on pystyny lopettamaan siihen”.

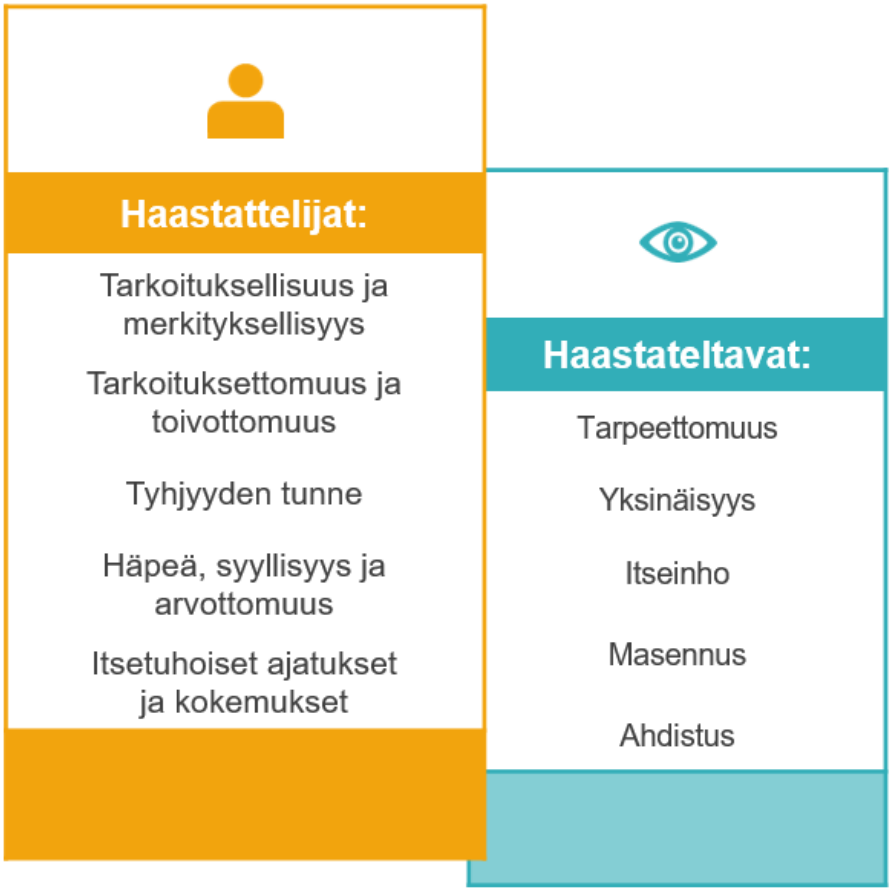
> Toipumisreittejä on laidasta laitaan. Tietysti AA on niinku vahvin toipumisväylä mitä mitä oon seurannut… Sitten on ihan näitä oma-

> apujuttuja, kun ne vaan aloittaa ja on niinku lyönyt päänsä seinään riittävän monta kertaa ja tota päättävät tehdä asialle jotain. Sitten tosiaan tämmöset päihdeklinikat ja tota uskoontulemiset ja jokku pysäyttävät kokemukset ylipäätään… Joku trauma tai muu havahduttava kokemus aika monella aiheuttaa sen elämänarvojen järjestelyn uudestaan... Joku tämmönen pysähdyttävä tekijä, terveys menee tai tota tulee joku vahinko työmaalla esimerkiksi. On vaikka nyt tuolla noita sähköjännitejohtoja asentamassa ja siellä tulee työtapaturma, jonka piikki voi olla siinä, että on menny krapulassa tai vielä humalassakin töihin. Tälläsia toilailuja ja sit liikenteessä rattijuopumukset, kyllä ne jollain tavalla yleensä pysäyttää, kun matkanteko tyssää ja jos tosi huonosti käy.

> Mä aattelen, että usein se riippuvuus ei niinku tyhjästä synny. Et kyl siel on usein on kuitenkin sit asioita taustalla, et miks on pitäny ruveta käyttään niin mahottomasti jotain sitä riippuvuutta tuottavaa asiaa, että sit sitä niinku itsetutkiskeluu usein tarvitaan.

10.3 Päihdeasiakkaan syvälliset tunteet ja kokemukset

Päihdeasiakkaan syvälliset tunteet ja kokemukset näyttelivät suurta roolia tutkimuksen tuloksissa. Haastattelussa nostimme itse esille viisi eri teemaa asiakkaan kokemiin syvällisiin tunteisiin liittyen. Näiden lisäksi haastatteluissa nousi esille haastateltavien toimesta muita tunteita, jotka huomioimme työn tuloksissa (Kuvio 5). Näistä tunteista voimakkaimpia painotuksia vastauksissa saivat häpeä, syyllisyys, itsetuhoisuus ja ahdistus.



Kuvio 5. Päihdeasiakkaan syvälliset tunteet ja kokemukset.

Tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys. Kysyimme haastateltavilta, miten tärkeänä he pitävät sitä, että päihdekuntoutuja kokee tarkoituksellisuutta tai merkityksellisyyttä elämässään. Jokainen haastateltava koki merkityksellisen elämän olevan hyvin tärkeä, jopa kantava voima päihderiippuvuudesta toipumiseen. Yksi henkilö totesi, että jos ei ole mitään tarkoitusta olla käyttämättä päihdettä, niin miksi sen lopettaisi. Toisaalta taas yksi haastateltavista toi esille, että joku päihderiippuvainen voi riippuvuudesta huolimatta kokea hyvinkin vahvaa merkityksellisyyttä elämässään, eli nämä kaksi asiaa eivät sulje toisiaan pois.

> Ilman sitä merkitystä ei oikeestaan sitten tapahdu sitä toipumistakaan, että jotain merkitystä ihmisellä täytyy olla. Ja sitä täytyy löytää. Miks täällä muuten eläis..

> Se on mun mielestä ihan ykkösasia, jotta voi lähtee tapahtumaan jonkinnäköstä kuntoutumista. Ilman sitä niin ei tapahdu mitään. Se on varmaan ehkä se suurin syy, miks kuntoutumista ei tapahdu, et jos ei oo mitään tarkotusta olla pelaamatta, olla juomatta, olla käyttämättä niit huumeita. Koska se on paras ystävä, se pullo! Se tuo niin paljon hyvää,

> mutta sithän se tietysti tuhoaa. Mutta et pitää löytää se merkitys ja se tarkotus omalle elämälle. Se on niinku ykkösjuttu. Ei mikään helppo.

> No se justiin viittais siihen kun nämä on joittenkin tapahtumien kautta pystyny lopettaa, että siinä on ollu niinku yhteyksiä tälläisiin niinku, kuinka sanois, ehkä niinku toisiin ihmisiin tai sitten tälläisiin syvempiin arvoihin. Esimerkiksi niinku osa näistä oli kokenut sellasen hengellisen heräämisen ja osalle se on niinku sellanen hyvin olennainen että mikä on auttanut siinä ja pystynyt päästä eroon päihteistä. Ja aika usein nämä on sellasia herkkiä ihmisiä... Voi olla aika paljon tälläsia introvertteja ja niin pohtivia ihmisiä.

Toivottomuus, tarpeettomuus ja tyhjyyden tunne. Kolme haastateltavaa yhdisti tarkoituksettomuuteen liittyvät tunteet masennukseen ja/tai ahdistukseen, jolloin on vaikea tietää kumpi on ollut ensin, psyykkinen sairaus vai päihderiippuvuus. Eräs haastateltavista totesi, että tällaisessa tilanteessa masennusta lähdetään sitten usein lääkitsemään, mitä hän toisaalta kritisoi ja toisaalta piti hyvänä asiana.

> Et kun se tapahtuu jos sitä lääkitystä otetaan ni se tapahtus terapian kanssa yhtäaikasesti. Sillon se voi toimia, et et niinku aivokemiat saa sen verran tasapainoo siel aivoissa, et järki lähtee vähän niinku juoksemaan tai mielihyvähormonit. Mut ei se elämäntarkotus toki mielialalääkkeillä sinne kilahda, ei, emmä sitä tarkota, mut et toimintakyky. Se voi pikkusen korjaantua sillon kun puhutaan vakavast masennuksesta, vakavasta semmosesta toimintakyvyttömyydestä ja siit, ettei löydä enää mitään tarkotusta elämälleen. Et se semmonen aivan totaalinen jumitila, missä aika monet asiakkaist jossain kohtaa on. Niin siihen saatetaan joskus tarvita sitä lääkitystä.

Tarkoituksettomuudesta puhuttaessa keskustelu siirtyi haastateltavien toimesta myös toivottomuuteen. Erään haastattelun mukaan pitkään jatkuneen haitallisen päihteidenkäytön seurauksena sen voidaan katsoa syövän elämää ympäriltä ja sisällöttömyyden toisaalta lisäävän juomista, kun ei ole muutakaan. Esimerkiksi juomisesta voi tulla silloin elämän sisällön täyttäjä. Yksi haastateltavista kuvaili hypoteettista tilannetta, jossa asiakkaalla on pikavipeistä syntynyt 500 000 euron velka. Sen jälkeen voi olla sellainen olo, että ”ei ole mitään järkeä edes yrittää, kun sitä ei saa kuitenkaan hoidettua pois alta.” Tyhjyyden tunne nousi samassa kontekstissa myös joitain kertoja esille, samoin kuin asiakkaan itsensä kokeminen tarpeettomaksi. Kaksi haastateltavaa sanoi, että näihin tunteisiin liittyy usein yksinäisyyden kokemus ja työttömyys. Elämän ollessa ”niukkaa” ja sosiaalisten

suhteiden vähäisyys aiheutti erään haastateltavan mukaan sen, että päihteitä on alettu käyttää ikään kuin lohdutukseksi.

> Kyllä toivottomuus ja sellainen tyhjyyden tunne on aika niinku usein, varsinkin justiin se sellainen, et sanovat että kun ei oo mitään muuta, niin sitte tulee juotua siihen ahdistuneisuuteen mikä on.

> Toivottomuus on jokapäiväistä kauraa tämmösessä terapiatyöskentelyssä ja ylipäätään muutenkin päihdetyössä. Että kyllä mä ihmettelen jos tänne joku semmonen asiakas hakeutuu, joka ei kokisi toivottomuutta. Mitä se täällä silloin tekis.

Erään haastateltavan mielestä tarkoituksettomuuden tunteeseen hyvä lääke on liikunta, ihmisten pariin ja elämän syrjään kiinni pääseminen. Hänen mielestään sen rinnalle kuitenkin vaaditaan aina asiakkaan sisäistä pohdintaa ja merkityksen etsimisen prosessia. Useimmat eivät kokeneet, että tyhjyyden tunne on varsinaisesti juomisen taustatekijä, vaan sitä pidettiin enemmän asiana, joka syntyy vasta riippuvuuden muodostuttua. Tyhjyyden tunne koostuu monista eri tunnetiloista ja vivahteista, ja on hyvin subjektiivinen kokemus. Itse päihderiippuvuudesta toipunut haastateltava pohti tyhjyyttä seuraavasti:

> ...Hmmm.. [miettii]. ehkä mäkin luulin että oli joku tyhjyys, mutta mullahan oli kaikki. Silti ku ei nähny, ei ollu tyytyväinen mihinkään. Ja kuvitteli sitä, että aidan toisella puolella on paljon vihreämpää, mut ei siellä kyllä varmasti sitte oo. Mut sillä hetkellä ei niinku, ei pystyny aattelemaan, se (itsemurha) oli ainut ratkaisu, et pääsis niinku pois siitä epämääräsestä pahasta olosta mille ei keksiny nimeä.

Yksi haastateltavista koki elämän tyhjyyteen liittyvän kysymyksen hankalana. Eräs toinen totesi kuitenkin, että ”nyt ollaan mun lempikysymyksen äärellä” ja jatkoi ajatuksiaan seuraavasti:

> …Uskon tähän Gabor Maten teoriaan aika lailla täysin tästä tämmösestä sisäisen tyhjyyden tunteesta, joka mahdollisesti joillakuilla riippuvuuteen ajautuvilla henkilöillä johtuu just siitä varhaisen kiintymyssuhteen etäisyydestä ja häiriöistä. Et kun siellä ei oo saanu sitä riittävää lämpöä ja läheisyyttä. Et aivoihin jää vaje siitä hoivasta, sellasesta rakkaudesta, josta Gabor Mate esimerkiksi just puhuu että näin olis, niin sellaseen tyhjyyden tilaan riippuvuudet pesiytyy tosi helposti. Yhteys on se joka parantaa aina riippuvuuksissa, et ei oo mitään vippaskonsteja, vaan se on se yhteys. Kun sitä luodaan, ni sit lähtee tulemaan ikäänkun ne samat hormoonit (mielihyvähormonit)

> sieltä liikkeelle ja se hyvänolontunne, joka voi täyttää sitä tyhjiötä ja luoda sitä merkityksellisyyttä. Et mä oon jollekkin tärkeä ja mulla on hyvä olla tässä yhteydessä. Must tässä on todella monen kohdalla se ydin.

Jokaisen haastateltavan mielestä asiakasta voi auttaa toivon löytämisessä, mutta vastauksista kävi myös ilmi, että liika ohjailu ei ole hyvästä. Eräs haastateltava totesi, että kun asiakkaan taustasta jutellaan ja löydetään erilaiset ongelmakohdat, voidaan sen jälkeen löytää keinoja siihen, miten lähdetään etsimään syvempää tarkoitusta elämälle. Kahdessa vastauksessa painotettiin sitä, että ulkoa päin ei voi rakentaa toisen ihmisen elämäntarkoitusta, vaan sen täytyy lähteä asiakkaasta itsestään.

