

Iira Häkkinen ja Jonna Mikkonen

# ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN VAIKUTUKSET LÄHEISIIN

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoidajakoulutus  
Terveystenhoitajakoulutus

2020



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Iira Häkkinen Jonna Mikkonen	Sairaanhoitaja (AMK), Terveys- hoitaja (AMK)	Marraskuu 2020
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Alkoholin ongelmakäytön vaikutukset läheisiin		44 sivua 27 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu		
<b>Ohjaaja</b>  Anetta Väänänen		
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Opinnäytetyön aihe on merkittävä hoitotyön kannalta, sillä alkoholin ongelmakäytön vaikutuksia läheisiin ei ole tutkittu kovin paljon ja läheisten näkökulmaa ei muisteta aina huomioida tilanteen vaatimalla tavalla. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata alkoholin ongelmakäytön vaikutuksia läheisiin. Tavoitteena oli luoda laajempi käsitys alkoholin ongelmakäytön vaikutuksista läheisiin sekä kerätä tietoa hoitotyön opetuksen tueksi ja tätä kautta antaa lisää tietoa aiheesta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille niin opintoja varten kuin myöhemmin työelämään.</p> <p>Työ toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, tarkemmin menetelmäksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkimuskysymyksenä oli: "Kuinka alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa alkoholin käyttäjän läheisiin?". Katsaukseen valittiin kymmenen tutkimusta, joista yhdeksän oli suomalaisia ja yksi ulkomainen. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa selvisi, että alkoholi vaikuttaa läheisten elämään monella merkittävällä tavalla. Pääteemat tuloksissa olivat konkreettiset vaikutukset läheisten elämään, läheisten kokemat psykologiset vaikutukset sekä läheisten ottamat roolit alkoholin ongelmakäyttäjän rinnalla. Lisäksi merkittäviksi asioiksi nousivat alkoholiongelmaisesta perheenjäsenestä irtautuminen esimerkiksi välien katkaisun tai avioeron muodossa sekä omaisten saama tuki.</p> <p>Opinnäytetyöstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun mielenterveys-, päihde- ja kriisihoitotyön kurssilla. Opiskelijat voivat hyödyntää työn tuloksia opintojensa aikana sekä myöhemmässä vaiheessa työelämässä ollessaan. Aihe on hoitotyön kannalta merkittävä, sillä alkoholinongelmakäyttäjän läheistä ei aina muisteta huomioida hoitotyössä riittävästi. Jatkotutkimusaiheena voisi olla perehtyä tarkemmin erityisesti puolisoiden ja vanhempien kokemuksiin alkoholin ongelmakäyttäjän läheisenä, sillä iso osa tehdyistä tutkimuksista käsittelee lasten näkökulmaa aiheesta.</p>		
<b>Asiasanat</b>  Alkoholi, päihteet, perhe, läheiset		

<b>Author (authors)</b> Iira Häkkinen Jonna Mikkonen	<b>Degree</b> Bachelor of Health Care	<b>Time</b> November 2020
<b>Thesis title</b> The effects of alcohol misuse on loved ones		44 pages 27 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> South-Eastern Finland University of Applied Sciences		
<b>Supervisor</b> Anetta Väänänen		
<b>Abstract</b> <p>The subject of this thesis is significant in nursing because the effects of alcohol misuse on loved ones has not been studied much and the loved ones' perspective is not always noticed as it should be. The objective of this thesis was to describe the effects of alcohol misuse on loved ones. The aim was to create a wider understanding about the effects of alcohol misuse on loved ones and to collect information to support nursing education. Another aim was to offer information for students during their studies and also for their future working life.</p> <p>The thesis was implemented as a literature review, and the more precise the method was a descriptive literature review. The research question for the literature review was: "How does alcohol misuse effect loved ones?" The material was analyzed by using an inductive method.</p> <p>The result of the literature review was that alcohol misuse affects the lives of loved ones in many significant ways. The main themes were the concrete effects on the lives of loved ones, the psychological effects on them and the roles that loved ones take when they live with an alcoholic. Also, a significant point was the distancing of oneself from a family member who has an alcohol problem by cutting off a relationship or by a divorce, as well as the support that loved ones receive.</p> <p>The results of this thesis can be used in the South-Eastern Finland University of Applied Sciences' course on mental health, intoxicant use and crisis nursing. Students can use the thesis results in their studies and later in working life. The subject is significant in nursing because an alcoholic's loved ones are not always noticed as they should be. A subject for further research could be studying more specifically the spouses' and parents' experiences as an alcoholic's loved one. A huge part of the research for now has been made from the children's perspective.</p>		
<b>Keywords</b> alcohol, intoxicant, family, loved one		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS .....	3
3	ALKOHOLI JA SEN ONGELMAKÄYTTÖ.....	3
3.1	Alkoholin käytön riskirajat.....	4
3.2	Alkoholin ongelmakäyttäjää.....	7
3.3	Alkoholin käytön vaikutukset talouteen ja palvelujärjestelmään .....	8
3.4	Alkoholin ongelmakäyttäjän läheinen .....	9
3.5	Alkoholin ongelmakäyttäjää terveydenhuollossa .....	10
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	11
5	AINEISTO JA MENETELMÄT .....	12
5.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	12
5.2	Tiedonhakuprosessin kuvaus .....	13
5.3	Sisällönanalyysi.....	16
6	ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN VAIKUTUKSET LÄHEISIIN .....	17
6.1	Psykologiset vaikutukset .....	17
6.2	Konkreettiset vaikutukset läheisten arkeen .....	20
6.3	Läheisten kokemat roolit .....	23
6.4	Läheisten saama tuki .....	24
6.5	Irtautuminen alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä 26	
7	POHDINTA.....	28
7.1	Keskeisten tulosten tarkastelu.....	28
7.2	Luotettavuus.....	31
7.3	Eettisyys.....	32
7.4	Jatkotutkimusideat ja johtopäätökset.....	33

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Psykologiset vaikutukset

Liite 3. Konkreettiset vaikutukset läheisten arkeen

Liite 4. Läheisten kokemat roolit

Liite 5. Läheisten saama tuki

Liite 6. Irtautuminen alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä

Liite 7. Käännöstaulukko

## 1 JOHDANTO

Alkoholin käyttö Suomessa on vähentynyt tilastojen perusteella tasaisesti aina vuodesta 2007 lähtien. Vuonna 2019 sata prosentista alkoholia kulutettiin jokaista 15-vuotta täyttäneestä kansalaista kohden 10 litraa. Edelliseen vuoteen verrattuna kulutus on vähentynyt 3,9 %. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020a.) Alkoholin käytön haitat ovat laajasti ihmisten tiedossa, mutta silti alkoholin ongelmakäyttö on yleistä. Suomalaisten ihmisten kolmanneksi yleisin syy joutua sairaalahoitoon on alkoholin käyttö, ja tämän edelle kirivät vain sydänsairaudet ja syöpä. Alkoholin vaikutuksen alaisena joudutaan onnettomuuksiin, yritetään itsemurhaa, tehdään henkirikoksia sekä sorrutaan käyttämään väkivaltaa. (Huttunen 2017.)

Alkoholia käytetään useimmiten kotiolosuhteissa, ja se painottuu viikonloppuihin. Vielä 1960-luvulla alkoholin käyttö oli vain miesten asia. Muutos alkoholin nauttimisessa on tapahtunut viimeisen 40 vuoden aikana, jolloin alkoholin käyttö kotiolosuhteissa on kaksinkertaistunut miehillä ja kolminkertaistunut naisilla. Lähestulkoon puolet kaikista suomalaisten alkoholin käytöstä tapahtuu kahdestaan puolison kanssa. Myös lapset voivat olla todistamassa kotiolosuhteissa tapahtuvaa vanhempiensa alkoholin käyttöä. (Tigersted & Härkönen 2016, 118–119.)

Alkoholin ongelmakäytöllä on suuret vaikutukset myös läheisiin (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020b). Monessa tapauksessa alkoholin ongelmakäyttäjä on lähisukulainen, kuten puoliso, isä, äiti tai lapsi. Läheinen joutuu haastavaan tilanteeseen punnitessaan suhtautumistaan uudelleen itselleen rakkaaseen ihmiseen. Toiset valitsevat lähteä tällaisesta ihmissuhteesta ja katkaisevat välit kokonaan oman hyvinvointinsa vuoksi. Toiset taas päättävät jäädä ja koettavat elää alkoholin varjostamaa elämää. Elämä alkoholin ongelmakäyttäjän rinnalla ei kuitenkaan koskaan ole ongelmatonta, sillä siitä aiheutuvat seuraukset vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Vaikutukset näkyvät jokaisen perheenjäsenen henkilökohtaisissa tunteissa, arjen sujuvuudessa, taloudellisissa asioissa sekä perheen ulkopuolisissa sosiaalisissa suhteissa.

Läheisten selviytymiseen alkoholia ongelmallisesti käyttävän perheenjäsenen rinnalla vaikuttaa hänelle itselle tarjotun avun lisäksi myös perheenjäsenelle tarjottu apu. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (17.8.1992/785 3.§) määrittää, että ihmiselle on tarjottava hänen tarvitsemiaan sosiaali- ja terveystalvluita. Laki määrittelee myös hoidon laatua, jonka on oltava aina mahdollisimman hyvää sekä potilasta arvostavaa ja kunnioittavaa. Jokaisen kunnan on tarjottava asukkailleen päihdehuollon palveluita kuntalaisten tarpeiden mukaan. On kunnan oma valinta, tuottaako päihdehuollonpalvelut itse vai ulkoistaako ne, pääasia on palveluiden laatu. Iso ja merkittävä osa hoidon laatua on hoitotakuun toteutuminen, joka on terveydenhuollon puoleisessa hoidossa kolme kuukautta. Sosiaalihuollon puolella päihdehuollon hoitotakuuta ei ole käytössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.; Hoitotakuu päihdehuollossa s.a.)

Läheisten näkökulmaa ei aina muisteta ottaa huomioon tilanteen vaatimalla tavalla. Tämän vuoksi halusimme keskittyä opinnäytetyössämme nimenomaan tähän näkökulmaan. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään myös itse alkoholin ongelmakäyttäjään ja hänen näkökulmaansa liittyviä asioita, sillä aiheemme kannalta on olennaista tarkastella aihetta monelta eri kannalta.

Tämän aiheen taustalla on vahva kiinnostuksemme päihdehoitotyöhön ja halu perehtyä aiheeseen tarkemmin. Rajasimme opinnäytetyön käsittelemään vain alkoholiongelmaa, jotta pystymme perehtymään aiheeseen riittävän tarkasti. Mahdollisuutena olisi ollut myös perehtyä huumeiden tai laajemmin päihdeiden käytön vaikutuksiin läheisissä, mutta halusimme muodostaa aiheesta rajatumman. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata alkoholin ongelmakäytön vaikutuksia läheisiin. Tavoitteena on luoda laajempi käsitys alkoholin ongelmakäytön vaikutuksista läheisiin sekä kerätä tietoa hoitotyön opetuksen tueksi ja tätä kautta antaa lisää tietoa aiheesta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille niin opintoja varten kuin myöhemmin työelämään.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyötämme on ohjannut hoitotyön lehtori Anetta Väänänen Mikkelin kampukselta.

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli XAMK on aloittanut toimintansa vuonna 2017. Tällöin Mikkelin sekä Kymenlaakson ammattikorkeakoulut yhdistyivät yhdeksi kokonaisuudeksi. Kampuksia löytyy neljältä eri paikkakunnalta: Kouvola, Kotka, Mikkelistä sekä Savonlinnasta. Yhteensä kaikilla kampuksilla on opiskelijoita noin 9300 ja henkilökuntaa 750. (Xamk s.a.)

Opinnäytetyötä on tarkoitus hyödyntää sairaanhoitajien ja terveydenhoitajien koulutusohjelmaan kuuluvalla mielenterveys- päihde- ja kriisihoitotyön opintojaksolla. Opintojaksolle on asetettu yleiset tavoitteet, joiden perusteella opiskelijan osaamista arvioidaan. Tarkastelimme opintojakson tavoitteita ja opinnäytetyömme tulee vastamaan muun muassa kohtaan ”hallitset päihdehoitotyön ja varhaisen puuttumisen keskeisiä menetelmiä”. Lisäksi Xamkin opintooppaassa on kerrottu opintojakson sisällöstä. Opinnäytetyömme tulee vastamaan sisällön osalta kohtiin ”Mitkä ovat päihdehoitotyön- ja varhaisen puuttumisen menetelmät?”, ”Miten toteutetaan päihdeiden käytön ehkäisyä ja haittojen ja terveysriskien sekä ongelmien käsittelyä?” sekä ”Miten sovellat näyttöön perustuvaa tietoa päihdehoitotyössä?”. (Ks. Sairaanhoitaja, päivätoteutus s.a.)

## 3 ALKOHOLI JA SEN ONGELMAKÄYTTÖ

Alkoholilla tarkoitetaan yleensä etanolia eli etyylialkoholia, jota muodostuu käymisprosessin kautta. Alkoholijuomat jaetaan kahteen luokkaan niiden vahvuuden perusteella: mietoihin ja vahvoihin. (Päihdelinkki.fi s.a.) Valviran (2020) mukaan mieto alkoholijuoma sisältää enintään 22 tilavuusprosenttia etyylialkoholia, kun taas väkevä alkoholijuoma sisältää 22–80 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. Alkoholien käyttö on Suomessa laillista. Mietoja juomia saa pitää hallussa 18 vuotta täyttänyt ja väkeviä juomia 20 vuotta täyttänyt henkilö. (Alkoholilaki 28.12.1102/2017.)



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020a) on tilastoinut suomalaisten alkoholin kokonaiskulutusta aina vuodesta 1960. Tuolloin kokonaiskulutus 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti oli 3,7 litraa sataprosenttista alkoholia. Alkoholin kokonaiskulutus on noussut vuosien saatossa reippaasti, ja vuonna 2019 se on ollut 10 litraa jokaista 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti. Suomaisten alkoholinkulutukseen on vaikuttanut näiden vuosien aikana muun muassa alkoholilainsäädäntö ja sen hetkinen yhteiskunnallinen ja taloudellinen tilanne (Karls-son 2018, 16).

Suomalaisen alkoholikulttuurin tunnetuin piirre on humalahakuisuus, eikä runsasta juomista useinkaan ihmetellä. Alkoholikulttuurilla tarkoitetaan alkoholinkäyttöön liittyviä asenteita, tapoja ja malleja. (Cantos 2020, 4.) Alkoholi yhdistetään moniin erilaisiin tilanteisiin ja se onkin olennainen osa suomalaisia juhlia. Juominen tekee juhlista rennot ja se tuo ihmisiin yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Tala 2015, 54; Äijö 2013, 4.) Suomalaisten alkoholinkäyttö painottuukin suurimmaksi osaksi viikonloppuihin ja suuriin juhlapyhiin (Österlund 2017, 8). Usein alkoholia nautitaan sosiaalisissa tilanteissa yhdessä ystävien tai perheenjäsenten kanssa. Humaltumista pidetään normaalina asiana, kun taas raittiutta saatetaan kummastella. Sosiaaliset tilanteet nostavat kerralla nautitun alkoholin määrää. Sosiaalinen paine voi myös vaikuttaa nautitun alkoholin määrään lisäten sitä. (Tala 2015, 54; Äijö 2013, 4.)

### **3.1 Alkoholin käytön riskirajat**

Alkoholin liikkakäyttö on Suomessa yleistä. Tutkimusten perusteella on arvioitu, että noin 13 %, eli yli 500 000 suomalaista 20–64-vuotiasta käyttää alkoholia niin, että sillä tulee olemaan pitkällä aikavälillä vaikutusta yksilön terveyteen. (Sotkanet 2020.) Sitä käytetään muun muassa saadakseen mielihyvää tai halutessaan saavuttaa päihtynyt olotila. Alkoholia voidaan käyttää myös ikävien tunteiden turruttamiseen. (Mielenterveystalo.fi s.a.) Useimmat ihmiset käyttävät alkoholia kerrallaan kuitenkin vähemmän kuin neljä annosta (Mäkelä & Tigerstedt 2018).

