

**”TOIVOTAAN, ETTÄ MEIKÄLÄINEN SAA
KICKSTARTIN UUTEEN ELÄMÄÄN”**

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssi

Jouni Keränen ja Juha Kinnunen
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Järvenpää
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Keränen, Jouni & Kinnunen, Juha. ”Toivotaan, että meikälainen saa kickstartin uuteen elämään.” Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssi. Diak Etelä, Järvenpää, syksy 2012, 46 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kuinka tarpeelliseksi muusikot kokevat omalle ammattiryhmälleen räätälöidyn päihdehävähdyttämiskurssin ja vertaistuen. Tutkimuksen tavoitteena on päihdehävähdyttämiskurssien ja vertaistuen kehittäminen.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullista eli kvalitatiivista tutkimustapaa käyttäen. Tutkimukseen osallistuneet vastaajat ottivat osaa muusikoille järjestetyille päihdehävähdyttämiskurssille. Kurssilla käytiin läpi päihderiippuvuuden eri osa-alueita ja vastaajien päihdehistoria. Tutkimusaineisto koostuu vastaajien haastatteluista, kurssin havainnoinnista ja kurssin aikana käydyistä keskusteluista eli vertaistuesta. Kurssille osallistui kuusi henkilöä. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tutkimuksen keskeisin tulos on se, että päihdehävähdyttämiskurssille osallistuneet muusikot kokivat vertaistuen tärkeäksi osaksi kuntoutumisprosessiaan. Vastaajat pitivät tärkeänä sitä, että samalla alalla toimivat kurssitoverit ymmärsivät esimerkiksi muusikon ammatin työolosuhteet.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että hävähdyttämiskurssi tuntuu madaltavan kynnystä puhua päihdeongelmista ja hakeutua hoitoon. Yhdelle ammattiryhmälle suunniteltu hävähdyttämiskurssi koettiin hyödylliseksi. Vertaistuki koetaan tärkeäksi osaksi päihderiippuvuuden hoitoa. Tulevaisuudessa tämän kaltaista vertaistukea kannattaa hyödyntää entistä enemmän, koska vertaistuki on tehokasta ja edullista.

Avainsanat: vertaistuki, päihderiippuvuus, hävähdyttäminen, Myllyhoito, muusikot

ABSTRACT

Keränen, Jouni and Kinnunen, Juha. Substance abuse awareness course for musicians 46p. Language: Finnish. Järvenpää, Autumn 2012. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of the study was to find out if musicians found substance abuse awareness course tailored to musicians and mutual support useful. The aim of the study was to find tools for developing substance abuse awareness courses and mutual support arrangements.

The study was carried out as a qualitative research. The respondents took part in substance awareness course tailored to musicians. In the course different aspects of substance abuse were discussed and the substance abuse history of the participants was evaluated. The research material consists of interviews, observations made during the course, and discussions i.e. mutual support. There were six participants in the course. The research material was analysed by inductive content analysis.

The key finding of the study was that the participants of the substance abuse awareness course found mutual support an important part of their recovery process. The participants felt that people from the same field understood, for example, the special working conditions of musicians.

The results of this study indicate that an awareness course helps participants to talk about substance abuse and to seek help. The participants of the course found it useful that an awareness course was tailored to people in a specific line of work. The participants also felt that mutual support is an important part of substance abuse treatment. In the future this kind of mutual support should be utilised because of its effectiveness and inexpensiveness.

Keywords: mutual support, substance abuse, awareness course, Myllyhoito, musicians

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 PÄIHDERIIPPUUUS	7
2.1 Fyysinen, psyykkinen, henkinen ja sosiaalinen riippuvuus	8
2.2 Riippuvuuden periytyminen	8
3 PÄIHDEHOITO JA –POLITIIKKA SUOMESSA	11
4 MYLLYHOITO	13
5 VERTAISTUKI	16
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	19
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	20
7.1 Tutkimus- ja aineistonhankintamenetelmät	20
7.2 Yhteistyötaho Kalliolan klinikka	21
7.3 Kohderyhmä	22
7.4 Päihdehävähdyttämiskurssin markkinointi	23
7.5 Päihdehävähdyttämiskurssin sisältö	23
8 SISÄLLÖNANALYYSI	25
9 TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
9.1 Altistavat tekijät	26
9.2 Muusikkous	28
9.3 Häpeä ja syyllisyys	30
9.4 Vertaistuki	32
9.5 Päihdehävähdyttämiskurssi	34
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
11 POHDINTAA	41
LÄHTEET	44

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö perustuu opinnäytetyön tekijöiden Nurmijärvellä Kalliolan klinikalla elokuussa 2012 järjestämään muusikoiden päihdehävähuttamiskurssiin. Päihdehävähuttamiskurssi koostui päihteidenkäytön arvioinnista, luennoista, keskusteluista ja vertaisillasta, joka rakentui kahden päihderiippuvuudesta toipuvan muusikon vierailun ympärille. Tässä opinnäytetyössä halutaan selvittää, mitä muusikoiden päihdehävähuttamiskurssin osallistajat ajattelevat omasta päihteiden käytöstään ja päihderiippuvuudesta yleensä, kokevatko he muusikon ammatin päihderiippuvuudelle altistavana tekijänä ja hyötyvätkö he nimenomaan muusikoille räätälöidystä hävähuttamiskurssista. Opinnäytetyössä tutkitaan myös, millaisena muusikot kokevat vertaistuen merkityksen päihdeongelmista puhuttaessa ja niihin puututtaessa. Kurssin vierasluennoitsijat ovat toipuvia päihderiippuvaisia muusikoita.

Muusikon ammatti on siinä mielessä epätavallinen, että suuri osa muusikoista tekee työtä varsinaisten työyhteisöjen ulkopuolella. Tämän vuoksi he eivät myöskään kuulu työterveyshuollon piiriin, jolloin esimerkiksi päihteiden ongelmakäyttöön ei välttämättä puutu kukaan. Ravintolamuusikoita tutkineen Ahti Nikkosen (2001, 10) mukaan harvan ammattiryhmän alkoholin käyttö on ollut niin paljon esillä julkisuudessa kuin juuri ravintolamuusikoiden. Ammattikunnan ei ole kuitenkaan koskaan määritelty kuuluvan alkoholipolitiikan pääkohderyhmiin.

Vertaistukea on esiintynyt jossain muodossa aina. Ihmiset ovat tukeneet toisiaan erilaisissa vaikeuksissa. Vertaistuelle leimallista on, että toiminta perustuu ihmisten väliseen tasavertaiseen kohtaamiseen sekä kokemusten ja tiedon jakamiseen ja vaihtamiseen. Vertaistuesta käytetään myös muun muassa nimityksiä oma-apu, itseapu, vastavuoroinen tuki, keskinäinen tuki ja vertaisapu.

Hoitotyöntekijöiden ja asiakkaiden väliseen keskusteluun ja vuorovaikutukseen pohjautuvat erilaiset psykososiaaliset hoitomuodot ovat alkoholiriippuvuuden hoidon ja kuntoutuksen perusta (Päihdelinkki, Alkoholiriippuvuuden psykososiaalinen hoito i.a.). Tässä opinnäytetyössä keskitytään 12 askeleen hoitomalliin perustuvaan Myllyhoitoon, joka yhdistää ammattiavun ja vertaistuen. Joillekin päihderiippuvuudesta kärsiville hoi-

toon hakeutuminen voi tuntua ylivoimaisen vaikealta, koska omaa päihdeongelmaa ei haluta myöntää. Myllyhoidon järjestämät havahduttamiskurssit voivat madaltaa kynnystä puhua päihdeongelmista ja hakeutua hoitoon. Yhdelle ammattiryhmälle tarkoitettun havahduttamiskurssin toivotaan madaltavan kynnystä entisestään, koska kurssin osallistujat puhuvan ikään kuin samaa kieltä.

Suomen yleisimmät päihteet ovat tupakka, alkoholi, keskushermostoon vaikuttavat lääkkeaineet, liuotinaineet, kannabis, amfetamiini ja opiaatit (Kansanterveyslaitos, Tietoa terveydestä i.a.). Suomen käytetyin päihde alkoholi on työikäisen väestön merkittävin yksittäinen terveyshaitta ja toiseksi yleisin kuolinsyy. Työelämässä olevista miehistä 15-20 % ja naisista 10-15% käyttää alkoholia terveydellisesti tai sosiaalisesti haitallisen runsaasti. Päihteistä aiheutuvat terveyshaitat ovat keskeinen uhkatekijä suomalaisten terveydelle. (Työturvallisuuskeskus 2005, 3.)

Alkoholiriippuvuus on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta, johon liittyy pakonomainen alkoholinkäyttö, jota yksilö ei kykene hallitsemaan (Laaksonen 2009, 104). Alkoholinkäyttö ja siitä toipuminen kehittyvät yksilöllisesti, joten myös erilaisten toimintatapojen olemassaolo on hyvä tiedostaa sekä päihdetutkimuksessa että käytännön hoitotyössä. Päihdetutkimuksessa alkoholiriippuvuudesta toipuneet on jaettu yleensä kolmeen eri ryhmään: spontaanisti toipuneisiin, ammattiavun kautta toipuneisiin ja veritaistuen kautta toipuneisiin. (Kuusisto 2009, 32-44.)

Tässä opinnäytetyössä päihdehoitoa sivutaan vain lyhyesti, koska pääpaino on havahduttamiskurssilla. Kurssilla vasta pohditaan omaa päihteidenkäyttöä, joten mahdollinen päihdehoito tapahtuu myöhemmin. Tässä opinnäytetyössä halutaan antaa ääni muusikoiden päihdehavahduttamiskurssin osallistujille, minkä vuoksi opinnäytetyössä on paljon tutkittavaa ilmiötä eri puolilta valaisevia suoria lainauksia. Osallistujille luvattiin, ettei ketään tunnisteta opinnäytetyön perusteella, joten opinnäytetyöhön liitetyissä suorissa lainauksissa ei mainita vastaajan sukupuolta tai ikää.

2 PÄIHDERIIPPUVUUS

Alkoholin suurkulutuksen raja miehillä on 300 grammaa alkoholia viikossa ja naisilla 200 grammaa viikossa. Yksi annos on 12 grammaa, jolloin miesten viikkoannos tarkoittaa 24 pulloa keskiolutta, 3,5 pulloa mietoa viiniä tai 1,75 pulloa viinaa viikossa. Vastaavat luvut naisille ovat 16 pulloa keskiolutta, 2,5 pulloa mietoa viiniä tai 1,2 pulloa viinaa viikossa. Maailman terveysjärjestön kehittämän ICD-10 tautiluokituksen mukaan alkoholiriippuvuuden diagnoosi edellyttää seuraavien kohtien täyttymistä:

- Voimakas himo ottaa alkoholia.
- Heikentynyt kyky hallita juomista eli jos juo yhdenkin annoksen, juomista ei voi lopettaa.
- Vieroitusoireet, kuten vapina, levottomuus, pahoinvointi ja ärtyneisyys. Vaikeimmissa tapauksissa vieroitusoireet voivat johtaa *delirium tremensiin* eli juoppohulluuteen.
- Sietokyvyn kasvu.
- Alkoholi muuttuu elämän keskeiseksi asiaksi, jolloin kaikki tekeminen suunnitellaan juomisen ympärille.
- Käyttö jatkuu tietoisista haitoista huolimatta.

Alkoholiriippuvuuden diagnoosi edellyttää, että vähintään kolme kohtaa edellisistä täyttyy vähintään kuukauden ajan tai toistuvasti vuoden aikana. (Laaksonen 2009, 90-91.) Päihderiippuvuus voidaan jakaa neljään osittain päällekkäiseen ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen riippuvuuteen (Holmberg 2010, 40).

2.1 Fyysinen, psyykkinen, henkinen ja sosiaalinen riippuvuus

Fyysisessä riippuvuudessa käyttäjän elimistö on tottunut käytettävään aineeseen. Tämä näkyy muun muassa välittäjäaineiden ja aivotoiminnan muutoksina. Fyysinen toleranssi päihdettä kohtaan kasvaa pitkän altistumisen aikana. Kun päihteen vaikutus lakkaa äkillisesti, ilmenee käytetyn päihteen mukaan vaihtelevia vieroitusoireita. Tavallinen esimerkki alkoholiriippuvuudesta johtuvista vieroitusoireista on krapula. (Holmberg 2010, 40.)