> Kyllä, voin auttaa löytämään, mutta sitte tuo ohjaaminen on vähän ehkä jo raju sana. Että erinäkösten näkökulmien antamista, peilaamista ja keskustelua, niin mä ehkä sen kautta enempi sitä elämäntarkotusta voisin niinku kaupitella... kyllä sen täytyy lähteä sieltä asiakkaan omista lähtökohdista, mitä hän niinku tarvii siihen elämäänsä. Mä voin vaan ehdotella jotakin ja mähän voin ehdotella ihan puutaheinää, mikä ei niinku asiakkaan omaan elämään ja kontekstiin tai arvomaailmaan millään tavalla sovi. Et siinä pitää olla sit vähän varovainen, ettei niitä omia arvojansa tuputa sille.

> Joo ehdottomasti, sehän on ihan perustehtävä tässä mun työssä, et mä oon siinä rinnalla kulkijana, toivon ja valon näyttäjänä. Emmä voi niinkun antaa sitä hänelle, mut että et kylhän se on mun ihan ydintehtävä ja sen takii mä täst nautinkin että se on niinku se ja se kuuluu mun työhön.

Yksi haastateltavista koki kuitenkin, että jos asiakkaalla on perhe ja työ, voi tarkoituksen löytää helposti itse, eikä siinä tarvitse juuri auttaa. Enemmänkin hän näki haasteena syrjäytyneet ja työttömät, joiden kanssa elämän tarkoitusta täytyy lähteä rakentamaan hänen mukaansa ”ihan nollasta”. Hänen mielestään elämäntarkoituksen löytämiseen hyvä keino on se, että kertoo asiakkaille muiden onnistumistarinoita. Hän korosti myös vastuun merkitystä hoitoon hakeutumisessa ja avun vastaanottamisessa.

Häpeä, syyllisyys ja arvottomuus. Seuraavaksi etenimme haastattelussa kolmeen erilaiseen vahvaan tunteeseen, joita käsittelimme myös opinnäytetyön teoriaosuudessa. Kysyimme, miten päihdeasiakkaan elämässä häpeä, syyllisyys ja

arvottomuus näyttäytyvät. Jokaisesta vastauksesta kävi ilmi, että erityisesti syyllisyys ja häpeä näkyvät päihdetyössä hyvin vahvasti. Eräs vastasi, että nämä kolme tunnetta liittyy jopa *aina* päihderiippuvuuteen.

> Jos alotetaan häpeästä, se on sitä varsinaista kauraa, jonka kanssa jatkuvasti tehdään työtä. Se on kyllä ihan selvä asia. Syyllisyyskö oli se toinen, no se on myös aikalailla joka hoitosuhteessa se syyllisyyden kans työstäminen. Ja kolmas oli? Arvottomuus. Se on vähän sellainen erilainen kysymys, että se ei oo niin yksoikosta. Häpeä ja syyllisyys on oikeen käsinkosketeltavaa meidän asiakaskunnassa, mutta sitten se arvottomuus.. Toisaalta sit niitä on asioita, jossa on ja kokee olevansa arvokas huolimatta siitä, että on tämmönen pieni päihdeongelmakin siinä elämässä. Että se päihdeongelma ei saa määrittää koko elämää. Se on vain pieni osa siitä elämästä ja siellä voi olla paljon muuta, jokka on toimivia osia ja joissa ihan hyvin ihminen kokee sitä arvostusta ja sitä arvonantoa. Et voi olla hyvä isä siitä huolimatta, että on päihdeongelma, esimerkkinä.

> Tottakai siinä menee paljon rahaa ja monelta menee ammatti ja ja joltakin sitten ihan perhesuhteet, että kyllä se tuo sitä riittämättömyyttä ja häpeää ja sitä surkeuden tunnetta ja syyllisyyttä. Ja sitte on nämä, jotka on pitkään käyttämättä ja sitten tulee se retkahdus niin sen jälkeen se syyllisyys erityisesti on sitten olemassa oleva. Näin niinku itse olen miettinyt joskus, että siinä on se kierre.

Eräässä vastauksessa korostui se, että tunteet voivat olla niin valtavia, että jo niiden ja oman itsensä kestämiseen voi joutua käyttämään päihteitä helpottaakseen oloaan. Eräs haastateltavista kertoi tilanteesta, jossa asiakas tunsi joitain asioita käsitellessään niin valtavaa häpeää, että laittoi kädet kasvojensa eteen ja sanoi, että älä katso mua.

> No ihan jos lähetään konkreettisesti siitä, että jätetään tulematta vastaanotolle, jätetään tulematta ylipäätään edes koko klinikalle, jätetään tulematta lääkäriin tai jätetään menemättä töihin, hävetään niin paljon sitä omaa itseä, että ei haeta apua edes, että se syyllisyys tai häpeä on niin suuri. Se on ehkä sellanen ihan ensimmäinen asia. Sitten häpeähän näyttäytyy monella muilla tavoilla, se voi olla niinku esimerkiksi vihana, torjuntana, syyttelynä, muiden syyllistämisenä. Sisällä onkin se oma häpeä omasta itsestä. Arvottomuuden tunne, se pitää projisoida itsestä pois. Häpeä näyttäytyy myös valehteluna, asioiden niinku parempana esittämisenä kuin ne onkaan.

Päihderiippuvuutta itse sairastanut haastateltava totesi, että eniten syyllisyyttä ja häpeää hänelle itselleen tuotti se ajatus, miten kovasti on aiheuttanut huolta omalle

perheelleen. Arvottomuuden sijaan haastateltava puhui vahvasta itseinhosta, joka on mielestämme myös hyvin kuvaava sana.

> Ne oli just ne häpeä, itseinho ja syyllisyys, mitkä aiheutti niinku sitä unettomuutta ja ahistusta ja se miksi värit katos, mitä ei ymmärtäny sillon. Että nää sanat tunteille on tullu vasta raitistumisen myötä.

Syyllisyydestä heräsi kahden haastattelun johdosta toisenlainen mielenkiintoinen näkökulma, jota emme olleet aiemmin ajatelleet. Nämä kaksi haastateltavaa ajattelivat päihderiippuvaisen syyllisyyden olevan joissain tilanteissa ikään kuin opittu malli, joka ”pelastaa” hänet voimakkaan häpeän ja huonommuuden tunteen kokemiselta. Eräs haastateltava kuvasi, että päihdettä ja siihen liittyvää syyllisyyttä on tarvittu ikään kuin sillaksi häpeän yli, mikä on mielestämme todella hienosti kiteytetty.

> Ja siinä kohdas asiakas niinku, mä en tiedä onko se vähä alitajuista sellaista jotakin, että yrittää niinku hyvittää sitä mitä on tehnyt... Että yrittää sillä syyllisyydellä niinku kompensoida sitä, että niinku on käyttäny. Tälläistä on tullut mieleen joskus ja asiakkaitten kans siitä on puhuttukin.

> Et se itsensä syyttely on helpompi kestää, ku se olennainen uskomus siitä, että mä oon oikeesti ihan kauheen huono ja arvoton, joka on se häpeän ydinsanoma. Niin on helpompi kestää se, koska mä tein näin huonosti, mä join taas ja sen takii se ikäänkun pysyy yllä se riippuvuus tosi monella. Sellanen jännä tässä on, että usein kun sitten päästään siitä riippuvuudesta eroon ja siitä jatkuvasta syyllisyydestä, ni sit se häpeän käsittely lähteekin väistämättä jollain tavalla esille.

Itsetuhoisuus. Jokaisesta haastattelussa kävi ilmi, että itsetuhoiset ajatukset ja kokemukset ovat päihdetyössä valitettavasti aina läsnä, joko epäsuorana tai suorana.

> En oikein tunne yhtäkään mun asiakasta jolla ei olis ollu itsetuhoisia ajatuksia, kokemuksia tai jopa tekoja. Et kyllä ne niinku on rankan tien kulkijoita niinku ajatuksissaan ja teoissaan kaikissa riippuvuusryhmissä. En osaa sanoa että ykskään asiakas olis ollu niin kevyillä ajatuksilla liikenteessä ettei olis ollu semmosia.

> Joo, varmasti epäsuoraa. Sehän on itsetuhoisuutta, että jatkaa sitä päihteidenkäyttöä ja huumeidenkäyttöä kun tietää, että siinä voi kaikkia sattua ja kyllähän joka paljon alkoholia käyttää ja terveyttä alkaa

> menettää, niin kyllä se on niinku tietää, että siinä tuhoutuu vähitellen. Ja se on sillä lailla itsetuhoista niinku pitkällä tähtäimellä ja ehkä siinä tulee se joku sellainen välinpitämättömyys tai se että se on niin tärkeä se riippuvuus et menee kaiken edelle, jopa sen terveyden. Mut sitten suoranainen itsetuhoisuus, niin kyllä näitä epätoivon hetkiä tulee ja sitten joillakin saattaa tulla se masentuneisuus, ahdistuneisuus niin voimakkaana, että sillä tulee itsetuhoista käyttäytymistä.

Eräs haastateltava sanoi, että pelkän ajatuksen tasolla asiakkaat kokevat itsetuhoisuutta paljon. Hän jatkoi, että sitä löytyy myös suunnitelmiin ja yrityksiin asti, mutta muistuttaa myös siitä asiakasryhmästä, jotka uhkailevat esimerkiksi itsemurhalla, mutta eivät kuitenkaan sitä aiokaan toteuttaa.

10.4 Eksistentiaalisten kysymysten läsnäolo ja puheeksiotto päihdetyössä

Tässä vaiheessa tulosten esittelyä olemme haastattelukysymysten puolessa välissä. Aiempien kysymysten tarkoituksena, erityisesti päihdeasiakkaan syvällisiä tunteita miettiessä, on ollut aktivoida haastateltavaa ymmärtämään mitä aiheella tarkoitetaan ja valmistaa haastateltavaa koko ajan syvällisempään pohdintaan. Ennen seuraavaan osioon siirtymistä luimme haastateltaville, mitä eksistentiaalisilla kysymyksillä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan ja annoimme heidän halutessaan palata lukemaan selitystä uudelleen.

Eksistentiaalisten kysymysten läsnäolo. Kysyimme haastateltavilta nousevatko eksistentiaaliset kysymykset päihdeasiakkaan kanssa esille ja jos, niin millaisina asioina ja millaisissa tilanteissa. Entä nousevatko ne työntekijän vai asiakkaan itsensä sanoittamina. Kysyimme myös, tunnistaako työntekijä, milloin asiakas kamppailee näiden kysymysten kanssa, vaikka hän ei itse sitä selvästi toisikaan esille. Suurin osa haastateltavista antoi ymmärtää, että nämä asiat nousevat esille lähestulkoon aina päihdeongelmaisen kanssa työskennellessä, mutta yksi ei ollut ihan varma, nouseeko kaikkien kanssa:

> Joidenkin kanssa nousee ja joidenkin kanssa ei. Se riippuu monesta asiasta, mutta kyllä on aika syvällisiäkin siellä osa.

Yksi haastateltavista kertoi, että eksistentiaaliset kysymykset nousevat usein esille suhteessa lapsiin. Hänen kokemuksensa oli, että asiakkaiden kanssa ajaudutaan usein puhumaan siitä, että:

> jos lapsia ei olisi, niin elämällä ei olisi niin isoa merkitystä. Ja sitte ku lapset kasvaa, niin sitten tulee se tyhjän pesän syndrooma, että onko mun elämällä mitään merkitystä.

Hänen mukaansa myös työelämä määrittää ihmisen merkityksellisyyden kokemista.

> Jos on semmonen työ, jossa kokee tyydytystä ja merkityksellisyyttä, ni sehän ruokkii sitä. Mutta jos on työttömänä, pitkäaikaistyöttömänä, eikä oo sitä kontekstia, niin sillon voi tulla se ajatus et olenko mä ihan turhake tässä elämässä. Onko musta kellekään mitään hyötyä... Näitä ajatuksia.

Hän toi esille myös asiakkaan itselleen asettamat liian suuret mittasuhteet ongelmiinsa, joista on välillä hankala päästää irti. Hänen mielestään ihmisen olisi hyvä ymmärtää oma pienuutensa maapallolla ja tajuta, että avaruudesta katsottuna ihminen on hyvin pieni otus, joten ongelmatkaan eivät oikeasti voi olla niin isoja. Yksi haastateltavista koki, että eksistentiaaliset kysymykset nousevat esille silloin, kun asiakkaan kanssa puhutaan hänen ollessaan ”siinä omas surkeas jamassansa”. Hän jatkoi, että toinen kohta, jossa ilmiö tulee esille, on silloin, kun riippuvuudesta on jo jollain tasolla päästy eroon:

> Niin niillä saattaa olla näitä pohdintoja sitten ja hyvinkin nousta… Ja ja, ne miettii sitä että ”miksi”. Ja aika usein sitten sinne lapsuuteen on tarvetta palata ja miettiä niinku sitä kautta, että onko siellä niinku jotakin mikä olis voinu vaikuttaa. Kyllä sitä pohdintaa on.

Minnesota-hoidon työntekijää haastatellessa nousee esille, että asiakas on usein hoidon ensimmäisen viikon ajan enemmänkin sivustatarkkailija, jolta ei vaadita aktiivista keskustelua. Minnesota-hoidossa käytetään ”Oma stoori”- nimistä työkalua asiakkaan elämänjanan tekemiseen ja hahmottamiseen. Tämä nousee haastattelussa vahvana esille ja haastateltavan mukaan oma stooria tehdessä alkaa yleensä syvällinen pohdinta. Myös vertaistuki ja muiden vaikeista asioista kuuleminen rohkaisevat asiakasta keskustelemaan avoimesti tunteistaan ja kokemuksistaan. Haastateltavan mukaan kuitenkin on niitäkin asiakkaita, ”jokka ei

pysty, ei oo sitä taitoa ylipäänsä niinku hirveesti puhella, niin sit pitää vähä kaivella ja auttaa.”

