



Miten vieläkin jaksan rakastaa

Elämäkertakirjallisuus huumeriippuvaisen henkilön läheisen vertaistukena

Satu Rikalainen

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2022

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kliinisen asiantuntijan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kliinisen asiantuntijan koulutusohjelma

RIKALAINEN, SATU

Miten vieläkin jaksan rakastaa

Elämäkertakirjallisuus huumeriippuvaisen henkilön läheisen vertaistukena

Opinnäytetyö 75 sivua, joista liitteitä 7 sivua

Lokakuu 2022

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata huumeriippuvaisen henkilön läheisen kokemuksia omaa selviytymistä auttavista seikoista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa huumeriippuvaisen henkilön läheisen selviytymisestä sekä tuoda esille elämäkertakirjallisuutta yhtenä vertaistuen muotona. Tutkimusmenetelmä oli laadullinen. Aineistona olevat kaksi elämäkertakirjaa analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tulosten mukaan läheisen selviytymistä auttavia seikkoja ovat tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen, tuen saaminen ja oman erillisyyden ylläpitäminen sekä arvot, usko, toivo ja rakkaus. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että huumeriippuvaisen henkilön läheisen selviytymisessä ratkaisevia seikkoja ovat läheisen oman elämän arvovalinnat, kiinnostus tiedon hankkimiseen ja ymmärtämiseen sekä tiedon soveltaminen omassa elämässä, erilaiset tuen muodot, henkilökohtainen usko Jumalaan sekä toivon ylläpitäminen ja rakkaus. Rakkaus ja toivo ovat kaiken perusta, kivijalka, jonka päälle rakentuvat muut läheisen selviytymistä auttavat seikat. Läheisen rakkaus huumeriippuvaista henkilöä kohtaan on tahdosta riippumatonta, sisäsyntyistä voimaa, joka ei ole millään tavalla riippuvainen ulkonaisista asioista tai olosuhteista ja joka lopulta on jäljellä ainoana seikkana vaikuttamassa toivon säilymiseen.

Jatkotutkimuksessa voitaisiin toteuttaa aineistossa esiintyvien läheisen selviytymistä auttavien seikkojen syvempää tulkintaa ja merkityksiä fenomenologishermeneuttisella tutkimusotteella läheisen suhdeura prosessin kehittymisen näkökulmasta.

Asiasanat: huumeriippuvuus, huumeriippuvaisen läheinen, selviytyminen, vertaistuki ja elämäkertakirjallisuus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master's Degree Programme in Clinical Expertise and Development
Mental Health and Substance Abuse

RIKALAINEN, SATU:

How Can I Still Love

Biographical Literature as Peer Support for a Family Member of a Drug Addict

Master's thesis 75 pages, appendices 7 pages

October 2022

The purpose was to collect information on the experiences of a family member of a drug-addicted person on matters that help their own survival. The objective was to gather information about the survival of a family member of a drug addict and to highlight biographical literature as a form of peer support. The method was qualitative. The material consisted of two biographical books, which were analyzed using material-oriented content analysis.

These results suggest that factors that help the survival of a family member of a drug addict are increasing knowledge and self-understanding, getting support, and maintaining one's own independence, as well as values, faith, hope and love. The findings indicate that the decisive factors in the survival of a loved one are the value choices of the loved one's own life, interest in acquiring and understanding knowledge and applying knowledge in one's own life, various forms of support, personal faith in God and maintaining hope and love. Further research is required to a deeper interpretation and meanings of the facts appearing in the material, which promote the survival of the family member, which could be carried out with a phenomenological hermeneutic study from the perspective of the development of the career process of the family member's relationship.

Key words: drug addiction, a family member of a drug addict, survival, peer support and biographical literature

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
1.1. Läheisen kokemus kuormittavista tekijöistä	9
1.2. Läheisen selviytyminen	13
1.3. Läheisen saama vertaistuki.....	18
1.4. Elämäkertakirjallisuus	21
2 TARKOITUS JA TAVOITTEET	24
3 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	25
3.1. Laadullinen tutkimus	25
3.2. Aineiston keruumenetelmä.....	25
3.3. Aineiston analysointi	27
4 TULOKSET	31
4.1 Tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen.....	31
4.1.1 Tietämys tyttären tilanteesta.....	31
4.1.2 Tietämys huumeriippuvuudesta.....	34
4.2 Tuen ja erillisyyden merkitys	39
4.2.1 Tuen saaminen.....	39
4.2.2 Oman erillisyyden ylläpitäminen	40
4.3 Arvot, usko, toivo ja rakkaus	43
4.3.1 Arvoista kiinni pitäminen.....	43
4.3.2 Uskon merkitys	45
4.3.3 Toivosta kiinni pitäminen	46
4.3.4 Rakkauden merkitys.....	50
5 POHDINTA	54
5.1 Eettisyys.....	54
5.2 Luotettavuus	54
5.3 Tulosten tarkastelu.....	57
5.3.1 Tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen	58
5.3.2 Tuen ja oman erillisyyden merkitys.....	59
5.3.3 Arvot, usko, toivo ja rakkaus.....	62
5.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	63
LÄHTEET.....	64
LIITTEET	69
Liite 1. Hakusanataulukko.....	69
Liite 2. Tiedonhakuprosessi	70
Liite 3. Pääluokka 1 sisällönanalyysi.....	71

Liite 4. Pääluokka 2 sisällönanalyysi.....	73
Liite 5. Pääluokka 3 sisällönanalyysi.....	74

JOHDANTO

Euroopan unionissa arviolta 29 prosenttia aikuisista (15–64-vuotiaista) on käyttänyt jotakin laitonta huumeainetta. Huumeiden käyttö vaikeuttaa monien tämän päivän terveydellisten ja sosiaalisten kysymysten käsittelyä kuten mielenterveysongelmien, itsensä vahingoittamisen, asunnottomuuden, nuorisorikollisuuden sekä haavoittuvassa asemassa olevien henkilöiden hyväksikäyttöä. (European Monitoring Centre ... 2022, 8.) Suomessa Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2019 julkaisemassa tilastoraportissa tuodaan esille, että huumeiden kokeilu ja käyttö on yleistynyt erityisesti 25–34-vuotiailla nuorilla aikuisilla, joista peräti 45 prosenttia ilmoitti käyttäneensä jotain laitonta huumetta joskus elämässään. Myös 35–44-vuotiaiden ikäryhmässä huumeekokeilut ovat selvästi yleistyneet. (Suomalaisten huumeiden käyttö... 2019, 2.)

Suomessa 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 (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41). Huumeongelmaisen hoitoa käsittelevässä vuonna 2018 päivitettyssä Käypä hoito -suosituksessa tuodaan esille se, miten potilaan lisäksi myös hänen läheistensä hyvinvointiin on kiinnitettävä huomiota (Huumeongelmaisen hoito: Käypä hoito -suositus. 2018). Huumeiden ongelmakäytöllä tarkoitetaan sellaista käyttöä, josta on huumeiden käyttäjälle aiheutunut vakavia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. Huumeriippuvaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolle on huumeiden ongelmakäytön takia aiheutunut vakavia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja. (Huumetilanne Suomessa 2020, 37.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla huumeriippuvaisen henkilön läheisen selviytymistä. Tässä opinnäytetyössä läheinen määritellään henkilönä, joka elää huumeriippuvaisen henkilön rinnalla, ja läheisen selviytyminen sen kokemuksen kautta, mitä tämän opinnäytetyön teoreettisissa lähtökohdissa on tuotu esille.

Oma ammatillinen kiinnostukseni huumeriippuvaisen henkilön läheisten hyvinvointia kohtaan nousee havainnoista, joita olen tehnyt työskennellessäni työterveyshoitajana yli 30 vuoden ajan ja kohdatessani työikäisiä henkilöitä, joiden lähipiirissä on huumeriippuvainen henkilö. Olen havainnut, että huumeriippuvaisen henkilön läheiset kokevat esimerkiksi syyllisyyttä, häpeää, yksin jäämistä, leimautumisen pelkoa, muita pelkoja ja neuvottomuuden tunteita. Olen tunnistanut, että elämäntilanne saattaa läheisestä tuntua jopa niin toivottomalta, että ulospääsyä siitä ei nähdä. Huumeriippuvaisen henkilön läheisenä eläminen saattaa käytännön työelämässä tekemieni havaintojen mukaan olla merkittävä työkykyä alentava tekijä, ja läheinen tuleekin tarvitsemaan runsaasti erilaista tukea pysyäkseen työkykyisenä.

Havaittuani työssäni, miten haasteellista eläminen huumeriippuvaisen henkilön läheisenä on, lähdin etsimään elämäkertakirjallisuutta, jossa kerrottaisiin läheisten kokemuksista huumeriippuvaisen henkilön rinnalla kulkemisesta. Löysin muutamia omaelämäkertateoksia, joiden kirjoittajana oli huumeriippuvaisen henkilön äiti. Jäin näitä kirjoja luettuani miettimään, mitkä asiat antoivat toivoa ja auttoivat huumeriippuvaisen henkilön läheistä selviytymään kuormittavissa elämäntilanteissa, sekä miten elämäkertakirjallisuuden kautta huumeriippuvaisen henkilön läheiset voisivat saada vertaistukea omassa elämäntilanteessaan.

1 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön teoreettisen lähtökohdan muodostavat keskeiset käsitteet, jotka ovat huumeriippuvuus, huumeriippuvaisen läheinen, selviytyminen, vertaistuki ja elämäkertakirjallisuus.