Käypä hoito-suosituksessa asetetaan alkoholin kulutukselle riskirajat päivä- ja viikkotasolla. Lisäksi riskirajat jaetaan vielä kolmeen eri asteeseen, jotka ovat

ei todennäköisestä riskiä terveelle työikäiselle, kohtalainen riski sekä korkea riski. Tutkimusten mukaan on todettu, että naisilla 0–1 päiväannosta ja miehillä 0–2 päiväannosta alkoholia eivät todennäköisesti tule aiheuttamaan käyttäjälle suurempaa haittaa. Kohtalaisen riskin rajat ovat naisella 1–2 annosta päivässä tai 7 annosta viikossa sekä miehellä 1–3 annosta päivässä tai 14 annosta viikossa. Tällaisella toistuvalla alkoholin käytöllä on jo todettu olevan vaikutusta käyttäjän GT-arvoihin eli maksa-arvoihin. Korkean riskin rajat ovat naisella jatkuvassa ja säännöllisessä käytössä vähintään 2 annosta päivittäin tai 12–16 annosta viikossa sekä miehellä jatkuvassa ja säännöllisessä käytössä vähintään 3 annosta päivittäin tai 23–24 annosta viikossa. Tällaisten alkoholimäärien on katsottu jo vaikuttavan ihmisen sairastavuuteen sekä lisäävän merkittävästi kuoleman riskiä. Naisten ja miesten alkoholin käytön riskirajat on esitetty taulukoissa 1 ja 2. (Alkoholiongelmaisen hoito. 2018.) Yksi alkoholiannos sisältää keskimäärin 10–14 grammaa alkoholia. Tämä määrä alkoholia on esimerkiksi yhdessä pullossa (33 senttilitraa) keskiolutta tai siideriä, lasillisessa (12 senttilitraa) mietoa viiniä, pienessä lasillisella (8 senttilitraa) väkevää viiniä tai 4 senttilitrassa väkevää juomaa. (Poikolainen 2018.)

Ikäihmisille on asetettu omat alkoholin käytön riskirajansa, jotka poikkeavat työikäisten ihmisten rajoista. Iäkkäälle ihmiselle riskirajana pidetään korkeintaan kahta annosta kerrallaan ja seitsemää alkoholiannosta viikossa. Alkoholin käytön haitat ovat kuitenkin aina yksilölliset ja joillekin ikäihmisille riskikäytön rajat pitäisi olla tätäkin matalammalla. Riskeihin vaikuttaa lisäksi iäkkäiden ihmisten sairaudet ja niihin käytössä olevat lääkkeet. (Ikaantyneidenpaimhe-tyo.fi s.a.)

Taulukko 1. Naisten alkoholin käytön riskirajat päivä- ja viikkotasolla

	<b>Päiväannos</b>	<b>Viikkoannos</b>
<b>Ei merkittävää riskiä</b>	0-1	
<b>Kohtalainen riski</b>	1-2	Enintään 7
<b>Korkea riski</b>	2 tai enemmän	12-16

Taulukko 2. Miesten alkoholin käytön riskirajat päivä ja viikkotasolla

	<b>Päiväannos</b>	<b>Viikkoannos</b>
<b>Ei merkittävää riskiä</b>	0-2	
<b>Kohtalainen riski</b>	1-3	Enintään 14
<b>Korkea riski</b>	3 tai enemmän	23-24

(Alkoholiongelman hoito. 2018.)

Alkoholin ongelmakäyttö jaetaan Käypä hoito -suosituksen mukaan kolmeen vaiheeseen: alkoholin riskikäyttö, alkoholin haitallinen käyttö sekä alkoholiriippuvuus eli alkoholismi. Riskikäytössä korkean kulutuksen riskirajat ylittyvät, mutta alkoholin käytöstä ei vielä ole vielä ilmaantunut suurempia haittoja eikä käyttäjällä ole muodostunut vielä riippuvuutta. Alkoholin haitallisessa käytössä ihmisessä alkaa näkymään fyysisiä sekä psyykkisiä oireita ja muutoksia, jotka voidaan katsoa alkoholin aiheuttamiksi. Riippuvuutta ei ole kuitenkaan vielä tässäkään vaiheessa muodostunut. Alkoholiriippuvuuteen liittyy juomismäärien ja kertojen lisääntyminen, toleranssin muodostuminen, juomisen pakonomaisuus sekä alkoholin käytöstä johtuvien haittojen lisääntyminen. Jos alkoholiriippuvainen ihminen on käyttämättä alkoholia, voi hänelle tulla vieroitusoireita. (Alkoholiongelman hoito. 2018.)

AUDIT-testi on laajasti käytetty apuväline terveydenhuollossa. Testin on kehittänyt Maailman terveysjärjestö WHO. Sen avulla voidaan tehokkaasti arvioida henkilön alkoholin riskikäyttöä ja alkoholin käytön aiheuttamia oireita. Testissä on 10 kysymystä, jotka kartoittavat muun muassa juomistiheyttä, alkoholianostien määrää, käyttäytymistä alkoholin vaikutuksen alaisena sekä alkoholin vaikutuksia muihin ihmisiin. AUDIT-testissä lasketaan pisteitä, joiden avulla saadaan tulos ja alkoholin riskikäyttöä voidaan arvioida. Alkoholin käyttöä olisi hyvä kartoittaa rutiininomaisesti kaikissa asiakaskontakteissa. (Iivanainen & Syväoja 2013, 583–585.) Toinen yleisesti käytetty testi on AUDIT-C, joka on luotu tavallisen AUDIT-testin pohjalta, mutta AUDIT-C testi on huomattavasti lyhyempi sisältäen vain kolme kysymystä. Tämän vuoksi perinteinen AUDIT antaa monesti tarkempia tuloksia ja on siten luotettavampi. (Aalto & Komulainen 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020b) mukaan alkoholin liikakäytöllä on vaikutuksia yksilön omaan terveyteen, perhe-elämään, työelämään tai opintoihin, muuhun sosiaaliseen elämään sekä talouteen. Arvion mukaan noin 270 000 henkilöä on kokenut alkoholin käyttönsä vuoksi ongelmia jollain näistä elämän osa-alueista. Alkoholin onkin arveltu olevan kaikista päihteistä haitallisin, sillä se aiheuttaa tupakkaa lukuun ottamatta kaikista päihteistä eniten sairauksia ja kuolleisuutta (Päihdelinkki.fi s.a.).

### **3.2 Alkoholin ongelmakäyttäjät**

Kenestä tahansa voi tulla alkoholin ongelmakäyttäjät. Tutkimuksista saadun arvion mukaan Suomessa on yli puoli miljoonaa alkoholin ongelmakäyttäjää. Alkoholin ongelmakäyttäjien määrää on saatu kartoitettua muun muassa AUDIT-testin avulla, jossa 11 pistettä tai enemmän viittaa alkoholin ongelmakäyttöön. Tarkan luvun saaminen alkoholin ongelmakäyttäjien määrästä on kuitenkin hankalaa, sillä AUDIT-testin lisäksi ongelmakäyttöä voidaan pyrkiä tunnistamaan myös muilla keinoin, kuten kulutuksen riskirajojen avulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c.)

Alkoholin ongelmakäyttäjät tunnistavat monissa tapauksissa myös itse alkoholin käyttönsä aiheuttamia ongelmia. Miehet kokevat alkoholin käytöstään jopa kaksi kertaa enemmän haittoja kuin naiset, samoin nuoret tuovat esille enemmän syntyneitä ongelmia kuin vanhemmat ihmiset. Yleisimmäksi haitaksi käyttäjät ovat kokeneet humalatilassa syntyneet ristiriitatilanteet, joiden aikana on tullut sanottua tai tehtyä harkitsemattomia asioita. Ongelmia aiheutuu selkeästi eniten kotona sekä parisuhteissa. Käyttäjien juomiseen on koetettu puuttua läheisten puolelta ja yleisimmin juomisesta huolestuu lähipiiriin kuuluva nainen, usein vaimo tai tyttöystävä. Hoitohenkilökunnan puuttuminen alkoholin käyttöön koetaan vähäiseksi ja ammattilainen on neuvonut vain murto-osaa vähentämään alkoholin käyttöä. (Härkönen ym. 2018, 50–55.)

### 3.3 Alkoholin käytön vaikutukset talouteen ja palvelujärjestelmään

Alkoholin ongelmakäyttö kuormittaa koko yhteiskuntaa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää. Vuonna 2015 tehtiin laskelma, jonka perusteella yhden vuorokauden aikana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita käytettiin päihteisiin liittyvissä asioissa yli 10 000 kertaa. Vaikutukset työelämään ja työnantajaa kohtaan ovat moninaiset. Alkoholin ongelmakäyttö lisää tapaturmien riskiä, lisää sairaspöissaolujen määrää sekä heikentää työsuoritusta. Myös riski työttömyyteen kasvaa merkittävästi, samoin kuin riski jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle. Työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien määrä on laskenut viime vuosina samassa suhteessa, kuin alkoholin käyttö on vähentynyt koko kansan keskuudessa. On kuitenkin huomionarvoista, että työkyvyttömyyseläkettä haettaessa alkoholin käyttöä ei välttämättä huomata vaan se jää taka-alalle ja eläkkeelle jäädään varsinaisesti jonkin toisen syyn vuoksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Taloudellisesti katsottuna alkoholin käyttö aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain suuria kustannuksia. Alkoholin käytön haittakustannukset yhteiskunnalle jaetaan välittömiin ja välillisiin menoihin. Välittömät menot aiheutuvat erityisesti sosiaali- ja terveydenhoitoalan palveluiden käyttämisestä, kuten esimerkiksi sairaalassa olosta. Lisäksi välittömiin menoihin voidaan laskea myös tarve järjestyksen valvonnalle. Välillisiä menoja ovat taas sairaspöissaolopäivät työelämästä, heikentynyt työpanos, ennenaikaiset eläkkeelle jäämiset sekä kuolemantapaukset. Vuonna 2016 välittömien menojen arvioitiin olevan n. 870 miljoonaa euroa. Välillisiä menoja on tutkittu viimeksi vuonna 2012, jolloin niiden on arvioitu olevan kahden miljardin euron luokkaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Alkoholin ongelmakäytöllä on vaikutuksena terveydenhuollon kuormitukseen somaattisen eli ruumiillisen puolen kautta, mutta osansa on myös mielenterveyteen liittyvillä asioilla. Vuonna 2015 tehdyn seurannan perusteella vuorokauden yli 10 000:sta alkoholiin liittyvästä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden käytöstä liki 5 000:een liittyi myös osana mielenterveysongelmat. Massenuksesta kärsivillä ihmisillä jopa kolmasosalla on ongelmia alkoholin käytön kanssa ja alkoholiriippuvaisilla ihmisillä 30–60 %:lla on todettu merkittävä

masennustila. Moni mielenterveysongelmista kärsivä koettaa saada lievitystä pahaan oloonsa alkoholin avulla. Alkoholin ongelmakäyttäjien itsemurhariski on selkeästi suurempi kuin muilla ihmisillä. (Alkoholi-ongelman hoito. 2018; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Mikäli ihmisellä on samanaikainen päihdeongelma sekä mielenterveydenhäiriö, puhutaan kaksoisdiagnoosista. Kaksoisdiagnoosissa on oleellista, että päihteiden käyttö saadaan katkaistua, sillä päihteiden käyttö voi lisätä tai ylläpitää psyykkisiä oireita sekä itsessään aiheuttaa mielenterveysongelmia. (Aalto 2017.)

Perheet, joissa päihteitä käytetään runsaasti, ovat todennäköisemmin lastensuojelun asiakkaita. Huostaanottoja joudutaan tekemään enemmän perheissä, joissa alkoholia käytetään runsaasti. Tarkkaa tilastoa asiasta ei ole, mutta on arvioitu, että jopa 50 % kaikista huostaanotoista liittyy vanhempien alkoholin käyttöön. Alkoholin ongelmakäyttö näkyy myös katukuvassa. Päihteiden käyttäjät julkisilla paikoilla aiheuttavat tutkimusten mukaan pelkoa muissa ihmisissä. Alkoholin vaikutuksen alaisena joudutaan herkemmin onnettomuuksiin. Rattijuopumus on valitettavan yleinen syy liikenteessä sattuneisiin onnettomuuksiin ja kuolemiin. Kuolemiin johtavissa onnettomuuksissa uhri on yleisimmin itse kuski tai tämän kyydissä ollut matkustaja. Vain pienessä osassa tapauksista uhriksi joutuu sivullinen henkilö. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

### **3.4 Alkoholin ongelmakäyttäjän läheinen**

Läheinen on hankalasti määriteltävissä oleva käsite, sillä jokainen ihminen määrittelee itse, ketä hänen läheisiinsä kuuluu. Lain näkökulmasta puhutaan yleensä lähiomaisesta. Lähiomaiseksi katsotaan yleensä henkilön aviopuoliso, vanhempi, lapsi tai sisarus. Lähiomainen voi olla myös henkilön omalla ilmoituksella joku muu henkilö, kuten avopuoliso tai ystävä. (Lähiomaisen määrittelmä potilaslaissa s.a.) Opinnäytetyössämme *läheinen* sana tarkoittaa alkoholin ongelmakäyttäjän avo- tai aviopuolisoa, lasta tai vanhempaa.

Hyvin moni suomalainen on valitettavasti alkoholin ongelmakäyttäjän läheinen. Noin 10 % on kertonut kasvaneensa lapsuudessaan ja nuoruudessaan ympäristössä, jossa hänen lähipiiriinsä on kuulunut alkoholin ongelmakäyttäjä.

Tällainen elinympäristö on kenelle tahansa lapselle tai aikuiselle kuormittava asia, etenkin koska ei ole itse valinnut olla osa alkoholin täyttämää elämää. Tällöin läheisen tehtäväksi jää keksiä omat selviytymiskeinonsa tilanteen hallitsemiseksi. Toiset kehittävät itsellensä fyysisiä aktiviteetteja, kuten liikunta-harrastuksen, jonka avulla ajatukset saa siirrettyä pois kotona valitsevasta tilanteesta. Toiselle läheiselle selviytymiskeino voi olla muiden ihmisten kanssa puhuminen, esimerkiksi lapset saattavat vaihtaa ajatuksiaan omien sisarus-tensa kanssa. Alkoholin ongelmakäyttäjän ja hänen läheisensä suhdetta värittää usein termi *läheisriippuvuus*. Läheisriippuvuus pääsee muodostumaan, kun alkoholin ongelmakäytön sivusta seuraaminen ottaa paikkansa myös läheisen elämästä ja läheinen alkaa sopeutumaan vallitsevaan tilanteeseen. Alkoholin ongelmakäytöstä voi olla joissain tapauksissa myös positiivisia vaikutuksia läheisille. Hankalat elämänvaiheet alkoholin ongelmakäyttäjän kanssa kasvattavat läheisten kykyä selviytyä vaikeista tilanteista. Läheinen voi saada kokemustensa kautta uusia piirteitä itseensä, kuten joustavuutta sekä lisää it-seluottamusta ja näiden avulla selvittää elämän haasteista aiempaakin paremmin. (Malmberg 2018, 15–17.)

Suomen lainsäädännössä on säädetty päihdehuoltolaki, jonka useammassa pykälässä mainitaan myös päihteiden ongelmakäyttäjän läheisen asema. 1§:ssä kerrotaan kyseisen lain tarkoituksiksi edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja tämän läheisten toimintakykyä ja turvallisuutta. Päihdehuoltolain 7. §:n mukaan päihdehuoltolain alaisia palveluita tulee tarjota ja antaa sekä päihteiden ongelmakäyttäjille sekä hänen perheelleen ja läheisilleen. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.) Tästä lainsäädännöstä huolimatta alkoholin ongelmakäyttäjän läheisille tarkoitetut palvelut ovat ainakin toistaiseksi hyvin minimaaliset. Usein läheisten saama tuki ja apu ovat osa alkoholin ongelmakäyttäjän hoitoprosessia. Mikäli läheinen onnistuu löytämään omaan tilanteeseensa sopivaa apua, se ei löydy keskitetysti tietyistä paikasta, vaan mahdolliset tukitoimet on levitetty pirstaleisesti useaan eri paikkaan. (Itäpuisto & Selin 2013, 142.)