Erään haastateltavan mukaan henkisen kasvun asioita voi nousta esille itsensä kehittämiskirjallisuutta lukemalla. Yksi työntekijöistä avasi joitain mallikysymyksiä, joiden avulla eksistentiaaliset kysymykset usein nousevat puheeksi. Hän toi myös esille hänen asiakkaidensa usein hyvin toivottomalta tuntuvan tilanteen, jossa asiakkaan on vaikea nähdä minkäänlaista valoa. Silloin ihmisen elämä on vain selviytymistä päivästä toiseen. Ihmisen elämä on ollut mahdollisesti jo lapsuudesta asti hyvin traumaattista ja päihteet ovat tuoneet elämään pienen helpotuksen. Helpotusta voi tuoda myös terapiassa istuminen ja kokemuksistaan kertominen. Tällaisessa tilanteessa toivoa voi haastateltavan mukaan lähteä luomaan jo niin pienin askelin, että keskitytään siihen, että juuri nyt, tässä hetkessä ei ole kärsimystä.

> Ne nousee sellasissa tilanteissa kun lähdetään ihan konkreettisesti puhumaan siitä, että mitä sä haluat elämältä. Mitä tota elämänsuunnitelmia sulla on, mistä sä unelmoit, mitä sä haluat tehdä sit kun sun päihderiippuvuus on poissa, miten sun arki sujuu, mikä on täydellinen päivä. Usein ihmiset kokee ihan valtavaa ahdistusta ja tyhjyyttä tässä, ”et en mä tiedä!” Se ahdistuksen määrä on aivan valtava, ku ei oo niinku kokemusta siitä että vois elää ilman jotenkin sitä riippuuvuutta tai siitä on niin hirveän pitkä aika... Et mä luulen et jos mä työskentelisin ihan tavallisen keskiluokan kanssa, joka on ollu tos työelämässä ja suht. koht. normaali lapsuus, mitä nyt vähän joskus isä on mäiskässy turpaan ja tän tyyppistä niinku öö jotenkin semmosta ”normaalineuroottista” elämää ni mä varmaan ehkä vastaisin vähä eri tavalla. Mä luulen että mä saisin ehkä vähän enemmän silloin etsiä oikeesti sitä elämän tarkoitusta näitten ihmisten kanssa.

Haastattelujen mukaan eksistentiaaliset kysymykset nousevat puheeksi sekä asiakkaan itsensä että työntekijän avustamana, ei yleensä selkeästi, vaan usein rivien välistä tulkittuna.

> Mä en voi sanoa että mä ottaisin ensimmäisenä niitä asioita framille, et mikä sun tarkoitus tässä elämässä on. En varmaan lähde sieltä päästä, että ne tulee sitte sieltä rivien välistä ne ajatukset tai avaukset ton tyyppiselle keskustelulle.

> Kyllä ne on sekä että. Kyllä ne siinä keskustelussa nousee, mutta jos mä en niitä asioita pointtaa, niin kyllä ne helposti sinne jää. Ihmiset

> helposti saattaa tulla tänne valittamaan, vaikertamaan, puhumaan siitä kuinka hirveän raskasta on, mutta sitte tavallaan mun tehtävä on nostaa niitä tärkeitä, isoja kysymyksiä sieltä heille pohdittavaksi. Et kyllähän he liikkuvat niiden asioiden ympärillä, mutta mä ajattelen et se ammattitaito on sitä, että mä nostan ne, ”et hei huomaaksä että tämmöstä asiaa sä pohdit, et aika olennaista, että mikä sun elämän tarkotus on tai että mitä sä haluat oikeesti täs elämässä tehdä”.

Kysyimme haastateltavilta huomaavatko he, jos asiakas pohtii eksistentiaalisia kysymyksiä, vaikka hän ei itse sitä selkeästi sanoittaisikaan. Kolme neljästä sanoi, että joskus tällainen ahdistus voi mennä ohi, mutta lähtökohtaisesti kysymykset pyritään tunnistamaan rivien välistä. Yksi totesi, että kysymykset tulee aina huomattua. Yksi haastateltavista nosti myös esille, että eksistentiaalisten kysymysten läsnäolo keskusteluissa on itsestään selvää ja hän sanoikin, että niitä vaan ei nimetä ”tällasilla hienoilla termeillä”.

> Pyrin aina, mutta en varmaan ihan aina tunnistakaan. Jotkut asiakkaat ovat niin kovin kovin mahtavia verbaalisesti, et tota se oiskin hienoa ku aina tunnistais, mutta en varmaan tunnista. Mutta toki mulla on aika hyvä yks työkalu, jota käytän mielelläni. Se on toi hyväksymis- ja omistautumisterapia, jossa yhtenä työkaluna tosi isona työkaluna on ”arvot” ja se nostaa kyllä esille nää kaikki kysymykset. Siinä aivan puhtaasti lähetään selvittämään ja kirkastamaan omia arvoja ja sit lähetään niinku etenemään niitä kohti.

> Kyllä kyllä, jollakin tavalla… Mutta sitten ehkä sitäkin on aika paljon että asiakkaan on kuitenkin vaikea mennä niinku ihan sinne niinku loppuun asti, että kuitenkin pitää siitä riippuvuudestansa kiinni sillä lailla, että että mikä estää taas sitten niinku menemästä ihan sinne niinku näitten asioitten niinku sinne sinne syntyjuurille. Mut sitten on nämä, jotka niinkun tosissansa haluaa päästää irti tai on päästäny, ni ehkä sitten niitten kans on helpompi huomata että niinku on sitä tarvetta pohtia ja niinku tosi aidosti.

Eksistentiaalisiin kysymyksiin reagoiminen. Seuraavaksi päästään siihen, miten näihin kysymyksiin haastateltavien mielestä tulisi reagoida. Eräs työntekijä selvästi käsitti aihepiirin enimmäkseen syyllisyyttä ja häpeää tuottavina tekoina, joiden purkamista hän piti erittäin tärkeänä. Mitään pahaa oloa ei hänen mukaansa saisi jättää sisälle ”hautumaan”. Tämän myötä ammattilaisella tulisi olla valmiuksia vastaanottaa asiakkaan kokema kipu. Haastateltavan vastauksessa korostui myös

vertaistuen merkitys, eli tuskaa tuottavien asioiden kertominen on helpompaa, kun kuulee myös muiden tarinoita.

> Mutta kaikki, siis just ne asiat mikkä on aatellu että veis hautaan asti kertomatta kellekkään, ni ne pitäs pitäs puhaltaa pihalle, koska ne painaa siellä ja sitte aiheuttaa sitä pahaa oloa ja siihen pian otetaan se ryyppy. Ja monesti jos joku sen sanoo (häpeällisen teon), ni sitten tulee muita, jokka tuumaa et just tollee hänelläkin meni.

Yksi haastateltavista alkoi jälleen pohtia, nousevatko kysymykset lainkaan esille ja jos nousevat, niin mikä reagointitapa niissä tulisi olla.

> Näihin ajatuksiin, joo. Eksistentiaaliset kysymykset, olemassaolon kysymykset, niinkö? Ei ne niinku nouse kovin äkkiä esille. No tietysti ku niitä asiakas tuo esille, tottakai ne pitää ottaa vastaan. Aina otetaan vastaan mitä asiakas tarjoaa. Ja tota emmä tiedä mikä kummallinen reagointitapa niihin tulis olla… Siis se, että niitä käsitellään, pohditaan, ehkä analysoidaan. Jos siellä on jotain semmoista mihin voi hakea ratkaisuja, ni haetaan. Se on sitä normaalia terapiatyöskentelyä, emmää niinku keksi siihen oikeen muuta vastausta.

Hetken miettimisen jälkeen hän muisti kohdanneensa asiakkaan, jolla oli jonkinlaisia tarpeita hengellisyyteen ja miehisyyden kysymyksiin liittyen. Naistyöntekijänä hän koki, ettei hänellä ole tarpeeksi valmiuksia hänen auttamiseensa ja tässä tapauksessa hän päätyi hakemaan yhteistyötukea seurakunnasta mies-diakoniatyöntekijältä.

> Siinä kohtaa me otettiin apu tuolta seurakunnan puolelta eli varattiin sieltä mies-diakoniatyöntekijältä aika, että hän kävi siellä pohtimassa myös näitä uskonkysymyksiä ja just sitä miehenä olemisen perimmäistä kysymystä. Ja tota se liitettiin siihen terapiatyöskentelyyn niin, että meillä oli yhteispalaveri alussa ja sitten ku se pohdinta päätty, niin arvio siitä mitä sieltä (diakoniatyöstä) tuli hänen henkiseen kasvuunsa lisää. Et kaikkeen mäkään en kykene, täytyy ottaa vähän apuvoimia.

Kaksi haastattelijaa totesi miltei samoilla sanoilla, että asiakasta täytyy ilman muuta auttaa pohdinnassa, jotta asiakas saisi käydä läpi sitä prosessia, mille on kulloinkin tarvetta.

> Mä antasin tosi paljon huomiota ja aikaa. Must nää on elämääkin tärkeämpiä kysymyksiä.

Toinen kertoi, että riippuvuuden synnyn tekijöihin ja alkuvaiheeseen olisi hyvä myös mennä keskustelun edetessä. Silloin löytyy ehkä myös riippuvuutta ylläpitävät tekijät ja keinoja mistä voisi olla apua tilanteen korjaamiseen. Samalla hän tuo esiin, että asiakasta ei voi liikaa ohjata.

> Ja tottakai se että jos asiakas kehittyy ihmisenä ja saa sellaisia niinku välineitä oman henkisen kasvunsa tueksi, niin se auttaa asiakasta niinku kaikessa. Ja sitte että tulis tilalle jotakin ja sitä aina yritetään tarjota. Sitte taas jos aattelee niinku ihan sellasia et niinku antais jotaki sellaisia suoranaisia ohjeita, että miten sitä pitää ettiä. Se on taas niinku mikä ehkä ei sitten niinku kuulu siihen ammatilliseen rooliin. Siinä joskus itsensä kans tekee töitä, että tekis mieli sanoa enemmän mitä sitten niinku kokee että on kuitenkaan hyvä. Antaa tilaa sen omille pohdinnoille.

Eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotto päihdetyössä. Kysyimme haastateltavilta, kuinka he voisivat työssään ottaa eksistentiaaliset kysymykset puheeksi. Yksi haastateltavista kertoi, että puheeksiottoa tapahtuu usein elämänkaarta läpikäydessä ja se miten se tapahtuu, riippuu vähän asiakkuuden kestosta ja asiakkaasta itsestään. Päihderiippuvuushistorian omaava työntekijä kertoi, että omakohtaisten kokemusten jakaminen on paras keino saada myös asiakas avautumaan vaikeista asioista: ”Suoraa puhetta, ei hyssyttelyä, ei kiertelyä eikä kaartelua”.

Yksi kertoi hänen yksikkönsä tekevän yhteistyötä seurakunnan kanssa, jolloin erilaisilla kuntoutusleireillä asiat tulevat helpoksi puheeksi. Hän oli myös itse joskus ohjannut ryhmää, jonka nimi oli ”kuka minä olen”. Siellä muun muassa käsiteltiin olemassa olon kysymyksiä. Konkreettisia keinoja haastateltava ei tarjonnut kysymysten puheeksiottoon, mutta kertoi kuitenkin seuraavaa:

> Aina oon valmis pohtimaan ja miettimään, mutta ehkä ne ei niinku päihdekuntoutuksen näkökulmasta ole todellakaan niitä ihan ensimmäisiä asiakysymyksiä, kun ne on niinku isoja ja ja tota. työstämistä vaativia kysymyksiä. Et ne tulee sitten terapian loppupuolella ehkä enempi esille. Ja emmä tiedä, jos mun toimintaa vaikka videois, ni voishan sieltä löytää paljon tän tyyppisiä interventioita ja kysymyksiä, mutta emmä itte tiedosta. Ei musta tiedä, mitä mä teen. Se voi olla sisäänrakennettu.

Neljäs haastateltava kertoi erilaisista työkaluista, joilla hän on tottunut ottamaan syvällisiä asioita puheeksi. Hän myös uskoi, että kaikissa terapiasuuntauksissa tarjotaan jonkinlaista työskentelymetodia asiakkaan omia arvoja kohti.

> HOTin malli kirkastaa meidän arvot ja tota sitte se antaa myös tosi hyviä työkaluja etenemiseen niitä kohti, et kyl mä sitä paljon käytän monien ihmisten kanssa. Se on sitten eri asia osaanko mä käyttää sitä riittävän hyvin, siinä on kyl hiomista paljon. Sit siellä on vielä erilaisia tehtäviä, voin vaikka mainita muutamia. Just tää ”täydellinen päivä”, eli suunnittele itsellesi täydellinen päivä. Sulla ei oo mitään rajoitteita siinä, sä saat ihan vapaasti tehdä täydellisen päivän itsellesi. Se kertoo ihan varmasti sulle jotain sun omista arvoistasi… Sitten voi olla tällanen tehtävä, että pidä itsellesi puhe, hautajaispuhe. Sekin kirkastaa sitä, että minkälaisen elämän sä oot eläny. Ja sitten se kirkastaa myös sitä, että sä voit nyt tehdä muutoksen ja että minkälaisen muutoksen sä haluat nyt tehdä. Kuka ja minkälainen sä haluut oikeesti olla, jos et sä nyt haluu olla tämmönen ku sä oot nyt. Minkälaista elämää sä haluat ruveta elämään. Aika isoja ja vakavia tehtäviä, varsinkin tää viimeinen. En ihan ensimmäisenä ahdistuksissa olevaa ihmistä laittas sen tehtävän eteen, mutta jossain kohtaa sitte vois olla hyvä teettää tämmönenkin.

Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton haasteet. Kysyimme työntekijöiltä ajatuksia siitä, mikä eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotosta saattaa tehdä haastavaa eri työntekijöiden näkökulmasta.