Opinnäytetyön taustan ja lähtökohtien avaamiseksi lähdettiin selvittämään, mitä aiheesta tiedetään aikaisemman tutkitun tiedon perusteella. Apuna käytettiin CINAHL Complete -tietokantaa, Google Scholar - hakukonetta, Tampereen yliopiston avointa julkaisuarkisto Trepoa, Finna - hakupalvelua sekä Theseus - ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa -palvelua. Andor - hakupalvelua hyödynnettiin, jotta saatiin laajoja hakutuloksia eri tietokannoista ja palveluista. Hakuja tehtäessä käytettiin hakusanojen määrittelyn ja hakulausekkeiden tekemisen apuna Suomalaisen asiasanasto- ja ontologiapalvelua sekä Kotimaisten kielten keskuksen ohjepankkia. Lisäksi hyödynnettiin aiemmin koulutuksessa suoritettujen kurssien tehtävien yhteydessä tehtyjä hakuja.

Tiedonhakuja täydennettiin koko opinnäytetyöprosessin ajan lisäksi useilla manuaalihauilla, joita voidaan Stolt (2015) mukaan toteuttaa esimerkiksi käymällä läpi järjestelmälliseen katsaukseen valittujen tutkimusten lähdeluetteloita sekä muita perustellusti läpikäytyjä ja valittuja tieteellisiä artikkeleita ja niiden sisällysluetteloita, joista on mahdollista löytää aihepiiriin soveltuvia tutkimuksia, joita ei ole sähköisistä tietokantahauista löytynyt (Aveyard 2007; Holopainen ym. 2008; Magarey 2001; Whittemore ja Knafel 2005, Stolt 2015, 27 mukaan).

Tietokannoissa tehdyt haut, käytetyt hakusanat ja hakulausekkeet on kuvattuna hakusanataulukossa (Liite 1). Tiedonhakuprosessi kuvataan liitteessä 2. Tiedonhakuprosessin tuloksena saatiin selville, että päihderiippuvuudesta ja päihteitä käyttävien kokemuksista oli saatavilla runsaasti sekä koti- että

ulkomaisia tutkimuksia. Huumeriippuvaisten henkilöiden läheisten kokemuksista ja selviytymiskeinoista tehtyjä tutkimuksia löytyi huomattavasti vähemmän.

Seuraavassa esitellään aikaisempaan tietoon perustuen huumeriippuvuutta, huumeriippuvaisen henkilön läheisen kokemuksia kuormittavista tekijöistä ja huumeriippuvaisen henkilön läheisen kokemuksia selviytymisestä. Läheisten saamaa vertaistukea käsitellään erilaisissa elämäntilanteissa olevien läheisten näkökulmasta. Lopuksi käsitellään lyhyesti elämäkertakirjallisuutta.

1.1. Läheisen kokemus kuormittavista tekijöistä

Kirjallisuudessa käytetään sanan huumeongelma tilalla monesti myös sanaa huumeriippuvuus. Nimitz ym. (2014) kuvaavat huumeriippuvuuden olevan sairauden, joka vaikuttaa perhesuhteisiin heikentämällä huumeriippuvaisten ja heidän perheenjäsentensä elämänlaatua sekä saattaa johtaa ongelman toistumiseen seuraavissa sukupolvissa. Riippuvuutta aiheuttava käyttäytyminen aiheuttaa sosiaalista haittaa, johtaa työpaikan ja toimeentulon menetykseen, perhesiteiden rikkoutumiseen ja terveyden heikentymiseen. (Nimitz, Tavares, Maftum, Ferreira, de Oliveira Borba & Capistrano 2014.)

McCann ym. (2019) tutkimuksen mukaan päihdeongelmasta kärsivän läheiset kokivat laaja-alaisia haittoja, jotka vaikuttivat heidän henkiseen, sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiinsa, turvallisuuden tunteeseensa ja perhesuhteiden ylläpitämiseensä. Päihdeongelmasta kärsivän henkilön tukeminen juurrutti heihin jatkuvan pelon ja toivottomuuden tunteen päihdeongelmaisen tulevaisuutta koskien. He kokivat stressiä, huolta, surua ja monesti epätoivoa. Nämä tunteet haittasivat merkittävästi heidän hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan ja vaaransivat heidän selviytymisensä päihdeongelmaisen tukemisessa. Tilanteen arvaamattomuuden vuoksi osallistujat olivat jatkuvasti valppaana uuden kriisin mahdollisuuden vuoksi, mikä rajoitti heidän sosiaalista elämäänsä ja lisäsi heidän eristäytymistään. He olivat myös usein haluttomia jakamaan vaikeuksiaan ja

tarpeitaan muiden kanssa joko todellisen tai havaitun leimautumisen seurauksena. (McCann, Polacsek & Lubman 2019.)

Huumeita käyttävien henkilöiden läheisten elämäntilanne näyttäytyy psyykkisesti hyvin raskaana ja jatkuessaan pitkään se saattaa merkittävästi kuormittaa sekä psyykkisesti että fyysisesti vaikuttaen niin läheisen työ- ja toimintakykyyn kuin terveyteen. Huumeita käyttävän elämäntilanteen muutokset vaikuttavat läheisen arkeen ja selviytymiseen. (Viertorinne 2017, 39.) Päihteiden väärinkäyttäjien läheiset kokevat kuormittavassa tilanteessa suurta psyykkistä ahdistusta. Korkeampi kuormitus liittyy mielenterveysongelmien lisääntymiseen. (Hoel & Geirdal 2016.) Päihteitä käyttävien lasten äitien kertomuksissa tulee esiin merkittävä aukko liittyen tavallisen perhe-elämän kokemuksiin, jotka tapahtuivat ennen lasten päihteiden käytön alkamista. Näyttää siltä, että perhe-elämän arkisuus on kadonnut tai on ainakin päihteiden käytön aiheuttamien kokemusten peittämä. (Smith, Estefan & Caine 2018, 516.)

Holman (2011) mukaan päihteitä käyttävän perheenjäsenen rinnalla eläminen kuvataan useimmiten pitkäkestoisena, jopa koko elämän mittaisena urana. Holman mielestä niin suhdeura-ajattelu kuin ajatus kriisiin ajautuneen ihmisen reaktioketjusta tukee näkemystä läheisten prosessinomaisesta toiminnasta selviytymisen tueksi. Läheisen ja päihdeongelmaisen perheenjäsenen välillä oleva tunneside on yhtenä syynä siihen, että läheinen jatkaa päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla niin pitkään, että ulkopuolinen henkilö näkee tilanteen jo toivottomana. Erityisesti läheisen ollessa päihdeongelmaisen vanhempi, on tunneside koko elämän kestävä. Tilanteen pitkittyessä läheinen alkaa kokea lamauttavia tunteita kuten ahdistusta, pelkoa ja häpeää. Tällöin läheisen on vaikea tehdä nopeita ratkaisuja luovuttamisen suhteen, ja hän tarvitseekin riittävästi aikaa oman suhdeuraprosessinsa läpikäymiseen ilman ulkopuolelta tulevia odotuksia tai vaatimuksia. (Holma 2011, 6, 12, 78–79.)

Elämä päihderiippuvaisen rinnalla on läheiselle äärimmäisen stressaavaa, koska tilanteessa on jatkuvasti läsnä heikentynyt suhde päihderiippuvaiseen, epävarmuus sekä päihderiippuvaisen epäluotettava ja ailahteleva käytös, mikä

aiheuttaa läheiselle huolta (Ólafsdóttir 2020, 71; Orford, Natera, Copello, Atkinson, Mora, Velleman, Crundall, Tiburcio, Templeton & Walley 2005, 102). Pennasen (2021) väitöskirjassa tuli esille se, miten päihderiippuvaisen läheiset kokivat elämäntilanteensa epätydyttäväksi ja jopa sietämättömäksi, he kokivat päihteiden käytön hallitsevan heidän elämäänsä ja halusivat tilanteen muuttuvan. Läheiset halusivat olla onnellisia mutta näkivät sen mahdottomaksi päihderiippuvaisen rinnalla eläessä. He kokivat elämänsä turvattomaksi, epänormaaliksi, vaikeaksi ja yksinäiseksi ja joutuivat kokemaan väkivallan uhkaa ja aggressiivisuutta päihderiippuvaisen taholta sekä jatkuvaa huolta ja epätietoisuutta. Läheiset kokivat itsensä olevan heikolla itsetunnolla varustettuja, ymmärtämättömiä, psyykkisesti sairaita ja voimattomia, mutta myös henkisesti kasvaneita ja selviytyjiä. (Pennanen 2021, 45, 46, 47.)

Hakalan (2015) tutkielmassa tuloksena oli, että vanhempien elämään päihdeongelmaisen lapsen kanssa liittyivät lapsen päihdeongelman tunnistaminen, lapsen elämänhallinnan menettämisen seuraaminen, tilanteen hallitsemattomuuden kokeminen, elämän kaaosmaisena kokeminen, perheen sisäisten suhteiden rikkoutuminen, vanhempien elinympäristössä leimautuminen sekä vanhemmuudesta kiinni pitäminen (Hakala 2015, 6, 9).

Huumeongelmista kärsivien läheiset kokivat rajojen asettamisen haasteelliseksi. Yhteyden katkaisemista lapseen vastustettiin vahvan emotionaalisen siteen ja leimautumisen pelon takia sekä sen vuoksi, että vanhemmat olivat huolestuneita lapsen selviytymisestä. (Nordgren, Richert, Svensson & Johnson 2019.) Mikäli päihderiippuvainen ei läheisen antamasta tuesta huolimatta lopeta itselle ja läheisille haitallista toimintaansa, seuraa tästä usein läheisen kokeman häpeän, pelon, pettymysten, vihan, ahdistuksen, syyllisyyden ja toivottomuuden tunteiden vahvistuminen (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 9).