### **3.5 Alkoholin ongelmakäyttäjä terveydenhuollossa**

Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunta kohtaa väistämättä työssään alkoholin ongelmakäyttäjiä. On arvioitu, että terveydenhuollon asiakkaista naisista

10 %:lla ja miehistä 20 %:lla on ongelmia alkoholin käytön kanssa. Hoitohenkilökunnalla on merkittävä asema alkoholin ongelmakäyttäjien tunnistamisessa ja löytämisessä. Potilaat voivat tulla hoitoon somaattisten oireiden vuoksi ja tällöin henkilökunnan tehtävänä on osata tunnistaa potilaat, joiden elämässä voi olla alkoholin ongelmakäyttöä. Erityisiä terveydenhuollon paikkoja, joissa alkoholi-ongelmaisia potilaita voi kohdata, ovat perusterveydenhuollonyksiköt sekä työterveyshuolto. Perusterveydenhuoltoon kuuluu oleellisena osana runsaat potilaskontaktit, jolloin tavoitetaan mahdollisimman suuri joukko ihmisiä. Työterveyshuollon merkitys alkoholi-ongelman tunnistamisessa on merkittävä, sillä 60–70 % alkoholin ongelmakäyttäjistä on työelämässä. (Alkoholi-ongelmaisen hoito. 2018.)

Hoitohenkilökunta kohtaa alkoholin ongelmakäyttäjiä runsaasti myös päivystyksessä. Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan erään suomalaisen kunnan päivystyspoliklinikan asiakkaista 43 % oli päihtyneitä. Koko Suomen kattavaa vastaavaa lukua ei ainakaan toistaiseksi ole saatavilla tutkimustiedon puuttumisen vuoksi. Alkoholin ongelmakäyttäjien suuren määrän vuoksi päivystyksissä on alettu kiinnittämään huomioita puheeksioton keinoihin. Potilaiden kohtaamisessa hyödynnetään lyhytneuvontaa eli mini-interventiota ja päihdehuoltopalveluiden piiriin ohjaamista. Päivystyspoliklinikat voivat olla joillekin potilaille heidän ainoat kontaktinsa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin, jolloin puheeksioton merkitys korostuu päivystyksessä entisestään. Valitettavasti todellisuudessa päivystyksien tiukka työtahti ei aina anna mahdollisuutta puuttua potilaiden alkoholin käyttöön toivotulla tavalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata alkoholin ongelmakäytön vaikutuksia läheisiin. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda laajempi käsitys alkoholin ongelmakäytön vaikutuksista läheisiin sekä kerätä tietoa hoitotyön opetuksen tueksi ja tätä kautta antaa lisää tietoa aiheesta sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille niin opintoja varten kuin myöhemmin työelämään.

Tutkimuskysymys:



Kuinka alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa alkoholinkäyttäjän läheisiin?

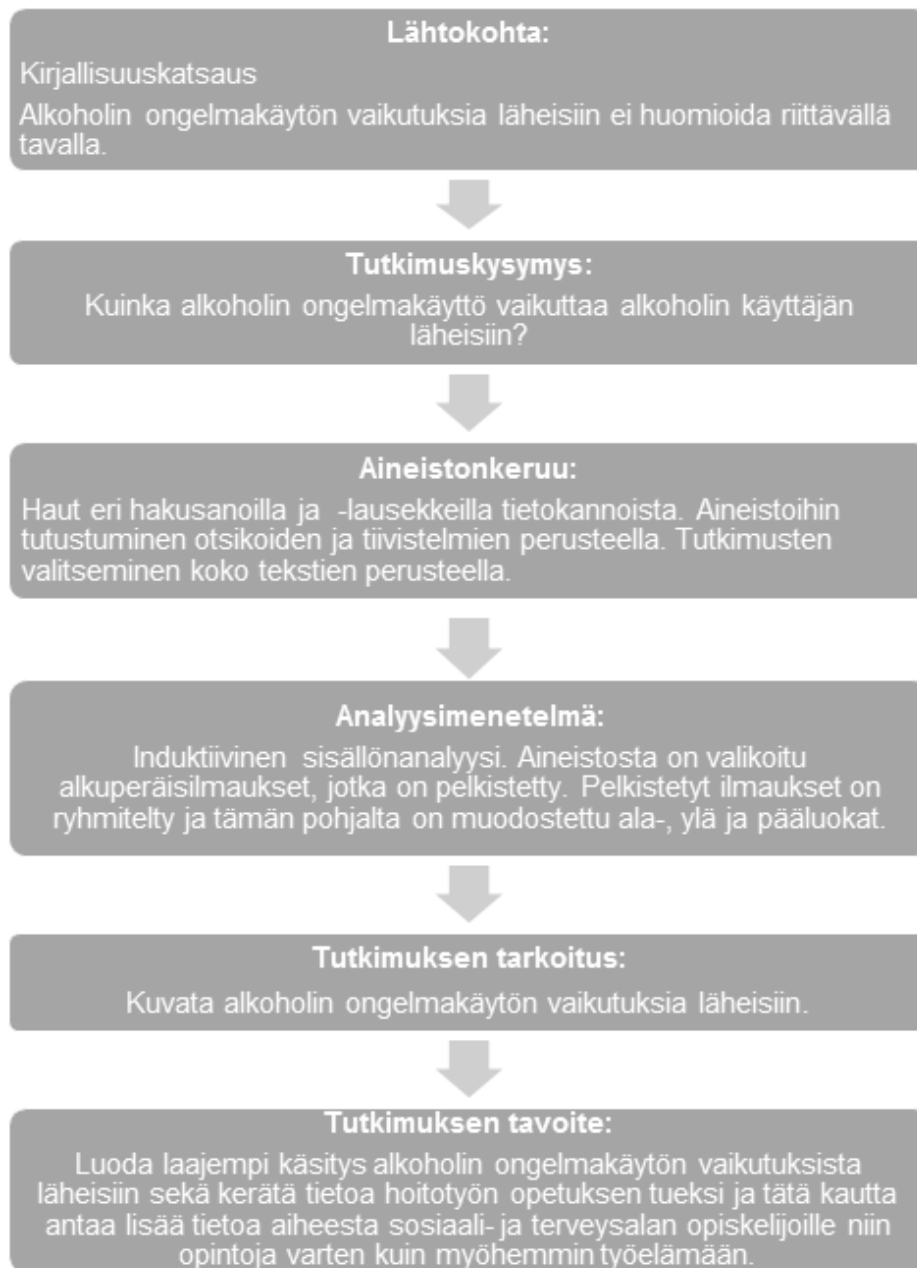
## **5 AINEISTO JA MENETELMÄT**

### **5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus**

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kerätä jo aiemmin tutkittua tietoa yhteen ja arvioida tutkimusten tuloksia. Katsauksen avulla saadaan luotua aiheesta selkeämpää, yhtenäistä kuvaa. Kerätessä tietoa yhteen, voidaan samalla kehittää ja luoda myös uutta teoriaa aihealueen ympärille. Lisäksi kirjallisuuskatsausta tehdessä voidaan huomata aiempien tutkimusten ongelmakohtia. (Salminen 2011, 3.)

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleinen ja suosittu tapa tehdä kirjallisuuskatsaus. Se antaa tekijälleen vapauksia, sillä siihen ei tyypillisesti kuulu tiukkoja ja rajoittavia ohjeistuksia. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot ovat tyypillisesti laajoja, jolloin tutkittavaa asiaa päästään tarkastelemaan mahdollisimman monipuolisesti. (Salminen 2011, 6.)

Kirjallisuuskatsausta lähdettiin toteuttamaan aiheen ideoinnilla, ja tätä on tehty yhteistyössä lehtori Anetta Väänäsen kanssa. Mahdollisia aiheita rajattiin koko ajan tarkemmiksi ja näin aihe saatiin vastamaan hyvin omia mielenkiinnonkohteitamme. Alussa pohdimme, miksi juuri tämä aihe on merkittävä ja miksi siitä pitäisi tehdä kirjallisuuskatsaus. Tulimme siihen lopputulokseen, että läheisten kokemuksista ei puhuta riittävästi ja se on tärkeä nostaa selkeämmin esille. Kirjallisuuskatsaukselle asetettiin tutkimuskysymys, johon lähdettiin etsimään vastauksia sekä asetettiin työlle tarkoitus sekä tavoite. Aineiston valinnassa on käytetty aikaa ja harkintaa, jotta saatiin valikoitua kaikkein laadukkaimmat tutkimukset. Löydetyt tutkimukset on analysoitu induktiivisen sisällönanalyysin keinoin. Opinnäytetyön vaiheet on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Tutkimusasetelmakaavio

## 5.2 Tiedonhakuprosessin kuvaus

Ennen varsinaista tiedonhakua teimme useita testihakuja. Lopullisen tiedonhaun teimme Finna-, Medic-, Cinahl-, Julkari- ja Melinda-tietokannoista. Hyödynsimme myös Google Scholar -hakukonetta, josta haimme manuaalisesti tietoa. Hakusanoiksi valikoimme *alkoholi*, *perhe*, *läheiset*, *alcohol* ja *family* sekä erilaiset katkaisut näistä.

Hakulausekkeeksi muodostui suomen kielellä alkoh\* AND perh\* OR lähei\* sekä englannin kielellä alcohol abuse AND famil\*. Tiedonhaku esitelty taulukossa 3.

Taulukko 3. Tiedonhaku

Hakukanta ja päivämäärä	Hakulauseke	Rajaukset	Hakutoksia	Valittu otsikon perusteella	Valittu tiivistelmän perusteella	Valittu koko tekstin perusteella
Medic 25.6.20-20	alkoh* AND perh* OR lähei*	2010-2020	121	4	2	1
Finna 6.8.2020	alkoh* AND perh* OR lähei*	2010–2020, pro gradu, väitöskirjat, maisterivaiheen työt	131	15	8	5
Julkari 26.9.20-20	alkoh* AND perh* OR lähei*	2010-2020	1540	18	0	0
Cinahl 16.8.20-20	alcohol abuse AND famil*	2010–2020, academic journals	303	23	1	1
Melinda 25.9.20-20	alkoh? perh? lähei?	2010-2020	30	4	1	1
Manuaalinen haku						2

Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty taulukossa 4. Kriteerien tarkoituksena oli varmistaa kirjallisuuskatsauksen luotettavuus sekä mahdollisimman ajankohtaisen tiedon kerääminen. Etenkin julkaisuvuosien rajaaminen 10 vuoden sisään auttoi löytämään aiheesta mahdollisimman tuoreita tutkimuksia. Työssä hyödynnettiin vain oman alan tieteellisiä julkaisuja, kuten yliopistota-

soisia tutkimuksia sekä artikkeleja. Ammattikorkeakoulutasoiset ja sitä alemmat työt suljimme hakuprosessista pois, ja tämä lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta, koska valitut tutkimukset olivat nimenomaan tieteellisestä näkökulmasta katsoen tehtyjä. Kaikkien valittujen tutkimusten ja artikkeleiden oli vastattava asettamaamme tutkimuskysymykseen: Kuinka alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa alkoholin käyttäjän läheisiin? Mikäli julkaisu ei vastannut tutkimuskysymykseen, katsottiin sen käsittelevän aihetta jostain toisesta näkökulmasta, joka ei sopinut tähän kirjallisuuskatsaukseen. Tutkimuksien oli oltava joko suomen- tai englanninkielisiä, jotta valittuja tutkimuksia pystyttiin analysoimaan luotettavasti. Muun kielisten tutkimuksien valinta olisi saattanut vaikuttaa valittujen julkaisujen sisällön ymmärtämiseen ja tätä kautta horjuttaa tutkimuksen luotettavuutta. Olennaista oli myös, että valitut tutkimukset tuli olla saatavilla kokonaan. Pelkän tiivistelmän saatavuus sulki julkaisun pois valituista töistä.

Taulukko 4. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Sisäänottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Julkaistu vuosina 2010–2020	Julkaistu ennen vuotta 2010
Oman alan tieteelliset julkaisut; tutkimukset ja artikkelit	Amk opinnäytetyöt ja sitä alemmat työt
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Julkaistu suomen- tai englanninkielisenä	Julkaistu muulla kielellä, kuin suomen tai englannin kielellä
Tutkimuksesta saatavilla koko teksti	Tutkimuksesta saatavilla vain tiivistelmä

Olemme saaneet ohjausta opinnäytetyön tiedonhakuun varten Mikkelin kampuksen kirjaston informaatikko Terhi Kaipaiselta sekä Savonlinnan kampuksen kirjaston tietoasiantuntija Tapio Salmelalta. Informaatikon käyttö lisää opinnäytetyön luotettavuutta (Enwald & Haasio 2017, 15).

### 5.3 Sisällönanalyysi

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kymmenen kvalitatiivista tutkimusta, jotka ovat esitelty tarkemmin liitteessä 1. Yksi valituista tutkimuksista oli sekä kvalitatiivinen, että kvantitatiivinen tutkimus. Aineiston analysointitapa tulee aina valita aineiston luonteen perusteella. Sisällön analyysissä aineistoa kerätään yhteen ja tiivistetään niin, että niistä voidaan yhdistää tutkittavan asian yhteyksiä ja seuraamuksia. Analyysissä on oleellista löytää aineistoista samankaltaiset asiat sekä eroavaisuudet. Sisällön analyysin tavoitteena on kerätä yhteen aineistoa eri lähteistä ja tehdä niistä yhtenäinen kokonaisuus, jonka pohjalta tutkittavasta aiheesta voidaan tehdä johtopäätöksiä. Sisällön analyysissä on olennaista, että aineiston tiivistämisestä huolimatta sanoma pysyy selkeänä ja perimmäinen ajatus ei muutu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–122.) Opinnäytetyön analysoinnissa käytimme induktiivista sisällön analyysia eli aineistolähteistä sisällönanalyysia.

Induktiivinen sisällönanalyysi voidaan esittää kolmivaiheisena prosessina. Ensimmäinen vaihe on redusoida eli pelkistää valittua aineistoa. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että valituista tutkimuksista karsitaan kaikki valittuun aiheeseen liittymätön asia pois ja jätetään jäljellä vain olennaisin. Jäljelle jääneestä materiaalista etsitään pelkistettyjä ilmaisuja, joita vertaillaan eri tutkimusten välillä. Alkuperäisistä sekä pelkistetyistä ilmaisuista tehdään luokittelua, joiden avulla löydettyä tietoa on helpompi jäsentää. Tämä luo pohjaa seuraavaksi tulevalle vaiheelle, klusteroinnille eli ryhmittelylle. Ryhmittely aloitetaan etsimällä alkuperäisilmauksista samankaltaisuudet sekä poikkeavuudet. Yhteneväisyyksiä löydettyä aletaan muodostaa ilmauksista alaluokkia. Ryhmittely etenee muodostamalla alaluokista yläluokkia, yläluokista tulee pääluokkia ja tätä vaihetta kutsutaan abstrahoinniksi. Pääluokkien jälkeen tulee yhdistävä luokka, joka taas liittyy jo suoraan tutkittavaan aiheeseen. Viimeisessä vaiheessa aineiston avulla luodaan teoreettisia käsitteitä. Käsitteiden luonnissa tärkeää on, että alkuperäisajatus tutkimuksesta on edelleen näkyvissä ja tunnistettavissa. Tavoitteena induktiivisessa sisällönanalyysissä on luokittelun ja käsitteiden yhdistelyn avulla saada vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Kirjallisuuskatsauksemme prosessi on edennyt edellä mainitulla tavalla. Tutkimuksia lähdettiin lukemaan ja niistä alettiin etsiä ydinkohtia, jotka valikoitiin alkuperäisiin ilmauksiin. Alkuperäisilmaisuja valittiin aluksi reilusti, joten jouduimme läpikäymään niitä sekä tutkimuksia vielä uudelleen, jotta saimme kerättyä sieltä kaikkein olennaisimmat asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymyseen. Tämän jälkeen muodostettiin pelkistetyt ilmaukset, joita lähdettiin ryhmittelemään taulukoihin samankaltaisiin taulukkoihin. Viimeisessä vaiheessa syntyivät alaluokat ja yläluokat sekä lopulta pääluokat. Englanninkielisestä tutkimuksesta tehtiin käännöstaulukko (liite 7). Pelkistettyjä ilmaisuja muodostui 41. Näistä muodostettiin 43 alaluokkaa, jotka jaettiin kolmeentoista yläluokkaan. Yläluokat jaettiin loppujen lopuksi viiteen eri pääluokkaan. Sisällönanalyysi esitelty liitteissä 3–7.