> No emmä niinku muuta keksi siihen nyt tällä hetkellä, kun jos työntekijän arvomaailma ja asiakkaan arvomaailma on jollain tavalla todella kaukana toisistaan, ni silloin siinä vaaditaan sitä ammatillisuutta sitten heittää omaa arvomaailmaansa sivuun siksi aikaa ja hyväksyntä toisen ihmisen arvoihin.

> Varmasti se vaikuttaa, että kuinka sopusoinnussa on itse näitten asioitten kanssa. Jos on ittellä niinku asiat jotenkin sillä lailla, että niinku kokee, että on näitten asioitten kanssa sinut, niin silloin se on helpompaa. Jos kokee ne tarpeelliseksi, ei pakene niitä mihinkään mihinkään sellaseen niinkun elämän höttöön mitä on kaiken aikaa, vaan niitä pystyy kohtaamaan ja on syvällinen. Että varmasti se on niinku työntekijäkoh-taistakin.

> Voiskohan siellä tulla uskonto, politiikka, tällaset kysymykset sitten, jotkut aatteet, jotka menee niin kovin ristiin oman ajatusmaailman kanssa, että siinä saattas tulla sitten sellasia eettisiä kysymyksiä joita joutuu kauheesti pohtimaan. Luultavasti ne liittys näihin.

Edellä mainittujen vastausten lisäksi kahdessa vastauksessa seksuaalirikokset nousivat esille tapahtumana, joka jollain lailla on haastanut työntekijöiden omaa arvomaailmaa. Toinen kertoi hoitaneensa aiemmin insestin uhria, jonka jälkeen jonkun ajan päästä asiakkaaksi tuli tämä rikoksen tekijä. Siinä haastateltava kertoi tarvinneensa hyvän työnohjauksen päästäkseen asiassa eteenpäin. Toiselle taas esimerkiksi asiakkaan lapsen hyväksikäyttö on ollut hankala eettisesti kohdattava asia. ”Niis on sitte niinku vaikeempi jättää ne niinku, eriyttää se teko ja se asiakas”.

Yksi haastateltavista koki eksistentiaalisten kysymysten käsittelyn helppona ja luonnollisena. Kolmen muun vastauksista heijastui pieni epävarmuus, vaikka heillekään kysymysten käsittely ei ollut erityisen hankalaa. Yksi heistä koki haastavana sen, että asiakas ei välttämättä näe mitään toivoa elämässään. Yksi taas mietti, että merkityksen hakeminen voisi olla hankalaa tavallisen keskiluokkaisen kanssa, jolla kuitenkin on elämässään ulkoa päin katsottuna kaikki hyvin. Kolmannelle taas haasteita toi oikein filosofiset asiakkaat, joiden pohdinta on hyvin maailmanlaajuista ja ”ne menee tuolla jossain tosi kaukana omasta ittestä”:

> Mulla on tuolla ryhmässä yks mies joka on hyvin tämmönen varmaan näitä eksistentiaalisia kysymyksiä pohtiva. Ääh… kertoo teorioita ja ajatuksia, mutta kun ne ei ole hänestä itsestään vaan ne on ulkomaailmasta vähän kaukaa haettuja. Se on niinku ongelman tämmöstä ulkoistamista tai mitä se lie onkaan, että niinku puhutaan ja puhutaan, mutta ei puhuta minä-tasolla vaan tuolla jossakin niinkun yleisesti vaan asioista ja hyvin isoja eksistentiaalisia kysymyksiä pyöritellään. Mikä on olemassaolon tarkoitus ja näinpäinpois. Silloin se ei mun mielestä aja asiaansa ollenkaan, jos ei sitä keskustelua tuoda niinku minä-tasolle. Et miten sää sitten näät tämän asian, miten se sussa näkyy, kuuluu ja vaikuttaa. Et sit siellä se on se mun tehtäväni aina vetää se yleismaailmallinen hieno keskustelu takasi, et miten sä koet, miten tää näkyy sun elämässä.

10.5 Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä

Tulososan viimeisessä alaluvussa käymme läpi mikä merkitys työntekijöiden mielestä eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotolla päihdetyössä on. Jokainen haastateltava oli yhtä mieltä siitä, että elämän syvien kysymysten käsittelyllä päihdetyössä on suuri, jopa ratkaiseva merkitys.

> Mä ajattelen et niillä on ratkaiseva merkitys. Silloin kun ihminen löytää merkityksen ja tarkoituksen elämälleen, niin silloin siinä on tulevaisuutta ja pohjaa olla myöskin ilman sitä riippuvuutta ja sit siitä lähtee muodostumaan se uudenlainen identiteetti, joka on ihan ehdoton asia kuntoutumiselle. Ilman näitä kysymyksiä ei mun mielestä tätä työtä voi tehdä.

> Jos ei niistä puhuisi niin, emmä usko tuloksiinkaan, että todella tärkeätä nehän ne on siel pitää. No justiin se, et pitää se painekattila sieltä tyhjätä. Se on oikeesti se koko painekattila täynnä noita kysymyksiä, ni pitäähän ne läpi käydä. Pureskella että.

> Mä aina mietin että ymmärränkö mä oikein sen eksistentiaalisuuden edes täs kohtaa. [Lukee tiivistelmän]. Joo-o, joo-o, kyllä se sitä on mitä mä kuvittelen, mutta et mikä merkitys sillä on tässä päihdetyössä… [Miettii]. No toki sillä on. Niinku päihdetyön kohteena on yleensä ihmiset jokka on aika herkkiä ja tota jollain tavalla itsetuntonsa kanssa ongelmissa ja ne syyllisyydet ja kaikki häpeät mistä jo puhuttiin, ni ne on ne käsittelyn keskipisteet ja kyllähän ne niinkun tarkottaa sitä, et kun ihminen ei oikeen oo sinut oman ittensä kanssa. Niin se vaatii sitä asioitten esiin nostamista ja tän itsetunnon työstämistä pitkään ja hartaasti. Ja syyllisyyksien kans työstämistä ja ja. Sit kun ihminen alkaa jotenkin hyväksyä ittensä ja sen mitä peilistä näkee, sen kokonaisuuden, ni toki se on päihdetyölle iso askel. Ja toipumiselle iso askel. Et sillon ollaan jo päästy pitkälle, et jollain tavalla mä nyt ajattelen että tää ihmisenä oleminen, ihmisen oman minuutensa hyväksyminen, kokonaisuutena ittensä hyväksyminen, et ne kaikki liittyis tähän tota olemassaolon tarkotukseen.

Edellisen lainauksen kertojan oli aluksi hankala tavoittaa, mitä eksistentiaalisilla kysymyksillä tarkoitetaan. Näissä vastauksissa alkaa näkyä, kuinka hänen oma ajatuksensa aihepiirin suhteen koko ajan kirkastui. Hän jatkoi vielä:

> Täs pitäs olla tää mun asiakas, joka juuri tänään niin hyvin kuvas sitä, että kun oli lukenut Tommy Hellstenin kirjaa ja saanu sieltä oivalluksia siitä et vasta sitten voi olla niinku vahva ihminen, kun heittää ne suojamuurit pois ja myöntää olevansa heikko. Nää on ehkä näitä hyviä kysymyksiä, jokka nyt esimerkkinä näissä pohdinnoissa tulee ja sit kun hän kerto, että siinä kirjassa oli vielä siitä, et esimerkiks Marilyn Monroe ja toi Elvis, kun ne sai elämässään kaiken mihin ne pyrki. Et kun ihmisellä on aina pyrkimys saada kaikennäköstä hyvää ja hyväksyntää haetaan. Ja ja niinku on jotenkin esillä ja framilla ja saa kaiken mitä haluaa, niin sitte siitä elämästä tulikin tyhjää. Et nää kumpikin idoli, mikkä niinku sitten tyri elämänsä koska elämästä tuli tyhjää, ni niistä tuli päihdeongelmaisia ja ne kuoli. Eli jos tää on sitä eksistentiaalista pohdintaa, ni mä on sitä tänään käynyt aika paljon. Et miten tyytyä siihen vähän vähempään ja olla tyytyväinen tässä elämässä.

Kysyimme haastatteluun osallistuneilta, onko heille annettu ohjeistusta tai työkaluja eksistentiaalisten kysymysten puheeksiottoon päihdetyössä. Sama haastateltava, joka otti aiemmin esille erilaisia työkaluja arvokeskusteluun, sanoi heidän koulutuksensa takaavan heille keinoja keskustella näistä asioista. Toinen henkilö mainitsee terapeutin koulutuksen, josta on saanut apuja, mutta myöntää ettei heidän yksikössään juurikaan mitään erilaisia menetelmiä käytetä, vaan kannustetaan suoraan puheeseen. Hän kuitenkin myöntää, että: ”hirveesti niinku rivien välistä lukemista, mutta.” Kahden muun kommentit olivat seuraavanalaisia:

> No ei minkään näkösiä kyllä tässä tässä tota mökissä, mutta että mulla nyt on siellä tietysti sitten taustakoulutus, mikä antaa jotakin evästä, ettei nyt ainakaan säikähdä asioita.

> No erilaisia niinku näitä taustateorioita on olemas ja esimerkiksi niinkun AA:ssahan on hyvin voimakkaat tälläiset teoriansa minkä mukaan mennään. Meillä ei oo niinku annettu mitään ohjeita siitä, että pitäs mennä jonku tietyn kautta. Koulutusta on ollu niinku monenlaista. On ollu kognitiivisia koulutuksia ja ja riippuvuudesta on niinku saatu paljon tietoa, motivoinnista ja tuota… Niin ihan tällästä niinku tietopuolta on tarjottu. Mutta ei sitten niinkun ehkä… [Miettii]. On ymmärretty että niinku tälläiset asiat voi auttaa, mutta ei oo mitään sellasta tarkkaa ohjeistusta annettu.

Kysyimme myös, olisiko haastateltavien mielestä hyvä, jos päihdetyöntekijöitä perehdytettäisiin eksistentiaalisen kriisin tunnistamiseen ja eksistentiaalisten kysymysten puheeksiottoon enemmän. Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että päihdetyöntekijällä tulee olla valmiuksia puhua näistä elämän syvistä kysymyksistä.

> Se ei oo pieniä nyansseja, vaan se on kokonaisia elämiä tämmöset kysymykset, että toki elämän olemassaoloa ja ihmisen olemassaoloa ja tän tyyppistä voi rakentaa pala palalta, mutta se vie tässä tosi kauan, eikä oo mikään temppujuttu. Että siinä mielessä vakavasti otettavaa ja tärkeää. Ja tota ainakin terapeuteilla pitää olla valmiuksia näitten asioiden käsittelyyn. Oli se sitte hengellinen, hengellisyys tai joku uskonnollinen kimurantti kysymys tai seksuaalisuuskysymys tai oli se sitten vaan tämmönen niinku olemassaolon kysymys. Niin kyllä meillä on oltava valmiuksia niistä asioista puhua. Ei niitä ainakaan voi lähtee maton alle lakasemaan.

Eräs vastaajista oli sitä mieltä, että eksistentiaaliset kysymykset huomioidaan päihdetyön koulutuksissa, koska aiheen merkitys tiedostetaan hyvin. Asioiden

puheeksiottoon ja siihen milloin niistä puhutaan, vaikuttaa paljolti päihdeyksikön luonne ja yksilölliset tilanteet. Yksi haastateltavista näki erään toisen, selkeän kohderyhmän, jolle koulutus voisi olla paikallaan. Kolmas vastaajista oli sitä mieltä, että kaikissa päihdetyön tehtävissä ei kuitenkaan tarvita osaamista eksistentiaalisten kriisin tunnistamiseen. Viimeinen taas pohti, että joillekin työkaluille voisi olla tarvetta silloin, kun asiakkaalla on itsellä hankaluuksia nähdä tai hyväksyä joitain asioita.

> Ehdottomasti ajattelisin että erityisesti terveydenhuoltopuoli, sitä porukkaa sais vähän kouluttaa tän asian tiimoilta.

> Tämmösillä pohdinnoilla ei tee yhtään mitään tuolla meidän krapulapäivystyksessä. Siellä pitää hoitaa jotakin muuta.

> Puheeksiotto on heleppo, että siihen ei ainakaan niinku meillä tarvi panostaa, mutta kyllä niitä työkaluja sitte just, että mitä jos se toinen ei meinaa niitä nähä tai hyväksyä tai ei pysty pureskelemaan, et miten siihen sit sais vielä lisä lisää työkaluja.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Seuraavaksi tarkastelemme tutkimustuloksia työllemme asetettujen tutkimuskysymysten näkökulmasta. Luvussa esiintyy kaksi taulukkoa, johon olemme koonneet tutkimuksen keskeiset tulokset kiteytettynä. Vertailemme tuloksia aiempaan tutkimustietoon sekä työssämme esiintyvään teoriatietoon ja teemme niiden avulla johtopäätöksiä. Tutkimuskysymyksemme olivat:

- **Millaiset** syvälliset tunteet tulevat usein esille päihdetyössä?
- **Miten** eksistentiaaliset kysymykset ilmenevät päihdetyössä?
- **Miksi** eksistentiaaliset kysymykset tulisi ottaa puheeksi päihdetyössä?
- **Miten** eksistentiaaliset kysymykset otetaan tai tulisi ottaa puheeksi päihdetyössä?