Huumeiden käyttäjän läheisen elämä saattaa kapeutua, jolloin kaikki tekeminen tähtää vain käyttäjän tarpeiden huomioimiseen. Läheisten tullessa yhä enemmän läheisriippuvaisiksi, he huolehtivat aina vain enemmän huumeita käyttävästä kantaen vastuuta tämän hyvinvoinnista ja ratkaisuista. Tämä voi johtaa läheisen sairastumiseen vahvuuteen, jolloin läheinen kokee, että hänen tulee kontrolloida

ja hallita tilannetta, olla vakava ja aina järkevä. Läheisen huolehtimisesta ja auttamisesta tulee pakonomaista, jolloin hänestä tulee uhrautuja, joka kantaa vastuun huumeiden käyttäjästä, mutta unohtaa oman hyvinvointinsa. (Pennanen 2007, 71.) Läheinen kokee vaikeaksi elää omaa elämäänsä ja sallia se itselleen. Lisäksi läheisen kokema häpeän tunne ja syyllisyyden kokemukset vaikeuttavat avun hakemista itselle. (Viertorinne 2017, 47.)

Päihderiippuvaisen henkilön vanhemmat tuntevat toivottomuutta, pelkoa, surua ja syyllisyyttä (Ólafsdóttir 2020, 78). Päihderiippuvaisen henkilön päihteiden käyttö aiheuttaa läheiselle erilaisia tunteita ja konkreettisia tilanteita, joiden seurauksena läheinen saattaa kokea häpeää ja alkaa salata omaisensa päihderiippuvuutta. Läheinen alkaa kokemansa pelon seurauksena muuttamaan käytöstään kuten varomaan sanojaan, välttelemään tiettyjä tilanteita tai jopa alistumaan. Tunnettuaan vihaa päihderiippuvaisen henkilön toimintaa kohtaan, läheinen kokee menettäneensä itsekontrollinsa, josta seuraa huono omatunto. Läheinen kokee tilanteen kuluttavan elämäniloa ja voimavaroja. (Ólafsdóttir 2020, 79; Hänninen 2004, 105–106.)

Tilanne on päihderiippuvaisen henkilön läheisen kohdalla erityisen haastava sen vuoksi, että hän kokee päihderiippuvaista kohtaan paitsi rakkautta ja kiintymystä myös ristiriitaisia tunteita (Hänninen 2004, 105–106). Päihderiippuvaisen henkilön läheisen myönteisiksi mielletyt tunteet kuten välittäminen ja huolenpito vaihtuvat päihdeongelman jatkuttua pidempään kielteisiksi miellettyihin tunteisiin kuten häpeään, raivoon tai suruun (Ólafsdóttir 2020, 70). Läheisten kokemaa kuormaa liittyen sukulaisen päihdeongelmaan ovat tutkineet myös Orford, Padin, Canfield, Sakiyama, Laranjeira & Mitsuhiro (2019).

Päihderiippuvaisen henkilön läheinen saattaa myös menettää oman elämänsä hallinnan eikä jaksakaan enää pitää itsestään huolta. Halu paeta vaikeasta tilanteesta saattaa johtaa myös siihen, että läheinen alkaa käyttää itsekin päihteitä, harrastaa irtosuhteita tai alkaa tekemään liikaa töitä. (Bacon, McKay, Reynolds & McIntyre 2020, 762.) Läheinen voi joutua kohtaamaan päihderiippuvaisen taholta myös henkistä ja fyysistä väkivaltaa. Henkisen väkivallan

ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi päihderiippuvaisen henkilön huutaminen läheiselle tai läheisen nimittelemine, loukkaaminen ja syytteleminen. (Ólafsdóttir 2020, 70, 73.)

1.2. Läheisen selviytyminen

Termiä selviytyminen (engl. coping) kuvataan alakäsitteillä henkiinjääminen, itsenäinen selviytyminen ja suoriutuminen. Itsenäistä selviytymistä vastaavat englanninkieliset termit ovat independent ja coping. Termin suoriutuminen assosiativiset käsitteet ovat elämänhallinta, jaksaminen, suorituskky ja toimintakyky sekä englanninkielinen termi performance ja coping, jotka kuvaavat parhaiten opinnäytetyön määritelmää läheisen selviytymisestä. (Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu n. d.)

Tärkeimmäksi päihteiden käyttäjän läheisen selviytymiskeinoksi on kuvattu vertaistuen lisäksi vaikeimpinakin aikoina vanhemman oma tilaa ja elämää, harrastuksia, omaa työtä ja arjen perusasioista kiinni pitämistä, henkistä irtiottoa ja rajojen pitämistä, ammattilaisten antamaa apua sekä emotionaalisen ja fyysisen etäisyyden ottamista. Läheiset hyödynsivät omia psyykkisiä vahvuuksiaan ja voimavarojaan edistääkseen omaa hyvinvointiaan esimerkiksi ajatteleamalla voimaa ja toivoa antavia ajatuksia, tiettyjä toimintamalleja ja lapsen toipumista. Toisaalta joku läheisistä vapautti itsensä tuntemasta vastuuta päihteiden käyttäjästä, koska asialle ei voi mitään. (Viertorinne 2017, 47, 52; Myllyniemi 2019, 51, 66–68, 79–80.)

Läheisen selviytymistä auttoi tilanteen sietäminen, jolloin päihteiden käyttäjää autetaan konkreettisesti ja läheinen järjestää oman elämänsä päihteiden käytön mukaan. Apua toivat vetäytyminen ja itsenäistyminen läheisen keskittyessä oman elämän elämiseen. Myös usko, toivo, rakkaus, velvollisuus, välttely, henkisen ja fyysisen etäisyyden ottaminen päihteen käyttäjästä tai väljen katkaisu päihteiden käyttäjään auttoivat läheistä. Tieto siitä, mikä auttaisi päihteiden

käyttäjää vähentämään tai lopettamaan päihteiden käytön auttoi läheistä. (Syrjäntikka 2012, 40–44, 46–49.) Päihdeongelmasta ja saatavilla olevista palveluista oli tarvittu tietoa. Huumeiden käytön paljastuminen lisäsi oikeanlaisen tiedon tarvetta, koska asia oli läheiselle täysin uusi ja vieras. Läheisille toivat uskoa toipumisen mahdollisuuksiin huumeista irtautuneiden selviytymisestä kertovien tarinoiden lukeminen ja kuuleminen. (Viertorinne 2017, 48.) Myös toivon säilyttäminen ja hengelliset asiat auttoivat vanhempia (Myllyniemi 2019, 80).

Tilanteen hallitsemiseksi käytettiin sekä ongelmakeskeisiä että tunteisiin keskittyviä selviytymiskeinoja. Hyväksymisellä näytti olevan positiivinen yhteys parempaan mielenterveyteen (Hoel & Geirdal 2016). Toisilta saatu tuki saattoi auttaa jatkamaan päihdeongelmasta kärsivän henkilön tukemista (McCann ym. 2019). Puhumisen tarve liittyi pääasiassa niiden tunteiden käsittelyyn, jotka liittyivät päihteen käyttöön ja sen aiheuttamiin seurauksiin, mutta toisaalta läheisillä oli tarve puhua tilanteestaan ajoittain myös anonyymisti (Syrjäntikka 2012, 32–33).

Heimosen (2006) tutkimuksessa tuli esiin läheisten monenlaiset selviytymiskeinot, jotka auttoivat läheisiä kokemaan myönteisiä kokemuksia omasta itsestään ja elämästään ja vaikuttivat tätä kautta myönteisen identiteetin ylläpitämiseen. Toisaalta päihdeperheessä selviytyminen saattoi ilmetä konkreettisesti hengissä selviytymisenä sekä omasta itsestä ja elämisen edellytyksistä huolehtimisena. Läheinen käytti selviytymiskeinona myös perheenjäsenen päihteen käytön kontrolloimista, mikä auttoi läheistä saamaan itselleen voiman ja hallinnan tunteita ja tätä kautta myönteistä käsitystä omasta identiteetistä. Työssä ollessaan läheiset saivat kokea onnistumisen kokemuksia hallitussa ja normien mukaan toimivassa työympäristössä. Työn tuttuus ja se, että läheinen koki pystyvänsä hallitsemaan työtään, toi turvallisuuden tunnetta ja mahdollisuuden unohtaa kodin murheet. (Heimonen 2006, 59–60.)

Kulissien ylläpitämisellä läheinen välttyi leimautumasta tai kategorisoitumasta ulkopuolisten silmissä. Läheisen selviytyminen ilmenee myös asenteena ja

päättäväisyytenä selviytyä esiin tulleista haasteista olosuhteista huolimatta sekä oikeiden keinojen ja valintojen tekemisenä. Selviytyttyään vaikeista tilanteista voi läheinen kokea onnistumisen ja hallinnan tunteita sekä myönteisen identiteetin vahvistumista. (Heimonen 2006, 61–62.) Läheisen selviytyminen näyttäytyy jatkuvana prosessina (Itäpuisto 2001, 128). Läheisen tulee tehdä tietoinen muutos ajatusmaailmassaan hänen rakentaessaan pysyvämpää myönteistä identiteettiä ja pysyvämpiä selviytymiskeinoja (Heimonen 2006, 62).

Ruohosen (2021) tutkielmassa huumeita käyttävien nuorten vanhempien selviytymiskeinot luokiteltiin sosiaalsiin ja emotionaalsiin selviytymisstrategioihin sekä tiedollisiin ja toiminnallisiin selviytymisstrategioihin. Vanhemmat kokivat saamansa yksilöllisen tuen auttaneen voimaantumaa, jäsentämään tilannetta omassa mielessä sekä vähentäneen tilanteesta johtuvaa kuormituksen tunnetta. Keskustelu- ja vertaistuki auttoivat jaksamaan arjessa, loivat toivoa ja tarjosivat mahdollisuuden keskustella turvallisessa ympäristössä ilman häpeän tunnetta. Vertaistukiryhmässä vanhemmat saivat jakaa yhteisiä kokemuksia ja kuulivat millaisia keinoja toisilla vanhemmilla oli ollut vastaavassa tilanteessa. Vanhemmat ymmärsivät että eivät ole yksin asian kanssa, he saivat omiin selviytymisstrategioihinsa tukea ja oppivat muilta vertaisilta kuullessaan heidän tilanteestaan. Tunne- ja vuorovaikutustyöskentelyn avulla vanhemmat oppivat asettamaan itsensä ja omat tarpeensa etusijalle ja oppivat asettamaan rajoja paremmin. (Ruohonen 2021, 47, 51, 68–69.)