## 6 ALKOHOLIN ONGELMAKÄYTÖN VAIKUTUKSET LÄHEISIIN

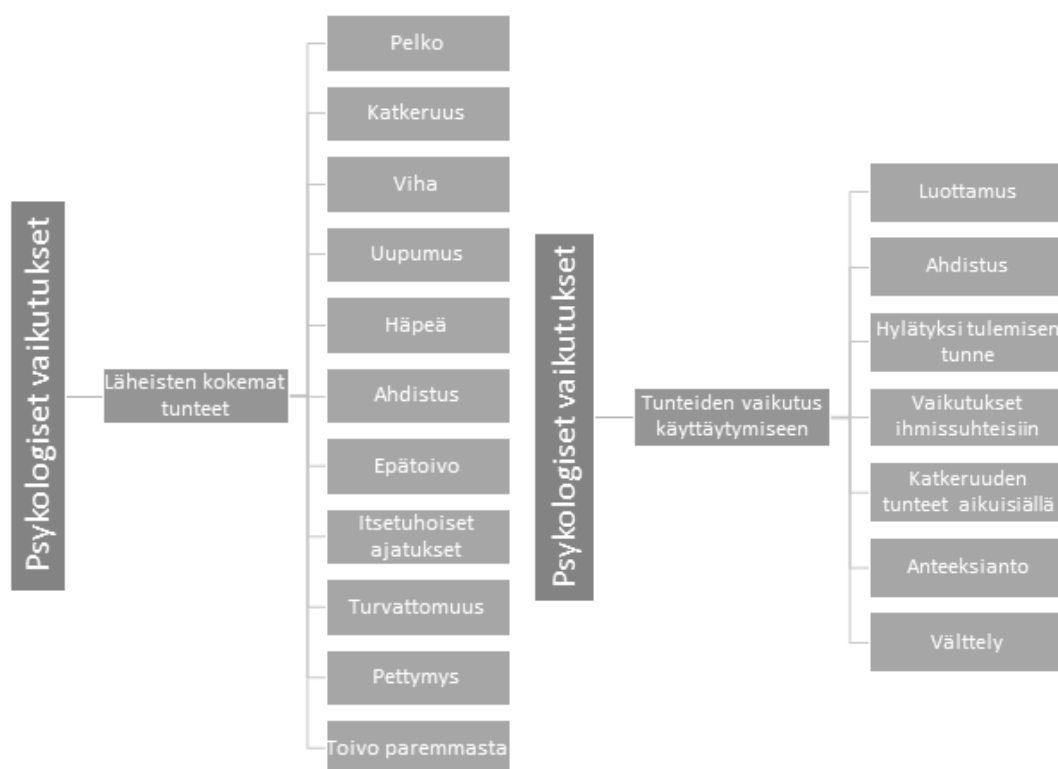
Induktiivisen sisällönanalyysin tuloksena saimme eroteltua tutkimuskysymykseemme liittyen viisi eri pääluokkaa, jotka on avattu kuvassa 2.



Kuva 2. Alkoholin ongelmakäytön vaikutukset läheiseen

### 6.1 Psykologiset vaikutukset

Alkoholin ongelmakäyttäjän läheisten elämään kuuluu joukko erilaisia psykologisia vaikutuksia. Näistä erottui selkeänä kaksi yläluokkaa, joista toinen käsittelee läheisten kokemia tunteita ja toinen tunteiden vaikutusta läheisten käyttäytymiseen. Näihin yläluokkiin liittyvät alaluokat on esitelty kuvassa 3.



Kuva 3. Psykologiset vaikutukset

**Läheisten kokemat tunteet** alkoholin ongelmakäyttäjän rinnalla eläessään, ovat hyvin moninaisia ja niistä tutkimusten perusteella yleisimpiä ovat *häpeä*, *pelko* sekä *katkeruus*. Useimmiten negatiivisia tunteita läheisille aiheuttavat puoliso tai joku muu miespuolinen läheinen. Naiset raportoivat alkoholiongelmaisen perheenjäsenensä käyttäytymisen negatiivisen vaikutuksista kuin miehet. (Laslett ym. 2010, 172.) Muita läheisten kokemia tunteita olivat *viha*, *uupumus*, *ahdistus*, *epätoivo*, *itsetuhoiset ajatukset*, *turvattomuus*, *pettymys* sekä *toivo paremmasta* mutta nämä mainittiin selvästi harvemmin, kuin *häpeän*, *pelon* ja *katkeruuden* tunteet.

Läheisten häpeän tunteet syntyvät yleensä alkoholin ongelmakäyttäjän käyttäytymisestä päihtyneenä. Häpeää voi aiheuttaa likainen ja sotkuinen koti, eikä kotiin haluttu näistä syistä pyytää vieraita. Lapsi saattaa myös hävetä vanhempiansa riitelyä ja siitä kantautuvia ääniä. (Pöyliö 2014, 60.) Ihmisten ajatuksissa sosiaaliset normit koetaan tärkeiksi. Häpeän tunteita voikin herätä tilanteissa, joissa odottaisi alkoholin ongelmakäyttäjän toimivan toisin, kuin hän loppujen lopuksi toimii. Häpeästä voi myös tulla kierre, jossa häpeä aiheuttaa lisää häpeää. Läheinen joutuu ristiriitaiseen tilanteeseen hävetessään

itselleen tärkeää ja rakasta ihmistä sekä tämän käyttäytymistä ja tästä negatiivisesta ajatuksesta syntyy uusi häpeän tunne. (Malmberg 2018, 40–41.)

Pelon kokemus kuvautuu useassa tutkimuksessa hyvin yleisenä tunteena. Pelkoa voidaan tuntea esimerkiksi ongelmakäyttäjän humalakäyttäytymisen vuoksi, sillä tämän käytös voi muuttua päihtyneenä arvaamattomaksi ja uhkaavaksi läheisiään kohtaan. Etenkin lapset kokevat pelkoa vanhemman arvaamattomuudesta ja joutuvat pelkäämään vanhemman hermojen menettämistä tai tämän katoamista omille teilleen. Vanhemman arvaamattomuuden vuoksi myös esimerkiksi jo sovitut syntymäpäiväjuhlat voidaan joutua peruamaan. Pelon kokemus ja lupauksen pettäminen heikentävät luottamusta alkoholin ongelmakäyttäjää kohtaan. (Holma 2011, 52–55; Pöyliö 2014, 48.) Myös sosiaaliset tilanteet, joissa alkoholi on läsnä, koettiin pelkoa herättäväksi. Läheinen joutuu pelkäämään alkoholin ongelmakäyttäjän käyttäytymistä ja pelkäämään muiden ihmisten reaktioita. Lisäksi pelkoa aiheuttavat erilaisten yhteisten suunnitelmien peruuntuminen tai alkoholin osallisuus näihin suunnitelmiin. (Äijö 2013, 48.) Läheinen voi kokea pelkoa myös alkoholin ongelmakäyttäjän puolesta. Etenkin vanhemmat voivat pelätä lastensa puolesta, ja huolta voivat aiheuttaa esimerkiksi alkoholin käyttöön liittyvät ihmissuhteet, väkivallan uhka tai terveyteen vaikuttavat asiat. Toisaalta taas pelko voi olla myös voimaannuttava tunne, josta saa rohkeutta tehdä päätöksiä esimerkiksi avioeron suhteen. (Holma 2011, 55, 70.)

Katkeruuden tunteet voivat herätä esimerkiksi pitkän parisuhteen aikana. Puoliso voi kokea, että elämä ei ole mennyt hänen suunnittelema ja ajattelemalla tavalla vaan alkoholin ongelmakäyttö on ottanut elämästä liian suurta roolia. Nämä katkeruuden tunteet voivat saada puolison harkitsemaan eroa, jolloin oman elämän takaisin saaminen voisi olla vielä mahdollista. (Äijö 2013, 35.)

Osa läheisistä kokee perheenjäsenensä alkoholin käytöstä *vihaa*. Vihaa tunnetaan erityisesti parisuhteissa, ei niinkään esimerkiksi alkoholia ongelmallisesti käyttävää lasta kohtaan. Parisuhteissa läheisiä kannattelee monesti *toivo*



*paremmasta*. Läheiset aidosti uskovat ja toivovat, että puoliso lopettaa alkoholin käytön ja edessä on uusi elämä raitistuneen perheenjäsenen kanssa. Tällaiset ihmissuhteet aiheuttavat lopulta läheisten *uupumisen*. (Äijö 2013, 35–36.) Iso osa ihmisistä, jotka ovat kasvaneet alkoholin ongelmakäyttäjän rinnalla, kertovat olleensa *ahdistuneita* sekä tunteneensa *pahaa oloa* lapsuudessaan. Vanhemman käyttäytyminen päihtyneenä on aiheuttanut lapsille *turvattomuutta*, ja lapset ovat joutuneet *pettymään* vanhempansa. (Pöyliö 2014, 57; Valkonen 2012, 30, 37.) Vakavissa tapauksissa perheenjäsenen alkoholin ongelmakäyttö on ajanut läheiset *epätoivoiseen* tilanteeseen ja aiheuttanut heille *itsetuhoisia ajatuksia* (Valkonen 2012, 46).

Alkoholin ongelmakäyttäjän aiheuttamat **tunteet voivat vaikuttaa myös läheisen käyttäytymiseen** ja tunteisiin myöhemmässä vaiheessa elämää. Lapsuudessa koetut negatiiviset tunteet, kuten *hylätyksi tulemisen tunne* on näkynyt läheisten elämässä aikuisenakin, ja sillä on ollut *vaikutuksensa ihmissuhteisiin*. Läheisten on ollut vaikeaa saada *luottamus* aikuisena toisiin ihmisiin ja tämä näkyy vahvasti esimerkiksi siinä vaiheessa, kun henkilö kasvaa ja parisuhteet alkavat tulemaan ajankohtaiseksi. Parisuhteissa toiseen ihmiseen luottaminen on hyvin vaikeaa heille, joilla on lapsuudessa hylätyksi tulemisen kokemuksia oman vanhempansa toimesta. Lapsuus alkoholin ongelmakäyttäjän kanssa on aiheuttanut lapsille myös *ahdistuneisuutta*. (Äijö 2013, 50.) Lapsuudessa koetut asiat voivat aiheuttaa *katkeruutta aikuisiällä* ja katkeruuden vuoksi asioiden *anteeksiänto* saattaa olla vaikeaa. Osa heistä, jotka ovat kasvaneet lapsuutensa alkoholin varjostamassa ympäristössä ovat pystyneet antamaan vanhemmillensa anteeksi, osa taas ei. (Malmivaara 2011, 47.) Jo aiemmin mainittu häpeän kokemus on osaltaan vaikuttanut läheisten käyttäytymiseen. Läheiset alkavat ajan myötä tunnistamaan paremmin tilanteita, jotka aiheuttavan heille häpeän tunteita ja vähitellen tilanteita aletaan *välteleämään*, jotta ikäviltä tunteilta säästyttäisiin. (Malmberg 2018, 40.)

## 6.2 Konkreettiset vaikutukset läheisten arkeen

Alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa läheisten elämään psyykkisten asioiden lisäksi hyvin konkreettisilla tavoilla. Alkoholin ongelmakäyttö voi vaikuttaa muun

muassa arjen pyörittämiseen ja sen sujuvuuteen, lasten tarpeiden huomioimiseen, perheen taloudelliseen tilanteeseen sekä sosiaalisten suhteiden kapeenemiseen. Lisäksi perheenjäsenien kuormitusta lisää alkoholiongelman salailu sekä väkivallan uhka. Tarkemmin konkreettisia vaikutuksia läheisten arkeen on esitelty kuvassa 4.



Kuva 4. Konkreettiset vaikutukset läheisten arkeen

Perheenjäsenen alkoholin ongelmakäytön vaikutukset näkyvät esimerkiksi **arjen hallinnassa**. Perheiden *taloudellinen tilanne* on ollut monessa tapauksessa ongelmallinen ja ongelmat ovat jossain perheissä saaneet alkunsa vanhemman työttömyydestä. Työttömänä aikaa alkoholin käyttöön on ollut aiempaa enemmän, mutta rahaa vähemmän. Raha on kuitenkin aina saatu riittämään alkoholiin, jolloin perheissä on jouduttu tinkimään lasten vaatetuksesta sekä harrastuksista. (Pöyliö 2014, 52.) Toisissa perheissä lapsille on ostettu ruokaa pullojen palautuksesta saaduilla rahoilla, koska muuta rahaa ei ollut käytettävissä. Lapset ovat kärsineet nälkää myös, kun alkoholiongelmainen vanhempi on rajoittanut lasten syömistä ja ruokaa on ollut tarjoilla vain perheen aikuisille. (Holma 2011, 47; Orjasniemi & Kurvinen 2017, 137.)

Etenkin puoliset voivat kokea alkoholin ongelmakäyttäjän olevan arjessa *poissaoleva*. Tämä voi näkyä fyysisenä poissaolevuutena, jolloin alkoholia käyttävä perheenjäsen ei ole kotona vaan viettää aikaansa muualla tai henkisenä poissaolevuutena, jolloin perheenjäsen on kotona, mutta ajatukset ovat muualla ja perheen arkeen ei kuitenkaan kyetä osallistumaan. (Holma 2011, 47–48). Alkoholiongelmaisen ihmisen *toimintakyky* ei välttämättä ole entisellään, ja hän ei kykene tekemään niitä asioita, joista on sovittu muiden perheessä olevien kanssa. Tämä voi aiheuttaa *riitoja* esimerkiksi puolisoitten välille. (Laslett ym. 2010, 172.)

**Lasten kokemat konkreettiset ongelmat** ovat hyvin moninaisia ja heijastuvat monelle elämän eri osa-alueelle. Valitettavasti osassa perheistä *lasten perustarpeet* jäävät huolehtimatta ja lapset eivät saa tarvitsemaansa hoitoa ja huolenpitoa. Jo aiemmin mainitun nälästä kärsimisen lisäksi lapsen hygieniasta huolehtiminen voi olla puutteellista, koska vanhemmat eivät ymmärrä alkoholinkäytön ohella ohjata lapsia huolehtimaan tällaisista asioista. Lapsi voi joutua ottamaan liian aikaisin vastuuta, joka hänelle ei kuuluisi. Pienemmistä sisaruksista huolehtiminen on ollut osalle täysin arkipäiväinen asia, jos vanhemmat eivät ole sitä kyenneet tekemään. (Pöyliö 2014, 44–45.)

Useissa päihdeperheissä lapset joutuvat kokemaan sekä *henkistä että fyysistä väkivaltaa* etenkin isän, mutta joissain tapauksissa myös sisarustensa toimesta. Henkinen väkivalta on näyttäytynyt esimerkiksi arvosteluna sekä nöyryyttämisenä, fyysinen väkivalta taas tönimisenä, lyömisenä sekä hiuksista repimisenä. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 136.) Kotiolosuhteet heijastuvat väistämättä myös *koulumaailmaan*. Päihdeperheissä koulunkäynnille ei välttämättä anneta sille kuuluvaa mahdollisuutta ja koulunkäyntiin ei tueta vanhempien puolelta. Vaikeudet näkyvät esimerkiksi keskittymisen ongelmina kokeisiin valmistautumisessa sekä kotitehtävien teossa. (Valkonen 2012, 44.)