Tutkimuksen tulokset tukevat teoriaamme siinä, että hoitoon tullessaan tai toipumisen jo alettua päihderiippuvainen tavataan eräänlaisessa rajatilassa ja usein taustalla on hyvin paljon kärsimystä ja rikkinäisyyttä. Tuloksista ilmeni, että muun muassa syyllisyys, häpeä, toivottomuus, tyhjyys, ahdistus ja itsetuhoiset ajatukset näyttelevät keskeistä roolia päihdekuntoutujan elämässä. Näistä selkeästi eniten päihdeasiakkaan kanssa esille nousevia tunteita ovat häpeä ja syyllisyys. Tutkimuksessa jokainen haastateltava antoi ymmärtää, että niitä käsitellään asiakkaiden kanssa päivittäin. Haastateltava, jolla oli omakohtainen kokemus päihderiippuvuudesta kertoi, että hänelle itselleen eniten syyllisyyttä aiheutti perheelle tuotettu huoli ja häpeä. Haastateltavien mukaan osalla päihdeasiakkaista vaikeat tunteet saivat myös liian isot mittasuhteet, aivan kuten teoriaosuudessa tuli esille. Tuloksista kävi myös ilmi, että syyllisyys voi toimia siltana häpeän yllä, jotta vaikeita, häpeää tuottavia asioita ei tarvitsisi käsitellä. Voidaan siis tehdä johtopäätös sekä tuloksiin että teoriaan tukeutuen siitä, että syyllisyyttä on olemassa monenlaista: aiheellista ja aiheetonta, aitoa ja vääristynyttä, todellista ja valheellista tai tervettä ja epätervettä. Välillä oikea ja väärä syyllisyys ovat voineet sotkeutua toisiinsa yhdeksi suureksi ja epämääräiseksi tunnetilaksi, jota voi olla vaikea käsittää. Asiakas voi kokea syyllistä oloa, joka pahimmillaan hallitsee kaikkea

olemista. Olisi ihanteellista, jos ihminen saisi jo pienestä pitäen oppia siitä, miten syyllisyydentunteita voi käsitellä ja mitkä ovat asioita, joista kuuluu syyllistyä ja mistä ei. Tuloksissa tuli esille, että hyvin monen päihdeasiakkaan kohdalla elämä on kuitenkin ollut lapsuudesta asti hyvin pirstaleista, eikä perustarpeisiin ole välttämättä vastattu. (Valtavaara 2014,19–24.) Sivusimme teoriaosuudessamme Malisen (2003, 164) ajatusta siitä, että riippuvuuksien juuret alkavat lapsuudesta. Hänen mukaansa pieni lapsi vääryyttä kärsiessään suojautuu sen tuottamalta häpeältä. Malisen mukaan kyseessä ei välttämättä ole isot ja traagiset tapahtumat, vaan pelkkä kokemus siitä, että turvallisuudesta tai tarpeista ei ole riittävästä huolehdittu. Hänen mielestään ihmisen jo varhain kokemat tunteet tyhjyydestä, surusta, pelosta, hylkäämisestä ja yksinäisyydestä puskevat ihmistä hakemaan turvaa ja lohtua itsensä ulkopuolelta. Tätä tukee erään haastateltavan kommentti Gabor Maten teoriasta, jossa ajatellaan, että juuri varhaisen kiintymyssuhteen häiriöt voivat toimia riippuvuuden aiheuttajina. Lohtunäkökulmaa esitti hänen lisäkseen myös toinen haastateltavista. Useiden haastattelujen aikana nousi myös esille päihdeasiakkaan herkkyys ja itsetunnon kanssa kamppailu. Siitä ei tosin voida tehdä johtopäätöstä, onko päihderiippuvuuteen sairastunut ollut aina luonteeltaan herkkä, vai onko elämän traagiset tapahtumat muovanneet hänestä herkän ja päihteille alttiin. On siis luonnollista, että useissa tapauksissa asiakkaan keinot käsitellä syvällisiä tunteitaan voivat olla puuttelliset ja siihen tarvitaan ammattilaisen ohjausta. Aidon ja vääränlaisen syyllisyyden tai häpeän erottaminen toisistaan ja niihin oikeanlaisen avun löytäminen ovat ratkaisevia tekijöitä toipumisen tiellä. (Valtavaara 2014,19–24.)

Eräässä haastattelussa työntekijän oli vaikea ymmärtää, mitä tyhjyyden tunteen käsitteellä haetaan ja miten se voisi näyttäytyä päihderiippuvaisen elämässä. Hän alkoi kuitenkin pohtimaan, voisiko se olla jonkinlaista yksinäisyyttä, jota hyvin moni päihdeasiakas kokee. Hän jatkoi pohdintojaan sanomalla, että ihmisellä voi olla ihmisiä ympärillä, mutta silti kokee yksinäisyyttä. Teologian tohtori Martti Lindqvist puhuu ihmisen kokemasta sisäisestä tyhjyydestä, jolloin ihmistä vastassa on ei-mitään. Hän kuvaakin tuota tyhjiötä yksinäistymisen ääripisteeksi, jolloin ihminen havaitsee ympärillään rajattoman tyhjyyden. (Lindqvist 2004, 81.) Tulosten ja teoriatiedon pohjalta voidaan siis ajatella, että tämä rajaton tyhjyys, jota Purjo (2011, 241) nimittää Franklinia lainaten eksistentiaaliseksi tyhjiöksi, on tosiaan jonkinlaista

yksinäisyyttä, jossa ihmiselle paljastuu hänen henkinen hätänsä, yleinen toivottomuutensa ja merkityksettömyytensä. Haastateltavien mukaan itsetuhoiset ajatukset, suunnitelmat tai teot ovat kuuluneet joko suorana tai epäsuorana jokaisen asiakkaan elämään. Epäsuorana se näyttäytyy parhaiten siten, että päihteen käyttöä jatketaan, vaikka sen haitoista tiedetään. Arvottomuus, tarpeettomuus, tyhjyys, merkityksettömyys ja tarkoituksettomuus ovat tunteita, jotka ruokkivat asiakasta suoriin itsetuhoisiin ajatuksiin ja tekoihin. Jos elämässä ei ole mitään järkeä tai merkitystä, niin miksi edes yrittäisi? Jokainen haastateltavista oli sitä mieltä, että jos asiakkaalla ei ole mitään merkitystä elämässään, ei toipumista voi tapahtua. Tämä on tutkimuksemme yksi keskeisimmistä johtopäätöksistä, joka kertoo siitä, että elämän merkityksellisyyden ja oman tarkoituksen löytäminen ovat hyvin keskeisessä roolissa päihdeasiakkaan toipumista ajatellen. Merkityksen lähde ei ole jokaiselle ihmiselle sama, vaan se voi muodostua hyvin erilaisista asioista. Esille nostettiin erityisesti työpaikan, perheen ja sosiaalisten suhteiden merkitys. Näiden puuttuessa ihminen kokee itsensä tarpeettomaksi.

Tutkimuksen perusteella voidaan tukeutua aiempiin tutkimustuloksiin ja teoriaan siitä, että jokainen asiakas rakentaa itselleen ainutlaatuisen toipumisreitin henkilökohtaisten elämänkokemustensa ja minäkuvansa kautta. Voidaan kuitenkin havaita, että vaikka yksilöiden toipumisissa on eroja, niistä voidaan löytää jäsenilleen yhteisiä, tietylle reitille ominaisia piirteitä. (Kuusisto 2010, 279). Teorian pohjalta kirjoittamamme erilaiset reitit päihderiippuvuudesta toipumiseen näkyivät myös työn tuloksissa. Teoriaosuudessa kirjoitimme, että ihmisen usein raitistuttuaan spontaanisti tai hakeuduttuaan päihdehoitoon, hän on kokenut jonkinlaisen pohjakosketuksen tai käännekohdan elämässään. Tämä tuli haastatteluissa myös esille. Esille nousi myös negatiivisten asioiden kertyminen päihdeasiakkaan elämässä, esimerkiksi läheisen kuolema huumeiden yliannostuksen takia, perheen tai työpaikan menetys, sairastuminen, rattijuopumus ja työpaikalla tapaturman sattuminen päihteiden takia. Keskeisinä toipumista tukevina tekijöinä pidettiin AA:ta ja tähän vahvasti liittyvää vertaistukea, uskoontuloa, terapiaa ja eri hoitomuotojen yhdistämistä.

Taulukko 1. Keskeisimmät tulokset tutkimuskysymysten näkökulmasta, osa 1.

Millaiset syvälliset tunteet tulevat usein esille päihdetyössä?	Miten eksistentiaaliset kysymykset ilmenevät päihdetyössä?
Häpeä ja syyllisyys ovat keskeisiä päihdeasiakkaan kokemia tunteita	Asiakkaan syvällisten tunteiden työstäminen on päivittäistä ja välttämätöntä toipumisen edistämiseksi
Tarkoituksettomuus, tarpeettomuus ja merkityksettömyys ovat keskeisiä tunteita, jotka ajavat päihdeasiakasta itsetuhoiseen ajatteluun tai käytökseen	Päihteiden käyttäminen tiedostetuista riskeistä ja haitoista huolimatta on epäsuoraa itsetuhoisuutta, joka näkyy päihdeasiakkaan arjessa, vaikka suoraa itsetuhoisuutta ei olisikaan havaittavissa
Toivottomuus, elämän tyhjyys, pohjalle putoaminen ja yksinäisyys	Eksistentiaalisessa tyhjiössä paljastuu asiakkaan kokema henkinen hätä ja avuttomuus. Voi näyttäytyä myös masennuksena ja ahdistuksena
Herkkyys, itseinho ja arvottomuus	Asiakas kokee olevansa identiteettinsä ja omien arvojen kanssa hukassa sekä kamppailee itsetuntokysymysten parissa.

Yksi haastateltavista pohti sitä, miten epäoikeudenmukainen maailma voi olla ja koki olevansa hyvin etuoikeutetussa asemassa. Hänen paljon kärsineille asiakkailleen toivoa lähdetään luomaan jo siitä, että voisi tässä hetkessä, edes hetken olla ilman kärsimystä. Tällaista haavoittunutta asiakasryhmää kohtaavalta työntekijältä vaaditaan valmiutta ja taitoa syvien eksistentiaalisten kysymysten käsittelemiseen. Välittämisen, kohtaamisvalmiuden ja empatiakyvyn lisäksi tällaisten kysymysten käsitteleminen edellyttää ymmärrystä elämän olemuksesta, toisen kunnioittamista ja herkkyyttä ihmisen henkisen ja hengellisen olemisen äärellä. Tutkimuksessa erään haastateltavan taholta tuli myös esille aiempien tutkimusten pohjalta tullut ajatus siitä, että työntekijän tulee itse olla sinut näiden syvien kysymysten kanssa. Koska jokainen työntekijä tuo keskustelutilanteeseen oman henkilöhistoriansa ja

persoonansa, on hänen tärkeä olla tietoinen omasta hengellisestä taustastaan, uskomuksistaan ja arvoistaan, sekä siitä, miten hänet on kasvatettu. Silloin työntekijä pystyy kohtaamaan eksistentiaaliset kysymykset, eikä pyri väistämään niitä tai lakaisemaan maton alle. (Soisalo 2016, 292; Lund 2006, 83.) Samaa työntekijän itsetuntemusta painottaa myös sosionomin (AMK) kompetenssit ([viitattu 9.5.2019]). Vaikka eteen nousee välillä haastaviakin arvoristiriitoja aiheuttavia tilanteita, tulee työntekijän osata toimia niissä eettisesti perustellusti yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa edistäen. Työntekijän tietoisuus omasta elämänkatsomuksestaan mahdollistaa erilaisia vakaumuksia omaavien asiakkaiden tukemisen elämän tarkoitusta etsiessä ja samalla työntekijän hyvä itsetuntemus on osa ammatillista kasvua (Muurinen, Sipola & Vainio 2018, 141; Viljamaa 2009, 100). Esille tuli myös useassa eri kohdassa teoriaa tukeva ajatus siitä, että työntekijän ei tulisi tyrkyttää oman yhteiskunnan vallitsevia arvoja tai omia uskomuksiaan asiakkaalle (Soisalo 2016, 292). Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että työntekijän on hyvä olla läsnä, hyväksyä asiakkaan tunteet, kuunnella herkästi ja pyrkiä tunnistamaan asiakkaan henkinen hätä. Eräs haastateltava sanoi, että jos esille nousseita asioita ei ”pointtaa”, niin ne helposti jäävät huomaamatta asiakkaalta itseltäänkin. Eli ammattitaitoa vaaditaan myös tärkeiden, isojen kysymysten nostamiseksi asiakkaalle itselleen pohdittavaksi. Vaikeissa elämänkriiseissä, menetyksissä ja pettymyksissä ihmistä kantaa se, että hänellä on jotain arvokasta, jota haluaa tavoitella tai jonka vuoksi hän haluaa ponnistella eteenpäin. Tavoitteena on auttaa ihmistä ratkaisemaan elämän tarkoitusta koskevia kysymyksiä, tunnistamaan mahdollisuuksia, kantamaan vastuuta ja tekemään tietoisia valintoja. (Hämäläinen 2011, 75, 77.)

Eräs haastateltavista koki, että elämän syviä kysymyksiä on helpompi pohtia sellaisen henkilön kanssa, jolla on elämässä edes jotain mielekkyyttä. Jos asiakkaalla ei ole mitään toivoa, on aihe työntekijälle haastavampi. Toinen haastateltava vastasi asian olevan hänen kohdallaan juuri päinvastoin. Kun asiakkaalla ei ole mitään, sinne voi lähteä luomaan toivoa hyvin pienestä. Hän koki, että ”perus työssäkäyvän ihmisen” kanssa elämäntarkoitusta joutuisi ehkä hakea pidempään. Johtopäätöksenä voidaan havaita, että työntekijöille puheeksiottoon tuottavat haasteita hyvin erilaiset asiat. Tämän takia on tärkeää, että näiden kysymysten merkitys tiedostetaan, omaa itsetuntemusta harjoitetaan ja kysymysten

puheeksiottoon saisi harjoitusta eri tilanteissa. Asiakkaan eksistentiaalinen kriisi voi olla aivan yhtä suuri ja vakava, oli sitten kyseessä syrjäytynyt tai elämän syrjässä näennäisesti hyvin kiinni oleva päihdeongelmainen. Purjon (2011, 241) mukaan ihmiseltä saattaa puuttua voimat ponnistella toivottomasta tilanteesta poispääsemiseksi. Eräs haastateltavista sanoi, ettei häntä ole opastettu tällaisten asioiden puheeksiottoon, eikä hänen yksikössään ole erityisiä työkaluja elämän syvien kysymysten käsittelyyn. Useampi haastateltava antoi tosin ymmärtää, että elämän syvät kysymykset ”tulee siinä sivussa” ja ”rivien välistä lukemalla”. Erilaisia terapiasuuntauksia opiskellessa sivutaan ihmisen henkisyyteen liittyviä asioita, mutta haastatteluiden mukaan pääpaino ei ole siinä. Yksi haastateltava piti hienona asiana sitä, että tämä aihe nostetaan sieltä ”kaiken muun keskeltä” omana alueenaan käsiteltäväksi.