Tiedollinen tuki liittyi Ruohosen (2021) mukaan tiedon hakemiseen ja tiedon saantiin. Vanhemmat kokivat tiedollisen tuen tärkeäksi, koska heillä ei ollut aikaisempaa kosketuspintaa huumeiden käytöstä lähipiirissään. Toiminnallisen tuen avulla opeteltiin erilaisia harjoitteita liittyen esimerkiksi huolien käsittelyyn ja oman ajatuksenkulun kontrolloimiseen. (Ruohonen 2021, 70–71.) Läheiset kaipasivat tietoa päihteen käyttäjään ja päihteiden käytön seurauksiin liittyvistä asioista kuten päihteen käyttäjän terveydentilasta, syistä miksi hän käyttää päihteitä, mikä on oman tilanteen suhde toisen päihteen käyttöön, ja mitä seurauksia päihteen käytöllä voi olla (Syrjäntikka 2012, 33). Läheiset kokivat tarvitsevansa asiallista ja oikeaa tietoa siitä, mistä tilanteesta on kyse, minkä

luonteista ongelmallinen päihteen käyttö oli, ja millä tavalla päihteen käyttäjän heikko terveydentila ja perheen ongelmat olivat päihteen käytön seurausta. Moni läheinen koki tällaisen tiedon hyvin vapauttavana. (Orford ym. 2005, 149.)

Orford (1998) pitää merkittävimpinä selviytymiskeinoina sietämistä, osallistumista ja vetäytymistä. Läheisen sietäessä hän ei toimi ongelman suhteen konkreettisesti, vaan hän esimerkiksi tukee päihdeongelmaista tai suhtautuu tilanteessa muuten hyväksyvästi tai uhrautuvasti. Läheisen osallistuessa hän pyrkii muuttamaan päihdeongelmaisen käytöstä kontrolloimalla tätä, vakuuttelemalla tai tunteisiin vetoavan käyttäytymisen avulla. Kun läheinen välttää päihdeongelmaisen kohtaamista, hän vetäytyy. Sietäminen on helpompaa kuin vetäytyminen ja tämän vuoksi monet läheiset elävät päihdeongelmaisen rinnalla pitkään. (Orford, Natera, Davies, Nava, Mora, Rigby, Bradbury, Bowie, Copello & Velleman 1998, 131, 134, 139–142.)

Läheisten selviytymiskeinoina voivat olla vaikeus valita kahdesta huonosta vaihtoehdosta pienempi paha, kompromissien tekeminen, turhautuminen tai itsensä kokeminen avuttomaksi. Läheinen joutuu usein tasapainoilemaan toisaalta tuen ja kontrollin sekä toisaalta läheisyyden ja etäisyyden pitämisen välillä. Läheiset saattavat asettaa erilaisia ”pelisääntöjä” päihderiippuvaiselle kontrolloidakseen tämän päihteen käyttöä. (Orford ym. 2005, 118, 131–135.) Läheisen selviytymiskeino voi olla myös pyrkimys pitää elämän kulissit kasassa. Kulissit suojelevat läheistä päihteen käytön negatiivisten seurausten paljastumiselta. Tämä kuitenkin vain ylläpitää päihdeongelmaa. Jotta läheinen voisi toipua päihderiippuvuuden aiheuttamista haitoista, tulee kulissit riisua ja kohdata ongelmat. (Oinas-Kukkonen 2013, 150, 167, 263.) Läheiset kokevat monesti erilaisten luovien menetelmien auttavan päihderiippuvuuden käsittelyä. Esimerkiksi kirjoittaminen voi auttaa selviytymään vaikeasta tilanteesta. Kirjoittamalla läheinen voi myös jakaa kokemuksiaan vertaistensa kanssa. (Holmila 2003, 97; Pennanen 2021, 25 mukaan.)

Päihderiippuvaisen läheisten selviytymiseen vaikuttavat toivo, selviytymiskeinot ja muutosvalmius, ja ne kaikki ovat yhteydessä toisiinsa. Läheisten toivo liittyy

varsinkin päihderiippuvaisen päihteen käytön alkuvaiheissa päihderiippuvaisen vointiin eikä läheisiin itseensä. Kun läheiset tunnistavat ja ymmärtävät oman henkilökohtaisen tarpeensa muuttua uudessa perhetilanteessa, alkavat he nähdä enemmän toivoa oman itsensä toipumisessa ja sitä kautta toivo saattaa auttaa läheisiä löytämään uusia selviytymiskeinoja ja -taitoja. (Bradshaw, Shumway, Wang, Harris, Smith & Austin-Robillard 2015, 327–330, 332.)

Läheisen omia selviytymiskeinoja voivat olla voimattomuuden tunteet, tilanteen sietäminen, yritykset hallita tilannetta, vetäytyminen ja itsenäistyminen. Voimattomuuden tunteet johtuvat siitä, että läheisellä ei ole tietoa mitä päihteen käytön edessä tulisi tehdä. Voimattomuus voi kasvaa sietämättömäksi ahdistukseksi ja epätoivoksi, jotka voivat äärimmillään johtaa jopa itsensä vahingoittamiseen. Tämä ristiriitaiselta vaikuttava selviytymisen ja voimattomuuden tunteiden keskinäinen yhteys saattaa kuitenkin läheisen ajatusmaailmassa toimia selviytymiskeinona kuten esimerkiksi itsemurhan ajattelu. (Orford ym. 2005, 110, 119; Syrjäntikka 2012, 40–41.)

Tilanteen sietäminen voidaan ymmärtää myös periksi antamisena, jolloin läheinen antaa periksi päihteen käytön ja sen haitallisten seuraamusten edessä (Orford ym. 2005, 120). Toisaalta tilanteen sietäminen voi olla joskus myös sitä, että ollaan mukana päihteen käyttötilanteessa, jotta kyetään pitämään edes jonkinlaista yhteyttä päihteen käyttäjään tai ainakin voidaan käsitellä asioita hänen kanssaan tai, että konkreettisesti autetaan tai hoidetaan päihtynyttä. Tilanteen sietäminen voi olla myös läheisen tilanteeseen sopeutumista, jolloin oma elämä järjestetään päihteen käytön mukaan kuitenkin siten, että päihteen käyttö asettaa rajat tekemiselle, ajankäytölle ja sosiaalisille suhteille. Myös usko, toivo ja rakkaus saattavat auttaa sietämään tilannetta. (Syrjäntikka 2012, 42–43.) Tilanteen sietäminen tarkoittaa läheisten itsensä mielestä vastuun kantamista ja velvollisuutta huolehtia päihteen käyttäjästä (Orford ym. 2005, 125).

Yritykset hallita tilannetta kuten puheeksi ottaminen, johtuvat läheisen perustarpeesta palauttaa kontrolli perheessä ja kotona (Orford ym. 2005, 127).

Läheinen saattaa pyrkiä saamaan tilanteen hallintaan yrittämällä rajoittaa päihderiippuvaisen päihteen käyttöä tai yrittää saada päihderiippuvainen lopettamaan päihteen käyttö (Syrjäntikka 2012, 45). Läheiset saattavat kieltää päihteen käytön kokonaan tai hankkiutua päihteistä ja niiden käyttövälineistä eroon. Läheinen pyrkii saamaan tilanteen hallintaan myös suojelemalla itseään tai jotakin toista henkilöä esimerkiksi konkreettisesti piiloutumalla tai pakenemalla (Orford ym. 2005, 131–132, 134.)

Etäisyyden ottaminen voidaan Syrjäntikan (2012) mukaan ymmärtää haluna elää omaa elämää, jonka edellytyksenä voi olla esimerkiksi päihteen käyttäjästä irrottautuminen. Etäisyyden ottaminen päihteen käyttäjään voi olla fyysistä, henkistä tai molempia, jolloin irrottautuminen päihteen käyttäjästä ja päihteen käytöstä auttaa läheistä elämään omaa elämäänsä. Tällöin kyse ei ole tilanteen sietämisestä, voimattomuuden tunteesta tai yrityksestä hallita tilannetta. (Syrjäntikka 2012, 46.) Läheinen ottaa etäisyyttä päihteen käyttäjään ja päihteen käyttötilanteisiin vetäytymällä ja itsenäistymällä, jolloin hän myös keskittyy enemmän oman elämänsä laatuun (Orford ym. 2005, 134–135).

Fyysisen etäisyyden ottaminen ilmenee esimerkiksi välttämällä päihteen käyttäjän tapaamista. Tilanteesta vetäytyminen saattaa näyttäytyä myös siten, että läheinen ei pidä päihtynyttä henkilöä samana ihmisenä kuin tämän ollessa selvänä. Joillekin läheisille harrastukset ovat tärkeä selviytymiskeino, koska ne auttavat läheistä ottamaan etäisyyttä päihteen käyttäjään tai käsittelemään tilannetta omassa mielessä. Läheisen suhde päihteen käyttäjään saattaa lopulta vaikeutua niin paljon, että läheinen lopettaa päihteen käyttäjän auttamisen ja joutuu katkaisemaan välit päihteen käyttäjään. (Syrjäntikka 2012, 47–49.)