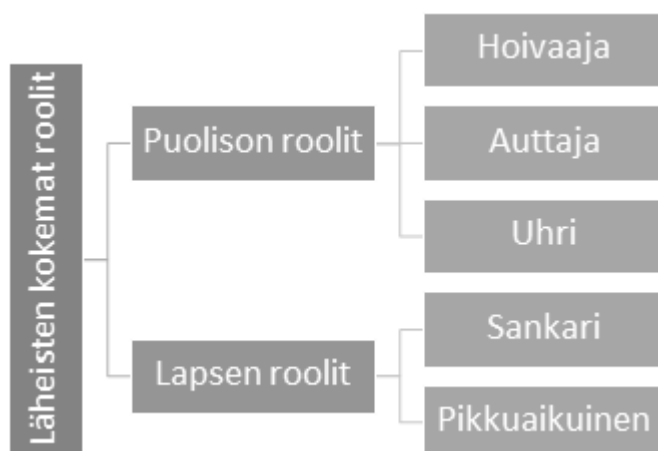
Oman lisähaasteensa jo muutenkin vaikeaan elämäntilanteeseen lapsille tuo vanhempien *alkoholiongelman salailu* ja peittely. Alkoholiongelmaa on peitelty muun muassa sillä, ettei kotiin ole koskaan kutsuttu vieraita. Perheessä on saatettu rakentaa niin hyvät kulissit ympärille, ettei kukaan ulkopuolinen tajua

perheessä olevan alkoholiongelmaa. Vanhemmat ovat saattaneet nimenomaan kieltää lapsiaan kertomasta kotiolosuhteista kenellekään, mutta toiset eivät koskaan tajunneet, että asioista olisi myös voinut kertoa perheen ulkopuoliselle ihmisille. (Pöyliö 2014, 53–54.)

Alkoholin ongelmakäytön vaikutukset **sosiaalisiin suhteisiin** voivat olla hyvin merkittäviä. Sen lisäksi, että ongelmakäyttäjän omat *sosiaaliset suhteet kapeenevat* juomisen myötä, myös läheisen tärkeät ihmissuhteet voivat kärsiä tilanteesta ja koko perhe alkaa vähitellen eristäytyä muista ihmisistä. Läheinen voi kokea olevansa niin väsynyt perheensä elämäntilanteesta, ettei jaksa ylläpitää omia sosiaalisia suhteitaan. Tähän tilanteeseen läheiset yleensä ajautuvat vähitellen ja osittain huomaamatta eikä se ole yleensä omasta tahdosta tapahtuva asia. Sosiaaliseen *eristäytymiseen* voi vaikuttaa myös alkoholin ongelmakäyttäjän mustasukkaisuus, joka pakottaa läheisen vähentämään ystäviensä ja jopa omien vanhempiansa tapaamista. (Äijö 2013, 47–49.)

### 6.3 Läheisten kokemat roolit

Läheiset joutuvat ottamaan erilaisia rooleja ollessaan osa alkoholin ongelmakäyttäjän lähipiiriä. Roolit ja suhtautuminen alkoholin ongelmakäyttöön vaihtelevat paljon sen mukaan, millainen suhde läheisellä ja ongelmakäyttäjällä on, esimerkiksi puolisoiden ja lasten rooleista löytyy eroavaisuuksia. Roolit on esitelty kuvassa 5.



Kuva 5. Läheisten kokemat roolit

**Puolisot voivat ottaa** usein *hoivaajan* tai *auttajan* roolin ja pyrkivät auttamaan alkoholin ongelmakäyttäjää kaikilla tavoin. Auttaminen voi olla esimerkiksi rahallista avustamista, jossa läheinen saattaa rahoittaa perheenjäsenensä alkoholin käyttöä tai maksaa muita menoja, jotta perheenjäsenen omat rahat riittävät alkoholin ostamiseen. Etenkin puolisot saattavat myös puuttua perheenjäsenensä juomiseen hävittämällä alkoholijuomia toisen huomaamatta. Tällainen kontrollin pitäminen kuuluu olennaisesti auttajan ja hoivaajan rooliin. Läheiset myös huolehtivat päihtyneestä perheenjäsenestään ja siivoavat tämän aiheuttamia sotkuja. Puolisot kokevat velvollisuutenaan huolehtia alkoholiongelmaisesta perheenjäsenestään. *Hoivaajan* ja *auttajan* toimintaan liittyy usein vahva tunneside alkoholiongelmaista perheenjäsentä kohtaan. Tunnesiteen ylläpitämiseen voi liittyä läheisriippuvuuden piirteitä ja puoliso perusteleekin omaa toimintaansa rakkaudella. Läheisriippuvuutta esiintyy myös *uhrin* roolissa olevilla puolisoilla. Uhritumisessa puoliso on alkoholiongelmaisen perheenjäsenen vallan alla eikä uskalla lähteä suhteesta, vaan alistuu asemaansa. Tilannetta kestäään usein vuosia. (Simonen & Törrönen 2013, 273–274.)

Lapsuus päihdeperheessä jättää jälkensä lapseen. Päihdeperheen **lapsella** voi olla erilaisia epätavallisiakin **rooleja** kuten *sankari* ja *pikkuaikuinen*. Lapsi voi joutua huolehtimaan pikkusisaruksistaan tai humalaisista vanhemmistaan. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 131.)

#### **6.4 Läheisten saama tuki**

Jaoimme läheisten saama tuki -pääluokan kolmeen yläluokkaan, jotka ovat heidän saama tuki omilta läheisiltään, kuten lapsuudenperheeltä sekä ystäviltä, ammattilaisten antama tuki sekä vertaistuki. Omaisten saama tuki on esitelty kuvassa 6.



Kuva 6. Omaisten saama tuki

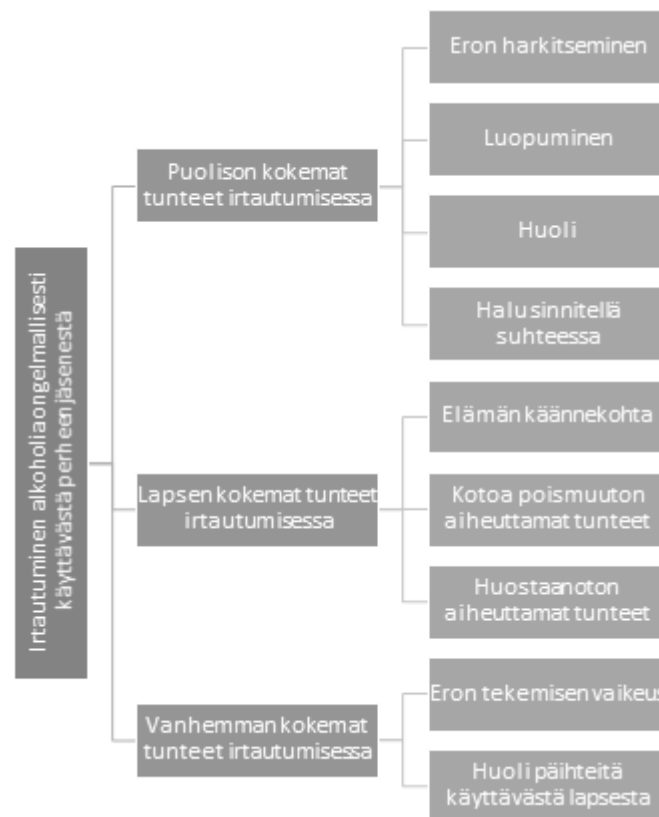
Alkoholin ongelmakäyttäjän puoliset kaipaavat apua ja tukea kuormittavaan elämäntilanteeseen. Odotukset tuen saantiin ovat korkeat. Puolisot haluavat ennen kaikkea keskustella kokemuksistaan **läheistensä** kanssa saaden samalla ymmärrystä tilanteeseensa. *Omilta läheisiltä* saatu tuki on koettu olevan liian *vähäistä*, eikä se ollut myöskään *toivotunlaista*. Puolisot ovat joutuneet kokeneet läheistensä puolelta painostusta esimerkiksi eroamiseen. (Malmberg 2018, 42; Äijö 2013, 57.)

Nuorille avun hakeminen *ulkopuoliselta* henkilöltä voi olla vaikeaa, eikä sitä välttämättä uskalleta tai osata tehdä. Vanhemman alkoholiongelmasta voisi kertoa **ammattilaiselle**, kuten terveydenhoitajalle. Nuoret myös toivovat *moni-puolisempaa* tukea palvelujärjestelmältä. (Pöyliö 2014, 54; Takala & Ilva 2012, 182.) *Apua hakiessaan* nuoret hakevat ennemmin apua itselleen kuin vanhemmilleen (Valkonen 2012, 47). Monet lapsuutensa päihdeperheessä kasvaneet ovat joutuneet käsittelemään kokemuksiaan vielä aikuisenakin. Lapsuus on voinut jättää jälkensä muun muassa tunne-elämään ja tuottaa sitä kautta monenlaisia ongelmia. Asioiden käsittelyyn on voitu hakea apua ammattiauttajilta. (Malmivaara 2011, 36–41.)

Läheisten on mahdollista saada *tukea* ja apua myös **vertaistukiryhmistä**. Parhaimmillaan vertaistukiryhmästä voi löytää *uusia ystäviä*, joilla on samantaisia kokemuksia. Ystävyys-suhteet, joihin liittyy vertaistuellisia piirteitä, on kuvattu olevan syviä ja vahvoja. Läheiset, joilla ei ole samassa tilanteessa olevia ystäviä kokevat enemmän yksinäisyyttä. (Malmivaara 2011, 37; Äijö 2013, 49.)

## 6.5 Irtautuminen alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä

Läheiset joutuvat pohtimaan, haluavatko elää elämäänsä alkoholin ongelmakäyttäjän rinnalla vai luovuttaa ja jatkaa elämäänsä eteenpäin yksin. Australialaisen tutkimuksen mukaan joka kolmas alkoholin ongelmakäyttäjän läheisestä on katkaissut välit alkoholiongelmaiseen perheenjäsenensä (Laslett ym. 2010, 172). Kuvassa 7 on esitelty puolison, lapsen sekä vanhemman kokemuksia tunteita irtautumisprosessista.



Kuva 7. Irtautuminen alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä

**Puolison irtautuminen** alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä tapahtuu usein eron kautta. Puolisot *harkitsevat eroa* pitkään ennen varsinaista päätöksen tekoa. Jossain tapauksissa eroa on mietitty vuosikausien ajan ja siltikään sitä ei välttämättä koskaan todellisuudessa tehdä. Etenkin vanhemmat ihmiset usein jäävät suhteeseen alkoholiongelmaisen puolisonsa kanssa ja *suhteessa halutaan sinnitellä* keinolla millä hyvänsä. Alkoholiongelmaiselta puolisolta ollaan valmiita sietämään paljon. Suhteeseen jäävät hyväksyvät puolisonsa juomisen sekä sen, etteivät voi muuttaa toisen käyttäytymistä. Tällöin *luopuminen* tehdään jollain muulla tavalla, kuin konkreettisella erolla. Puolisosta saatetaankin alkaa tehdä henkistä eroa fyysisen eron sijasta, ottamalla esimerkiksi etäisyyttä ja etsimällä omaan elämään asioita, jotka eivät liity alkoholiongelmaiseen puolisoon millään tavalla. (Simonen & Törrönen 2015, 271; Äijö 2013, 37.) Ikä ei kuitenkaan ole aina selittävä tekijä erolle tai eroamattomuudelle, vaan eron tekeminen on vaikea päätös myös lyhyemmän aikaa yhdessä olleille. Joissain tapauksissa ero saadaan toteutettua, mutta läheinen saattaa silti palata takaisin alkoholiongelmaisen puolisonsa luokse. Tällöin alkoholin ongelmakäyttäjä on saattanut luvata juomisensa loppuvan, jolloin puoliso on saanut toivoa paremmasta ja halunnut palata suhteeseen. Yleensä näissä tapauksissa juominen rauhoittuu hetkeksi, mutta jatkuu pian uudelleen joko samanlaisena tai jopa pahempana kuin aiemmin. Irtautumiseen liittyy olennaisena osana *huoli* puolisoista ja tämän pärjäämisestä yksin. (Äijö 2013, 35–36.)

**Lapsen irtautuminen** alkoholiongelmaisesta vanhemmasta on merkittävä hetki lapsen elämässä. Lapsi, joka on elänyt elämänsä alkoholia ongelmallisesti käyttävän vanhemman kanssa, haluaa usein päästä itsenäistymään ja irtautumaan vanhemmastaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Irtautuminen voi tapahtua monella eri tavalla, kuten kotoa pois muuttamalla tai sosiaaliviranomaisten tekemällä huostaanotolla. Joillekin etäisyyden ottamiseksi ei ole riittänyt pelkkä lapsuudenkodista muutto, vaan toiset haluavat muuttaa täysin eri paikkakunnalle, jotta pääsevät vanhemmastaan mahdollisimman kauas. *Kotoa pois muutto* ja etäisyyden ottaminen alkoholiongelmaiseen vanhempaan on koettu selviytymiskeinoksi. Päihdeperheistä huostaanotetut lap-



set ovat kokeneet *huostaanoton olleen pelastus* ja todella merkittävä asia elämänlaadun kannalta. He kuvailevat, että normaali elämä on päässyt alkamaan vasta lastensuojelun tultua osaksi heidän elämäänsä. Olipa vanhemmasta irtautumisen tapa mikä tahansa, se on aina koettu omassa elämässä *käänteentekeväksi* asiaksi. (Pöyliö 2014, 77–80.)

**Vanhemman irtautuminen** alkoholia ongelmallisesti käyttävästä lapsestaan koetaan usein kaikkein haastavimpana. Puolisosta tai vanhemmasta irtautuminen on helpompaa, mutta välien katkaisu omaan lapseen sotii useimpien vanhempien ajatusmaailmaa vastaan ja *eron tekeminen voi olla käytännössä mahdotonta*. Lapsen tilanne aiheuttaa vanhemmassa *huolta ja hätää*, jolloin lapseen koetetaan pitää jatkuvasti yhteyttä esimerkiksi soittelemalla. Vanhemman irtautumisen voi mahdollistaa jokin rankka tapahtuma lapsen elämässä, kuten vankilaan joutuminen. Tällöin vanhemmalla on tilaisuus ymmärtää, että ei ole vastuussa aikuisen lapsensa elämästä ja vanhemman kuuluu saada elää myös omaa elämäänsä. Vanhemmalla on kuitenkin aina toive lapsensa raitistumisesta ja sitä kautta toive myös välien palautumisesta normaaliksi. (Holma 2011, 70–72.)

## 7 POHDINTA

### 7.1 Keskeisten tulosten tarkastelu

Kirjallisuuskatsauksemme tutkimuskysymyksenä oli: “Kuinka alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa alkoholin käyttäjän läheisiin?”. Vastaukseksi tähän kysymykseen saimme kirjallisuuskatsauksemme avulla nostettua viisi eri teemaa, jotka olivat läheisten kokemat psykologiset vaikutukset, konkreettiset vaikutukset läheisten elämässä, läheisten kokemat roolit, omaisten saama tuki sekä irtautuminen alkoholiongelmaisesta perheenjäsenestä.

Alkoholiongelmainen perheenjäsen vaikuttaa konkreettisesti läheistensä elämään monella eri tavalla. Vaikutuksia on ollut muun muassa perheen taloudelliseen tilanteeseen, lapsista huolehtimiseen sekä perheen ulkopuolisiin sosiaalisiin suhteisiin. (Pöyliö 2014, 52; Äijö 2013, 47–49.) Joissain perheissä ti-

lanne on ollut niin paha, että lapsien perustarpeetkin ovat jääneet huolehtimatta ja lapset ovat joutuneet näkemään nälkää (Pöyliö 2014, 44–45). Tällainen lapsuus vaikuttaa väistämättä ihmisen kasvuun ja kehitykseen ja lapsuuden jättämiä jälkiä tullaan kantamaan mukana koko loppuelämän ajan. Sosiaalisten suhteiden kaventuminen saatetaan kokea helpommaksi asiaksi kuin riidellä asiasta jatkuvasti mustasukkaisen, alkoholiongelmaisen puolison kanssa. Mustasukkaisuutta alkoholin käyttäjässä voivat herättää jopa läheisen lapsuudenperhe. Läheiselle omien läheisten tuki voisi olla korvaamatonta vaikeassa elämäntilanteessa, mutta valitettavan monelle tämä ei ole vaihtoehto.