Psyykkinen riippuvuus ilmenee lähinnä käyttöhimona tai pakonomaisena tottumuksena, joihin ei välttämättä liity fyysisiä vieroitusoireita. Psyykkisen riippuvuuden muodostumiseen vaikuttavat ihmisten tunnereaktiot, ongelmanratkaisutaidot, päättely, päätöksenteko ja valitseminen. Psyykkisesti päihhteestä riippuvainen ei välttämättä pidä päihteen käyttötavasta, mutta käyttää päihdettä silti sen tuoman psyykkisen helpotuksen tunteen takia. (Holmberg 2010, 40.)

Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta käyttöä vahvistavista sosiaalisista suhteista. Päihteen käyttäjä kuuluu usein ryhmään, jonka jäseniä päihteenkäyttö yhdistää. Sosiaaliseen riippuvuuteen liittyvät myös vuorovaikutus ja ihmissuhteet. Päihteen käyttäjä voi esimerkiksi unohtaa vanhat ystävänsä ja ottaa tilalle uusia tuttavuuksia, joiden kanssa voi viettää aikaa päihteen käytön sallivissa ympäristöissä. (Holmberg 2010, 40.)

Henkinen riippuvuus kattaa päihteen käyttöön liittyvän ajatusmaailman, elämäntattomuksen tai ilmapiirin. Päihteen käyttö edustaa käyttäjälle tiettyjä arvoja, uskomuksia, ihanteita ja henkisyyttä tai hengellisyyttä. Päihteitä saatetaan käyttää esimerkiksi osana uskonnollisfilosofisia rituaaleja tai niillä pyritään saavuttamaan jokin henkinen tila tai hengellinen yhteys. (Holmberg 2010, 40.)

2.2 Riippuvuuden periytyminen

Taipumus alkoholiriippuvuuteen periytyy. Mitään varsinaista riippuvuusgeeniä ei uskota olevan olemassa, mutta alkoholiriippuvuudelle altistavien perintötekijöiden arvioidaan lisäävän alkoholisoitumisen riskiä noin 50 prosentilla. Perintötekijöiden merkitys

on osoitettu muun muassa Suomessakin tehdyillä kaksos- ja adoptiotutkimuksilla. Kaksosten vertaaminen toisiinsa kertoo, mitkä ominaisuudet periytyvät. Identtiset kaksokset ovat perineet vanhemmiltaan täsmälleen samat geenit, joten he muistuttavat periytyviltä ominaisuuksiltaan toisiaan enemmän kuin epäidenttiset kaksokset. Epäidenttiset kaksokset ovat verrattavissa mihin tahansa sisaruksiin. Kaksostutkimukset ovat osoittaneet, että identtiset kaksokset muistuttavat juomistavoiltaan (juomistiheys ja kerralla juotu alkoholimäärä) toisiaan enemmän kuin epäidenttiset kaksokset. Samankaltaisuus ei rajoitu vain juomatapoihin, vaan alkoholi myös vaikuttaa identtisiin kaksosiin samalla tavalla. Tämä on todennettu tutkimalla kaksosten aivosähkökäyriä ja suoriutumista erilaisista tehtävistä alkoholin vaikutuksen alaisena. Adoptiotutkimuksissa on selvinnyt, että biologisten vanhempien alkoholinkäyttö edustaa varhaisessa iässä adoptoiduille perintötekijöiden vaikutusta, kun taas adoptiovanhempien alkoholinkäyttö edustaa ympäristötekijöiden vaikutusta. (Kiiänmaa 2010, 27-28.)

Tietyn ominaisuuden periytymistä voidaan tarkastella myös vertailemalla sukulaisia toisiinsa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholiriippuvaisten lähisukulaisista tulee keskimääräistä useammin alkoholiriippuvaisia. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, ettei kysymys ole ainoastaan vanhempien jäljittelystä, vaan asiaan vaikuttavat olennaisesti synnynnäiset biologiset tekijät. Esimerkiksi alkoholiriippuvaisten isien pojat poikkeavat normaaliaineistosta muun muassa alkoholin vaikutuksen suhteen. Alkoholiriippuvaisten isien pojat tuntevat alkoholin vaikutukset pienempinä, ja alkoholi vaikuttaa heihin vertailuryhmää vähemmän. Edellä mainitut ominaisuudet saattavat vaikeuttaa juomisen hallintaa ja täten altistaa alkoholiriippuvuudelle. (Kiiänmaa 2010, 28.)

Tutkimusten mukaan perintötekijät vaikuttavat yksilön alkoholin käyttöön ja alkoholismiin kehittymiseen ympäristötekijöitä enemmän. Perintötekijöiden vaikutus näkyy myös havainnoissa, joiden mukaan alkoholiriippuvainen lähisukulainen (vanhempi tai sisarus) nostaa sekä miesten että naisten alkoholisoitumisriskin ainakin kolminkertaiseksi verrattuna ihmisiin, joiden lähisukulaisissa ei esiinny alkoholiriippuvuutta. Perintötekijöidensä perusteella alkoholiriippuvaisuuteen taipuvaiset ovat alttiimpia myös muulle päihteidenkäytölle. Tutkimuksissa on esimerkiksi osoitettu, että noin 85 prosenttia alkoholiriippuvaisista tupakoi. Tämän voidaan olettaa tarkoittavan sitä, että samat periytyvät tekijät vaikuttavat sekä taipumukseen käyttää alkoholia ja nikotiinia että tulla niistä riippuvaiseksi. Olettamusta tukevat myös käsitykset, joiden mukaan eri päihteiden riip-

puvuutta aiheuttavat vaikutukset näkyvät aivoissa samojen hermostollisten mekanismin kautta. (Kiiänmaa 2010, 27.)

3 PÄIHDEHOITO JA –POLITIikka SUOMESSA

Suomalainen päihdehoitojärjestelmä on laaja ja sen rakenteelliset resurssit ovat suhteellisen suuret. 1930-luvulta alkaen kunnat ja etenkin kunnallinen sosiaalihuolto on ollut keskeisessä asemassa Suomen päihdehoitopolitiikassa. Tämä on tarkoittanut sitä, että kunnallistalous on sanellut, missä määrin, millä ehdoilla ja mihin tarkoitukseen kunnallisverojen maksajat ovat valmiita maksamaan joidenkin kansalaisten tarvitsemaa päihdehoitoa, tukea tai kontrollia. Sodan jälkeen kunnat ovat alkaneet tehdä yhteistyötä myös muiden kuin julkisten palveluntuottajien kanssa. Virallinen pyrkimys on sosiaalipolitiikan universaalisuuden periaatteen mukaan tavoittaa kaikki päihdeongelmaisten alaryhmät heidän omia toivomuksiaan kunnioittaen ja hoidon saatavuus taaten. Suomessa hoito on ollut asiakkaille ilmaista tai kohtuuhintaista ja monilla paikkakunnilla on paljon erilaisia palveluja, mutta jalot periaatteet ovat toisinaan kaukana todellisuudesta. Kaikille ja kaikkialla ei pystytä takaamaan asianmukaista hoitoa tai valinnanmahdollisuuksia. Tämä puolestaan on johtanut siihen, että hoitoon pitää jonottaa ja että joskus hoitoon pääsulle on asetettu erilaisia ehtoja. (Babor, Stenius & Romelsjö 2009, 209-211.)

Alkoholiriippuvuutta hoidetaan myös lääkehoidon avulla. Lääkehoidon ja lääkekehityksen haasteena nähdään erityisesti riippuvuuteen liittyvä pakonomaisuus ja kontrollin menetys, jotka johtavat toistuviin retkahduksiin (Alho & Hyytiä 2009, 74). Suomessa on 500 000 alkoholin suurkuluttajaa, mutta hoitoa heistä saa vain murto-osa. Suurkuluttajien alkoholin käyttöä hillitsemään tarkoitettua lääkehoitoa sai vuonna 2005 vain 0,4 prosenttia suurkuluttajista, mutta koska samalle potilaalle määrätään usein useampi kuin yksi lääkepakkaus vuoden aikana, luku on todennäköisesti lähempänä 0,2 prosenttia. (Laaksonen 2009, 90.)

Päihdeongelmien hoitojärjestelmä jakautuu päihdehoidon peruspalveluihin ja päihdehoidon erityispalveluihin. Päihdehoidon peruspalveluja ovat äitiys- ja lastenneuvoloissa, kouluterveydenhuollossa, työikäisten vastaanotoilla ja vanhustenhuollossa tapahtuva neuvonta ja muu haittoja ehkäisevä toiminta, varhaisvaiheen alkoholihaittojen hoito lyhytneuvonnan eli mini-intervention avulla, alkoholin aiheuttamien tapaturmien sekä äkillisten ja kroonisten alkoholisairauksien hoito avohoidossa tai sairaaloissa, alkoholin

aiheuttamien krapula- ja muiden vieroitusoireiden katkaisuhuolto joko avohoidossa, terveyskeskuksen vuodeosastolla tai psykiatrisessa sairaalassa, psyykkisten ongelmien hoito psykiatrian poliklinikoissa ja psykiatrisissa sairaaloissa sekä tarvittaessa avohoitosuhteen jatkaminen lyhytneuvonnan, katkaisuhoidon tai sairaalahoidon jälkeen tai vaihtoehtoisesti motivointi ja ohjaaminen jatkohoitoon päihdehuollon erityispalveluihin. Päihdehoidon erityispalvelut voidaan jaotella avohoitoon ja –kuntoutukseen (A-klinikat, nuorisoasemat, erikoissairaanhoidon poliklinikat), laitoshoitoon ja –kuntoutukseen (katkaisuhoitoyksiköt, kuntoutusyksiköt, erikoissairaanhoidon sairaalat: päihdepsykiatriset osastot) ja muihin palveluihin (asumispalvelut, ensisuojaajat, päiväkeskukset). (Mäkelä & Aalto 2010, 46-51.)

4 MYLLYHOITO

Myllyhoitona tunnettu lääkkeetön päihdetyön viitekehys rantautui Suomeen 1980-luvun alussa. Myllyhoidossa päihderiippuvuus ymmärretään sairaudeksi. Myllyhoidossa korostetaan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla tapahtuvaa havahtumista. Toimintaa ohjaavat moniammatillinen tiimi- ja verkostoyhteistyö, oman toipumiskokemuksen omaavien ammattilaisten hyödyntäminen koulutus- ja hoitotyössä, hoitojatkumo sekä jatkuva tutkimus- ja tulosseuranta. Myllyhoito tukeutuu 12 askeleen toipumisohjelmaan. Myllyhoidon tavoitteena on päihhteettömyys. (Kujasalo & Nykänen 2005, 133.)

Myllyhoidossa uskotaan, että päihderiippuvuus on tunnistettavissa kliinisesti ja että se on primääri, monivaiheinen, krooninen ja etenevä sairaus. Myllyhoidossa korostetaan, ettei päihderiippuvuus ole kenenkään syy, vaan kuka tahansa voi sairastua ja alttius päihderiippuvuuteen sairastumiseen on periytyvä. Yksi Myllyhoidon peruseriaatteista on se, että hoitoontulohetken motivaatio ei määrää hoidon tulosta. Yhteisöllisyyteen, vertaistukeen ja 12 askeleen toipumisohjelmaan perustuva Myllyhoito perustuu siihen, että lääkkeistä ja huumeista aiheutuvat kemialliset riippuvuussairaudet voidaan hoitaa saman perusohjelman puitteissa. Myllyhoidossa uskotaan, että päihderiippuvuuteen liittyvän tiedottamisen, kouluttamisen ja havahduttamisen tulisi kohdistua koko yhteiskuntaan. Näin siksi, että usein päihderiippuvuudesta kärsivien läheiset ja työyhteisön jäsenet eivät välttämättä tunnista päihderiippuvuuden varhaisvaiheita ja päihderiippuvuus ehtii aiheuttaa merkittäviä haittoja niin yksilöille, yhteisöille kuin yhteiskunnallekin. (Kujasalo & Nykänen 2005, 137-140.)