1.3. Läheisen saama vertaistuki

Vertaistuki tarkoittaa samanlaisessa elämäntilanteessa elävien ihmisten kohtaamista sekä heidän molemminpuolista omiin kokemuksiin pohjautuvaa tuen

antamista. Pelot ja häpeä saattavat poistua tai helpottua vertaisten seurassa ollessa. Myönteinen ajattelu voi lisääntyä hyväksytyksi tulemisen tunteen myötä. Vertaistuki voi toimia vertaisryhmissä, tukihenkilön tai -perheen kautta sekä verkossa erilaisilla keskustelupalstoilla. Myös satunnaisesti on mahdollista saada vertaistukea. (Mikkonen & Saarinen 2019.) Auttamisella, toisten tukemisella ja tuen vastaanottamisella on vertaistuessa keskeinen merkitys. Vertaissuhteessa ollessa annetaan oma kokemus toiminnan tasolla toisten käyttöön, jolloin toisen kokemuksellinen maailma avautuu. (Mikkonen 2009, 30.) Vertaistukiryhmissä käyneet läheiset kokivat vertaistuen auttaneen heidän elämäänsä monella tavalla. Läheiset kokivat olonsa helpottuneeksi saadessaan myötätunnon ja tuen avulla apua ahdistukseensa ja yksinäisyyteensä. (Pennanen 2007, 66, 68.)

Vertaistuki on vapaaehtoisuuteen perustuvaa kokemusten vaihtamista, jossa samankaltaisia asioita elämässään kokeneet voivat jakaa toisilleen kokemuksiaan saaden näin sosiaalista tukea, apukeinoja, toivoa ja uutta näkökulmaa asioihin. Kunnioittavassa ilmapiirissä kokemusten jakaminen voi poistaa pelkoja ja lievittää ahdistuneisuutta. Ilmapiirin ollessa turvallinen ja luottavainen toteutuu asioiden käsittely omaehtoisesti ja painostamatta. Vertaistukitoimintoja ovat paikalliset ryhmätoiminnot, paikallinen yksilötukitoiminta, puhelintukilinjat, verkkoryhmät ja -toiminnot sekä kokemusasiantuntijoiden antama tuki ja palvelut. (Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki 2020.)

Sairastuneen henkilön läheiselle vertaistuki tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia saman tilanteen kokeneen kanssa. Vertaistukitoiminta perustuu kokemustietoon pohjautuvaan kuuntelemiseen ja jakamiseen ollen näin yksi tärkeä tuen muoto, jolloin samassa tilanteessa olleilta toisilta ihmisiltä saatu tuki on keskiössä. Vertaistuen erityispiirteinä on, että se pohjautuu ihmisten omiin kokemuksiin, joita jaetaan. Samanlaisessa elämäntilanteessa oleminen luo mahdollisuuden ymmärtää toista. Vertaistukimuotoja on monia erilaisia, jolloin jokainen voi hakea itselleen sopivan vertaistukimuodon sellaisessa vaiheessa, kun itselle parhaiten sopii. Vertaistuki voidaan organisoida, jolloin vertaistukija jakaa oman kokemuksensa toisen ihmisen kanssa. Vertaistukea voi tapahtua

myös itsestään syntyvien kohtaamisten yhteydessä. (Tietoa vertaistuesta, Terveyskylä, Vertaistalo)

Kokemusten jakaminen vertaistukiryhmissä lisäsi läheisten ymmärrystä ongelman luonteesta ja uskoa siitä selviytymiseen. Läheiset olivat käsitelleet häpeän ja syyllisyyden kokemuksia myös vertaisryhmissä, ja keskustelut olivat ainakin osittain auttaneet läheisiä vapautumaan syyllisyyden tunteista, minkä kuvattiin helpottaneen myös häpeän kokemista. Myös läheisten arjessa selviytymiseen oli saatu konkreettista apua, kun pelon ja ahdistuksen tunteet olivat helpottuneet. Ryhmässä oli myös opittu ymmärtämään, että huumeita käyttävää ei voi raitistaa tai pelastaa, jos siihen ei ole halua henkilöllä itsellään. (Viertorinne 2017, 53.) Vertaistuen avulla läheisten mielenrauha ja henkinen tasapaino eivät järkkyneet enää niin helposti. Läheiset saivat voimia ja neuvoja, miten elää vaikeina hetkinä. Läheiset kokivat vertaistuen lisänneen toivoa sekä oman, että päihteiden käyttäjän hyvinvoinnin paranemisesta ja elämän jatkumisesta vaikeista olosuhteista huolimatta. Toivoa saatiin myös siitä ajatuksesta, että jonain päivänä koko raskas elämänvaihe olisi ohi. (Pennanen 2007, 72.)

Läheiset kokivat saamansa vertaistuen hyödylliseksi selviytymistä lisääväksi tukimuodoksi. Omaisten ja läheisten huomioon ottaminen voidaan jakaa kolmeen kokonaisuuteen, jotka ovat tiedon anti, ymmärryksen antaminen läheisten tunteita kohtaan sekä uudenlaisista toimintatavoista kertominen ja niiden opettaminen. (Heikkinen 2016, 37, 72–73.) Ryhmässä saatavalla vertaistuellla saattoi olla läheiselle suuri merkitys voimaantumista ja toipumista sekä kriisien läpikäymistä koskien (Kuokka 2018, 13, 78). Kieltojen ja rajojen asettaminen huumeiden käyttäjälle vaatii läheiseltä suuria voimavaroja. Vertaistukiryhmä voi olla suurena tukena ja kannustajana näiden asettamisessa ja pitämisessä. (Pennanen 2007, 69.)

Mikkonen (2009) jaottelee vertaistuen toimintamuodot suunnitellusti ja satunnaisesti toteutuviin. Suunniteltujen vertaistukiryhmien ja tukihenkilötoiminnan lisäksi vertaistukea on mahdollista saada muissakin joko

oletetuissa tai yllättävissä tilanteissa sekä muissa tapahtumissa, jotka eivät ensisijaisesti ole vertaistueksi suunniteltuja. (Mikkonen 2019, 46.) Itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstan keskusteluista tehdyssä tutkimuksessa nousi vertaistuen merkitys vahvasti esiin ja muiden samankaltaisessa tilanteessa olleiden uskottiin ymmärtävän ja jakavan samankaltaisia tunteita, kuten häpeä ja leimautumisen pelko. Läheiset kokivat vertaisyhteisön hyvin tärkeäksi ja palstalle kirjoitettiin omista kokemuksista alusta saakka hyvin avoimesti. (Laine 2009, 54.)

Mielenterveyspotilaan läheisten vertaistukiryhmää koskevassa tutkimuksessa läheisenä oleminen näyttäytyi vertaisryhmäkontekstissa läheisten väsymisenä huolenpitoon, uupumisena, pakon tunteena, palvelujärjestelmän kritiikkinä sekä selviytymisenä. Vertaisryhmä näyttäytyi paikkana, jossa läheiset saivat pohtia oman selviytymisensä ja vastuunkantonsa rajoja ja niiden välistä mahdollista yhteyttä. (Koponen ym. 2012, 138.)

1.4 Elämäkertakirjallisuus

Elämäkertakirjallisuus käsitetään tässä opinnäytetyössä ensisijaisesti Tieteen termipankin mukaisesti kirjallisena esityksenä ”henkilön elämän vaiheista ja toiminnasta” (Tieteen termipankki 9.06.2021: Nimitys: elämäkerta. Tarkka osoite: <https://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:elämäkerta>). Elämäkerran ollessa perusteellinen pyritään selvittämään ”kohteen toiminnan tarkoitusperät, tulokset jne. sekä luonnehtimaan hänen persoonallisuuttaan ja elinpiiriään” (Tieteen termipankki 9.6.2021: Kirjallisuudentutkimus: elämäkerta. Tarkka osoite: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kirjallisuudentutkimus:elämäkerta>).

Englanninkielinen termi elämäkertakirjallisuudelle julkaisutyypinä on ”biography” ja suomenkielinen termi ”henkilökohtainen kertomus julkaisutyypinä” on englannin kielellä ”personal narrative” (Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu n. d.).

Elämäkerta on henkilön elämästä kertova esitys (Hakosalo, Jalagin, Junila, & Kurvinen 2014, 8). Suomen tietokirjailijat ry määrittelee elämäkerran olevan yleistä tietokirjallisuutta, toisaalta tietoteosta kuvataan teokseksi, jonka tulee perustua yleisesti ja julkisesti hyväksytyyn tietoon (Suomen tietokirjailijat ry n. d.). Kun kirjoittaja kirjoittaa omasta elämästään, on silloin kyse eletyn elämän tulkinnasta ja merkityksellistämisestä. Tavoitteena on kaikkien valintojen ja tulkintojen kautta ymmärtää ja esittää ymmärrettävästi omaa elettyä elämää ja itseään. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen voidaan ymmärtää menneen uudelleen esiin tuomisena, jolloin kyse on reflektiosta: kirjoittaja tarkastelee elämäänsä ja kokemuksiaan siitä tilanteesta ja hetkestä käsin, jolloin kirjoittaa. (Karjalainen 2012, 35.)

Elämäkertaa tehdessä yksityiskirjeiden käyttö lähteinä voidaan nähdä kommunikaation muotona, joka ei kuitenkaan sisällä täydellistä totuutta menneisyydestä tai kirjoittajan elämästä. Sen sijaan kirjeet heijastavat elämää. Kirjeet tulee lukea perusteellisesti konteksti huomioon ottaen, paikantaa ja arvioida ne, kun niitä käytetään esimerkiksi biografisessa tutkimuksessa. Yksityiskirjeet ovat moniulotteisuudestaan huolimatta merkittäviä elämäkertakirjoittamisen kannalta, koska kirjeet sisältävät faktoja. Ihmiset kertovat kirjeissä esimerkiksi omasta ja muiden elämästä sekä niiden iloista ja suruista. Tärkeä on huomioida, että emme voi tuntea tai kirjoittaa elämää sellaisena kuin se todella on. On vaikea arvioida, miten tietoisesti kirjoittaja esittää itseään kirjoittamisessaan kirjeissä. (Haldórsdóttir 2014, 148–150.) Kuitenkin, jos on halu ymmärtää ihmisen toimintaa, on tieto menneisyydestä sekä tulevaisuuden toiveista, suunnitelmista, mahdollisuuksista ja kuvitelmista hyödyllistä. Jokaisella ihmisellä on kerrottavanaan oma kertomuksensa. (Eskola & Suoranta 2003, 122–126.)