Eräs haastateltava kertoi, että hänen kokemuksensa mukaan jo toipumista kokeneet alkavat usein miettiä elämän syviä kysymyksiä. Halutaan ikään kuin jatkaa itsensä työstämisen prosessia. Tätä tukee Koski-Jänneksen (1998, 186) aiemmin tekemä laaja tutkimus, jossa päihderiippuvaisen uuden identiteetin vakiinnuttua toipuneet usein halusivat mennä yhä syvemmälle ja todella ymmärtää, mistä heidän elämässään on ollut kyse. He halusivat, että kaikki palat heidän elämässään loksahtaisivat yhteen loogiseksi kokonaisuudeksi, joka selittäisi miksi heille oli käynyt niin kuin oli käynyt. Eräs haastateltava totesi, että elämän tarkoituksen löytäminen ei tapahdu sormia napsauttamalla. Tätä sanoo teoriaosuudessamme myös Virtaniemi (2013, 31), mutta muistuttaa, että jo sen tietäminen, että se ei tapahdu heti, voi itsessään synnyttää toivoa ja uuden mahdollisuuden avautumisen odotusta. Koska kukaan ei voi ennustaa tulevaisuutta, se tarjoaa hedelmällisen maaperän rakentavalle keskustelulle. Tulevaisuuteen liittyvät mielikuvat auttavat asettamaan tavoitteita ja luovat toiveikkuutta asiakkaan elämään. Menneisyyttä voi alkaa hiljalleen näkemään voimavarana, joka edesauttaa hyvää tulevaisuutta. (Ahola & Furman 2016, 126.) Tämän allekirjoitti myös itse päihderiippuvuudesta kärsinyt haastateltava, joka pystyy nyt päihdetyöntekijänä ammentamaan viisautta työhönsä omista vaikeista kokemuksistaan.

Ihmisen henkinen ulottuvuus on läsnä aina silloin, kun hän alkaa pohdiskella tai arvioida itseään, tarkastelee itseään ulkopuolisen silmin tai jopa väittää vastaan

itselleen. Henkisellä ulottuvuudella ollaan myös silloin, kun asiakas on tietoinen itsestään tai kuuntelee omaatuntoaan. Omantunnon eli tarkoitusaistin kuuntelu on omien tekojen arviointia ja eettisesti arvottamista ja joskus myös arvojen kirkastamiseen tarvitaan ohjausta. (Ruuhilahti 2013, 96.) Arvojen kirkastamiseen saimme eräältä haastateltavalta hyviä uusia työkaluja, joista yhden (HOT-menetelmä s. 49) lisäsimme teoriaosuuteen. Haastateltava koki, että omien arvojen vastaisesti toimiminen on yksi iso syy ongelmiin. Yksilölliset, jokaisen ihmisen eri tavoin määritellyt arvot nähdään merkityksellisenä reittinä tarkoituksen löytämiseen (Rabensteiner 2011, 178). Eksistentiaalisessa ja logoterapeuttisessa lähestymistavassa vahvistetaan voimavaroja ja keskitytään siihen, mikä ”vielä onnistuu”. Samalla muistutetaan vastuun kantamisesta ja omasta suhtautumisesta sisäisiin ja ulkoisiin olosuhteisiin. (Gjerstad & Uljas 2011, 247.) Vastuu nousikin keskeisenä käsitteenä yhdessä haastattelussa esille. Haastateltava totesi, että asioista puhutaan asiakkaan kanssa suoraan asioiden oikeilla nimillä ja asiakasta ohjataan ottamaan vastuu elämästään.

Taulukko 2. Keskeisimmät tulokset tutkimuskysymysten näkökulmasta, osa 2.

Miksi eksistentiaaliset kysymykset tulisi ottaa puheeksi päihdetyössä?	Miten eksistentiaaliset kysymykset otetaan tai tulisi ottaa puheeksi päihdetyössä?
Vaikeiden tunteiden käsittely on välttämätöntä toipumisprosessissa ja asiakas tarvitsee siihen ohjausta ja tukea	Eksistentiaaliset kysykset nousevat keskusteluissa esille ”rivien välistä” tulkitsemalla. Usein ne jäävät myös huomaamatta
Asiakkaan voi olla vaikea nostaa eksistentiaalisia kysymyksiä esille, tai hän ei välttämättä tunnista itse pohtivansa niitä. Kysymysten ohittaminen voi johtaa suurempaan henkiseen hätään	Työntekijä pyrkii tunnistamaan asiakkaan syvällisen pohdinnan ja henkisen hädän sekä nostaa aiheita enemmän esille
Jos ihmisellä ei ole mitään merkitystä elämässään, toipumista ei voi tapahtua. Asiakkaalta saattaa puuttua keinot merkityksellisten ja toivoa luovien asioiden havaitsemiseen	Työntekijä voi auttaa asiakasta löytämään elämälleen tarkoituksen, mutta se ei tapahdu silmän-räpäyksessä, eikä asiakasta voi ohjailla liikaa
Monet asiakkaat haluavat pohtia syvällisemmin, miksi heidän elämässään on käynyt niin kuin on käynyt. Sen seurauksena asiakas voi löytää oman tarkoituksen elämälle	Työntekijä auttaa asiakasta kirkastamaan arvojaan ja kannustaa ottamaan vastuuta elämästään ja niistä asioista, joihin voi vielä vaikuttaa
Päihdetyön tulisi hakeutua asiakkaan sisimpien arvojen äärelle, sillä monet ongelmat johtuvat siitä, että on toimittu omien arvojen vastaisesti	Eksistentiaalisista kysymyksistä keskustellakseen työntekijän tulee olla sinut omien arvojensa ja elämän-katsomuksensa kanssa

12 POHDINTA

Tutkimus on ollut mielenkiintoinen sekä meille tutkijoille itsellemme, mutta myös yleisesti sosiaalityön kentältä tarkasteltuna. Sosiaalityön teoreetikoista esimerkiksi saksalainen Hans Thiersch on hahmottanut sosiaalityötä nimenomaan toivoa tarjoavana auttamisena, mikä on myös tarkoituskeskeisen auttamisen perussanoma. Sosiaalityössä yleisesti pyritään ylläpitämään ihmisen elämänhalua ja kykyä rakentaa omaa tulevaisuuttaan. Sosiaalityö voidaan nähdä myös toivoa ja luottamusta rakentavana yhteiskunnan toimintajärjestelmänä, jossa yhteiskunta antaa jäsenilleen viestin siitä, että he ovat tärkeitä ja että heistä vaikeuksien keskellä huolehditaan. Tältä kannalta tarkasteltuna tässä opinnäytetyössä käsitelty filosofia soveltuu sosiaalityön yhdeksi ajatukselliseksi lähtökohdaksi. (Hämäläinen 2011, 81.)

Tässä tutkimuksessa konkretisoitui päihdeasiakkaan henkisen puolen huomioimisen tärkeys. Henkinen hyvinvointi pohjautuu ihmiskäsitykseen, jossa henkinen on eri asia kuin psyykkinen ja sen takia tarvitaan henkisten ominaisuuksien tunnistamista, vahvistamista ja todeksi elämistä. Tarkoituskeskeinen elämänasenne lisää ihmisen henkistä hyvinvointia, mikä taas vahvistaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Katainen 2013, 15.) Haastateltavien vastausten perusteella asiakkaan kanssa tulee usein keskusteltua merkityksellisyyden kokemisesta ja elämän tarkoituksesta, mutta ei välttämättä juuri niillä sanoilla. Ihmisen henkisyyden tarpeet tiedostetaan ja niitä sivutaan myös erilaisissa koulutuksissa, mutta niiden käsittelyyn ei välttämättä suoranaisesti kannusteta tai tarjota työkaluja puheeksioton tueksi. Erään haastateltavan kommentti puoltaa aiheen esille nostamisen tärkeyttä:

> Mun mielestä on tosi hyvä että tätä asiaa niinkun nostetaan esille. Ihan tälläisenä omana alueenansa. Sehän tulee niinkun esille ja se tulee niinkun näis oheis, kun asiakkaita kohdataan ja monenlaisis niinku koulutuksis, vuoropuheluis, monenlaisis asioissa. Se tulee niinku siinä ohes, mutta sitte ihan niinku tälläsena omana alueenansa, että nostetaan… Se on tosi hienoa mun mielestä. Kyllä.

Opinnäytetyön rajaaminen sujui mielestämme onnistuneesti ja saimme työstämme monipuolisen ja kattavan. Onnistuimme keskittymään rajauksen kannalta

olennaisiin käsitteisiin. Tiukan aikataulun luoman paineen alla työskentely on sopinut meille ja olemme kaiken kaikkiaan tyytyväisiä siihen, miten saimme opinnäytetyön valmiiksi näin lyhyessä ajassa. Opinnäytetyön suunnitelmasta viimeistelyvaiheeseen kului aikaa kokonaisuudessaan viisi kuukautta. Ajattelutyö oli toki alkanut jo aiemmin. Työnjaolla oli keskeinen merkitys prosessin etenemisessä ja saimmekin hyödynnettyä hyvin molempien vahvuuksia. Tutkimuskysymysten muodostaminen onnistui luontevasti, kun meille oli alusta asti selvää, mistä näkökulmasta haluamme aihetta lähestyä ja mihin kysymyksiin saada vastauksen. Mielestämme tutkimuskysymykset olivat selkeitä ja niiden avulla oli helppo syventyä teorian tuottamiseen ja haastattelukysymysten muotoiluun. Haastattelujen toteutus oli hyvin mielekästä ja jokaisen haastateltavan kanssa keskustelua olisi tehnyt mieli jatkaa pidemmälle. Jouduimme hillitsemään itseämme, ettemme ottaisi osaa haastateltavan pohdintaan ja siten jollain lailla vaikuttaisi heidän vastauksiinsa. Haastatteluista pystyi aistimaan vahvaa ammattitaitoa ja sitoutuneisuutta työhön. Joku sanoikin olevansa kutsumusammatissaan. Jokainen työntekijä osasi tuoda esille jotain uutta näkökulmaa päihdetyöhön, joka sai meidät haastamaan tai laajentamaan omaa ajatteluamme. Vielä haastatteluja litteroidessamme huomasimme vastauksissa laajempia merkityksiä, joita emme itse haastattelutilanteissa huomanneet. Kaiken kaikkiaan olemme hyvin tyytyväisiä siihen, millaista pohdintaa saimme haastateltavissa aikaan. Jokainen haastateltava laittoi itseään hienosti likoon ja haastoi ajatusmaailmaansa. Kaksi totesikin haastattelun päätyttyä, että olipa hankalia kysymyksiä. Oli hienoa huomata, että kysymysten tarkentuessa kerta toisensa jälkeen, haastateltavat onnistuivat täydentämään vastauksiaan vielä enemmän. Ulospäin se näytti siltä, että haastateltava itsekin kehitti ajatteluaan haastattelun aikana. Lopputuloksena saimme toivomaamme syvällistä aineistoa, joka vastaa mielestämme hyvin asettamiimme tutkimuskysymyksiin.

Mielestämme löysimme aineistosta hyvin tärkeimmät ja tutkimuksen kannalta oleellisimmat, esille nostettavat asiat. Pariskuntana meidän on ollut helppo jakaa oivalluksiamme toisillemme koko prosessin ajan ja reflektoida oppimaamme. Jo analysointiprosessin aikana löysimme selkeitä yhtäläisyyksiä teoriaosuuden ja tulosten välillä, joten johtopäätösten kirjaaminen oli selkeää. Tuntui, että meidän esiymmärryksemme oli jo melko laaja prosessiin lähtiessä, mutta täytyy todeta, että

olemme oppineet valtavasti lisää päihderiippuvuuksista, eri hoitomuodoista, erilaisista terapiamuodoista ja siitä miten elämän syvät kysymykset päihdetyön kentillä näyttäytyvät. Tutkimuksen voidaankin sanoa olevan onnistunut silloin, kun se auttaa tutkijoita ja lukijoita ymmärtämään ilmiön selkeämmin ja monipuolisemmin, kuin mitä se oli tutkimuksen alussa. (Laine 2007, 41–44.) Päihderiippuvuuden monitahoisuuden ymmärrettyämme pystymme asettumaan yhä paremmin yhteiskunnallisesti haavoittuvassa asemassa olevien puolelle sekä osaamme ohjata asiakkaita eri menetelmiä käyttämällä tavoitteellisesti, voimavaraistaen ja osallisuutta tukien. Nämä taidot kuuluvat myös sosionomin (AMK) kompetensseihin. Lisäksi kompetensseihin kuuluu itsensä johtamisen ja tiedon tuottamisen taidot sekä kyky arvioida työn laatua, tuloksia ja vaikutuksia. Niitä olemme päässeet opinnäytetyöprosessin aikana harjoittelemaan paljon. (Sosionomi (AMK) kompetenssit, [viitattu 9.5.2019].)