Myllyhoidon moniammatillisessa työryhmässä päihdeterapeutti, päihdeohjaaja, sairaanhoitaja, sosiaalityöntekijä, psykologi, perheterapeutti, lääkäri ja teologi soveltavat AA:n 12 askeleen ohjelmaa. Hoitoryhmän lähestymistapa ei ole parantava, vaan välittävä eli vastuu toipumisesta on aina päihderiippuvaisella itsellään. Myllyhoitoon perustuvissa hoitopaikoissa pyritään siihen, että noin puolella henkilökunnasta olisi ammattikoulutuksen lisäksi myös kokemusta päihderiippuvuudesta toipumisesta. Tämän uskotaan auttavan henkilökuntaa samaistumaan potilaan todellisuuteen, näkemään potilaan selitysten läpi ja auttamaan potilasta kohtaamaan todellisuuden. Samaistumisen uskotaan toimivan myös toisin päin. Kun potilas kohtaa päihderiippuvuudesta toipuvia ammatti-

laisia, hän motivoituu ja hänen uskonsa toipumisen mahdollisuuteen vahvistuu. (Kujasalo & Nykänen 2005, 139.)

Myllyhoito pitää tärkeänä eri ryhmille kohdistettuja erilaisia interventio-ohjelmia. Eri-laisten kampanjoiden, tiedotustilaisuuksien, yhteisökoulutusten ja muiden yhteisöohjelmien toivotaan tavoittavan sellaiset käyttäjät, joiden alkoholinkäyttö ei ole vielä edennyt toistuvan ongelmakäytön vaiheeseen. Tässä ryhmässä voidaan saada aikaan yhteisöllisiä, esimerkiksi työpaikkaa tai asuinalueita koskevia havahtumisia ja asenne-muutoksia, jotka osaltaan edistävät päihdeongelmista kärsivien ja heidän läheistensä hoitoon ohjautumista. (Kujasalo & Nykänen 2005, 143-144.)

Ihmiset, joille päihderiippuvuus on jo kehittynyt, tarvitsevat kriisiyttäviä väliintuloja. Vain riittävän vakava kriisi saa päihderiippuvuuteen sairastuneen henkilön pysähtymään ja havahtumaan tilanteeseensa. Myllyhoidon mukaan kriisiyttämistä tulee seurata hoito-ohjelma, jossa keskitytään riippuvuussuhteen katkaisemiseen ja itsehoidon keinojen intensiiviseen, ohjattuun harjoitteluun. Hoitoon motivoituminen on kuitenkin hidasta ja vaikeaa. Ihminen on suuressa retkahdusvaarassa, jos ympäristö ei tue raittiin elämäntavan opettelua tai jos hoidon läpikäynyt ei kiinnity vertaistukiryhmiin. (Kujasalo & Nykänen 2005, 144.)

Hoitojakson jälkeen päihderiippuvainen tarvitsee jatkotukea. AA:n ja A-killan kaltaiset keskinäisen avun ryhmät perustuvat vertaistukeen. Vertaistukiryhmien lisäksi hyötyä on myös säännöllisistä tapaamisista terveydenhoitajan, lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Työpaikalla päihderiippuvainen ihminen tarvitsee esimiehen ja päihderyhmän tukea. Mitä monipuolisempaa hoidon jälkeinen tuki on, sitä todennäköisemmin päihdeettömyys onnistuu ja riippuvuudesta toipuminen on mahdollista. (Kujasalo & Nykänen 2005, 145.)

Kun päihdeetön elämä on saatu vakiinnutetuksi, on aika aloittaa perhe- tai yksilöterapia. Syvällisiin ja tunne-elämään vaikuttaviin prosesseihin ei kannata siirtyä liian varhaisessa vaiheessa. Toipumisen varhaisemmassa vaiheessa voidaan kuitenkin hyötyä sielunhoidosta ja raittiutta tukevasta ryhmäterapiasta. Myllyhoidossa huomioidaan aina myös päihderiippuvaisen perhe ja lähiyhteisö. Päihdeongelmaisten omaiset, ystävät ja työtoverit saavat tietoa kemiallisesta riippuvuudesta ja sen hoidosta läheiskursseilla ja perhe-

päivillä. Tällä on suuri merkitys hoidosta palaavan ihmisen toipumiselle. Tämä myös helpottaa perheeseen, lähiyhteisöön ja työhön palaamista ja tukee sitoutumista jatkohoittoon. (Kujasalo & Nykänen 145, 154.)

5 VERTAISTUKI

Vertaistuella tarkoitetaan pienempää tai suurempaa ryhmää, joka kokoontuu säännöllisesti vaihtamaan ajatuksia ja kokemuksia. Ryhmä koostuu ihmisistä, jotka ovat elämässään kokeneet samankaltaisia asioita. Ryhmän jäsenet saavat tukea jakamalla kokemuksia samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ja samankaltaisia ongelmia kohdanneiden ihmisten kanssa. Vertaistuessa keskeisintä on kokemus siitä, ettei ihminen ole yksin elämäntilanteensa tai ongelmiansa kanssa. Vertaisryhmässä jokainen osallistuja tulee hyväksytyksi ja kuulluksi tasavertaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Vertaistuki i.a.)

Kaikkien julkisten sosiaalihuoltojärjestelmien voidaan sanoa syntyneen oman avun perinteestä. Ihmiset ovat aina auttaneet ja tukeneet toisiaan erilaisissa vaikeuksissa. Ennen 1990-lukua Suomessa ei juurikaan kiinnitetty huomiota oma-aputoimintaan, lukuun ottamatta toimintansa jo varhain aloittanutta AA:ta. Järjestöjen vapaaehtoinen ryhmätoiminta oli aiemmin asiantuntijavetoista ja se oli suunnattu pääasiassa vain oman järjestön jäsenille. 1990-luvun alussa vertaisryhmiä syntyi muun muassa työttömien, velallisten, murrosikäisten nuorten vanhempien ja eri sairauksista kärsivien potilaiden ja heidän läheistensä keskuuteen. (Lehtinen 1997, 38-39.)

Vertaistukeen perustuvan auttamisen ytimessä on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen, jota eivät leimaa asiakas- tai potilasroolit, tittelit tai muut valmiit identiteettimäärittäykset. Vertaistuki ymmärretään usein joko yhdeksi uudeksi auttamistyön menetelmäksi tai sitten ammatillisen työn kilpailijaksi, jopa uhaksi. Vertaisauttamiseen liittyy kuitenkin aivan uusia tapoja jäsentää kokemuksia ja yhteisöllisyyttä osana vastavuoroista tukea. Keskinäisten tukimuotojen vakiinnuttamisessa on tärkeä tutkia niitä mahdollisuuksia, joita vertaistuki tarjoaa sosiaali- ja terveysalan palvelujen ja auttamistyön kehittämisen käyttöön. (Hyväri 2005, 214-215.)

Sanna Hyvärin (2005, 217-219) mukaan sosiaalipoliitikot ovat olleet huolissaan siitä, mitä hyvinvointipoliittisia seurauksia vertaisryhmistä ja keskinäisestä tuesta on. Kriittikin mukaan vertaisauttamista voidaan käyttää vahvistamaan ylikorostunutta kustannustietoisuutta. Kun sosiaali- ja terveyspalvelujen budjetteja laaditaan, omatoimisuus ja

omillaan toimeen tuleminen voidaan tulkita vertaistoiminnan keskeisimmäksi tekijäksi. Jos kansalaisten innostus vertaistukeen kasvaa, kunnat voivat käyttää tätä perusteena ammatillisten palvelujen ja taloudellisten resurssien karsimiselle. Tämä voi johtaa siihen, että maallikkoauttajien määrä voi kasvaa, mutta ilman tarvittavia julkisia tukimuotoja. Voidaan myös väittää, etteivät viralliset järjestelmät vastaa kansalaisten muuttuneisiin tarpeisiin. Palvelujen käyttäjät haluavat itse valita ja määrittellä, milloin, kenen kanssa ja miten he ongelmiaan käsittelevät ja millaista apua ja tukea he ovat valmiita ottamaan vastaan. Tällöin vertaistuki on vain yksi palvelumuoto muiden joukossa. Käytännössä vertaistukea ei ole koskaan harjoitettu täysin irrallaan virallisista järjestelmistä, toiminnoista tai hyvinvointipalveluista.

Vertaistoiminnan ja ammatillisen toiminnan lähentymisestä, yhdistymisestä ja erilaisista yhdistelmistä voidaan esittää monenlaisia tulkintoja. Yhden tulkinnan mukaan ammatillinen toiminta valtaa vertaistoiminnan muodot. Ammatillisten järjestelmien uskotaan kesyttävän käyttöönsä kaikki vastavoimat ja uudistuspyrkimykset sekä tekevän vertaistuesta yhden työ- ja terapiamenetelmän muiden joukkoon. (Hyväri 2005, 218.)

Toisen tulkinnan mukaan vertaistoiminta säilyttää itsenäisyytensä ammatillisen ja julkisen palvelutoiminnan rinnalla. Vapaaehtoiseen ja palkattomaan auttamiseen liittyvää toimintaa ei pidä sekoittaa ammattilaisten työhön, koska sitä ohjaavat julkisesta palvelutuotannosta poikkeavat ideologiset lähtökohdat. Tämän tulkinnan mukaan ammattiauttaminen ei voi perustua keskinäiseen tukeen ja kokemuksiin, vaan vertaistyönä pidetään ainoastaan vertaistukijoiden itsensä organisoimia ryhmiä. Esimerkiksi AA-liikkeen filosofia ja perinteet ovat sellaisia, joiden ulkopuolelle ammatillaiset on selkeästi suljettu. Myös AA-toimintaa käsittelevä kirjallisuus ja muut materiaalit ovat nimettömiä. Tällä halutaan taata se, ettei kukaan pysty erityisesti määräämään tai hallinnoimaan liikkeen toimintaa. (Hyväri 2005, 218.)

Kolmannen tulkinnan mukaan vertaistuki elää kiinteässä vuorovaikutuksessa virallisten järjestelmien kanssa. Tämän tulkinnan mukaan sekä ammatillaiset että maallikot hyötyvät vuorovaikutuksesta, koska ihmiset tarvitsevat vertaistukea tuntevia ja sen kanssa töitä tekeviä, kokemukselliseen asiantuntemukseen perehtyneitä julkisten palvelujärjestelmien toimijoita. Ammatillisen tuen kautta ihmisiä voidaan ohjata vertaisryhmiin esi-

merkiksi silloin, kun terapeutin tuki ei riitä, kun terapeutista tukea ei ole saatavilla tai kun se on jo tehnyt tehtävänsä. (Hyväri 2005, 218-219.)

Auttamiskäytäntöjen luonteen ja resurssikysymysten lisäksi joudutaan pohtimaan myös maallikko- ja ammattitoimijoiden välisen vuorovaikutuksen ehtoja. Vertaistukijoiden tunnistaminen ja tunnustaminen tasavertaisiksi osapuoliksi vaatii jatkuvaa työstämistä. Voidaan miettiä, voiko sama henkilö olla yhtä aikaa sekä ammattilainen että maallikko, vai sulkevatko roolit toisensa pois. (Hyväri 2005, 219.) Myllyhoidon moniammatillisen työyhteisön ammattilaisista osa on niin sanottuja kokemusasiantuntijoita eli heillä on omakohtainen kokemus päihderiippuvuudesta ja siitä toipumisesta.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata muusikoille tarkoitettulle päihdehavahduttamiskurssille osallistuneiden muusikoiden kokemuksia päihteidenkäytöstä, sen merkityksestä muusikon työhön, muusikoiden havahduttamiskurssilla käsitellyistä asioista ja vertaistuesta. Tavoitteena on myös kartoittaa, onko yksittäisille ammattiryhmille suunnatuille päihdehavahduttamiskursseille tarvetta ja miten havahduttamiskursseja voitaisiin kehittää. Tässä opinnäytetyössä etsitään vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millainen päihdehistoria muusikoiden päihdehavahduttamiskurssin osallistujilla on?
2. Miten osallistajat kokivat muusikon ammatin vaikuttavan päihteidenkäyttöön?
3. Millaisia ajatuksia erityisesti muusikoille räätälöity päihdehavahduttamiskurssi osallistujissa herätti?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimus- ja aineistonhankintamenetelmät

Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja lähtökohtana on aina todellisen elämän kuvaaminen ja ajatus siitä, että todellisuus on moninainen. Tutkimuksessa otetaan huomioon, että todellisuutta ei voi pirstoa mielivaltaisesti osiin, vaan erilaiset tapahtumat muovaavat toinen toisiaan, Sen vuoksi onkin mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina, koska ihmisen uskotaan olevan tarpeeksi joustava sopeutumaan vaihteleviin tilanteisiin. Tutkimuksen lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma tyypillisesti muotoutuu tutkimuksen edetessä, jolloin tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmia voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö analysointitapaa olisi ajateltu jo ennen aineiston keräämistä. Kun analysointitapa on harkittu ennalta, sitä voidaan käyttää ohjenuorana niin aineiston hankinnassa kuin sen purkamisessakin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 70-71.)