Psykologisissa vaikutuksissa paljastui, että alkoholin ongelmakäyttäjän läheisten yleisimpiä tunteita olivat häpeä, pelko ja katkeruus. Häpeää tuottaa yleisimmin itse alkoholin ongelmakäyttäjä ja hänen käyttäytymisensä päihtyneenä. Sosiaaliset normit koetaan tärkeinä ja esimerkiksi riitelyn äänet tai alkoholin käytöstä johtuva kodin sotkuisuus voi aiheuttaa häpeää. (Malmberg 2018, 40–41; Pöyliö 2014, 60.) Pelko kuvautuu yleisenä tunteena, erityisesti lapsilla. Pelkoa aiheuttaa alkoholin käyttäjän arvaamaton käytös ja sen vaikutus jo sovittuihin asioihin. Alkoholin käyttöön liittyvät sosiaaliset tilanteet koettiin pelottavina. Läheinen joutuu miettimään, kuinka alkoholin ongelmakäyttäjä käyttäytyy ja kuinka muut siihen reagoivat. Pelkoa voidaan tuntea myös alkoholin käyttäjän puolesta. (Holma 2011, 52–55; Pöyliö 2014, 48; Äijö 2013, 48.) Katkeruuden tunteet näyttäytyivät erityisesti pitkän parisuhteen aikana. Katkeruutta tunnettiin siitä, että alkoholi oli ollut suhteessa suuressa roolissa ja sen vuoksi oma elämä ei ollut mennyt suunnitelmien mukaan. (Äijö 2013, 35.) Erilaisien tunteiden vaikutukset näkyivät läheisten käytöksessä ja tunteissa vielä vuosienkin päästä. Lapsena hylätyksi tulemisen pelko on vaikeuttanut aikuisena luottamuksen syntymistä muiden ihmisten kanssa. (Äijö 2013, 50.)

Läheiset voivat joutua ottamaan erilaisia rooleja suhteessa alkoholin ongelmakäyttäjään. Puolison rooleista nousi esiin hoivaajan, auttajan ja uhrin roolit. Puolisot kokevat auttamisen velvollisuutenaan ja sitä perustellaan rakkaudella. Auttaminen voi olla esimerkiksi taloudellista tukemista. Päihtyneestä perheenjäsenestä huolehditaan ja hänen jälkiään voidaan siivota. Uhrin roolissa puo-

liso on alisteisessa valta-asemassa suhteessa alkoholiongelmaiseen perheenjäsenen. Kaikissa kolmessa roolissa voi esiintyä läheisriippuvuuden piirteitä. Päihdeperheen lapset voivat ottaa epätavallisiakin rooleja, joita voivat olla esimerkiksi sankari ja pikkuaikuinen. Lapsi voi joutua huolehtimaan muista perheenjäsenistään vanhempien ollessa tähän kykenemättömiä. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 131; Simonen & Törrönen 2013, 273–274.)

Tutkimustulokset osoittivat, että alkoholin ongelmakäyttäjän läheiset kaipaavat apua ja tukea itselleen. Puolisot kaipaavat keskusteluapua omilta läheisiltään. Tuki koetaan kuitenkin liian vähäisenä, eikä se ole toivotunlaista. (Malmberg 2018, 42; Äijö 2013, 57.) Nuoret kokevat ulkopuolisen avun hakemisen vaikeana ja he toivovatkin palvelujärjestelmältä monipuolisempaa tukea. Lapsuudesta kumpuavia tunne-elämän ongelmia on käsitelty aikuisena ammattiauttajan kanssa. (Malmivaara 2011, 36–41; Takala & Ilva 2012, 182.) Vertaistukiryhmät tarjoavat läheisille apua ja tukea. Ryhmän sisällä voi syntyä ystävyys-suhteita, joissa on myös vertaistuellisia piirteitä. (Malmivaara 2011, 37; Äijö 2013, 49.)

Irtautuminen alkoholiongelmaisesta perheenjäsenestä on aina iso päätös ja vaatii aikaa. Alkoholista ongelmallisesti käyttävästä vanhemmasta irtautuminen on koettu ehkä helpoimmaksi ja se on antanut lapselle mahdollisuuden rakentaa uutta, normaalia elämää. (Pöyliö 2014, 77–80.) Alkoholiongelmaisen puolison rinnalla ollaan valmiita kulkemaan pitkään, jopa läpi koko elämän. Huoli puolison pärjäämisestä sekä toivo paremmasta ja juomisen loppumisesta pitää monesti pariskunnat yhdessä. (Simonen & Törrönen 2015, 271; Äijö 2013, 35–36.) Vanhempien on kaikista vaikeinta tehdä päätös irtautumisesta, sillä kyseessä on oma lapsi. Rakkaus omaa lasta kohtaan on niin suurta, että irtautuminen voi olla käytännössä mahdotonta. (Holma 2011, 70–72.)

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys ja tulososio osoittavat, että alkoholin ongelmakäyttö aiheuttaa merkittäviä vaikutuksia alkoholinkäyttäjään itseensä, läheisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Päihdehuoltolain 1§:n mukaan päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä sekä

siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Työterveyslaitos on laatinut päihdeohjelman päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja hallitsemiseksi työpaikoilla. Päihdeohjelmalla tarkoitetaan asiakirjaa, johon on kuvattu päihdehaittojen ehkäisyä ja hoitoonohjausta varten tarvittavat tavoitteet, sisällöt, menettelytavat, toimenpiteet ja tehtävänjaot. (Työturvallisuuskeskus s.a.)

## 7.2 Luotettavuus

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja luotettavuus kulkevat rinnakkain. Tutkimuskysymyksen selkeä esittely ja menetelmäosuuden läpinäkyvyys ja selkeä kuvaus lisäävät luotettavuutta. Luotettavuuteen vaikuttaa myös aineiston perustietojen huolellinen kuvaus. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi heikentää tutkijan ilman raportointia tapahtuva tarkoituksenhakuisuus aineistoa valitessa. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.) Aineistoa valitessamme arvioimme jokaisen tutkimuksen luotettavuuden erikseen. Luotettavuuden omina kriteerinä valitsemille tutkimuksillemme oli tutkimuksen takana oleva luotettava julkaisijayhteisö, kuten yliopisto tai tieteellisiä artikkeleja julkaiseva lehti. Lisäksi luotettavuutta lisäsi tutkimuksien julkaisuvuoden rajaus ja tällä tavoin saimme käyttöömmme mahdollisimman ajankohtaista tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkimukset haettiin koulun suosittelimista tietokannoista.

Olemme hyödyntäneet opinnäytetyöprosessimme aikana ammattikorkeakoulumme kirjastojen informaattikoiden apua kahteen kertaan. Opiskelija voi pyytää informaattikoilta apua esimerkiksi tilanteessa, jossa ei itse löydä oikeita hakulausekkeita, joilla lähteä hakemaan lähteitä omaa työtänsä varten. Informaattikoiden avun hyödyntäminen opinnäytetyöprosessissa lisää työn laatua, sillä ohjausta hakeneet opiskelijat käyttävät muun muassa laajemmin ulkomaalaisia lähteitä ja suhtautuvat löytämiinsä tutkimuslähteisiin kriittisemmin kuin muut opiskelijat. (Enwald & Haasio, 2017, 15–17.)

Tuomi ja Sarajarvi (2018, taulukko 20) määrittelevät laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnille kriteerit, jotka ovat uskottavuus, vastaavuus, siirret-

tävyys, luotettavuus, tutkimustilanteet arviointi, varmuus, riippuvuus sekä vakiintuneisuus. Opinnäytetyömme uskottavuus onnistui hyvin. Työmme tulokset ovat sovellettavissa käytäntöön ja tulokset ovat luotettavia myös ajan kuluessa eteenpäin. Läheisten kokemukset aiheesta eivät todennäköisesti tule suuresti muuttumaan vuosien varrella. Työmme tulokset ovat esitetty neutraalisti ja puolueettomasti. Vastaavuus alkuperäisen materiaalin sekä kirjallisuuskatsauksen tekstin välillä on hyvä. Materiaalin analysoinnissa on kiinnitetty huomiota siihen, että alkuperäisten tutkimusten pääidea on pysynyt koko ajan esillä eikä se ole muuttunut työn edetessä.

Tulosten siirrettävyyteen on kiinnitetty huomioita, koska niitä tullaan hyödyntämään hoitotyön opetuksessa. Tulosten tulee olla käytettävissä myös muissa yhteyksissä, kuin vain opinnäytetyössämme ja sisältöä on mietitty niin, että työstä on mahdollistaa siirtää vain jokin tietty osa toiseen kontekstiin. Luotettavuuteen on panostettu omassa työskentelyssämme ja lisäksi työmme tullaan tarkastamaan ohjaavan opettajan toimesta, joka osaltaan myös arvioi tutkimusprosessin luotettavuuden toteutumista. Tutkimustilannetta arvioidessa emme huomanneet merkittäviä tekijöitä, jotka olisivat vaikuttaneet tutkimuksen tuloksiin. Toki ilmiö itsessään on sellainen, joka vaatii kriittistä suhtautumista saatuihin tuloksiin ja tämä liittyykin olennaisesti tutkimuksen varmuuteen. Tutkittavan aiheen varmuudessa pitää huomioida valitsemamme aiheen luonne. Aineistossamme on hyödynnetty paljon ihmisten itse kertomia kokemuksia omasta elämästään eikä kenenkään kokemuksia voida suoraan yhdistää toisen kokemiin asioihin. Tutkimuksessa olennaista olikin kerätä riittävästi luotettavaa aineistoa, jotta tutkimuksen varmuutta saatiin lisättyä. Kirjallisuuskatsaus on toteutettu noudattaen yleisiä tutkimuksen teon periaatteita eli työn riippuvuus on toteutunut hyvin. Työn vakiintuneisuuteen pätee sama kuin luotettavuuden tarkasteluun, eli ohjaava opettaja tarkastaa kirjallisuuskatsauksen tuotokset. Lisäksi työmme tullaan vertaisarvioimaan myös opponenttien toimesta.

### **7.3 Eettisyys**

Tutkimuksen eettisyyden pohdinta on tärkeä osa prosessia. Eettisyyteen liittyviä asioita tulee miettiä jo tutkimuksen aihetta valittaessa. Lisäksi ihmisiä ja

heidän toimintaansa tutkittaessa eettisyyden toteutumisen kannalta on oltava tarkkana. On pohdittava tarkkaan, ettei tutkimus loukkaa tutkittavana olevia ja että tutkimus on heidän etunsa mukaistaan. Lisäksi eettisyyteen liittyy lähteiden asianmukainen käyttö sekä tutkimustulosten rehellinen analysointi. (Leinonen 2018.) Opinnäytetyössämme emme lähteneet haastattelemaan ja tutki- maan ihmisiä, jolloin meidän ei itse tarvinnut huolehtia haastatteluvaiheen eet- tisydestä. Kirjallisuuskatsausta tehdessämme kiinnitimme huomioita kirjoitus- asuun ja asioiden ilmaisuun, jotta eettisyys omalta osaltamme toteutui mah- dollisimman hyvin. Lähteet olemme merkanneet tarkasti sekä lähdeviitteinä että lähdeluetteloon. Emme ole esittäneet kirjallisuuskatsauksessamme tois- ten tekstejä omanamme. Tutkimuksen tulokset tuotiin esille juuri sellaisina kuin ne ovat, mitään lisäämättä tai pois jättämättä. Opinnäytetyö on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Opinnäytetyötä tehdessä haastavinta oli löytää tarpeeksi monipuolisesti tuo- retta lähdemateriaalia. Tutkimukset olivat keskenään melko erityyppisiä. Yhte- neväistä linjaa löytyi ainoastaan tutkimuksista, jotka käsittelivät alkoholin on- gelmakäyttäjän lapsia. Tutkimuksia, jotka käsittelivät alkoholin ongelmakäyttä- jän puolisoa tai vanhempia, löytyi huomattavasti vähemmän. Omat haasteensa toi tyydyt- tävä englannin kielen taitomme, jonka vuoksi tutkimukset etsittiin pääasiassa suomeksi. Englannin kielellä valinnanvaraa olisi varmasti ollut enemmän.

#### **7.4 Jatkotutkimusideat ja johtopäätökset**

Alkoholin ongelmakäytön vaikutukset läheisiin on aihe, josta tarvitsisi tuottaa lisää tutkittua tietoa.

1. Alkoholin ongelmakäyttö vaikuttaa läheisiin monella eri tavalla ja mo- nella eri elämän osa-alueella.
2. Hoitotyön ammattilaisilla ei välttämättä ole tarpeeksi tietoa kaikista vai- kutuksista, joita läheisille koituu alkoholin käytöstä.
3. Läheisille tarjottava tuki ei ole monessakaan tilanteessa ongelmien laa- juuteen nähden riittävää ja mahdolliset tukitoimet on ripoteltu ympä- riinsä ja kokonaisvaltaisen tuen saaminen omaan tilanteeseen voi olla hyvin haastavaa.

Jatkotutkimusideana läheisten kokemia ongelmia voisi kartoittaa tarkemmin esimerkiksi kyselytutkimuksen avulla. Opinnäytetyömme pohjalta on saatu koostettua suuret linjat läheisten kokemien ongelmien suhteen, jolloin kyselytutkimuksen avulla näitä osa-alueita voitaisiin käsitellä tarkemmin. Tutkimuksia etsiessä ja tutkiessa teimme huomion, että valtaosa tutkimuksista kosketti alkoholin ongelmakäyttäjien lapsia. Jatkotutkimusta voisi mahdollisesti kohdentaa tarkemmin nimenomaan alkoholin ongelmakäyttäjän puolisoihin ja vanhempiin.

## LÄHTEET

Aalto, M. & Komulainen, J. 2015. Potilaan haastattelu: kolmen kysymyksen AUDIT-C. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nak04611> [viitattu 31.10.2020].

Aalto, M. 2017. Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö. Päihdelinkki.fi WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio> [viitattu 3.11.2020].

Alkoholilaki 28.12.1102/2017.

Alkoholiongelmaisen hoito. 2018. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkärinseuran Duodecimin ja Suomen Reumatologisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 21.08.2018. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028#read-more> [viitattu 11.9.2020].

Cantos, R. 2020. Alkoholikulttuuri ja uusi alkoholilaki ravintoloissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/343355/Raisa%20Cantos%208.6.2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 14.10.2020].

Enwald, H. & Haasio, A. 2017. Tieteellisten kirjastojen merkitys koulutuksessa ja tutkimuksessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfi-fe2018051624162.pdf> [viitattu 31.10.2020].

Hoitotakuu päihdehuollossa. s.a. Minilex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.minilex.fi/a/hoitotakuu-p%C3%A4ihdehuollossa> [viitattu 31.10.2020].

Holma, O. 2011. Läheisen suhdeuraprosessi päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö (Pori). Sosiaalityön Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82652/gradu05155.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 27.10.2020].

Huttunen, M. 2017. Alkoholien ongelmakäyttö: sairauden hallinta. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.9.2017. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00077](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00077) [viitattu 11.5.2020].

Härkönen, J., Warpenius, K. & Mäkelä, P. 2018. Miten paljon alkoholinkäyttäjät ovat kokeneet haittoja omasta juomisestaan? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Suomen yliopistopaino Oy, 49–57. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL\\_TEE029\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 3.11.2020].



Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2013. Hoida ja kirjaa. 7.–8. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ikaantyneidenpaihdeyto s.a. Riskirajat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ikaantyneidenpaihdeyto.fi/tietoa/ikaantyan-elimiston-alkoholin-sietokyky/riskirajat> [viitattu 15.11.2020].

Itäpuisto, M & Selin, J. 2013. Miten palvelut vastaavat päihteiden käyttäjän läheisten avuntarpeisiin? Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. (toim.) Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, 138–144. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL\\_TEE2013\\_014\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 26.10.2020].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. *Hoitotiede* 25, 291–301.

Karlsson, T. 2018. Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä ja sen haitoista? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Suomen yliopistopaino Oy, 15–25.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785.

Leinonen, R. 2018. Tutkimuksen eettisyys. Spoken. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://spoken.fi/tutkimuksen-eettisyys/> [viitattu 26.9.2020].

Lähiomaisen määritelmä potilaslaissa. s.a. Minilex. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.minilex.fi/a/l%C3%A4hiomaisen-m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4-potilaslaissa> [viitattu 14.5.2020].

Malmberg, M. 2018. ”Joskus koitin auttaa ja kertoa kuinka rakas hän on” - Alkoholiongelmia ja läheisen kokema häpeä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180718/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20180718.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180718/urn_nbn_fi_uef-20180718.pdf) [viitattu 26.10.2020].