Omaelämäkerta on kirjoittajan itse jäsentämää kirjoitettua elämää. Elämäntarina rakentuu kirjoittajan oman elämän tapahtumista, jotka hän on itse kokenut, tulkinnut ja kirjoittanut. Kirjoittaja ilmaisee itseään, mutta myös ympärillä olevaa yhteiskuntaa, jolloin keskiössä on kirjoittajan yksilöllinen kokemus. Omaelämäkerrassa kirjoittaja käsittelee sitä, kuka hän kokee olevansa ja kuinka

häneestä tuli kyseisen omaelämäkerran minä. (Vilkko 1997, 25, 75–76, Koivumäki 2006, 92 mukaan.) Vilkko (1997) ajattelee omaelämäkerran olevan kohtaamispaikka, joka yhdistää elämästään kertovan ja kertomusta lukevan. Kirjoittajan halu ja pyrkimys elämäntapahtumien läpikäymiseen on aina joiltakin osin suhteessa toiseen tapahtuvaan toimintaan. Oman elämän muisteleminen, arvioiminen ja kertominen asettaa kirjoittajan ainutkertaisen elämän sosiaaliseen ja kulttuuriseen yhteyteen. (Vilkko 1997, 49.) Kirjallisuus on pitkään osoittanut, että omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen liittyvä tärkeä taaksepäin katsomisen ele voi olla tehokas tapa haastaa kiinteitä ajatusmalleja ihmisten elämässä ja johtaa vaihtoehtoiseen ymmärrykseen tai mahdollisuuksiin (Luke, 2008; Luke 2010, Yang 2013, 40 mukaan).

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata huumeriippuvaisen henkilön läheisen kokemuksia hänen omaa selviytymistään auttavista seikoista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa huumeriippuvaisen henkilön läheisen selviytymisestä. Toisena tavoitteena on opinnäytetyön tulosten välityksellä tuoda esille elämäkertakirjallisuutta yhtenä vertaistuen muotona.

3 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

3.1. Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on laadullinen, koska opinnäytetyössä tarkastellaan asioiden merkityksiä ihmisen elämässä. Varton (1992) mukaan merkitykset ilmenevät suhteina ja niiden muodostamina merkityskokonaisuuksina, jotka ilmenevät ihmisistä lähtöisin olevina ja ihmiseen päätyvinä tapahtumina, kuten toimintana, ajatuksina, päämäärien asettamisina ja esimerkiksi yhteiskunnan rakenteina ja hallintavaltana. Tavoitteena on saavuttaa ihmisen omia kuvauksia koetusta todellisuudesta. Näiden kuvausten oletetaan sisältävän ihmisen elämässään tärkeinä ja merkityksellisinä pitämiä asioita. (Varto 1992, 23–24, 58–59.)

Tutkimus, joka toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä sisältää aina kysymyksen tutkittavan asian merkityksestä. Tällöin tutkijan tulee olla tietoinen tutkimuksensa tutkimusongelmaa ja tavoitteita asettaessa, tutkitaanko kokemuksia, jotka ovat aina omakohtaisia vai käsityksiä, jotka pikemminkin kertovat esimerkiksi tietyn yhteisön perinteisistä tavoista ajatella. On todettava, että täysin ymmärretyiksi eivät tutkittavan kokemukset laadullisessa tutkimuksessa koskaan tule. Laadullisen tutkimuksen tavoite ei kuitenkaan ole tutkittavasta asiasta totuuden löytäminen. (Vilka 2015, 75, 76, 104.)

3.2. Aineiston keruumenetelmä

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistona valmista aineistoa. Vilkan (2007) mukaan kaikki ihmisen tuottama kuva- ja tekstimateriaali sopii hyvin havainnoinnin kohteeksi. Nämä itsessään sisältävät erilaisia merkityksiä, kuten ihmisten kokemuksia, käsityksiä, haluja, uskomuksia, arvoja ja ihanteita. Tämänkaltaisen aineiston tulkinta edellyttää kuitenkin tutkimuskohteena olevan

materiaalin peilaamista kulttuuriseen asiayhteyteen, paikkaan ja aikaan missä kyseinen materiaali on tuotettu, missä sitä on havainnoitu ja tulkittu. (Vilkka 2021, 117.)

Laadullista tutkimusta tehdessä lähtökohtana ovat ihmiseen ja hänen elämänpiiriinsä liittyvät merkitykset (Kylmä & Juvakka 2007, 16). Tutkimusaineistona toimivat elämäkerrat kertovat kirjoittajien omista elämäkokemuksista ilman, että haastateltava ja haastattelija olisivat olleet vuorovaikutuksessa keskenään. Tässä tapauksessa tutkittava itse jäsentää tarinaa. (Eskola & Suoranta 2000, 122, 124.) Tällöin kokemuksen jäsentämistä eivät suuntaa haastattelijan kokemukset, kuten esimerkiksi haastattelussa tapahtuu (Vilkka 2021, 17). Elämäkertoja voidaan katsoa lukeutuvan Grönforsin (1985, 126–127) mukaan ihmisen persoonallisuuden jatkeina oleviin henkilökohtaisiin asiakirjoihin. Vilkka (2021) ei katso elämäkertojen olevan kaiken kattavia tutkimusaineistoja. Elämäkerrat paljastavat kuitenkin todellisuuden tekijälleen kokemuksellisesti ainutkertaisena, koettuna ja muistettuna kaikkine havaintoineen, kuvitelmineen, uskomuksineen ihanteineen ja arvoineen ja paljastaen tekijän itse haluaman tarinan. Julkaistuaan elämäkerran, on kirjoittaja jo itse tulkinnut sitä ja täten asettanut itsensä vuorovaikutukseen lukijakunnan kanssa. (Vilkka 2021, 117–119.)

Elämäkertakirjallisuudesta valittiin viisi aihepiiriin kuuluvaa elämäkertakirjaa, jotka olivat Korhonen, A. 2004. Kirjeitä Tiinalle: Erään äidin huumeraportti, Korhonen, A. 2010. Elossa jälleen: Erään äidin huumeraportin uudet sivut, Korhonen, A. 2014. Elämässä kiinni: Kun huumeeton arki voitti, Usvasalo, S. 2013. Poika ja kannabis. Äidin päiväkirja sekä Kauppila, R. & Tallgrén, L. 1987. Hintana elämä – Kahden huumenuoren äiti kertoo. Kaikkien kirjojen lukemisen jälkeen lopulliseksi aineistoksi valikoitui kaksi elämäkertakirjaa, sillä perusteella, että kyseisissä elämäkertakirjoissa kerrottiin läheisen kokemuksesta erittäin pitkältä aikaväliltä, jolloin kokemus näyttäytyi eri aikakausia, yhteiskuntia, kulttuureja ja maantieteellisiä näkökulmia vasten. Opinnäytetyön aineistoksi valikoituneet elämäkertakirjat olivat Korhonen, A. 2004. Kirjeitä Tiinalle - Erään äidin huumeraportti sekä Korhonen, A. 2010. Elossa jälleen. Näissä

elämäkertakirjoissa kerrottiin äidin selviytymisestä huumeriippuvaisen tyttären rinnalla eläen vuosien 1986–2010 välisenä aikana. Vilkan (2015) mukaan laadullisen tutkimusmenetelmän käyttö mahdollistaa myös ihmisen merkitykselliseksi kokeman elämän kulun tai pidemmällekin jaksolle sijoittuvan oman elämän asioiden tavoittamisen (Vilka 2015, 75). Läheisen selviytymisen näkökulmasta valituissa elämäkertakirjoissa näyttäytyi myös läheisen suhdeuraprosessi ja sen eteneminen (Holma 2011, 6, 12) sekä läheisen oma elämäankaari ja siinä tapahtuneet muutokset.

3.3. Aineiston analysointi

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jolloin tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Niin yksityisten kuin julkisten dokumenttien analyysissä voidaan käyttää tietyin ehdoin sisällönanalyysiä. Keskeisenä ajatuksena on tällöin, että analyysin lopputuloksen tai analyysin toteuttamisen ei tulisi olla yhteydessä tutkijan aikaisempiin havaintoihin, tietoihin tai teorioihin kyseessä olevaa ilmiötä koskien. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 96, 108, 117.)

Sisällönanalyysissä analysointia edeltävän analyysiyksikön määrittämistä ohjaavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lause tai lausuma. Käytettäessä yksityistä jo valmiiksi auki kirjoitettua dokumenttia on sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe dokumentoidun alkuperäistiedon pelkistäminen eli redusointi, jolloin aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen tieto joko tiivistämällä tai pilkkomalla se osiin. Tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja etsitään aineistosta esimerkiksi alleviivaamalla samaa kuvaavat ilmaisut samanvärisellä kynällä, jolloin erotellaan erilaisia ilmiöitä kuvaavat ilmaisut toisistaan eri väreillä. Kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset etsitään aineistosta ja jokainen niistä kirjoitetaan allekkain eri paperille. Tämä vaihe luo pohjan klusteroinnille, jolloin omiksi ryhmikseen yhdistetään samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122, 123, 124.)