Tämän opinnäytetyön aineistonhankintamenetelminä käytettiin laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä haastattelua ja havainnointia. Kurssin osanottajille tehtiin alku- ja loppuhaastattelut ja ryhmän toimintaa ja käytyjä keskusteluja havainnoitiin koko kurssin ajan. Kurssin avoin ilmapiiri heijastui myös haastatteluihin. Muusikoiden päihdehävähuttamiskurssin osallistujat kertoivat esimerkiksi kurssin heissä herättämistä tunteista hyvin avoimesti ja rehellisesti.

Haastattelun etuna on ennen kaikkea joustavuus. Haastattelija voi tarvittaessa toistaa kysymyksen, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja keskustella haastateltavan kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2012, 72). Kyselyyn verrattuna haastattelu on

kallis ja aikaa vievä aineistonkeruumuoto, mutta tässä opinnäytetyössä se ei muodostunut ongelmaksi, koska kurssilla oli vain kuusi osallistujaa.

Tässä opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään teemahaastattelua eli lähellä syvähaastattelua olevaa puolistrukturoitua haastattelua. Tämä tarkoittaa sitä, että haastattelun aihepiirit eli teemat ovat tiedossa, mutta menetelmästä puuttuu kuitenkin strukturoidulle haastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys (Hirsjärvi & Hurme 1995, 36).

7.2 Yhteistyötaho Kalliolan klinikka

Kalliolan Nurmijärven klinikalla päihdehoito perustuu 12 askeleen ohjelmaan, josta käytetään myös nimeä Myllyhoito. Hoito on tarkoitettu pääasiassa työelämästä hoitoon ohjatuille päihdeongelmaisille. Klinikkan ohjelma koostuu kaikille tarkoitetuista päivittäisistä luennoista, pienryhmätoiminnasta, henkilökohtaisista keskusteluista ja AA-ryhmissä käymisistä. Neljän viikon hoidon aikana ei käytetä riippuvuutta aiheuttavia lääkkeitä. Alkoholin käyttö pitää lopettaa ennen klinikkaan tuloa. Hoitoa suositellaan jatkettavaksi AA-ryhmissä. (Mäkelä & Aalto 2010, 51.)

Kalliolan setlementtiin kuuluvat Kalliolan Nurmijärven klinikka tarjoaa hoitoa yli 18-vuotiaille päihdeongelmaisille ja heidän läheisilleen. Kalliolan klinikkan hoitopalveluja ovat arviointijakso, perushoitajakso, perhe- ja läheishoitajakso, parisuhdeviikonloppukurssi, jatko- ja kriisihoidot, huumeiden käyttäjien vanhemmille suunnattu kurssi ja avoläheiskurssi.

Muutaman päivän mittainen arviointijakso on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat selvittää päihteidenkäyttönsä luonnetta ja hoidon tarvetta. Arviointijakso sisältyy aina 28 vuorokautta kestävään perushoitajaksoon ja kuuden viikon mittaiseen avohoitoon, mutta arviointipalvelua voidaan käyttää myös erillisenä hoitopalveluna. Perushoitajakso on tarkoitettu ensisijaisesti työelämästä hoitoonohjatuille päihdeongelmaisille. Perushoitajakson tavoitteena on luoda edellytykset päihteettömälle elämäntavalle ja sen myötä yksilöllisen hyvinvoinnin kasvulle. Perushoitoon kuuluvat yleinen hoito-ohjelma (päivittävät luennot, pienryhmät, henkilökohtaiset keskustelut ja mahdollisuus käydä AA-

ryhmissä), moniammatillisen tiimin palvelut, henkilökohtainen hoitosuunnitelma, kirjalliset tehtävät, verkostotyö, jälkihoidon suunnittelu ja tukihenkilö.

Perhe- ja läheishoitojakso on tarkoitettu päihderiippuvaisen läheisille. Tavoitteena on jakaa tietoa alkoholismista sairautena ja luoda läheisille edellytykset oman hoitonsa aloittamiselle ja tunteiden tarkastelulle. Perhe- ja läheishoitojakso tarjoaa viiden päivän irtaantumisen perhetilanteesta. Parisuhdeviikonloppukurssille osallistuvalla päihteiden käyttäjältä edellytetään vähintään neljän kuukauden raittiutta. Viikonlopun aikana paneudutaan parisuhdeasioiden selvittelyyn luentojen, pienryhmien ja harjoitusten avulla. Jatko- ja kriisihoitojakso on tarkoitettu lähinnä perushoitojakson käyneille, toipumisesaan tai elämän kriisitilanteissa tukea ja apua tarvitseville ihmisille.

Huumeiden käyttäjien vanhemmille tarkoitettu kurssi tarjoaa tietoa päihderiippuvuudesta sairautena, Myllyhoidon hoidosta ja päihderiippuvuuden perheessä aiheuttamasta kriisistä. Lisäksi kurssilla käsitellään päihderiippuvuuden esiin tuomia tunteita ja toipumista niin päihderiippuvaisen kuin läheistenkin kannalta. Luentojen lisäksi ohjelmaan kuuluu pienryhmätoimintaa, rentoutusta, ulkoilua ja saunomista. Avoläheiskurssilla tarjotaan mahdollisuus koko päihderiippuvaisen perheelle päästä tarvitsemansa avun ja tuen piiriin.

7.3 Kohderyhmä

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin kohderyhmä on luonnollisesti muusikot. Opinnäytetyön tekijöinä päätimme heti aluksi, ettemme rajaa muusikkoutta mitenkään kovin tarkasti, koska muusikon ammatin määrittäminen on hyvin vaikeaa. Nykysuomen sivistyssanakirjassa (1994, 275) muusikon määritelmä on ”säveltaiteilija, (ammatti)soittaja”. Esimerkiksi muusikoiden omalla nettisivustolla Muusikoiden.net väännettään toistuvasti kättä siitä, kenellä on oikeus kutsua itseään muusikoksi. Jotkut ovat sitä mieltä, että muusikon on oltava koulutettu, toiset taas painottavat ammattimuusikkona toimimista.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssille ilmoittautui alun perin kymmenen osallistujaa, mutta heistä neljä perui myöhemmin tulonsa syystä tai toisesta. Kurssin osallistujis-

sa oli sekä aktiivisesti keikkailevaa ja musiikkia tekevää itseoppinutta muusikkoa että korkeakoulutettua kirkkomuusikkoa. Osallistujien ikä vaihteli 32 vuodesta 48 vuoteen. Viisi osallistujista oli miehiä ja yksi nainen.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujien historiasta löytyy katkaisuhoidoja, A-klinikkakäyntejä, AA-tapaamisia ja päihdeterapeutin vastaanottoja. Osallistujista yksi oli aiemmin käynyt Myllyhoidossa. Kurssin pitohetkellä raittiina oli osallistujista kaksi. Osallistujien suhtautuminen päihteisiin vaihteli varsin paljon. Kuten edellä todettiin, kaksi kurssin osallistujista oli jo jonkin aikaa elänyt raittiina, kun taas osa osallistujista vasta harkitsi lopettamista ja teki eräänlaista surutyötä päihteidenkäytön lopettamisesta tai ajatteli vielä pystyvänsä kohtuukäyttöön.

7.4 Päihdehävähdyttämiskurssin markkinointi

Muusikoiden kaltaista laajaa heterogeenistä ammattikuntaa on vaikea tavoittaa tehokkaasti ja kohdennetusti, joten markkinointia oli pakko tehdä usealla eri rintamalla. Tietoa kurssista toimitettiin Muusikoiden liiton lisäksi työvoimatoimistoihin ja sosiaalitoimistoihin. Muusikoiden liitto laittoi mainoksen kurssista sekä Muusikoiden liiton nettisivuille että freelancer-muusikoiden nettisivuille. Toinen opinnäytetyön tekijöistä otti yhteyttä Etelä-Suomen Sanomiin, Iltalehteen, Helsingin Sanomiin ja Radio Yle Puheeseen, ja kaikki edellä mainituista tekivät jutun muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssista. Etelä-Suomen Sanomien kautta juttu levisi myös samaan lehtikonserniin kuuluviin Karjalaiseen ja Savon Sanomiin. Tiedotusvälineistä itse ottivat yhteyttä Ilta-Sanomien ja Hymy. Lehti- ja radiojuttujen perusteella kurssista puhuttiin myös Radio SuomiPOPilla, Radio Novassa, Radio Voimassa ja Voicella. Facebookiin perustetulla muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin ryhmällä oli tärkeä rooli markkinoinnissa. Sana levisi nopeasti sosiaalisessa mediassa, ja suuri osa ilmoittautumisista tuli Facebook-ryhmän kautta.

7.5 Päihdehävähdyttämiskurssin sisältö

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssi alkoi ryhmäkeskustelulla, jossa käytiin läpi osallistujien henkilökohtaiset lähtökohdat. Tämän jälkeen osallistujille tehtiin päih-

teidenkäytön arviointi Mast-testin (Michigan Alcoholism Screening Test) ja DSM IV-kriteerien avulla. Ensimmäinen päivä päättyi rentoutukseen.

Toinen päivä aloitettiin NA-tekstillä eli luettiin toipuvan päihderiippuvaisen tarina. Tämän jälkeen luennottiin Myllyhoidon filosofiasta ja päihderiippuvuussairaudesta. Luentojen keskeisiä teemoja olivat hoidettavissa oleva kemiallinen riippuvuus ja hoitomotiivaatio. Ruokailun jälkeen luennottiin psyykkisestä riippuvuudesta ja siitä, miten riippuvuuteen sairastuneen mieli toimii. Iltapäivällä siirryttiin päihdehävähdyttämiskurssin muusikko-osuuteen. Ryhmässä keskusteltiin muusikon ammatin erityispiirteistä ja erilaisista muusikkouteen liittyvistä myyteistä ja uskomuksista. Illalla saunottiin vertaisillan merkeissä. Ulkopuolisiksi vierailijoiksi saatiin kaksi muusikkokokemusasiantuntijaa. Vierailijat kertoivat kurssilaisille oman tarinansa, jonka jälkeen käytiin yleistä keskustelua aivan kuten kaikkien luentojenkin jälkeen.

Kolmas eli viimeinen päivä aloitettiin NA-tekstillä. Tämän jälkeen oli vuorossa luento retkahtamisen ehkäisystä. Seuraavaksi purettiin ensimmäisenä päivänä tehdyt päihdeidenkäytön arvioinnit. Tämän jälkeen järjestettiin kullekin osallistujalle henkilökohtainen loppuhaastattelu. Lopuksi vielä pohdittiin yhdessä kurssin jälkeistä elämää.

8 SISÄLLÖNANALYYSI

Tähän opinnäytetyöhön sisältyvän tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan soveltaa kaikkiin laadullisiin tutkimuksiin (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään induktiivisesti yksittäisestä yleiseen. Tässä opinnäytetyössä haastattelut ensin kuunneltiin ja litteroitiin sana sanalta. Haastattelumateriaalia oli noin neljän tunnin verran ja litteroitua tekstiä tuli yhteensä 33 sivua. Tämän jälkeen haastattelut luettiin huolellisesti ja perehdyttiin sisältöön. Seuraavaksi aineistosta etsittiin pelkistettyjä ilmaisuja ja ne alleviivattiin. Pelkistetyt ilmaukset listattiin ja niistä alettiin etsiä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen oli vuorossa pelkistettyjen ilmausten yhdistäminen ja alaluokkien muodostaminen. Seuraavaksi alaluokkia yhdisteltiin ja niistä muodostettiin yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 109.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineistosta nousi neljä yhdistävää kategoriaa. Nämä olivat 1) Altistavat tekijät, 2) Häpeä, 3) Muusikkous ja 4) Vertaistuki. Nämä yhdistävät kategoriat kuvaavat tässä opinnäytetyössä tutkittavaa ilmiötä. Kukin kategoria käydään yksityiskohtaisemmin läpi seuraavassa luvussa. Loppuhaastattelussa selviteltiin myös muusikoiden päihdehävähuttamiskurssin osanottajien kokemuksia kurssista sekä mahdollisia parannusehdotuksia vastaaville tuleville kursseille. Kurssikokemuksia, parannusehdotuksia ja osallistujien ajatuksia kurssin jälkeisestä elämästä käsitellään seuraavan luvun viimeisessä alaluvussa.