Malmivaara, L. 2011. Lapsuus vanhempien alkoholiongelmien varjossa. Lapsuuden koetut vaikutukset aikuisiällä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. [viitattu 6.11.2020].

Mielenterveystalo.fi s.a. Päihdeongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx) [viitattu 23.9.2019].

Mäkelä, P. & Tigerstedt, C. 2018. Suomalaisten alkoholinkulutus on vähentynyt, mutta edelleen yli puoli miljoonaa juo yli riskirajojen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.9.2018. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/-/suomalaisten-alkoholinkulutus-on-vahentynyt-mutta-edelleen-yli-puoli-miljoonaa-juo-yli-riskirajojen> [viitattu 23.9.2019].

Orjasniemi, T. & Kurvinen, A. 2017. Häpeän päivät, pelon yöt - Lapsuuden kokemuksia ongelmajuovista vanhemmista. *Janus* 2, 127–143. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/janus/article/view/56828/25822> [viitattu 6.11.2020].

Poikolainen, K. 2018. Alkoholin riskikäyttö. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01085](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01085) [viitattu 11.9.2020].

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

Päihdelinkki.fi s.a. Alkoholi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi> [viitattu 23.9.2019].

Pöyliö, A. 2014. ”Varjo lapsuuden yllä” - Alkoholiongelmaisten vanhempien lasten kokemukset ja selviytyminen. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59661/P%C3%B6yli%C3%B6.Anni.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 27.10.2020].

Sairaanhoitaja, päivätoteutus. s.a. Xamk. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/index.php/fi/28/fi/127614/SHMI21SP/year/2021> [viitattu 15.9.2020].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? - Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisu. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) [viitattu 2.9.2020].

Simonen, J. & Törrönen, J. 2015. Kun mies juo ja nainen kärsii - Naisten omaelämäkerralliset positiot ja toimintastrategiat suhteessa ongelmallisesti juovaan läheiseen. *Janus* 3, 265–283. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/janus/article/view/52998/16473> [viitattu 4.11.2020].

Sotkanet. 2020. Alkoholialikaa käyttävien osuus 20–64-vuotiaat. WWW-dokumentti. Päivitetty: 14.5.2020. Saatavissa: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/meta-data/indicators/4412> [viitattu 25.9.2020].

Takala, J. & Ilva, M. 2012. Mikä suojaa nuorta aikuisten alkoholinkäytön aiheuttamilta haitoilta? *Yhteiskuntapolitiikka* 2, 176–185. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102927/takala.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.11.2020].

Tala, A. 2015. Pieni lasi punkkua ja tuoppi. Tutkimus perjantain alkoholikulttuurista. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156184/Gradu\\_Amanda%20Tala.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/156184/Gradu_Amanda%20Tala.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 14.10.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Päivystysyksiköissä tieto päihteiden käytöstä auttaisi potilasta ja palveluiden kehittämistä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/paivystysyksikoissa-tieto-paihteiden-kaytosta-auttaisi-potilasta-ja-palveluiden-kehittamista> [viitattu 1.11.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Alkoholin käytön haitat muille kuin käyttäjille. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholinkayton-haitat-muille-kuin-kayttajille> [viitattu 16.9.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Alkoholijuomien kulutus 2019. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.4.2020. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139553/Tr06\\_2010\\_Alkoholi-juomien%20kulutus%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139553/Tr06_2010_Alkoholi-juomien%20kulutus%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 11.5.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.6.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat-kayttajalle-laheisille-ja-yhteiskunnalle> [viitattu 15.9.2020].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Usein kysytyt juomiskulttuurista. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.6.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/usein-kysytyt-kysymykset/juomiskulttuuri> [viitattu 1.11.2020].

Tigersted, C. & Härkönen, J. 2016. Juomisen kotiutuminen. Teoksessa Holmila, M., Raitasalo, K. & Tigersted, C. (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 118–129. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN\\_ISBN\\_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131418/URN_ISBN_978-952-302-738-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 3.11.2020].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Työturvallisuuskeskus s.a. Päihdeohjelma. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ja\\_tyosuojelu/tyosuojelu\\_tyopaikalla/vastuut\\_ja\\_velvoitteet/paihdeohjelma\\_tyopaikalla\\_vanha/paihdeohjelma](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/paihdeohjelma_tyopaikalla_vanha/paihdeohjelma) [viitattu 15.11.2020].

Valkonen, A. 2012. "Rikottu ja tyhjä lupaus repii sydämen rikki." Vanhempien alkoholinkäyttö nuorten tarinoissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83369/gradu05760.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.11.2020].

Valvira. 2020. Alkoholijuomien valvonta. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.5.2020. Saatavissa: [https://www.valvira.fi/alkoholi/alkoholijuomien\\_valvonta](https://www.valvira.fi/alkoholi/alkoholijuomien_valvonta) [viitattu 21.9.2020].

Xamk s.a. Xamk. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/> [viitattu 23.9.2019].

Äijö, N. 2013. "Mistä tunnet sä ystävän?" Tutkimus alkoholiongelmaisten läheisten kokemuksista, sosiaalisista suhteista ja sosiaalisesta tuesta. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/84287/gradu06496.pdf?sequence=1> [viitattu 14.10.2020].

Österlund, A. 2017. Purkautuvat normit. Suomalainen alkoholikulttuuri ja alkoholipolitiikka 2010-luvulla. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101749/GRADU-1500012507.pdf?sequence=1> [viitattu 14.10.2020].

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskysymykset	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset tulokset
<p>Holma, O.</p> <p>Läheisen suhdeuraprosessi päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla</p> <p>Pro gradu -tutkielma</p> <p>2011, Suomi</p>	<p>Millaisia selviytymiskeinoja, ajatuksia ja tunteita läheiset tuottavat elämästään päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla?</p> <p>Millaisia muutoksia läheisen selviytymiskeinoissa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu?</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Tee-mahaastattelu (n=7) puhelimen välityksellä.</p> <p>Narratiivinen analyysi.</p>	<p>Läheisten kokemat ajatukset ja tunteet muuttuvat ajan kuluessa. Aika vaikuttaa myös selviytymiskeinojen muokkautumiseen ja monipuolistaa niitä. Selviytymisprosessin alussa erilaiset lamaannuttavilta tunteet tunteet muuttuvat prosessin edetessä voimaannuttavaksi.</p>
<p>Laslett, A-M., Catalano, P., Chikritzhs, T., Dale, C., Doran, C., Ferris, J., Jainulabudeen, T., Livingston, M., Matthews, S., Mugavin, J., Room, R., Schlotterlein, M. &amp; Wilkinson, C.</p>	<p>Kehen juominen vaikuttaa?</p> <p>Millainen ihmissuhde on heidän välillään, joihin alkoholin käyttö vaikuttaa ja ketkä sitä käyttävät?</p> <p>Minkälaisia vaikutuksia ja haittoja australialaiset ovat kokeneet?</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus: Eri sosiaali- ja terveysvirastojen tilastot</p> <p>Kvalitatiivinen tutkimus: Kyselytutkimus (n=2600)</p>	<p>Läheisiä on satutettu henkisesti ja laiminlyöty alkoholin ongelmakäyttäjän toimesta. Kolmasosa vastaajista kertoi katkaisseensa välit juovaan läheiseensä. Yleisimmin alkoholia ongelmallisesti käyttävä läheinen on puoliso.</p>

<p>The range and magnitude of alcohol's harm to other</p> <p>Alcohol Education and Rehabilitation Foundation</p> <p>2010, Australia</p>	<p>Mitkä ovat seuraukset muille – vahinkojen määrässä, ajankäytöllisesti sekä taloudellisesti?</p>		
<p>Malmberg, M.</p> <p>“Joskus koitinautaa ja kertoa kuinka rakas hän on” Alkoholiongelma ja läheisen kokema häpeä</p> <p>Pro gradu -tutkielma</p> <p>2018, Suomi</p>	<p>Mikä merkitys häpeällä on (ol-lut) arkielämässä? Millaisia taitekohtia häpeän kokemuksessa on (ol-lut)?</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Esseeaineisto (n=10)</p> <p>Narratiivinen analyysi.</p>	<p>Häpeä vaikuttaa läheisten kokemukseen itsestään negatiivisesti. Läheisten on mahdollista irtautua kokemastaan häpeästä ja siihen auttaa muun muassa heidän kohtaamisensa niin, että he tulevat aidosti kuulluksi. Läheiset ovat kokeneet merkittäviksi hetkiksi, kun ovat voineet irtautua alkoholiongelmallisesta perheenjäsenestä.</p>
<p>Malmivaara, L.</p> <p>Lapsuus vanhempien alkoholi-ongelmien varjossa - lapsuuden</p>	<p>Miten tutkittavat näkevät lapsuudenkokemusten vaikuttaneen myöhempään elämään?</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Teemahaastattelu (n=9) puhelimen välityk-</p>	<p>Lapsuus koettiin menetettynä ja lapsuudenkokemukset vaikuttivat vielä aikuisuudessakin.</p>

<p>koetut vaikutukset aikuisiällä</p> <p>2011, Suomi</p>	<p>Millainen merkitys alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletyllä lapsuudella on ollut tutkittaville?</p>	<p>sellä. Osallistujat 22–61-vuotiaita.</p> <p>Induktiivinen sisällönanalyysi.</p>	<p>Monet olivat joutuneet hakemaan aikuisena apua kokemusten käsittelyyn. Vaikutukset näkyivät myös suhtautumisessa alkoholiin ja alkoholinkäytön tilanteisiin.</p>
<p>Orjasniemi, T. &amp; Kurvinen, A.</p> <p>Häpeän päivät, pelon yöt - Lapsuuden kokemuksia ongelmajuovista vanhemmista</p> <p>Artikkeli, Janus vol 25</p> <p>2017, Suomi</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata haittoja, joita vanhempien alkoholin käyttö aiheuttaa lapselle.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Esseeaineisto (n=53). Osallistujat 21–77-vuotiaita.</p>	<p>Vanhemman alkoholinkäyttö aiheuttaa lapselle kokonaisvaltaista häpeän tunnetta. Väkivallan uhka perheessä aiheuttaa lapselle jatkuvaa pelon tunnetta. Yhdenkin vanhemman ongelmallinen juominen koskettaa koko perhettä.</p>
<p>Pöyliö, A.</p> <p>“Varjo lapsuuden yllä” - Alkoholiongelmaisten vanhempien lasten kokemukset ja selviytyminen</p> <p>Pro gradu -tutkielma</p>	<p>Millaista on elää alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa?</p> <p>Mitkä tekijät edistävät alkoholiongelmaisten vanhempien lasten selviytymistä?</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Esseeaineisto (n=11).</p> <p>Kategorinen sisällönanalyysi sekä narratiivinen analyysi.</p>	<p>Vanhempien alkoholiongelma vaikuttaa lasten elämään monin eri tavoin. Joissain perheissä vanhemmat eivät kykene huolehtimaan edes lasten perustarpeista. Läheisten tarjoama tuki ja lapsen omat</p>

2014, Suomi			ominaisuudet vaikuttavat lasten selviytymiseen.
<p>Simonen, J. &amp; Törrönen, J.</p> <p>Kun mies juo ja nainen kärsii. Naisten oma elämänkerralliset positiot ja toimintastrategiat suhteessa ongelmallisesti juovaan läheiseen</p> <p>Artikkeli, Janus vol 23</p> <p>2015, Suomi</p>	<p>Tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää, miten naiset itse näkevät oman roolinsa juovan kumppanin rinnalla. Lisäksi selvitettiin, millaisia toimintatapoja naisilla oli kumppaninsa juomisen suhteen.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Esseeaineisto (n=14).</p> <p>Narratiivinen analyysi.</p>	<p>Useimmin koettu asema naisilla oli uhrin rooli, joka on seurausta esimerkiksi nöyryyttämisestä. Toiseksi yleisin rooli oli taistelija, jossa nainen ei halua alistua juovan miehensä vallan alle. Roolien muodostumiseen vaikuttaa olennaisesti läheisen ikä. Toimintatapoihin vaikuttaa, mikä suhde läheisellä ja juovalla ihmisellä on.</p>
<p>Takala, J. &amp; Ilva, M.</p> <p>Mikä suojaa nuorta aikuisen alkoholinkäytön aiheuttamilta haitoilta?</p> <p>Artikkeli, Yhteiskuntapolitiikka</p> <p>2012, Suomi</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten kokemuksia aikuisten alkoholin käytöstä sekä suomalaisesta alkoholikulttuurista.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Kyselytutkimus (n=841)</p> <p>Osallistujat 12–18 –vuotiaita.</p>	<p>Neljäsosa nuorista on kokenut haittoja vanhempiensa juomisesta. Koetut haitat ovat enemmänkin psyykkisiä kuin konkreettisia asioita. Nuoret toivovat parempia ja laajempia tukipalveluita niille nuorille, jotka kärsivät aikuisten alkoholin käytöstä.</p>



<p>Valkonen, A.</p> <p>“Rikottu ja tyhjä lupaus repii sydämen rikki” Vanhempien alkoholin käyttö nuorten tarinoissa</p> <p>Pro gradu -tutkielma</p> <p>2012, Suomi</p>	<p>Millaisena vanhempien alkoholin käyttö näyttää nuorten kirjoittamissa kertomuksissa?</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Esseeaineisto (n=25).</p> <p>Narratiivinen analyysi.</p>	<p>Nuorten tarinoiden keskeiset teemat olivat luottamuksen rikkoutuminen, väkivallan pelko, oma ahdistus, äidin retkahdus ja avunhakeminen.</p>
<p>Äijö, N.</p> <p>“Mistä tunnet sä ystävän?” Tutkimus alkoholiongelmaisten läheisten kokemuk- sista, sosiaalisista suhteista ja sosiaalisesta tu- esta</p> <p>Pro gradu -tutkielma</p> <p>2013, Suomi</p>	<p>Mitä läheiset kertovat kokemuk- sistaan ja erityisesti mitä he kertovat ympäristön ihmistä ja sosiaalisista suhteista?</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus: Esseeaineisto (n=16).</p> <p>Sisällönanalyysi.</p>	<p>Läheiset kokivat sosiaalisen tuen, esimerkiksi omalta lapsuudenperheeltä jääneen vähäiseksi. Vertaistuen saaminen koettiin tärkeäksi. Häpeän tunne liittyy vahvasti moniin sosiaalisiin tilanteisiin. Läheiset ovat olleet pääosin tyytyväisiä viranomaistoimintaan.</p>

<b>Psykologiset vaikutukset läheisten elämään</b>				
<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Pelko omasta turvallisuudesta saa aikaan sen, että Eija menettää lopullisesti luottamuksen mieheensä (Holma 2011, 48).	Pelko omasta turvallisuudesta aiheuttaa luottamuksen menetyksen.	Pelko Katkeruus Viha Uupumus Häpeä Ahdistus	Läheisten kokeamat tunteet	Psykologiset vaikutukset läheisten elämään
Moni etenkin pitkässä suhteessa ollut tunsi katkeruutta siitä, ettei elämä mennytkään kuten oli haaveillut. Tarinoissa toistuivat kuvaukset vihasta, pelosta ja uupuksesta, joita suhde aiheutti. (Äijö 2013, 35.)	Katkeruuden tunne, kun elämä ei mennytkään kuten haaveili. Suhteet aiheuttivat vihaa, pelkoa ja uupumusta.	Epätoivo Itsetuhoiset ajatukset Turvattomuus Pettymys Toivo paremmasta Luottamus		

<p>Liittoa kannattelee usein toivo paremmasta, ehkä mies raitistuu ja kaikki muuttuu hyväksi. (Äijö 2013, 36).</p>	<p>Usko kaiken muuttuvan paremmaksi.</p>			
<p>Suurin osa tutkimushenkilöistä kertoo tunteensa lapsuudessaan pahaa oloa tai ahdistusta. (Pöyliö 2014, 57).</p>	<p>Lapsuudessa koettu pahoinvointi ja ahdistus.</p>			
<p>Tarinoissa tulee vahvasti esille epätoivo tilanteessa. Päähenkilöt tuovat esille joko suoraan tai epäsuorasti itsetuhoisia ajatuksia.</p>	<p>Epätoivoinen tilanne aiheuttaa itsetuhoisia ajatuksia.</p>			

sia. (Valkonen 2012, 46).				
Lähes kaikissa kirjoituksissa kuvataan vanhemman alkoholinkäytöstä aiheutuvaa pelkoa. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 134).	Vanhemman alkoholin käyttö aiheuttaa pelkoa.			
Juodessaan vanhemman käytös aiheuttaa päähenkilössä turvattomuutta. (Valkonen 2012, 37).	Juova vanhempi aiheuttaa turvattomuutta.			
Keskeisimpänä asiana nousee esille pettymyksen kuvaus. (Valkonen 2012, 30).	Kuvaus pettymyksestä.			
Naiset kertoivat jonkun verran enemmän	Naiset raportoivat enemmän alkoholo-			