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä käydään tarkasti läpi aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset ja etsitään aineistosta käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Sen jälkeen ryhmitellään ja yhdistetään samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet eri luokiksi, joista muodostuvat alaluokat. Alaluokat nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. Luokitteluyksikkönä voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus. Luokittelun tarkoituksena on tiivistää aineisto, jolloin yksittäiset tekijät on sisällytetty yleisempiin käsitteisiin. Luokittelua jatketaan yhdistämällä alaluokkia, jolloin saadaan yläluokkia. Yläluokkia yhdistämällä saadaan pääluokkia ja ne nimetään aineistosta nousseen ilmiötä kuvaavan aiheen mukaan. Viimeisenä muodostetaan tutkimustehtävään yhteydessä oleva yhdistävä luokka. Klusterointi luo pohjan tutkimuksen perusrakenteelle sekä alustaville kuvauksille tutkittavaa ilmiötä koskien ja se on osa abstrahointia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.)

Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään, jolloin tutkimuksen kannalta oleellinen tieto erotetaan ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä valikoidun tiedon perusteella. Abstrahoinnissa edetään alkuperäistiedon kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Luokituksia yhdistellään pääluokiksi, kunnes se ei aineiston sisällön näkökulmasta ole enää mahdollista. Huolehditaan, että aineiston polku alkuperäistietoon säilyy koko ajan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125–126.)

Kylmän ja Juvakan (2007) mukaan tutkimuksen tekijälle kertyy aineistonkeruun yhteydessä varsinaisen tutkimusaineiston lisäksi monenlaista tietoa kuten perustiedot tutkimukseen osallistujista sekä tutkijan omat ajatukset, jotka ovat suositeltavia kirjata tutkimuspäiväkirjaan. Tällöin aineistoa tutkitaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä mahdollisimman avoimin kysymyksin selvittäen, mitä tutkittavasta ilmiöstä aineistossa kerrotaan. Aineiston analyysiä ohjaavassa tutkimuksen tarkoituksessa ja tutkimustehtävissä on määritelty tutkittava ilmiö ja tarkempi kysymyksenasettelu. Aineistoa analysoitaessa pyritään tunnistamaan tekstin osia, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä.

Ensisijaisesti sisällönanalyysi perustuu tutkimuksen tarkoituksen ja kysymyksenasettelun ohjaamaan induktiiviseen päättelyyn, jolloin haetaan vastausta tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Tärkeää on laadullisessa tutkimuksessa muistaa, että aineiston keruun tai analyysin aikana saattavat tutkimustehtävät tarkentua. (Kylmä & Juvakka 2007, 110, 113, 117.)

Opinnäytetyön aineiston aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitettiin lukemalla molemmat aineistona toimivat elämäkertakirjat kokonaan läpi. Tämän jälkeen luettiin elämäkertakirja Kirjeitä Tiinalle – erään äidin huumeraportti uudelleen ja alleviivattiin samalla kaikki ne kohdat, jotka kuvasivat sitä, minkä seikkojen läheinen kuvasi auttaneen selviytymisessä. Seuraavaksi kirjoitettiin taulukkoon jokainen suora lainaus sekä koodi, joka kuvasi mistä elämäkertakirjasta ja miltä sivulta lainaus oli. Kirjeitä Tiinalle – erään äidin huumeraportti -elämäkertakirjasta käytettiin koodia A.

Tämän jälkeen lähdettiin etsimään jokaisesta suorasta lainauksesta yksittäisiä seikkoja, joiden kirjoittaja kuvasi auttaneen selviytymisessä. Nämä seikat kirjattiin taulukkoon suoran lainauksen kanssa samalle riville mutta toiseen sarakkeeseen käyttämällä koodeina pääsääntöisesti kyseisen yksittäisen seikan ensimmäisiä kirjaimia. Esimerkiksi Rak -koodi tarkoitti rakkautta, Toi -koodi toivoa, Ho -koodi tyttären hakeutumista hoitoon jne. Nämä koodit ja niiden selitykset kirjoitettiin allekkain taulukon alkuun, jonne oli helppo myöhemmin lisätä uusia koodeja ja niiden selityksiä analyysin edetessä.

Seuraavaksi aloitettiin yhdistelemään suoria lainauksia koodien mukaisesti siten, että samanlaisia seikkoja kuvaavat koodit olivat taulukossa peräkkäin muodostaen kukin oman luokkansa. Näitä luokkia muodostui tässä vaiheessa yhteensä 35 kappaletta. Tämän jälkeen luettiin elämäkertakirja A vielä kolmannen kerran ja tarkistettiin lainausten kirjoitusasu. Tällöin osa suorista lainauksista myös joko piteni tai lyheni, selviytymistä auttavia seikkoja kuvaavat koodit tarkentuivat tai muuttuivat ja pieni osa lainauksista osoittautui hyödyttömiksi. Kun elämäkertakirja A oli analysoitu tähän vaiheeseen, siirryttiin analysoimaan Elossa jälleen -erään äidin huumeraportin uudet sivut -

elämäkertakirjaa, josta käytettiin koodia B. Elämäkertakirjaa B koskien tehtiin uusi taulukko, jonka alkuun kirjattiin elämäkertakirjasta A löydettyjen seikkojen koodit selityksineen. Tämän jälkeen analysointia jatkettiin, kuten elämäkertakirjan A kohdalla. Kun molempien elämäkertakirjojen analysointi oli edennyt samaan vaiheeseen, yhdistettiin analysoinnin tulokset samaan taulukkoon.

Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä tehdessä aineistosta nousi esille tietoa, joka oli omalle tutkimustehtävälle olennaista. Tästä tiedosta nostettiin esille tutkimustehtävää vastaavia pelkistettyjä ilmauksia, joista etsittiin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka ryhmiteltiin ja nimettiin sisältöä kuvaaviksi käsitteiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110.) Nämä käsitteet muodostivat tulosten yläluokat. Yläluokkien osalta tehtiin myös yhdistely, jonka tuloksena muodostuivat pääluokat. Yläluokkia kuvaavien ensimmäisten alaotsikoiden alapuolella esitellään tuloksia kuvaavia alaluokkia, joita esittäessä Alasuutarin (2011, 44) mukaisesti havaintoja pyrittiin tulkitsemaan syvällisemmin. Liitteissä 3–5 on esitetty analysoinnin eteneminen alaluokista yläluokkiin ja yläluokista pääluokkiin.

Tässä vaiheessa analyysiä opinnäytetyön aineistosta oli muodostunut kokonaiskäsitys, jolloin luokkien kuvaamia, selviytymistä auttavia seikkoja pyrittiin tulkitsemaan erillisinä ilmiöinä. Aineistosta nostettiin esille suorat lainaukset, jotka parhaiten kuvasivat kyseisen luokan sisältöä.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena ensimmäiseksi pääluokaksi muodostui tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen ja yläluokiksi tietämys tyttären tilanteesta ja tietämys huumeriippuvuudesta. Toiseksi pääluokaksi muodostui tuen ja erillisyyden merkitys ja yläluokiksi tuen saaminen ja oman erillisyyden ylläpitäminen. Kolmanneksi pääluokaksi muodostui arvot, usko, toivo ja rakkaus ja yläluokiksi arvoista kiinni pitäminen, uskon merkitys, toivosta kiinni pitäminen ja rakkauden merkitys. Alaluokkien lopullinen määrä oli 86, yläluokkia oli kahdeksan ja pääluokkia kolme.

4 TULOKSET

4.1 Tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen

4.1.1 Tietämys tyttären tilanteesta

Äitiä auttoi selviytymään tieto tyttären elossa olemisesta. Ajoittain kului pitkiä aikoja, jolloin äiti ei kuullut tyttärestään mitään eikä hänellä ollut tietoa, miten tämä voi tai onko tämä elossa. Tällöin tyttäreltä saatu kirje huojensi äidin mieltä suuresti.

Tiina kulta, luin ja halasin joulukorttia sieltä Amsterdamista monta kertaa itkien. Olet sittenkin hengissä!

Äidin selviytymistä auttoi tieto siitä, että tytär oli hakeutumassa hoitoon tai oli jo hoidossa. Äiti uskoi kaiken olevan nyt hyvin, kun tytär oli hoidossa.

Olen niin hyvällä mielellä, kun vihdoinkin kuulin sinusta. ... Onneksi olkoon, että itse löysit tämän New Yorkissa Manhattanin eteläosassa olevan vieroitushoitolan. Tiina rakas, luin kirjettäsi ja itkin. ... Hyvä, että pääsit takaisin sinne AA-kerhoon myös.

Tieto tyttären huumeiden käytön vähentymisestä tai loppumisesta auttoi äitiä selviytymään. Kun tyttären huumeiden käyttö oli kestänyt seitsemän kuukautta, äiti oli helpottunut saadessaan tietää, että tytär oli hakeutunut omatoimisesti vieroitushoitoon. Äiti uskoi tyttären nyt lopettavan huumeiden käytön, ja heidän elämänsä palaavan ennalleen sellaiseksi, mitä se oli ollut ennen tyttären huumeiden käytön alkamista.

Onneksi tämä hirveä seitsemän kuukauden painajainen on ohi. ... Olen niin suunnattoman huojentunut, että saan nukkua yöt nyt rauhassa ilman pelkoa

Tieto tyttären hyvästä terveydentilasta auttoi äitiä selviytymään. Äiti tiesi tyttärensä menettäneen hampaansa kokaiinin käytön vuoksi ja ilahtui saadessaan tietää tyttären itseluottamuksen kohentuneen uusien hampaiden ansiosta. Äiti iloitsi siitä, että tyttären ollessa selvänä vaikutti siltä, että päihteet eivät olleet vaurioittaneet tämän ajattelukykyä, muistia tai pohdintakykyä ja, että tämä pystyi tuntemaan erilaisia tunteita.

 Tiinan kirjeitten asiat ovat loogisessa järjestyksessä ja mielekkäitä. Tyttö on varmasti pysynyt selvänä. Hänen päänsä näyttää toimivan, ja hän muistaa vanhoja mukavia lapsuuden asioita, mitä ihmettelen.