9 TUTKIMUKSEN TULOKSET

9.1 Altistavat tekijät

Tämän opinnäytetyön luvussa 2.2 tarkasteltiin riippuvuuden periytymistä. Vaikka varsinaista riippuvuusgeeniä ei uskota olevan olemassa, taipumus alkoholiriippuvuuden periytymiseen on osoitettu esimerkiksi lukuisissa kaksos- ja adoptiotutkimuksissa. Riippuvuuden periytymisestä keskusteltiin myös muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssilla. Moni kurssin osanottajista koki, että heillä oli perinnöllinen alttius sairastua päihderiippuvuuteen. Päihderiippuvaisia löytyi niin osallistujien vanhemmista kuin aiemmistakin sukupolvista.

Mulla on ollu siis täys kattaus valmiina jo sekä geenipuolelta että siitä ympäristöstä. Mä tuun alkoholistiperheestä ja käytännössä varmaan niinku alkoholistisuvuista. Monen sukupolven takaa mitä oon jäljittäny, niin siellä tauti on kukkinu. Mulla on useampia sukulaisia, esimerkiksi serkkuja, jotka on juoneet itensä hengiltä tai tappaneet itensä. Näin kävi myös mun äitini kohdalla sitten tossa vähän myöhemmin.

Perhemalli, et mullakin on ollu isä, joka lopetti siinä vaiheessa, kun mulla teini-iässä rupes tuleen ongelmia.

Jos mä katson omalla kohdallani isän puolelta sukua taaksepäin, niin tota siel on isänisän veli, joka on ollut oikeen kyläjuoppo. Se oli varakas kaupapamies, mutta joi sitte kuitenkin kaiken omaisuutensa. Ja isänisä oli muuttanu Helsinkiin ja alkoholisoitunu sitte ja tehny lopulta itsemurha, että ihan ollut deekujen joukossa deekuna.

Perinnöllinen alttius päihderiippuvuudelle näkyi muun muassa alusta asti humalahakuisena juomatapana. Osallistujat kuvailivat useita tilanteita, jossa eivät ole kyenneet hallitsemaan juomistaan.

16-vuotiaaks asti katoin sitä hullunmyllyy, niin vannoin, etten ikinä ota viinaa pisaraakaan, eikä musta tuu ikinä tollasta. Ja sitten mä otin sen ekan huikan 16-vuotiaana ja muutaman vuoden päästä olin just samassa jamassa, mitä mä olin niinku kattonu, ettei koskaan, ja siellä mä olin.

Se ensimmäinen humalakokeilu 12-vuotiaana oli jo niinku selvästi sitä, että kun mä join, niin mun persoonallisuus muuttuu ja mä join niin paljo, että mä sammuin ihan tietosesti halusin juoda... Ja tota halusin siihen tilaan.

Ja sammuin ja äiti toimitti sitten ambulanssilla Lastenlinikalle ja olin siellä sitte yötä ja varmaan seuraavankin päivän vielä.

Päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat näkivät ympäristön niin lapsuudessa kuin myöhemmälläkin iällä päihteidenkäytölle altistavana tekijänä. Työympäristöön muusikoiden päihteidenkäytölle altistavana tekijänä palataan myöhemmin tässä luvussa.

Kyllä se alko silloin 14-vuotiaana siellä treenikämpällä. Et siel oli jotenkin semmonen perinne, että kaikki bändit siellä poltteli pilvee ja tota jotenkin se sitten periyty meillekin se sen kaltanen toiminta.

Totta kai se, missä piireissä on pyöriny, ja se että keikoillakin se on niinku 95-prosenttisen varmaa, että siellä on tarjoilu ja yleensä ilmasta ja jos ei oo ilmasta, niin kyllä niitä tuopin tarjoajien löytyy sitten.

Tämän opinnäytetyön luvussa 2.1 käsitellyt riippuvuuden eri muodot (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen riippuvuus) näkyivät myös osallistujien vastauksissa.

Mulla on enemmän se siellä psykkinisellä puolella se mun riippuvuus, että ei mulla sillai niinku fyysisiä oireita, mitä nyt tää pieni käsien tärinä, mutta sillai, että ruumiillisesti mun ei tarvi viinaa vetää. Psykkinisissä kyllä tulee, että sillai, että sitä vetää johonkin ahdistukseen tai johonkin mihinkä sitten korvikkeeksi sitten vetääkin, vitutukseen.

Mä nään, että se on mekaaninen, se on niinku kemiallinen riippuvuus eli jotenkin se elimistö niinku huutaa sitä ainetta, halusit sä tai et.(...) Ja sitten se korvienväliriippuvuus eli se, mikä mulla oli se niitten viimeisten surkeiden vuosien tila eli mä en voinu kuvitella juomatonta elämää, et se ei mahtunu vaan samaan lauseeseen, niinku elämä ilman alkoholia, et ei selasta oo. Mun suurin kauhuni oli se, että joku ottaa sen pullon pois. Se oli se elämän keskipiste.

Jos aattelee lopettamista, niin tulee vatsaan semmonen tyhjä, ontto tunne, semmonen... Mä kai rupesin tajuun, että tarvii jättää se kaveri... Ikävän kourasu.

Se epämääräinen sössötys jossain baarissa, että onkohan meillä ongelma. No saattaa meillä olla, otetaas lisää.

Kaikki muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat kokivat luovaan työhön liittyvän herkkyuden altistavan päihderiippuvuudelle.

Mut sit mulle tulee mieleen oikeestaan mielenkiintoinen juttu, mitä mä olen omalla kohdallani pohtinu, että semmonen herkkyys ja luovuus ja semmo-

nen niinku taiteilijan sielu ja jotenkin sellanen tarve luoda, tehdä, tulla kuulluksi, antaa, välittää ja sitten mahdollisesti niinku jotkut esteet tai esotot, jotka tulee siihen tielle, voihan se olla jotain omaa epäuskoakin, et onks tää, et tietää, että täällä on jotain, jota pitäis antaa, mut onks se sitten riittävän hyvää.

Jos on herkkä ihminen, niin on alttiimpi ja mä uskon, että aika monet luovat ihmiset on herkkiä. Ehkä näin, ettei välttämättä se luovuus, mut se herkkyyys.

Kyllähän sille alalle hakeutuu tietynlaiset ihmiset sitten. Herkät, tunteella elävät, sellaset niinku... Tai sitten ihan narsistit, saatana. Ennemmin se tulee sen henkilön omista lähtökohdista, eikä siitä, että se on muusikko. Se on niinku sopiva siihen alkoholin tai päihteiden käyttöön. Se on otollista maaperää sille.

Edellä kuvattujen tekijöiden lisäksi osallistujat kokivat myös erilaiset menetykset ja ongelmat ihmissuhteissa päihteidenkäytölle altistaviksi tekijöiksi.

Semmoset pysäyttävät tekijät elämässä, ihmisten kuolemat, ihmisten sairaudet, niinku tollaset puun takaa tulevat, pysäyttävät ja miksei nyt tiedosakin olevat. Lähinnä ääripäät sieltä, varmaan pienemmätkin asiat. Avioero vois olla jotain. Tollasia nyt tulee mieleen, nuo on kaikki niinku oikeestaan mun selämästä.

Mut se äidin itsemurha oli kyllä se käänne, että mä olin 28-vuotias silloin, että siitä lähti se mun jyrkkä alamäki, et kun tuli sitten tosi hyväksyttävä syy vetää.

Muusikoiden päihdehävähuttamiskurssin osallistujat pohtivat päihteidenkäytölle altistavia tekijöitä hyvinkin syvällisesti ja suurin osa pystyi tunnistamaan itsessään monia päihderiippuvuudelle altistavia tekijöitä.

9.2 Muusikkous

Muusikon sopimusoppaassa (Lehtinen 2011, 13) muusikkous määritellään intohimoammattiksi. Ammattimuusikkona toimiville soittajille, laulajille, solistiartisteille ja yhtyeille musiikki on aina ensisijaisesti jotain muuta kuin bisnestä ja sopimuksien tekemistä. Ravintolamuusikoita tutkinut Ahti Nikkonen (2004, 9) kiinnostui erityisesti siitä, että ravintolamuusikot pitivät työtään paljolti elämäntapana, jollaiseen ”muusikkouteen” alkoholinkäyttö kuului oleellisena osana.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujista vain yksi toimi vakituisessa työsuhteessa, muut tekivät töitä yrittäjänä freelancer-statuksella. Tämä tarkoittaa sitä, ettei suuri osa osallistujista kuulunut minkään lakisääteisen työterveyshuollon piiriin (Keikkatyöläisen sosiaaliturvaopas 2010, 28). Nämä osallistujat eivät myöskään kuuluneet mihinkään tiettyyn työyhteisöön.

Se työyhteisö vaihtuu melkein joka päivä. Tosiaan kun teen freelancerina, mä teen yksin, mutta sitten mä teen bändien kanssa tai kenen kanssa nyt sitten teenkään duunia, niin ne on monesti niin eri tyyppisiä. Puhumattaakaan siitä, että harvoin ne keikat on samassa paikassa, ne on aina tota, yleensä eri asiakas ja eri paikka, eri yleisö.

Perinteisessä talonpoikais-työväenluokkaisessa suomalaisessa kulttuurissa alkoholin käyttö ritualisoitiin arjesta poikkeaviin tilanteisiin. Alkoholi ikään kuin jakoi käyttäjän elämän arkeen ja juhlaan. (Törrönen 2004, 33.) Suuri osa muusikoista kuitenkin tekee työtä ravintolamaailmassa vapaa-aikaa viettävien ihmisten keskuudessa, eikä muusikoiden päihteidenkäyttöä paheksuta.

Ei niitä paljon oo semmosia duuneja, missä on niinku ihan jees, että jos sä vedät niinku töissä viinaa.

Ainakin se bändi, mikä meillä oli, niin kyllä se oli kun keikalle lähetettiin, niin sitä ryypättiinkin myös.

Osa varmaan on sen alan historia, se on luvallista olla tänä päivänäkin kännissä keikalla. Siinä ammatissa ei välttämättä tarvii katkaista. Tai sä voit aloittaa ryypäämään ja mennä töihin. Työajat, matkat, se sosiaalinen ympäristö, sitten se, yleensä ne työpaikat, jo ne on niinku ravintoloita, niin koko ajan ollaan känniläisten kanssa.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujat kokivat joskus jopa paineita käyttää alkoholia työpaikoillaan.

Ne kysyy heti, että mitä sä haluat juoda, ja sit jos sanoo, et pistä kokis tai vissy, ne kattoo vähän kieron ja sanoo, että täällä on kyllä piikki auki, niin etkö ota kaljaa tai lonkeroo.

Bäkkärillä on sitä tarjoilua, ja sitten kun joutuu odottaa siellä sound-checkin ja vedon välillä, niin se on helvetin pitkä aika.

Osa muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujista kertoi joskus valinneensa keikkapaikat sen tarjoilun mukaan.

Onhan se sillä tavalla, että niinku aikoinaan sitä hakeutu sellasiin paikkoihin mist ties, että tarjoilu pelaa ja et siel on sitte mahdollista vetää. Et jos mulla oli kaks keikkaa, toinen vaikka nuorisotalolla, missä tarjotaan kahvia ja pullaa, toinen jossain muualla, missä sulla on piikki auki, hotelli-huoneet ja saat vetää niin paljon kuin haluat, niin en mä nyt kahta kertaa miettiny, et kumpaan mä meen.