Opinnäytetyön tulokset olivat hyvin lähellä sitä, mitä ennalta odotimme. Tulokset täsmäsivät hyvin myös laatimaamme teoriapohjaan. Jos jokin asia jäi vähän vaivaamaan, niin se, ettemme saaneet isompaa otantaa laadulliseen tutkimukseemme. Meistä olisi ollut ihanteellista, että Minnesota-hoidosta olisi saatu yhtä monta haastateltavaa kuin Päihdeklinikalta. Se olisi voinut rikastuttaa aineistoa entisestään. Alkuperäinen ajatuksemme oli haastatella myös asiakkaita, mutta jouduimme aikarajan puitteissa tehdä rajauksen työntekijöihin. Toivomme, että joku saa tästä tutkimuksesta innostusta aiheen lisätutkimiseen. Toinen toiveemme ja yksi opinnäytetyön tavoitteista oli, että tämä tutkimus voisi antaa jotain uutta näkökulmaa eri sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille, jotka kohtaavat työssään päihderiippuvaisia. Krogerus kirjoitti Ylen artikkelissa (31.3.2019, [viitattu 13.5.2019]) Minnesota-mallin ja A-klinikan päihdehoitomenetelmien yhdistämisestä asiakasta parhaiten tukevalla tavalla. Koemme erittäin tärkeänä, että päihdehoitotyötä pyritään kehittämään ja viemään eteenpäin. Olisi hienoa nähdä tulevaisuudessa yhä enemmän sekä moniammatillista että monialaista yhteistyötä päihdeasiakkaan kokonaisvaltaiseksi auttamiseksi.

LÄHTEET

Aalto, M. Ei päiväystä. Kaksoisdiagnoosi. [Verkkojulkaisu]. A-klinikkasäätiö. [Viitattu 1.5.2019]. Saatavana: https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/kaksoisdiagnoosi

Aaltonen, T., Ahonen, P. & Pajunen, H. 2015. Merkityksen kokemus. Helsinki: Auditorium Oy.

Ahola, T. & Furman, B. 2016. Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet. Porvoo: Bookwell Oy.

Barrett, M., Wilson, R.J. & Long, C. 2003. Measuring motivation to change in sexual offenders from institutional intake to community treatment. [Verkkolehti-artikkeli]. Sexual Abuse: A journal of research and treatment,15 (4). [Viitattu 18.2.2019]. Saatavana: https://journals-sagepub-com.libts.seamk.fi/doi/pdf/10.1177/107906320301500404

Erämaja, T., Heinola, K., Hoverfält, R., Jaatinen, E., Kettunen, U., Rouvari, M-L., Saario-Imponen, S., Vehri, E-K., Visa, M. & Väre, M. 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen – Logoterapian perusteita. Hämeenlinna: Kirjapaja Oy.

Flinkkilä, A. 2019. Flinkkilä & Tastula: Oma tila, oma vapaus vai oma riippuvuus? TV 1, 26.1.2019. [Viitattu 27.1.2019]. Saatavana: https://areena.yle.fi/1-4589803?autoplay=true

Forsell, M. & Nurmi, T. 2013. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2013. [Verkkojulkaisu]. Tilastoraportti 21. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 24.5.]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116674/Tr21_14.pdf?sequence=1

Frankl, V. 1978. The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism. New York: Simon and Schuster.

Frankl, V. 1986. Tarkoituksellinen elämä. Alkuteos Die Sinnfrage in der Psychotherapie. Suomentaja Stén, R-L. & Stén, M. Helsinki: Otava.

Frankl, V. 1987. Tiedostamaton Jumala. Psykoterapian ja uskonnon suhteesta. Suomentaja Marja Kyrö. Helsinki: Kirjayhtymä.

Frankl, V. 2000. Man’s search for ultimate meaning. Basic Books.

Frankl, V. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Suomentaja Raija Viitanen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy, 82–83.

Gjerstad, E. & Uljas, R. 2011. Nuorten itsetuhoisuus tarkoituksettomuuden oireena. Teoksessa: Purjo, T. & Gjerstad E. (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Tampere: Juvenes Print, 231–252.

Graber, A. 2004. Viktor Franklin logoterapia: Löydä tarkoitus elämääsi. Suomentaja Mirja Kuutio. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Grönfors, M. & Vilkka, H. (toim.). 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätyömenetelmät. [Verkkojulkaisu]. Hämeenlinna: SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkka. [Viitattu 9.5.2019]. Saatavana: http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf

Hakkarainen, P. & Karjalainen, K. 2017. Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet. Yhteiskuntapolitiikka 82, 19–32

Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. Lääkärilehti 34.

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.). 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus.

Hirschovits-Gerz, T. 2014. Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 10.4.2019]. Saatavana: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95952/978-951-44-9539-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hoito ja palveluohjaus. [Verkkosivu]. Seinäjoki. [Viitattu 13.5.2019]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut2_0/hoitojapalveluohjaus.html

Holmberg, J. 2008. Päihteenkäyttäjän itsetuhoisuuden tunnistaminen ja auttaminen. Teoksessa: Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus.

Huhtinen, A., Koponen, P., Metteri, A., Pellinen, S., Suoranta J. & Tuomi J. 1994. Luotettavuuden ulottuvuudet laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa: Juha Varto (toim.) Kohti elämismaailman ja ihmisen laadullista tutkimista 1 & 2. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu, 155–178.

Hämäläinen, J. 2011. Eksistentiaalianalyysista eteenpäin. Logoterapian periaatteiden soveltaminen sosiaalityössä. Teoksessa: Ruuskanen, P.T., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. EU: Unipress, 69–82.

Joutsenniemi, K. 2011. Lähiomaiset ja häpeäleima. Teoksessa: Korkeila, J., Joutsenniemi, K., Sailas, E. & Oksanen, J. (toim.) Irti Häpeäleimasta. Porvoo: Bookwell Oy, 43–53.

Kajander-Ruuth, S. 2019. Hyvinvointiguru Mariela Sarkima jätti hyvästit alkoholille. ”Täytin viinin lipittelyllä tyhjyyden tunnetta”. [Verkkolehtiartikkeli] Me Naiset. [Viitattu 16.4.2019]. Saatavana: https://www.menaiset.fi/artikkeli/ihmiset-ja-ilmiot/ihmiset/hyvinvointiguru-mariela-sarkima-jatti-hyvastit-alkoholille

Kanerva, E. 2018. Retriitti ravitsee sielua ja ruumista. [Verkkolehtiartikkeli]. Hämeen Sanomat. [Viitattu 8.4.2019]. Saatavana: https://www.hameensanomat.fi/kanta-hame/retriitti-ravitsee-sielua-ja-ruumista-203347

Kanerva, E. 2011. Onko elämällä väliä? Puhutaan elämän tarkoituksista. Jyväskylä: PS-kustannus.

Katainen, T. 2013. Tarkoitustaan etsivä ihminen. Teoksessa: Salo, M. & I. Åman (toim.) Tarkoituskeskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 6–18.

Keltikangas-Järvinen, L. 2003. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kiianmaa, K. 2013. Päihdehuollon palvelujärjestelmä. Teoksessa: Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot Oy, 43–52.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltoja, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS-Bookwell Oy, 70–86.

Koivu, I. 2016. Vapaa viinistä. Miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni. Tallinna: Raamatutrükikoja OÜ.

Korkeila, J. 2011. Mitä häpeäleima on? Teoksessa: Korkeila, J., Joutsenniemi, K., Sailas, E. & Oksanen, J. (toim.) Irti Häpeäleimasta. Porvoo: Bookwell Oy, 20–32.

Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Koski-Jännes, A. 2002. Social and Personal Identity Projects in the Recovery from Addictive Behaviours. Addiction Research and Theory 10 (2),183–202.

Krogerus, M. 31.3.2019. Konsta Heikkilä joi avioliittonsa ja uransa ministeriössä – Raitistumisen jälkeen hän ihmetteli, miksi kaikki eivät saa samaa hoitoa kuin hän. Minnesota Kainuu ja A-klinikka Oy yhdistivät voimansa tarjotakseen

parempaa hoitoa päihdeongelmaisille. [Verkkolehtiartikkeli]. YLE. [Viitattu 13.5.2019]. Saatavana: https://yle.fi/uutiset/3-10710757

Kuusisto, K. 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa: Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. Irti päihdeongelmista. Porvoo: WS Bookwell Oy, 32–49.

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Väitöskirja. [Viitattu 21.5.2019]. Saatavana: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66569/978-951-44-7957-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lahtinen-Antonakis, S. 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia – Miehet kertovat toipumisestaan ja sen ylläpidosta. Helsinki: Suomen setlementtiliitto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Setlementtijulkaisuja 21. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: Aaltoja, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS-Bookwell Oy, 28–46.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 785/1992.

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 812/2000.

Landau, I. 1997. Why has the question of the meaning of life arisen in the last two and half centuries? Philosophy Today 41 (2), 263–269.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L., Taskinen, M. 2007. Haasteena päihteet, ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lehtinen, T. 2002. Eksistentialismi – Vapauden filosofia. Jyväskylä: Gummerus.

Lehtovaara, M. 1994. Fenomenologinen näkökulma ihmisen tutkimisen metodologiaan. Teoksessa: Varto, J. (toim.) Kohti elämismaailman ja ihmisen laadullista tutkimista. Tampere: Tampereen yliopiston jäljennepalvelu, 3–33.

Lindqvist, M. 2004. Toivosta ja epätoivosta. Jyväskylä: Gummerus.

Lund, P. 2006. Torjuttu toivottomuus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Jyväskylä: Gummerus.

28.10.2016. KLB is associated with alcohol drinking, and its gene product β-Klotho is necessary for FGF21 regulation of alcohol preference. [Verkkolehtiartikkeli]. Washington DC: PNAS - National Academy of Sciences. [Viitattu 13.5.2019]. Saatavana: https://www.pnas.org/content/early/2016/11/22/1611243113.abstract

Mattila, K-P. 2002. Syöpäpotilaan palliatiivisen hoidon keskeiset eettiset ongelmat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Maslow, A. 1966. Comments on Dr. Frankl's Paper. Journal of Humanistic Psychology 6, 107.

Merilahti, T. 10.5.2017. Kaksoisdiagnoosi: Ei yhtä ilman toista. [Blogi-kirjoitus]. EHYT Ry. [Viitattu 1.5.2019]. Saatavana: http://www.ehyt.fi/fi/blog/kaksoisdiagnoosi

Metso, L., Winter, T & Hakkarainen, P. 2012. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet: Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2010. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 17. [Viitattu 10.4.2019]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80296/056141f2-7af0-469a-98fe-36ab805a3f68.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Jyväskylä: Gummerus.

Mielenterveyden keskusliitto (MTKL). Itsetuhoisuus. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.2.2019]. Saatavana: http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/itsetuhoisuus/

Mielenterveystalo. F10-19 Päihteiden käyttöön liittyvät häiriöt. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.4.2019]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F10-19/Pages/default.aspx

Mielenterveystalo. Stigma eli häpeäleima. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.5.2019]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx

Minnesota-hoito. [Verkkosivu]. Minnesota-hoito. [Viitattu 29.4.2019]. Saatavana: https://www.minnesota-hoito.fi/minnesota-hoito/

Minnesotahoito-historia. [Verkkosivu]. Ähtäri: Fenix-klinikat Oy. [Viitattu 29.4.2019]. Saatavana: https://fenix-klinikat.fi/minnesota-hoito-%E2%80%93-historia

Moilanen, P. & Räihä, P. 2007. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle

tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS-Bookwell Oy, 46–70.

Muurinen, S., Sipola, V. & Vainio, A. 2018. Hengellinen hoito. Teoksessa: Saarto, T., Hänninen J., Antikainen, R. & Vainio, A. (toim.) Palliatiivisen hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 141–142.

Mäkelä, P., Mustonen, H., & Tigerstedt, C. (toim.) 2010. Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968-2008. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino. [Viitattu 10.4.2019]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf

Mäkelä, R. & Murto, L. 2013. Päihdehuollon palvelujärjestelmä. Teoksessa: Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot Oy, 91–98.

Möller, P. 2013. Mielekkyyttä seniorielämään. Logoterapian eväitä elämän viimeiselle kolmannekselle. Teoksessa: Salo, M. & I. Åman (toim.) Tarkoituskeskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 151–165.

Niemelä, J. 1999.Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. Stakes tutkimuksia 96. Jyväskylä: Gummerus.

Nissinen, L. 2009. Hoitajan työhyvinvointi. Teoksessa: Aalto, K. & Gothoni, R. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Lahti: Esa Print Oy, 169–182.

Ojanen, M. 1994. Mikä minä on. Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, M. 2005. Elämän mieli ja merkitys. Jyväskylä: Gummerus.

Oksanen, A. 2006. Haavautuva minuus: väkivallan barokki kontrolliyhteiskunnassa. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Väitöskirja. [Viitattu 19.2.2019]. Saatavana: http://urn.fi/urn:isbn:951-44-6755-8

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. Juva: PS-kustannus.

OPM. 2007. Päihdeongelmien ehkäisyn ja hoidon koulutuksen kehittämistyöryhmän mietintö. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17. Helsinki: Opetusministeriö.

Pajunen, I. 3.12.2016. Tutkijat löysivät geenin, joka vaikuttaa alkoholin kulutukseen. [Verkkolehtiartikkeli]. YLE Terveys.[Viitattu 13.5.2019]. Saatavana: https://yle.fi/uutiset/3-9327590

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Sanoma Pro Oy.

Peeck, S. 1991. Suizid und Seelsorge. Stuttgart: Calwer Verlag.

Pennonen, M., & Koski-Jännes, A. 2010. Päihdealan ammattilaisten käsityksiä aineriippuvuuksista. [Verkkolehtiartikkeli]. Janus sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 18 (3), 208–224. [Viitattu 18.4.]. Saatavana: https://journal.fi/janus/article/view/50569

Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena: Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.

Pietikäinen, A. Ei päiväystä. Mitä HOT on? [Blogikirjoitus]. Tampere. [Viitattu 13.5.2019.] Saatavana: http://www.joustavamieli.com/p/esittely.html

Pihkala, P. 2017. Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Helsinki: Tallinna Raamatutrükikoda.