<p>män samassa talou- dessa asu- van tai suku- laisen alko- holin käytön negatiivista vaikutuksista (Laslett ym. 2010, 172).</p>	<p>lin käytön ne- gatiivisista vaikutuksista.</p>			
<p>Kun tutkitta- vilta kysyttiin, kenen ihmi- sen juominen vaikutti hei- hin negatiivi- simmin, ylei- sin vastaus oli kumppani tai läheinen sukulainen, joka on yleensä mies (Laslett ym. 2010, 172).</p>	<p>Miespuolisen kumppanin tai läheisen sukulaisen juominen vai- kuttaa eniten negatiivisesti.</p>			
<p>Lapsuuden kuvauksissa toistuvat luot- tamuksen pettäminen, ahdistus ja hylätyksi tu- lemisen tun- teet. Nämä</p>	<p>Lapsuudessa koetut nega- tiiviset tun- teet vaikutti- vat muihin ih- missuhteisiin.</p>	<p>Luottamus  Ahdistus  Hylätyksi tu- lemisen tunne</p>	<p>Tunteiden vaikutus käyttäytymi- seen</p>	

kokemukset vaikuttivat osaltaan suhteisiin muiden ihmisten kanssa. (Äijö 2013, 50).		Vaikutukset ihmissuhteisiin  Katkeruuden tunteet aikuisiällä		
Tutkittavat kokivat katkeruuden tunteita yhä aikuisiälläkin, osa heistä oli pystynyt antamaan vanhemmilleen anteeksi, osa ei. (Malmivaara 2011, 47).	Katkeruuden tunteet aikuisiällä. Osa pystyi antamaan anteeksi, osa ei.	Anteeksianto Välttely		
Häpeän tunnistaminen vaikutti myös käytökseen: tilanteita, joissa häpeää koettiin, alettiin vältellä. (Malmberg 2018, 40).	Häpeällisiä tilanteita vältellään.			

<b>Konkreetitset vaikutukset läheisten arkeen</b>				
<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Miehen alkoholin käytön runsaus vaikuttaa Joannan ja Eijan näkökulmasta vahvasti perheen arkeen. Tämä näkyy esimerkiksi taloudellisina ongelmina sekä miesten henkisenä ja fyysisenä poissaolevuutena. (Holma 2011, 48.)	Alkoholin käyttö näkyy arjessa taloudellisina ongelmina sekä miesten henkisenä ja fyysisenä poissaolevuutena.	Taloudelliset ongelmat  Poissaolevuus  Vaikutus toimintakykyyn  Riidat	Arjen hallinnan ongelmat	Konkreetitset vaikutukset läheisten arkeen
...heitä on satutettu henkisesti tai laiminlyöty jonkun läheisen juomisen vuoksi, juominen on aiheuttanut isoja riitoja ja alkoholin	Läheisen juominen on aiheuttanut henkistä pahoinvointia ja laiminlyöntiä sekä riitoja. Juominen vaikuttaa toimintakykyyn.			

<p>käyttäjää ei ole pystynyt tekemään niitä asioita, mitä olisi pitänyt, juomisen takia. (Laslett ym. 2020, 172.)</p>				
<p>Vanhempi ei aina ymmärrä muistuttaa lasta huolehtimaan hygienias- taan kuten hampaiden pesusta (Pöyliö 2014, 44).</p>	<p>Vanhempi ei huolehdi lap- sen perustar- peista.</p>	<p>Lapsen pe- rustarpeet  Väkivalta  Koulunkäyn- nin vaikeudet  Salailu</p>	<p>Lapsen koke- mat ongel- mat</p>	
<p>Useimmissa tarinoissa lapseen kohdistuu aina- kin henkistä väkivaltaa, mutta häm- mästyttävän monessa ta- rinassa lapsi itse joutuu fyysisen väki- vallan koh-</p>	<p>Lapsi joutuu kokemaan henkistä ja fyysistä väki- valtaa.</p>			



teeksi. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 136).				
Kertomusten mukaan vanhempien alkoholiongelmia on pyritty piilottelmaan ja salaamaan useimmissa perheissä. (Pöyliö 2014, 53).	Alkoholiongelmaa on piiloteltu ja salailtu.			
Tarinan päähenkilöillä saattaa olla vaikeuksia keskittyä koulunkäyntiin. (Valkonen 2012, 44).	Koulunkäynti voi vaikeutua.			
Lapsen hoidon laiminlyönti tulee tarinoissa esille myös nälkänä. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 137).	Lapsi on jätetty nälkäiseksi.			

<p>Elämä alkoholi-ongelmaisen puolison rinnalla näyttäisi vaikuttavan kertomusten perusteella sosiaalisiin suhteisiin ylipääntään. Puolisot kuvailivat muutosta suhteissa, aiemmin vilkas sosiaalinen elämä kapeni ja kutistui ajan myötä. (Äijö 2013, 47)</p>	<p>Sosiaalisen elämän kapeneminen ja kutistuminen.</p>	<p>Sosiaalisten suhteiden kärsiminen</p> <p>Eristäytyminen</p>	<p>Sosiaaliset ongelmat</p>	
<p>Tämä aiheuttaa vaikeuksia perheessä, jossa alkoholi on ongelma ja voi rajoittaa osallistumista sosiaalisiin tilanteisiin. On helpompi jäädä kotiin kuin</p>	<p>Jäädään mieluummin kotiin, kuin osallistutaan tilaisuuksiin, joissa on tarjolla alkoholia.</p>			

osallistua tapahtumiin, joissa on jatkuvasti alkoholia tarjolla. (Äijö 2013, 48.)				
-----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

<b>Irtautuminen alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä</b>				
<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Lopullinen päätös (erosta) oli tuskallinen ja siihen liittyi niin luopumisen tuskaa kuin huolta miehen pärjäämisestä jatkossa (Äijö 2013, 35).	Eropäätös oli tuskallinen, osana oli luopumisen tuska ja huoli miehestä.	Eron harkitseminen  Luopuminen  Huoli  Halu sinnitellä suhteessa	Puolison kokemat tunteet irtautumisessa	Irtautuminen alkoholia ongelmallisesti käyttävästä perheenjäsenestä
Alisteisesta asemasta ja miehen juomisen tuottamista ongelmista huolimatta naiset eivät välttämättä eroa juovasta miehestä. Vaikka osa naisista lopulta jättää vaikean parisuhteen taakseen, ongelmia kestetään	Naiset eivät välttämättä eroa juovasta miehestä, ongelmia kestetään vuosia.			

<p>vuosikausia. (Simonen &amp; Törrönen 2015, 271).</p>				
<p>Yli kolman- nes heistä, jotka kertoi- vat läheis- tensä alkoho- lin käytön vaikuttaneen heihin nega- tiivisesti, ker- toivat etteivät enää tapaa ihmistä, ke- nen juominen on eniten omaan elä- mään vaikut- tanut (Las- lett, ym 2010, 172).</p>	<p>Juovan ihmi- sen tapaami- nen on lope- tettu.</p>			
<p>Monessa kertomuk- sessa on löy- dettävissä eräänlainen elämän käännepöytä, joka on useimmiten liittynyt alko-</p>	<p>Alkoholion- gelmaisista vanhemmista eroon pääse- minen on ol- lut elämän käännepöytä.</p>	<p>Elämän käännepöytä Kotoa pois muuton ai- heuttamat tunteet  Huostaan- oton aiheut- tavat tunteet</p>	<p>Lapsen koke- mat tunteet irtautumi- sessa</p>	

<p>holiongelmaisista vanhemmista eroon pääsemiseen. (Pöyliö 2017, 77).</p>				
<p>Kertomusten mukaan alholiongelmaisista vanhemmista eroon pääseminen tapahtuu viimeistään muuttamalla pois kotoa. Monilla tutkimushenkilöillä on ollut kiire muuttaa pois, sillä ei ole jaksettu katsella vanhempien menoa. (Pöyliö 2014, 79.)</p>	<p>Vanhemmista eroon pääseminen voi tapahtua pois muuttamalla. Kotoa halutaan muuttaa pois mahdollisimman pian.</p>			
<p>Kertomuksista käy ilmi, että kaikille huostaan otetuille tutki-</p>	<p>Huostaanotto on ollut merkittävä asia.</p>			

<p>mushenkilöille huostaanotolla on ollut kään-teentekevä vaikutus heidän elämälleen (Pöyliö 2014, 80).</p>				
<p>... päihteitä käyttävästä perheenjäse-nestä voi myös irrot-tautua. Van-hemmalle täl-laisen pää-töksen teke-minen on vai-keaa, ehkä jopa mahdo-tonta. Konk-reettisesti ero ei onnistu. (Holma 2011, 72.)</p>	<p>Vanhemman on vaikeaa, jopa mahdo-tonta tehdä eroa päih-teitä käyttä-vään lap-seensa.</p>	<p>Eron tekemi-nen lapsesta  Huoli päih-teitä käyttä-västä lap-sesta</p>	<p>Vanhemman kokemat tun-teet irtautu-misesta</p>	
<p>Hätä ja huoli lisäävät tar-vetta olla jat-kuvasti yh-teydessä tyt-täreen (Holma 2011, 70).</p>	<p>Hätä ja huoli tyttärestä</p>			





<b>Omaisten saama tuki</b>				
<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Perheet kai- paavat niin ammattilais- ten kuin tois- tensakin apua selviy- tyäkseen kuormitta- vasta elä- mäntilan- teesta. (Malmberg 2018, 42).	Perheet kai- paavat apua selviytyäk- seen.	Avun tarvit- seminen  Ulkopuolinen apu  Vähäinen tuki  Tuki ei vas- taa odotuksia	Läheisten antama tuki  Ammattilais- ten antama tuki	Omaisten saama tuki
Melkein kaikki olivat kokeneet, että saavat omilta van- hemmiltaan ja sisaruksil- taan par- haimmillaan- kin vain hyvin vähän tukea. Jos tukea sai, se ei pääasiassa ollut sellaista, mitä puoliso olisi toivonut.	Tukea omilta läheisiltä saadaan liian vähän. Jos tukea saa- daan, se ei ole sellaista, kuin toivot- tiin.			

(Äijö 2013, 57.)				
Vastaukset osoittavat, että palvelujärjestelmän olisi tuettava hankalassa tilanteessa eläviä nuoria nykyistä monipuolisemmin. (Takala & Ilva 2012, 182).	Nuoret toivovat palvelujärjestelmältä parempaa tukea.			
Moni ei ole kuitenkaan ymmärtänyt, että vanhemman alkoholi-ongelmasta voisi kertoa jollekin ulkopuoliselle kuten terveydenhoitajalle ja saada tätä kautta apua. (Pöyliö 2014, 54).	Alkoholiongelma ei ole ymmärretty kertoa ulkopuoliselle.			
Yhteinen piirre oli selkeästi se, että apua ja	Apua lapsuuden kokemusten käsittelyä	Avun hakeminen		

<p>tukea oli haettu lapsuuden jälkeisten kokemusten käsitteelyyn. Apua on haettu esimerkiksi ammattitajilta. (Malmivaara 2011, 36).</p>	<p>telyyn haettiin ammattitajilta.</p>			
<p>Nuori on saattanut hakea apua itselleen ja omaan parhaan oloon. Nuori ei niinkään hae apua vanhemmalleen kuin itselleen. (Valkonen 2012, 47).</p>	<p>Nuori on saattanut hakea apua enemmän itselleen, kun vanhemmalleen.</p>			
<p>Lisäksi erilaisista vertaistukitoiminoista ja -järjestöistä, joihin lukeutuu lähinnä Al-Anonin ja</p>	<p>Monet ovat saaneet tukea vertaistukitoiminoista ja -järjestöistä.</p>	<p>Tukipalvelut  Uudet ystävät</p>	<p>Vertaistuki</p>	

<p>AAL:N järjestämä toiminta, ovat toimineet monelle tärkeänä tuen hakemisen sekä saamisen lähteenä. (Malmivaara 2011, 37).</p>				
<p>Ystävyssuhteiden vahvistumiseen ja uusien ystävien löytymiseen liittyi poikkeuksetta vertais-tuen elementti, suhteet syvenivät saman kokeneen tai kokeneiden kesken (Äijö 2013, 49).</p>	<p>Uusia ystävyssuhteita muodostui saman kokeneiden ihmisten välille.</p>			

<b>Läheisten kokemat roolit</b>				
<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Päälukokka</b>
Vaikka naispäähenkilö kärsii läheisen juomisesta, hän ottaa hoivavastuun ja alkaa auttaa juovaa läheistä monin tavoin. (Simonen & Törrönen 2015, 273).	Puoliso voi ottaa hoivavastuun ja alkaa auttaa läheistä.	Hoivaaja  Auttaja  Uhri	Puolison roolit	Läheisten kokemat roolit
Eeva kuvaa uhriutumista prosessina, jossa nainen menettää itsensä ja joutuu alistetun asemaan valtasuhteeseen juovaan puolisoonsa. (Simonen & Törrönen 2015, 271).	Uhriutuminen on prosessi, joka johtaa itsensä menettämiseen ja alistetun asemaan.			

Näitä rooleja esiintyi myös tämän aineiston tarinoissa. Sankarilapsesta tulee huolehtiva pikkuaikuisen. (Orjasniemi & Kurvinen 2017, 131).	Lapsen rooli voi muuttua sankarilapsesta huolehtivaksi pikkuaikuiseksi.	Sankari  Pikkuaikuisen	Lapsen roolit	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------	--

<b>Käännöstaulukko</b>		
<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Käännetty ilmaus</b>	<b>Pelkistetty ilmaus</b>
...they had been emotionally hurt or neglected because of the drinking of people that they knew, that they were involved in serious arguments because of their drinking, that drinkers “failed to do something they were counting on them to do (Laslett ym. 2010, 172).	...heitä on satutettu henkisesti tai laiminlyöty jonkun läheisen juomisen vuoksi, juominen on aiheuttanut isoja riitoja ja alkoholin käyttäjä ei ole pystynyt tekemään niitä asioita, mitä olisi pitänyt, juomisen takia.	Läheisen juominen on aiheuttanut henkistä pahoinvointia ja laiminlyöntiä sekä riitoja. Juominen vaikuttaa toimintakykyyn.
Over a third of those who reported that they had been negatively affected by those they knew reported that they had to stop seeing the person who had most affected them because of their drinking (Laslett ym. 2010, 172).	Yli kolmannes heistä, jotka kertoivat läheistensä alkoholin käytön vaikuttaneen heihin negatiivisesti, kertoivat etteivät enää tapaa ihmistä, kenen juominen on eniten omaan elämään vaikuttanut.	Juovan ihmisen tapaminen on lopetettu.
Women were somewhat more likely than men to report being negatively affected by the drinking of a household member or relative (Laslett ym. 2010, 172).	Naiset kertoivat jonkun verran enemmän samassa taloudessa asuvan tai sukulaisen alkoholin käytön negatiivista vaikutuksista.	Naiset raportoivat enemmän alkoholin käytön negatiivisista vaikutuksista.

<p>When respondents were asked which person, of those they knew, most negatively affected them because of their drinking, the most common answer was a partner or close relative, often male (Laslett ym. 2010, 172).</p>	<p>Kun tutkittavilta kysyttiin, kenen ihmisen juominen vaikutti heihin negatiivisimmin, yleisin vastaus oli kumppani tai läheinen sukulainen, joka on yleensä mies.</p>	<p>Miespuolisen kumppanin tai läheisen sukulaisen juominen vaikuttaa eniten negatiivisesti.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------