Vaikka harvalla kurssin osallistujista oli vakituista työyhteisöä, kaikilla oli kuitenkin kokemusta pitkäänkin toimineista bändeistä, joita voi pitää tietynlaisena työyhteisönä. Tässä opinnäytetyössä haluttiin myös selvittää, miten muusikoiden piirissä puhutaan päihteidenkäytöstä ja siitä aiheutuvista ongelmista. Alkoholihaittoiksi katsotaan erilaiset alkoholinkäytöstä johtuvat työyhteisölle haittoja aiheuttavat tekijät, kuten myöhästely, poissaolo, töiden laiminlyönti, tehottomuus ja työntekijän alkoholinkäytön haitta omalle tai toisten työlle (Kivistö, Jurvansuu & Hirvonen 2010, 21). Osallistujista kaksi koki, että keikan päihteidenkäytön takia pilanneille muusikoille ei enää ole töitä.

Hyvin nopeesti sehän menee silleen, että jos ei saa sit ongelmaansa kuriin, niin kannattaa alkaa ettii muita duuneja, että mullakin sen verran raakaa se peli nykyään, että jos vedät, oli se syy sitten mikä tahansa, jos sä vedät niinku keikat pystyyn, niin ei sitä... Jos ei pysty luottaan, että kaveri hoitaa hommat, niin sit sen kanssa ei tehdä töitä.

Kaks rumpalia mä oon joutunu laittaaan pihalle, kun ei oo pystyny hoitaa hommiaan tai sitten oli niin kännissä keikalla, ettei pysynyt edes rumpu-tuolilla muuta ku nojaamaan seinään ja soittamaan sieltä.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssilla kävi ilmi, ettei päihteidenkäyttöä ehkä enää pidetä yhtä hyväksyttävänä kuin ennen.

Kyllä niistä jutellaan, mutta siitä ei jutella hienona asiana enää, niinku keskustelun sävy ei oo sellanen enää.

9.3 Häpeä ja syyllisyys

Tärkeiksi teemoiksi muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssilla nousivat häpeä ja syyllisyys. Arkikielessä häpeä ja syyllisyys voivat helposti sekoittua toisiinsa. Häpeän tunne

on kokonaisvaltainen passiivinen tunnetila, joka on noloutta, ujoutta tai hämmennystä syvempi tunne. Syyllisyys puolestaan on aktiivinen tunne, joka liittyy nimenomaan toimintaan, tekoihin tai niiden tekemättä jättämiseen. Tämän voidaan ajatella kertovan siitä, että tunnepari häpeä ja syyllisyys ovat usein ihmisen moraalisen käytöksen taustalla. Häpeä voi olla passiivista ja uinuvaa tai sitä voidaan käyttää motiivina toimimiseen. Viimeisestä käy esimerkkinä niin sanottu häpeäraivo, jolloin häpeän sietämisen aiheuttama ahdistus purkautuu toimintana jopa tuhoisin seurauksin. Syyllisyyden tunteeseen auttaa esimerkiksi syyllisyyttä aiheuttaneen teon sovittaminen, kun taas häpeä kietoutuu ihmisen persoonaan ja minäkäsitykseen. (Holmberg 2010, 55.) Muusikoiden päihdehävähähduttämiskurssin osallistujat tunsivat häpeää ja syyllisyyttä päihteidenkäytöstä ja päihteidenkäytön vaikutuksesta työhön ja ihmissuhteisiin.

Päällimmäisenä tulee mieleen, kun niitä sekopäisiä urpoja kattoo sieltä lavalta, et oonko mä ollu ite samanlainen. Mä oon niinku emännän suusta kuullu, et en mä oo kuulemma ollu samanlainen, vaan mä oon ollu paljon pahempi.

Mä oon joutunu joitain keikkoja perumaan päihteidenkäytön takia. Se on herättänyt häpeää, semmosta itseinhoo, syyllisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta ja sitte se kauhee, jotenkin se epätoivo ja sitten semmonen ristiriita, koska oikeesti mä oon niinku ammattilainen. Ja mä uskallan vielä väittää, että mä olen hyväkin vielä siinä, että niinku, niin se ei oikein sovi kuvaan sitten, et on niinku tämmönen, joka rikkoo sitä koko ajan, et se ristiriita on tosi hajottava.

Muutama keikka on menny sillä tavalla, että diibadaaba. Se on vituttanut, että miten sen päästi tälleen. No molemmissa tapauksissa oli sillain, että eka setti meni hyvin, mutta sitten ravintolan alkoholitarjoilu yllätti, sitten se menikin päähän ja...

Niitä on lukemattomia keikkoja, että mä en tiedä, miten ne on menny. (...) No häpee. Et saatana. On morkkis, häpeä, vitutus, mitä kaikkee on, mutta asiat on hoidettu sinne keikkajärkkärille päin, mutta kyllä se useemman päivän prosessi on ennen kuin siitä krapulasta pääsee. Sekä siitä, onko se moraalinen krapula, morkkis, ja siitä fyysisestä myös.

Osallistujat kokivat häpeää ja syyllisyyttä myös päihteidenkäytön hallitsemisen vaikeuksista ja retkahduksista. Suurimmalla osalla osallistujista oli takanaan lyhempiä tai pidempiä raittiusjaksoja, mutta toipumisesta huolimatta päihteiden käyttöön palaaminen oli yleistä. Päihteidenkäyttöön lipsahdetaan ja retkahdetaan usein stressaavissa, yllättävissä tai uusissa elämäntilanteissa. Osa päihteiden käyttäjistä voi yliarvioida omat voi-

mansa hallita päihteidenkäyttöään ja elättelevät vielä vuosienkin jälkeen toiveita kohtuuskäytöstä. Jotkut puolestaan haluavat säilyttää aktiivisesti päihteitä käyttävät ystävänsä, mikä voi johtaa vanhaan käyttöympäristöön palaamiseen ja päihteidenkäytön aloittamiseen uudelleen. (Holmberg 2010, 53.)

Vaikkakin se on monta kertaa mulla johtanu siihen, että oon menettäny työpaikan, asunnon ja ollu niinku rahattomana ja joutunu niinku joihinkin rikoksiin, lievempiin rikoksiin, näpistyksiin ja tällä tavalla niinku syrjäytyny yhteiskunnasta ja harrastukset jääny ja lapset jättäny niinku tavallaan heitteille tai ei nyt heitteille, mutta en oo niinku osallistunu lasten hoitoon, et ne on vieny niinku kaikki, niin siitä huolimatta mulla on niinku joku ihme tarve olla niinku ajatella sitä, että vois olla loppuelämänsä pienessä pilvessä.

9.4 Vertaistuki

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujat nostivat päihdehävähdyttämiskurssilta esiin etenkin kurssin tarjoaman vertaistuen. Vaikka osallistujien muusikkotautat erosivat toisistaan paikoin paljonkin, osallistujat kokivat muusikkouden yhdistävänä tekijänä.

Jos sä oot samalta alalta, se samaistaa niinku ei pelkästään se alkoholiongelma, vaan niinku muutenki se maailma, missä elää ja on ja tekee duunii, toki se samaistaa ja sit on ehkä helpompi puhua niistä muistakin ongelmista.

Siis sehän on helvetin hyvä juttu. Sä oot samalla aaltopituudella, kaikki tietää mistä niinku toinen puhuu. Toisen lähtökohdat sillai niinku, et okei, been there, done that. Et ei tarvii sitten selitellä mitään turhia.

Kurssin osallistujat korostivat etenkin sitä, että ammatin erityispiirteet ja haasteet tuntevien kanssa on helpompi puhua.

On hyvä, että se ala on sama. Siinä on se yhdistävä tekijä tulla, mä luulen, et se tuo sitä kynnystä tulla tänne, niin matalemmaks. Ne jutut kuitenkin pyörii siellä musan ympärillä.

Kyl se mulle niinku on tärkeetä tosiaan, kun on ollut Myllyhoidossa kaks kertaa ja aika vähän tavannu niinku muusikoita ja mä oon vähän huomannu semmosen, ettei niinku oo semmosta yhteistä kieltä tai yhteistä suhtautumista siihen päihdemaailmaan.

Päihdehavahduttamiskurssilla kävi kaksi ulkopuolista luennoitsijaa, jotka molemmat olivat toipuvia päihderiippuvaisia muusikoita. Vieraiden kertomat omakohtaiset kokemukset herättivät kurssin osallistujissa paljon ajatuksia.

Sehän on ehdottomasti just se, että siinä on elävä esimerkki. Että raitistuminen on mahdollista ja nimenomaan pysyvä raittius, et jos toinen on ollu 30 vuotta ja toinen 13, niin kyllä niistä voi jo sanoo, että on pysyvää raittiutta.

Ihan mahtavaa, ihan kerta kaikkiaan aivan huippukohta.

No hirveen samankaltasta siellä oli ainakin alut, siis nää kokeilut ja sitte ensimmäiset kännit oli ihan yks yhteen. Ajattelin myös, ettei minulla ole mitään hätää, kun enhän mä oo läheskään noin pitkällä.(...) Se AA-paatos, ettei oo mitään muuta ku AA, se vähän niinku tökkää. Se nyt on mun oma tökkäys, että semmonen, ettei oo mitään muita keinoja päästä eroon kun AA. Niin eihän näin voi... Kyllähän sitä muitakin konsteja on, mutta vieraat näki vaan sen ohuen käytävän ja puhuvat siitä.

Se oli muistutus mulle asioista, joita mä oon unohtanu. Myös sen rumpalikaaverin jutuista tuli paljon just sellasta, et ei saatana, totahan toi on ollu.

Mä prosessoin sitä omaa soittamista ja soittamaan ryhtymistä ja sitä retkahdusvaaraa, niin se jotenkin niinku heidän kokemustensa kautta yksinkertastu minulle se, mikä se ratkasu sitte niinku todellisuudessa on. Eli niinku tässä vaiheessa pidättäytyminen näistä päihteistä.

Muusikoiden päihdehavahduttamiskurssin osallistujat kokivat hyvin voimakkaasti, että päihdeasioista oli helpompaa puhua samalla alalla toimivien ihmisten kanssa. Osallistujat pitivät tärkeänä sitä, että myös vierailevat luennoitsijat olivat kokeneet samankaltaisia välinpitämättömyyden, häpeän ja voimattomuuden tunteita kuin osallistujat itse.

Kuten aiemmin jo todettiin, kurssin osallistujat olivat eri vaiheissa päihteidenkäytön suhteen. Jo raitista elämää elävät osallistujat kokivat vierailevien luennoitsijoiden kertomukset raittiutta vahvistavina. Päihdeongelmansa vielä mahdollisesti kieltävät osallistujat taas kokivat, ettei heidän tilanteensa ole vielä yhtä paha. Kaikki kurssin osallistujat kokivat kuitenkin tärkeäksi pohtia omaa päihteidenkäyttöään. Osallistujille heti kurssin alussa tehtyjen päihteidenkäyttöarviointien tulokset tulivat osalle kurssin osallistujille yllätyksenä, osalle taas ei.

Tämähän on niin hullua, että kerrankin mä sain täydet pisteet. Mut ei se ollut yllätys, koska kaikki ne testit todisti sitä samaa juttua, mitä mä oon niinku tiennytkin. Tienny ja tiedostanu. Tää kurssi vaan vahvistaa sitä tietoo tästä sairaudesta ja tietoo siitä, että ainakin tällä hetkellä oon oikeella tiellä.

En mä ihan odottanu tommosta, että olisin kuvitellu vähän alempaa tasoa, mutta tota siis järkytyshän se oli mulle, oikeesti.

Se tietty vakavoituminen näitten tulosten suhteen, niin se oli vähän niinku yllättävä, jossain määrin yllättävä. Se jotenkin pakotti suhtautumaan asioihin vakavasti, niinku että todellakin siinä on omasta hengestä yksinkertaisuudessaan kyse.

Vertaistuki näkyi kurssilla myös siinä, että jo raitista elämää elävät osallistujat ymmärsivät vielä päihderiippuvuutensa hyväksymisen kanssa kamppailevien osallistujien tuntemuksia omien kokemustensa perusteella ja olivat valmiita tarjoamaan tukeaan.