Purjo, T. 2011. Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen. Eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Juvenes Print. Väitöskirja. [Viitattu 14.5.2019]. Saatavana: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66689/978-951-44-8267-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Purjo, T. 2014. Logoteoriasta lisäulottuvuuksia nuorten itsemurhien ehkäisyyn. Teoksessa: T. Purjo & P. Hannila (toim.) Tarkoituskeskeisyys nuorten itsemurhien ehkäisyssä. Helsinki: Books on Demand, 10–33.

Pykäläinen, L. 2004. Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa. Kajaani.

Pylkkänen, K. 2013. Riippuvuudet markkinailmiönä. Teoksessa: Peltoniemi, T. Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot Oy, 104–108.

Päihdehuoltolaki 41/1986.

Päihdepalvelut 2019. Luentomoniste. 27.3.2019. Seinäjoen Sosiaali- ja terveyskeskus: Päihdepalvelut.

Päivätoiminta. [Verkkosivu]. Seinäjoki. [Viitattu 13.5.2019]. Saatavana: https://www.seinajoki.fi/sosiaali-jaterveyspalvelut/sosiaalipalvelut/paihdepalvelut2_0/paivatoiminta.html

Rabensteiner, P-M. 2011. Koulu kuilun partaalla? Pelastajana eksistentiaalinen pedagogiikka ja reformipedagogiikka? Teoksessa: Purjo, T. & Gjerstad E. (toim.) Arvojen ja tarkoitusten pedagogiikka. Tampere: Juvenes Print, 160–190.

Raitasalo K., Huhtanen, P. & Miekkala M. 2015. Nuorten päihteiden käyttö 1995–2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 19. [Viitattu 10.4.2019]. Saatavana: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-572-1

Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki: Karisto Oy.

Rauhala, L. 1993. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Tampere: Tampereen yliopisto.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, L. 2009. Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä & Ihmisen ainutlaatuisuus. Tampere: Juvenes.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa – Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Ruisniemi, A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Juvenes Print. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Väitöskirja. [Viitattu: 24.5.2019]. Saatavana: http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruuhilahti, S. 2013. Ajatuksia logoterapeuttiseen ohjaustoimintaan. Teoksessa: Teoksessa: Salo, M. & I. Åman (toim.) Tarkoituskeskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 94–112.

Saarelainen, R. & Annala, T. 2007. Perustietoa päihteiden käytöstä. Teoksessa: Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. Mielenterveys- ja päihdehoitotyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY, 34–36.

Saukkonen, A. 2013. Kysymyksiä vailla vastauksia. [Verkkolehtiartikkeli]. Tiimi 3. [Viitattu 22.3.2019]. Saatavana: https://a-klinikkasaatio.fi/tiimi/1813/kysymyksia-vailla-vastauksia

Schulenberg, S., Hutzell, R., Nassif, C. & Rogina, J. 2008. Logotherapy for Clinical Practice. Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training 45 (4), 447–463.

Soisalo, R. 2016. Systemia 2. Aiheita ammattiauttajille. Tallinna: AS Printon.

Sosionomi (AMK) kompetenssit. Ei päiväystä. Seinäjoen Ammattikorkeakoulun opinto-opas. [Verkkojulkaisu]. Seinäjoki. [Viitattu 9.5.2019]. Saatavana: https://opinto-opas.seamk.fi/index.php/fi/21/fi/79

STM. 2002. Päihdepalvelujen laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Suomen Mielenterveysseura. Häpeä. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.1.2019]. Saatavana: https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/h%C3%A4pe%C3%A4

Suomen Mielenterveysseura. Kriisit kuuluvat elämään. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.5.2019]. Saatavana: https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit-kuuluvat-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n

Suomen Mielenterveysseura. Syyllisyys. [Verkkosivu]. [Viitattu 30.1.2019]. Saatavana: https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/syyllisyys

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. [PDF-tiedosto]. [Viitattu 16.5.2019]. Saatavana: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valtavaara, A-L. 2014. Syyllinen olo. Porvoo: Bookwell Oy.

Varjonen, V. 2015. Huumetilanne Suomessa 2014. Raportti 1/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print.

Viljamaa, S. 2009. Psyykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa: Aalto, K. & Gothoni, R. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Lahti: Esa Print Oy, 97–117.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtaniemi, M-P. 2013. Tarkoituksen teorian johtavat teoreetikot ja eksistentiaalinen tarkoitus. Teoksessa: Salo, M. & I. Åman (toim.) Tarkoituskeskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 18–40.

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2007. Mielenterveys- ja päihdehoitotyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

Wikström, O. 2000. Salattu ihminen. Elämän syvät kysymykset ja parantava keskustelu. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Åman, I. & Mannila, R. 2013. Logoterapeuttisia pohdintoja työelämästä. Teoksessa: Salo, M. & I. Åman (toim.) Tarkoituskeskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy, 112–124.

Yalom, I. 1980. Existential psychotherapy. New York: Basic Books.

Zaiser, R. 2005. Working on the noetic dimension of man: Philosophical practice, logotherapy, and existential analysis. Philosophical practice, 1 (2), 84.

Österberg, E. 2009. Sosiaaliset alkoholihaitat. [Verkkosivu]. Päihdelinkki. Helsinki: A-klinikkasäätiö. [Viitattu 29.4.2019]. Saatavana: https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/sosiaaliset-alkoholihaitat

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa Minnesota-hoito Lapua

Liite 2. Tutkimuslupa Päihdeklinikka Seinäjoki

Liite 3. Haastattelukysymykset

Liite 4. Lisää mallikysymyksiä puheeksioton tueksi

Liite 1.

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Hakijoiden tiedot	Nimi Roosa Linnanmäki	Nimi Mikko Linnanmäki
	Oppilaitos Seinäjoen ammattikorkeakoulu	Ammatti Sosionomi (AMK)
Tutkimus	Tutkimuksen aihe **Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä**	
Tutkimus-luvan myön-täjä täyttää	Tutkimusluvan myöntäminen ☒ Tutkimuslupa myönnetään	☐ Tutkimuslupaa ei myönnetä
	Myöntämisen ehdot: ☒ Tutkimusluvan myöntämisen ja tietojen luovuttamisen ehtona on, että tutkimuksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon hyvän tieteellisen käytännön ja henkilötietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja luottamuksellisesti. Tutkimuksen valmistuttua tiedot on hävitettävä asianmukaisella tavalla. ☐ Muut ehdot Perustelut myöntämättä jättämiselle	
	Päättäjän nimi Sanna Kallio.	
Päiväys ja myöntäjän allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä Lapua 30.4.2019	Allekirjoitus
Tiedottami-nen päätök-sestä	☒ tutkimusluvan hakija ☐ vararehtori ☐ koulutusjohtaja ☐ muu taho, nimi:	

Liite 2.

Seinäjoki

PÄÄTÖS / tulosaluejohtaja

Päivämäärä 02.05.2019 Pykälä 33/2019

Asia **Tutkimuslupa, Linnanmäki Mikko, Linnanmäki Roosa**

Mikko Linnanmäki ja Roosa Linnanmäki anoo lupaa tutkimustaan *"Eksistentiaalisten kysymysten puheeksioton merkitys päihdetyössä" varten.*

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää eksistentiaalisten kysymysten merkitys päihdetyössä.
Tutkimuksen avulla yritetään parantaa päihdetyössä asiakkaan aitoa kohtaamista, raitistumista ja antaa työntekijälle keinoja löytää asiakkaan sisäinen motivaatio muutokseen.
Tutkimus toteutetaan haastattelemalla päihdetyöntekijöitä kevään 2019 aikana.

Päätös Myönnän luvan tutkimuksen toteuttamiseen edellyttäen, että

- tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista
- haastatteluissa ja havainnoinneissa saatujen tietojen osalta noudatetaan salassapitovelvollisuutta
- tutkimuksessa yksittäiset henkilöt eivät saa olla tunnistettavissa

Allekirjoitus

Harri Lintala, tulosaluejohtaja, p. 06 416 2167, harri.lintala@seinajoki.fi

Oikaisu-vaatimusohje Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen osoitteella: Sosiaali- ja terveyslautakunta, PL 229, 60101 Seinäjoki, neljäntoista (14) päivän kuluessa päätöksen **tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän (7) päivän** kuluessa siitä kun päätös on asetettu nähtäville kaupungin internetsivuille. Asianosaisen katsotaan saaneen tiedon päätöksestä seitsemäntenä (7) päivänä kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantotodistukseen merkittynä aikana ja silloin kun päätös on annettu tiedoksi sähköisesti kolmantena (3) päivänä viestin lähettämisestä. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen ja se on tekijän allekirjoitettava.

Julkisesti nähtävänä 6.5.2019

Tiedoksianto

Kenelle	Päivämäärä
mikko.linnanmaki@seamk.fi	2.5.2019

[x] Lähetetty sähköpostissa

Jaana Uotila, johdon sihteeri, p. 06 4162152
jaana.uotila@seinajoki.fi

Asiakirja on laadittu ja allekirjoitettu sähköisesti
Lintala Harri, tulosaluejohtaja
02.05.2019 10:36

Liite 3. Haastattelukysymykset

Osa 1.

- Kuinka kauan olet työskennellyt päihdekuntoutujien kanssa?
- Mitä työnkuvaasi kuuluu?
- Minkä takia alun perin hakeuduit päihdealalle?
- Onko itselläsi kokemusta päihteiden haitallisesta käytöstä?
- Miten päihdeyksikössänne ymmärretään päihderiippuvuus?
- Kuvaile, millainen on tyypillinen asiakkaasi.
- Millaisia eri reittejä päihderiippuvuudesta toipumiseen olet nähnyt urasi aikana?
- Kuinka tärkeänä pidät sitä, että päihdekuntoutuja kokee tarkoituksellisuutta tai merkitystä elämässään?
- Oletko havainnut asiakkaiden kamppailevan usein tarkoituksettomuuden tai toivottomuuden tunteen kanssa?
- Miten yleistä ajattelet olevan, että asiakas täyttää riippuvuudellaan jonkinlaista sisäisen tyhjyyden tunnetta?
- Voiko asiakasta mielestäsi auttaa toivon löytämisessä tai ohjata etsimään elämälleen tarkoitus?
- Millä tavoin päihdeasiakkaan elämässä näyttäytyvät häpeän, syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet?
- Entä itsetuhoiset ajatukset ja kokemukset?

Osa 2.

- Nousevatko eksistentiaaliset kysymykset helposti esille päihdeasiakkaan kanssa keskustellessa?
- Jos, niin millaisina asioina ne nousevat ja millaisissa tilanteissa?
- Nousevatko ne esiin yleensä asiakkaan itsensä sanoittamina vai työntekijän ohjaamana?

- Tunnistatko milloin asiakas kamppailee näiden kysymysten kanssa, vaikka hän ei niitä selvästi toisi esille?
- Miten näihin ajatuksiin ja kysymyksiin tulisi mielestäsi reagoida?
- Millä tavoin voisit työntekijänä ottaa asiakkaan kanssa puheeksi eksistentiaaliset kysymykset?
- Mikä eksistentiaalisten kysymysten kohtaamisesta saattaa tehdä haastavaa eri työntekijöiden näkökulmasta?
- Koetko itse eksistentiaalisten kysymysten käsittelyn asiakkaan kanssa vaikeana?
- Minkälainen merkitys mielestäsi eksistentiaalisten kysymysten puheeksiotolla päihdetyössä on?
- Onko teille annettu ohjeistusta tai työkaluja eksistentiaalisten kysymysten puheeksiottoon asiakkaiden kanssa?
- Olisiko hyvä, jos päihdetyöntekijöitä perehdytettäisiin eksistentiaalisen kriisin tunnistamiseen ja eksistentiaalisten kysymysten puheeksiottoon enemmän?
- Mitä muuta haluat aiheesta sanoa?

Liite 4. Lisää mallikysymyksiä puheeksioton tueksi.

Miten kuvaisit elämänkatsomustasi?
Mikä tuo elämääsi merkitystä ja mielekkyyttä?
Mistä iloitset?
Mikä on sinulle elämässäsi tällä hetkellä kaikkein tärkeintä? Mikä on sinulle elämässäsi ylipäätään kaikkein tärkeintä?
Mitkä ajatukset, arvot tai periaatteet ovat kantaneet sinua elämässäsi tähän päivään?
Mitä ajattelet kuolemasta?
Miten kärsimys on liittynyt elämääsi?
Miten menetykset tai kärsimys ovat vaikuttaneet suhtautumiseesi elämään?
Miten paljon pohdit tai olet pohtinut elämän tarkoitukseen liittyviä kysymyksiä?
Muistatko pohtineesi näitä asioita juovana aikana?
Miten merkityksellisenä pidit omaa elämääsi silloin?
Mikä toi merkityksellisyyttä tai mikä ei tuonut?
Koitko, että elämälläsi on joku tarkoitus?
Miltä tarkoituksen puute tuntui? Onko elämälläsi nyt tarkoitus?

Oletko jossain vaiheessa saavuttanut rauhan menneisyyden kanssa?
Millaista elämä oli ennen muutosta, entä muutoksen jälkeen?
Mikä ajattelet elämän tarkoituksen olevan?
Kuinka täytät elämän tehtävän?
Koetko olevasi arvokas ihminen?
Mistä mielestäsi tulee yksittäisen ihmisen arvo?
Mikä tekee ihmisestä ihmisen?
Mikä muuttaa/muovaa häntä?
Millaisia asioita ja arvoja arvostat?
Millaisia arvoja elät todeksi?
Mistä asioista sinä olet vastuussa?
Mistä löydät tarvittaessa urheutta tai voimavaroja?
Mitä asioita haluaisit muuttaa elämässäsi?
Mitä asioita voit muuttaa?
Mitkä asiat ovat faktoja, joille et voi mitään?
Mitä tehdäksesi sinä elät?

(Graber 68, 120, 157; Kanerva 2011, 54; Åman & Mannila 2013, 120; Möller 2013, 157.)