Jos kysymys ois pelkästään näistä päihdeasioista, niin mulla kävi ekana iltana mielessä, että voi olla, että mun saamapuoli jää vähän pieneksi. Mut mä hyväksyin sen ja aattelin, ettei se mun raittiudelle pahaa tee täällä istuu. Tässä on muutama kaveri, jotka miettii selkeesti vielä sitä, että käytäiskö vai ei, niin sillonhan tulee semmonen, ettei tää oo mun juttu saamapuolella. Ehkä toisinpäin voi sitten olla.

9.5 Päihdehavahduttamiskurssi

Kaikki muusikoiden päihdehavahduttamiskurssille osallistujat pitivät kurssia hyödyllisenä. Kolmen päivän mittaisen kurssin koettiin herättäneen osallistujat pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään entistä syvemmin. Osallistujien mielestä erityisesti omalle ammattiryhmälle räätälöity päihdehavahduttamiskurssi madalsi kurssille osallistumisen kynnystä.

Mä mietin sitä, että minkälainen tää juttu on, onks tästä mulle mitään hyötyä, mutta toki on ollut hyötyä ja paljon, kun tää kesti kolme päivää. Ei siitä tuu koskaan kolmeks päiväks syvennyttyä tehokkaasti itteensä ja tautiinsa ja et hoitais sitä, niinku pelkästään sitä tautia ja itteään.

Kurssin osallistujilta kysyttiin myös parannusehdotuksia mahdollisia tulevia päihdehavahduttamiskursseja varten. Jotkut osallistujat kaipasivat kurssille enemmän osallistujia, jotkut lisää aikaa.

Vähän ehkä pitempi olis voinu olla tietysti, tulee vähän kiire. Huomaa, että aika loppuu kesken, tai tuossa oli vaan liian puhuvaista sorttia toi meidän ryhmä. Ehkä sitä muutaman ryhmän olisi vielä...

Osanottajia. Joillekin on varmaan liian iso kynnys tulla tänne, mut omasta henkilökohtaisesta kokemuksesta voin sanoa, et sit kun oot vetäny tarpeeks, niin sitten se apu alkaa kelpaamaan.

Se, että kurssin osallistujat olivat eri vaiheissa päihderiippuvuuden käsittelyssä, näkyi myös esitetyissä parannusehdotuksissa.

Musta olis tärkeetä, että olis mahdollisuus käydä AA-palavereissa. Tää on varmaan kans riippuvainen siitä, onko niitä päiviä tarpeeksi. Se oli minus-ta tärkeetä.

Joo, kyl mä vähän niinku jäin kaipaamaan ei-holistista, ei-alkoholistin kokemuksia, siis semmonen tavallinen muusikko, jolla ei oo alkoholiongelmaa, joka voi niinku tavallaan käyttää alkoholia, ei se niinku muuta häntä mikskään. Et olis tämmönen niinku vertailukohta tavallaan tai niinku samastumiskohta.

Osa muusikoiden päihdehavahduttamiskurssin osallistujista kärsi ajoittain pahastakin esiintymisjännityksestä, jota oli aiemmin yritetty lievittää päihteidenkäytöllä. Nämä osallistujat toivoivat saavansa uusia keinoja esiintymisjännityksestä voittamiseen.

Vois ihan konkreettisesti kokeilla sitä, että niinku pitäis jonku esityksen, jokainen soittas vaikka yhen biisin tai säestyksellä jokainen laulas yhen biisin, sen jälkeen kun se ryhmä on niinku tuttu, ettei tarvi ainakaan täällä jännittää.

Mä oon ollu niin paljon yksin sen oman esiintymisjännistysproblematiikan kanssa, että mulla on menny aika kapeeks niin ku se, miten mä oon ruvennu näkeen sitä asiaa. Mä niinku yritin, että antakaa kikkakutosia ja oikein silleen työkalupakki.

Päihdehavahduttamiskurssi sai osallistujat pohtimaan myös kurssin jälkeistä elämää.

Sitä mä tossa eilen prosessoisin, että mitähän mun nyt kannattais tehdä, että ku järki sanoo kuitenkin ja näyttää, että näin mennään, mut sitte se tunnepuoli pikkasen tulee niinku jälkijunassa ja myllertää siellä, et semmosta vuoristorataa pikkasen, että. Yksin mä en kykene niinku tämmösiin ratkaisuihin ja päätöksiin, et siinä mielessä tää kurssi on ollu semmonen niinku mulle edustanu semmosta niinku asioihin puuttumista vähän isommalla kädellä.

Tuo ajankäyttö pitää laittaa uusiksi, et mul on se vertaistukiryhmiin osallistuminen jääny niinku pikkasen vajaaks viime aikoina. Mun pitää vaan alkaa toimia sen mukaan, että mulla olis enemmän aikaa osallistua vertaistukiryhmiin ja pitää enemmän yhteyttä jo niinku toipuviin raittiisiin ihmisiin.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kaikilla muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujilla oli mittava päihdehistoria. Osallistujien pääasiallinen päihde oli alkoholi, tosin parilla oli takanaan myös kannabiksen käyttöä joko toistuvasti tai kokeiluluontoisesti. Lähes kaikilla kurssin osallistujista oli takanaan katkaisuhuoltoja, A-klinikkakäyntejä, AA-tapaamisia tai päihdeterapeutin vastaanottoja. Osallistujista yksi oli aiemmin käynyt Myllyhoidossa. Kurssin pitohetkellä raittiina oli osallistujista kaksi.

Monella osallistujista oli perinnöllinen alttius sairastua päihderiippuvuuteen, koska heidän lähisuvussa oli esiintynyt päihderiippuvuutta. Perinnöllinen alttius päihderiippuvuuteen näkyi muun muassa usein jo ensimmäisestä juomakerrasta alkaneena humalahakuisena juomatapana. Päihdehävähdyttämiskurssin osallistujien taustalta löytyi myös useita päihderiippuvuuteen altistavia ympäristötekijöitä. Osa osallistujista oli nähnyt päihdekäyttäytymistä esimerkiksi suvussa ja tuttavapiirissään, kun taas joillain osallistujista päihdekäyttäytyminen oli alusta asti liittynyt musiikin tekemiseen esimerkiksi treenipaikan jo vakiintuneina perinteinä. Kaikki muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat kokivat ravintolamaailman ja muut muusikoiden työympäristöt päihderiippuvuudelle altistavana tekijänä.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujien vastauksissa löytyi useita esimerkkejä niin psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta kuin henkisestäkin riippuvuudesta. Vieroitusoireet olivat tuttuja lähes kaikille kurssin osallistujista, mutta etenkin henkinen riippuvuus tuntui monesta osallistujasta vielä fyysistäkin riippuvuutta voimakkaammalta. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että päihteidenkäytön lopettamisen ajattelemisen saattoi tuntua jopa fyysisenä kipuna. Sosiaalinen riippuvuus ilmeni muun muassa haluttomuutena luopua päihderiippuvuudelle altistavista ihmisistä ja ympäristöistä.

Kaikki muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat pitivät luovaan työhön liittyvää herkkyyttä päihderiippuvuudelle altistavana tekijänä. Osallistajat kertoivat kokemistaan epävarmuuden ja riittämättömyyden tunteista. Osa osallistujista puhui myös esiintymisjännityksestä ja sen lieventämisestä päihteiden avulla. Kurssilla puhuttiin myös esiintymisen jälkeisen positiivisen tunnetilan jatkamisesta päihteiden avulla.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat kokivat myös erilaiset menetykset ja ongelmat ihmissuhteissa päihteidenkäytölle altistaviksi tekijöiksi. Monella osallistujalla oli takanaan rajujakin menetyksiä ja elämänvaiheita. Kaiken kaikkiaan suurin osa osallistujista pystyi tunnistamaan itsessään useita päihderiippuvuudelle altistavia tekijöitä.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujista vain yksi toimi vakituisessa työsuhteessa, kun taas muut tekivät töitä yrittäjänä freelancer-statuksella. Tämä tarkoitti sitä, että suurin osa kurssin osallistujista ei kuulunut minkään lakisääteisen työterveyshuollon piiriin. Epätyypilliset työsuhteet tarkoittivat myös sitä, että monen osallistujan työyhteisö ja työpaikat vaihtuvat lähes päivittäin. Suurin osa kurssin osallistujista tekee aina töitä ravintolamaailmassa eli vapaa-aikaa viettävien ihmisten keskuudessa. Kurssin osallistajat kokivat, ettei musikoiden päihteidenkäyttöä yleensä paheksuta, vaan heille jopa tyrkytetään juotavaa. Tämä oli johtanut muun muassa siihen, että osa kurssin osallistujista kertoi valinneensa keikkapaikat tarjoilun mukaan.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat kokivat, ettei päihteidenkäytöstä juuri puhuta musikkopiireissä vakavasti, vaan asiaan suhtaudutaan yleensä naureskellen. Osa osallistujista kuitenkin koki, ettei päihteidenkäyttöä ehkä enää pidetä yhtä hyväksyttävänä kuin aiemmin ja että keikan päihteidenkäytön takia pilanneille muusikoille ei enää tarjota töitä.

Kaikki musikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat myönsivät joskus tehneensä töitä päihteiden vaikutuksen alaisena. Osa vastaajista ihmetteli keikoista selviämistä, vaikka ei itse muistanut keikasta mitään. Jotkut osallistujista kertoivat, että olivat joutuneet järjestämään esimerkiksi kuskin päästäkseen töihin tai valehdelleet olevansa sairaana. Osa osallistujista koki esimerkiksi keikkaelämään liittyvän odottelun ja takahuonetarjoilun yllyttävän juomiseen.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistajat kertoivat kaikki tunteneensa häpeää ja syyllisyyttä päihteidenkäytöstään ja sen vaikutuksesta työhön ja ihmissuhteisiin. Osallistajat olivat tunteneet häpeää ja syyllisyyttä myös vaikeuksista päihteidenkäytön hallinnassa ja retkahduksista. Jotkut osallistajat kokivat häpeää myös siitä, että musiikki

oli ikään kuin joutunut väistymään päihteidenkäytön tieltä. Tämä ilmeni muun muassa niin, että treenikämpälle ei mentykään enää soittamaan, vaan vetämään päihteitä.

Suurimmalla osalla muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujista oli takanaan lyhempiä tai pidempiä raittiusjaksoja, mutta toipumisesta huolimatta paluu päihteidenkäyttöön oli yleistä. Kaksi kurssin osallistujista eli parhaillaan raitista elämää, mutta muut olivat vielä solmussa päihteidenkäyttönsä kanssa. Kurssin alussa osa heistä elätteli vielä toiveita kohtuukäytöstä, eikä ollut vielä valmis luopumaan päihteistä. Se, että osallistujat olivat eri vaiheissa päihteidenkäyttönsä suhteen, näkyi monessa asiassa. Esimerkiksi jo raitista elämää elävät kokivat vierailevien luennoitsijoiden tarinat omaa raittiuttaan vahvistavina, kun taas päihdeongelmansa vielä mahdollisesti kieltävät kokivat, ettei heidän tilanteensa ole vielä yhtä vakava kuin vierailevien luennoitsijoiden tilanne oli joskus ollut.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujat pitivät muiden osallistujien ja vierailevien luennoitsijoiden tarjoamaa vertaistukea erittäin tärkeänä. Kaikki osallistujat kokivat, että saman alan ihmisten kanssa oli helpompi puhua, koska he tunsivat muusikon ammatin erityispiirteet ja haasteet. Osallistujat kokivat myös, että tietyn alan ihmisille suunnatuilla päihdehävähdyttämiskursseilla olisi varmasti paljon tarjottavaa myös muille ammattiryhmille. Osallistujat olivat myös sitä mieltä, että muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssille oli helppo tulla eli kurssi toimi niin sanottuna matalan kynnyksen paikkana.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssi muutti joidenkin osallistujien käsitystä päihderiippuvuuden syistä. Osa osallistujista piti jo ennen kurssin alkua päihderiippuvuutta kroonisena sairautena, mutta osa näki sen enemmän itse aiheutettuna. Kurssilla kerrottiin perinnöllisestä alttiudesta päihderiippuvuuteen, ympäristötekijöiden vaikutuksesta ja riippuvuuden eri muodoista, ja kurssin lopussa kaikki osallistujat pitivät päihderiippuvuutta sairautena. Osallistujat pohtivat päihteidenkäyttöään hyvin syvällisesti ja avoimesti niin luentojen jälkeisissä keskusteluissa, kurssilla käydyissä keskusteluissa kuin haastatteluissakin. Kaikki osallistujat pitivät kurssia hyödyllisenä.

Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin osallistujilta kysyttiin myös parannusehdotuksia mahdollisten tulevien hävähdyttämiskurssien varalle. Monet osallistujista olisivat

toivoneet kurssin olevan vielä ainakin jonkin verran pidempi, toiveet vaihtelivat parin päivän lisäpituudesta yhteen lisäpalaveriin. Osallistujien eri elämänvaiheet näkyivät myös parannusehdotuksissa. Raittiina elävät osallistujat olisivat kokeneet tärkeäksi mahdollisuuden ottaa osaa AA-palaveriiniin. He myös toivoivat, että joku järjestäisi jonkinlaisen jatkokurssin, eräänlaisen raittiiden muusikoiden survival-kurssin. Päih-teidenkäyttöään vielä pohtivat osallistujat toivoivat muun maussa vieraaksi ei-alkoholistimusikkoa, joka olisi kertonut, miten päihdeidenkäytön saa pysymään tietyissä rajoissa. Osa osallistujista kärsi esiintymisjännityksestä ja ajatus etenkin selvänä soittamisesta tuntui joistakin osallistujista hermostuttavalta. Joku osallistujista toivoikin, että kurssin osallistujat voisivat esiintyä toisilleen ja käsitellä esiintymisjännityksen problematiikka yhdessä turvallisessa ympäristössä. Osa kehittämistoiveista oli hyvinkin konkreettisia. Kurssilta toivottiin esimerkiksi mahdollisuutta puolen tunnin päiväuniin lounaan jälkeen.

Muusikoiden päihdehavahduttamiskurssin osallistujilta kysyttiin myös, mikä taho olisi sopivin välittämään tietoa päihdeasioista. Kaikki osallistujat pitivät kysymystä vaikeana. Sopivaksi tahoksi esitettiin esimerkiksi eri oppilaitoksiin suunnattuja päihderiippuvuudesta toipuvien muusikoiden luentoja. Jotkut vastaajista ehdottivat, että tietoa kursista jaettaisiin esimerkiksi erilaisilla nettifoorumeilla ja musiikkilehdissä. Myös puskaradiota pidettiin tärkeänä tiedonvälittäjänä. Osa vastaajista koki kuitenkin, ettei kurssia tarvitse sen kummemmin markkinoida, vaan ihmiset osaavat hakea apua, kun hätä omasta päihdeidenkäytöstä on tarpeeksi suuri.

11 POHDINTAA

Lähtökohtamme tämän opinnäytetyön tekemiseen oli se, että halusimme järjestää päihdehävähuttamiskurssin erityisesti freelancer-muusikoille, jotka yleensä tekevät töitä työterveyshuollon ja joskus jopa sosiaaliturvan ulkopuolella. Halusimme järjestää nimenomaan kurssin, emme varsinaista hoitojaksoa, koska arvelimme kurssille osallistumisen kynnyksen matalammaksi. Tässä mielestämme onnistuimme. Tuntuu aina hienolta, jos häpeän taakkaa voidaan helpottaa ja asioista opitaan puhumaan niiden oikeilla nimillä. Koimme tärkeäksi myös välittää osallistujille tietoa siitä, että päihderiippuvuudesta on mahdollista toipua ja alkaa elää omaa elämäänsä omilla ehdoillaan.

Meistä opinnäytetyön tekijöistä oli ilahduttavaa huomata, miten nopeasti kurssin osallistujat vapautuivat. Tämä johtui varmaan siitä, että samalla alalla toimivien ihmisten on helpompi ryhmytyä, kun lähtökohdat ovat kaikille osallistujille jo ainakin tavallaan tutut ja osallistujat puhuivat samaa kieltä ja heillä oli yhteinen työviitekehys. Tämä näkyi myös häpeän ja syyllisyyden tunteiden käsittelemisessä. Osallistujat kokivat voivansa puhua ongelmistaan hyvin avoimesti, koska huomasivat muiden kärsivän samanlaisista ongelmista. Ryhmytyminen oli niin voimakasta, että kurssin osallistujat ovat jatkaneet yhteydenpitoa ja toistensa tukemista suljetussa Facebook-ryhmässä Hävähduttajat.

Tätä opinnäytetyötä suunnitellessamme meillä oli vaikeuksia päättää kurssin sisällöstä etenkin kurssin lyhyen keston ja osallistujien eri lähtökohtien takia. Päädyimme tietoisuutyyppisiin luentoihin päihderiippuvuudesta. Alusta asti oli selvää, että kurssiin sisältyy niin sanottu vertaistuki-ilta, jolloin vierailevat kokemusasiantuntijaluennoitsijat kertovat oman tarinansa. Kaikki muusikoiden päihdekurssin osallistujat kokivat vertaisillan hyvin tärkeäksi osaksi kurssia. Vertaisilta oli hieno kokemus myös siinä mielessä, että yhdessäolo oli vapaampaa ja kurssin aihetta käsiteltiin hieman eri kulisseissa. Myös vierailevat luennoitsijat olivat innoissaan roolistaan ja siitä, että tämän tapainen muusikoiden päihdehävähuttamiskurssi yleensä järjestetään. Kokemusasiantuntijuus on päihdehävähuttamiskurssilla hyvä työkalu, kunhan kokemusasiantuntijalle on selvää, että kaikille eivät välttämättä sovi samat hoidot tai menetelmät. Tämän vuoksi on tärkeää, että kokemusasiantuntija on sinut oman historiansa ja elämäntilanteensa suhteen.

Jäimme pohtimaan, olisiko meidän kurssin järjestäjinä pitänyt olla aktiivisempi osallistumisensa peruneiden suhteen. Näin erityisesti siksi, että kurssin jälkeen on jo tullut useita yhteydenottoja ja kyselyitä mahdollisista tulevista päihdehävähdyttämiskursseista. Kurkseista ovat kyselleet paitsi muusikot itse, myös heidän huolestuneet läheisensä. Läheisten huoli sai meidät pohtimaan sitä, että mahdolliset tulevat kurssit voisivat olla kestoltaan hieman pidempiä, jolloin niihin voisi liittää myös jonkinlaisen infopakettin läheisille ja auttaa läheisiä löytämään tukea esimerkiksi läheisten vertaisryhmistä. Pidemmän kurssin puitteissa olisi myös aikaa käydä tutustumassa erilaisiin oma-apuryhmiin, kuten AA:han, NA:han ja A-kiltaan. Jos ajattelemme erityisesti muusikoille järjestettävää päihdehävähdyttämiskurssia, mukaan voisi liittää esimerkiksi keikalla käymisen ja sen nostattamien tunteiden pohtimisen. Pidemmällä kurssilla voitaisiin käyttää myös erilaisia terapiamuotoja, esimerkiksi taide- tai musiikkiterapiaa. Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssilla emme käyttäisi osallistujien ammattia läheltä sivuvaavaa musiikkiterapiaa, vaan harkitsisimme ehkä taideterapiaa. Kurseille saataisiin näin lisää varmasti tervetullutta toiminnallisuutta.

Koska muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssista selvästi oli apua osallistujille, samantyyllisille kurseille olisi varmasti tarvetta myös muissa ammattiryhmissä. Päihdehävähdyttämiskurssi on helppo muokata myös muita aloja varten. Uskomme, että apua kurkseista voisi olla mille ammattiryhmälle tahansa poliiseista, rakennusmiehistä, lähihoitajista, poliitikoista ja yritysjohtajista näyttelijöihin.

Päihdehävähdyttämiskurssien kehittämistä miettiessämme jouduimme luonnollisesti pohtimaan myös kurssien rahoitusta. Muusikoiden päihdehävähdyttämiskurssin luonnolliseksi yhteistyökumppaneiksi voisi ajatella esimerkiksi Muusikoiden liittoa, levy-yhtiöitä ja muita muusikoiden hyvinvoinnista huolta kantavia tahoja. Yhteistyökumppanit voisivat esimerkiksi tarjota stipendejä tai apurahoja kurseja varten. Markkinointikeinona päihdehävähdyttämiskurssista vastaava taho voisi tarjota päihdehävähdyttämiskurssin omakustannehintaan, koska kurssilta voi tulla maksavia asiakkaita myös varsinaiseen päihdehoitoon.

Jokainen järjestetty päihdehävähdyttämiskurssi tuo uusia ideoita päihdehävähdyttämiseen ja eri ammattiryhmien päihdeongelmien käsittelyyn, koska kurssien osallistujat antavat aina oman panoksensa kurssin sisältöön ja kehittämiseen. Muusikoiden päihde-

havahduttamiskurssin yhden osallistujan toive lounaan jälkeisistä päiväunista puoltaa varmaan paikkaansa, koska keittiön mukaan muusikoiden päihdehavahduttamiskurssilla kului poikkeuksellisen paljon kahvia.

LÄHTEET

- Alho, Hannu & Hyytiä, Petri 2009. Alkoholiriippuvuuden lääkehoito. Teoksessa Tammi, Tuukka, Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja (toim.). Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita. S. 74-87.
- Babor, Thomas E., Stenius Kerstin & Romelsjö, Anders 2009. Päihdehuollon järjestelmät kansanterveyden näkökulmasta. Teoksessa Tammi, Tuukka, Aalto; Mauri & Koski-Jännes, Anja (toim.). Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita. S. 195-216.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylynd, Marianne & Yeung, Anne Birgitta (toim.). Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino. S. 214-235.
- Kansanterveyslaitos
http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus. Viitattu 1.10.2012.
- Keikkatyöläisen sosiaaliturvaopas.
<http://www.muusikkojenliitto.fi/pdf/SOSIAALITURVAOPAS.pdf>. Viitattu 5.10.2012.
- Kiianmaa, Kalervo 2010. Alkoholien vaikutusmekanismit, riippuvuuden syntyminen ja perinnöllisyys. Teoksessa Seppä, Kaija, Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo (toim.). Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim. S. 17-30.

- Kivistö, Marketta, Jurvansuu Hanna & Hirvonen, Leena 2010. Alkoholi ja työpaikka – alkoholihaittojen ehkäisyyn tarve ja käytännöt työpaikoilla. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys ry.
- Kuusisto, Katja 2009. Päihderiippuvuudesta toipumisen eri reitit. Teoksessa Tammi, Tuukka, Aalto; Mauri & Koski-Jännes, Anja (toim.). Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita. S. 32-48.
- Laaksonen, Essi 2009. Alkoholiriippuvuuden hoidon tehostaminen. Teoksessa Tammi, Tuukka, Aalto, Mauri & Koski-Jännes, Anja (toim.). Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita. S. 90-108.
- Lehtinen, Lottaliina 2011. Muusikon sopimusopas. Helsinki: Tietosanoma.
- Lehtinen, Sini-Tuulia 1997. Vapaaehtoistyö – kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena ry.
- Mäkelä, Rauno & Aalto, Mauri 2010. Alkoholiongelmiin hoito- ja kuntoutuspalvelut. Teoksessa Seppä, Kaija, Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo (toim.). Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim. S. 43-54.
- Nikkonen, Ahti 2001. Valtionkurista markkinakuriin. Ravintolamuusikot kohteina ja instrumentteina. <http://www.stakes.fi/yp/2001/2/012nikkonen.pdf>. Viitattu 22.9.2012.
- Nikkonen, Ahti 2004. Ravintolamuusikon ammatin nousu ja tuho. Suomen Etnomusikologinen Seura.
- Nykysuomen sivistyssanakirja 1994. Helsinki: WSOY.
- Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/274-alkoholiriippuvuuden-psykososiaalinen-hoito>. Viitattu 1.10.2012.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/vertaistuki1. Viitattu 1.10.2012.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työturvallisuuskeskus 2005. Päihteet puntarissa. Opas työpaikkojen päihdetyöhön. Helsinki: Työturvallisuuskeskus.

Törrönen, Jukka (toim.) 2004. Valvontaa ja vastuuta. Päihteet ja julkisen tilan moraalisisäätely. Helsinki: Gaudeamus.