Tyttären tapaamiset tuottivat äidille pääosin suurta iloa ja onnen tunteita. Äiti jaksoi paremmin, kun hän tapasi tytärtään kasvokkain, sai halata tätä ja jutella tämän kanssa. Äidin selviytymistä auttoi myös se, että hän pääsi vierailemaan tyttärensä hoito-, opiskelu- ja asuinpaikoissa. Vierailujen yhteydessä äiti sai tietoa tyttären hoitopaikasta ja asuinpaikan palveluista. Yhteiset hetket tyttären kanssa olivat äidille selviytymisen kannalta erittäin tärkeitä, vaikka tytär saattoikin toisinaan olla hyvin väsynyt ja nukkua suuren osan tapaamisajasta. Perheen kesämökillä vietetty kesä yhdessä tyttären kanssa oli äidille niin onnellista aikaa, että hän koki sen olleen yksi parhaimmista kesistä elämänsä aikana. Tyttären läheisyydessä äiti saattoi kokea sellaisia myönteisiä tunteita, jotka kantoivat, toivat lohtua ja auttoivat selviytymään sellaisina aikoina, kun hän ei kuullut tyttärestään mitään.

 Kävimme yhdessä San Antonion Sea World-vesieläinpuistossa ja katselin kyöneleet silmissä, kun taputtelit delfiinejä. Sydämeni sulii ja melkein unohdin kaikki kuluneiden vuosien valehtelemiset ja varastamiset. ... Tiina, en muista milloin minulle viimeksi on ollut näin hyvä olo sinun kanssasi. Istuessamme siinä majatalon ulkoterrassilla ja katsellessamme kanojen ja hevosten elämää niiden omissa aitauksissa minulle tuli syvä kiitollisuuden tunne.

Äitiä auttoi selviytymään tieto tyttären kouluttautumisesta. Äiti koki iloa saadessaan tietää tyttären suorittaneen oppikoulun päästötodistuksen ja loppututkinnon. Tyttären ollessa vankilassa äiti ilahtui siitä tiedosta, että tytär sai suorittaa siellä erilaisia oppikursseja. Äiti oli onnellinen ja ylpeä siitä, että tytär oli pärjännyt yliopisto-opinnoissaan hyvin, koska äiti tiesi vieraalla kielellä lukemisen

ja kirjoittamisen vaativan erityisiä ponnisteluja. Hän iloitsi myös siitä, että tyttären yliopistossa opiskelu auttoi tätä hoitamaan myös omia käytännön asioitaan.

Olen ihan taivaissa. Tiina hyväksyttiin pari päivää sitten yliopistoon, ... Rakas Jumala, anna tämän olla ihan oikeasti totta. Tämä on niin suuri ihme minun kirjoissani, etten edes osaa selittää. ... Tiina, lähetä lisää esseitäsi ja psykologian raportteja. Ne ovat niin mielenkiintoisia. Kiitos, että olet jaksanut pysyä selvänä. Se on minulle iso lahja.

Tyttären vapauduttua vankilasta äiti sai huojentavan tiedon, että tytär oli päässyt turvallisesti Suomeen mummon luokse. Äiti koki olonsa hyväksi ja mielensä rauhalliseksi, kun tytär oli turvassa mummon luona. Äiti ei ollut tuntenut niin hyvää mieltä moniin vuosiin, koska oli koko ajan murehtinut tyttären elämää ja vain toivonut, että jonain päivänä tyttären elämässä kaikki olisi hyvin.

Kuin iso taakka olisi otettu harteiltani ja yhtäkkiä elämä olisi loksautanut paikoilleen. Miten ihanaa tuntea hyvää mieltä oman lapsen pienenkin saavutuksen johdosta.

Tieto tyttären hyvästä käyttäytymisestä auttoi äitiä selviytymään. Hän koki hyvää mieltä tyttären osoitettua kiitollisuutta saamastaan avusta ja tuesta. Äiti oli mielissään, kun tyttären hyvä käytös vankilassa edesauttoi tämän pääsemistä vapauteen sekä ihmetteli ja ilahtui tyttärensä järkevistä suhtautumisesta tilanteessa, jossa tyttären oma tytär ei halunnut puhua äitinsä kanssa. Äiti oli tyytyväinen ja ylpeä tyttärestään, joka oli suhtautunut rauhallisesti oman teini-ikäisen tyttärensä käytökseen ja oli jaksanut kuunnella ja kysyä älykkäitä kysymyksiä omalta 15-vuotiaalta tyttäreltään.

Tiina kulta, kiitos kirjeestäsi. Olin ihan liikuttunut kauniista sanoista, joilla kiität siitä, että tunnet minun sydämeni suojelevan ja kantavan sinua, vaikka kuten sanot, olet tehnyt niin monia epäviisaita valintoja elämässäsi. ... Tiinan kiitos noista retkeilymonoista toi kyynelä silmiini, sillä tyttö sanoi tuntevansa itsensä ihan entisen kaltaiseksi reippaaksi voimistelijaksi kävellessään niissä.

Äidin selviytymistä auttoi tieto siitä, että tytär oli hoitanut itse oma-aloitteisesti omia käytännön asioitaan. Tytär oli esimerkiksi päässyt asumaan ystävänsä luokse ja suhde poikaystävänsä kanssa sujui paremmin. Äiti oli kiitollinen ja huojentunut kuullessaan tyttären innostuneen uusista tehtävistä asuntolassa.

Kirjoitat, että olet täyttänyt yliopiston opintoaputoimiston papereita, että saisimme takaisin lukukausimaksuja, joita olen maksanut. Kiitos kulta ...

Äidin selviytymistä auttoi tieto siitä, että tytär uskoi Jumalaan, Jumalan rakkauteen ja anteeksiantoon itseensä ja äitiänsä kohtaan. Äiti iloitsi siitä, että tytär oli onnistunut pääsemään irti vihasta ja kiukusta väkivaltaista poikaystävänsä kohtaan ja, vaikka tytär ei ollut pystynyt unohtamaan miehen väkivaltaista käytöstä, oli tytär itse löytänyt tukea Jeesuksen sanoista.

Kerrot myös kirjeessäsi, että olet pyytänyt Jeesukselta anteeksi. Ja tunnet että olet saanut anteeksi. Se on tärkeintä ja se mitä itse sanot, että Jumala rakastaa sinua joka tapauksessa. Kulta, kirjoitat häpeäväsi ja olevasi pahoillasi, että satutit teollasi montaa ihmistä, ...

Tieto terveistä lapsenlapsista ja näiden hyvästä elämäntilanteesta sekä näiden tapaaminen auttoivat äitiä selviytymään. Äiti oli onnellinen, että tyttären huumeiden käyttö ei ollut jättänyt jälkiä tämän lapsiin vaan lapset olivat terveitä.

Tiina kulta, Olen niin iloinen, että tempasin itseni irti täältä ja tulin käymään siellä. Oli ihanaa nähdä sinua ja molempia poikiasi. Ericin synnytys oli ollut helppo ja poika on terve.

4.1.2 Tietämys huumeriippuvuudesta

Äidin selviytymistä auttoi Amerikan yhteiskunnan huume politiikka ja päättävien tahojen linjaukset. Hän seurasi aktiivisesti huumerintaman uutisia sekä huumeita käyttävien henkilöiden haastatteluja ja iloitsi silloin, kun huumeiden käytön oli todettu laskeneen ja rangaistusten puolestaan entisestään koventuneen. Äiti oli tyytyväinen tyttären asuessa muualla silloin kun sai kuulla amfetamiiniriippuvuuden levinneen rajusti Yhdysvalloissa.

Onneksi asumme New Yorkissa, missä on jo herätty huumeiden tuomaan vaaraan. ... täällä vastustetaan huumeita ja ne on luokiteltu laittomiksi aineiksi. ... amerikkalaiset tiedotusvälineet pitävät perheet ajantasalla tilastoista ja uusista tutkimuksista päihteiden suhteen.

Tyttären 22 vuotta kestäneen huumeiden käytön ajan äitiä auttoi selviytymään huumeisiin, huumeriippuvuuteen ja huumeiden käytön seurauksiin liittyvän asiantuntijoiden antama tieto. Äiti hankki luotettavaa tietoa aktiivisesti sekä sovelsi sitä omaan ja tyttärensä tilanteeseen. Äiti osallistui erilaisille kursseille, joissa korostettiin sitä, miten tärkeää tiedon ja tuen saaminen läheisille on.

... laittauduin New Yorkissa pariin korkean tason huumevalistusseminaariin, joista sainkin uusia ajatuksia. Kaikki Tiinan onnettoman sairauden tähden. Vieläkin tuntuu, että tiedän huumeista liian vähän.

Asiantuntijoilta saatu tieto huumeriippuvuudesta sairautena ja tieto siitä, miten ja miksi huumeriippuvainen henkilö käyttäytyy tietyllä tavalla, auttoi äitiä ymmärtämään tyttären käyttäytymistä ja tunteita eri tilanteissa. Äiti oppi myös, miten hänen äitinä tulisi varautua huumeriippuvaisen käyttäytymiseen.

Hänen valheissaan ei ole mitään puolustamista, ei mitään selittämistä. Käytös on tyypillistä päihdesairauden akuutin vaiheen touhua.

Äidin selviytymistä auttoi tieto huumeriippuvuuden hoidosta ja sen haasteista. Tällöin hänen oli helpompi ymmärtää, miksi huumeriippuvuuden hoitaminen on niin vaikeaa ja pitkäkestoista sekä miksi hoitajaksoja saattaa tulla monia. Päihdehoidon asiantuntijat olivat varoittaneet, että huumeriippuvainen nuori voi sortua käyttämään huumeita kymmeniä kertoja, ennen kuin pystyy lopettamaan huumeiden käytön kokonaan.

Jatkuvan selvänä olon edellytyksenä on vähintään vuoden ohjelma... Näitä juttuja meille selitettiin siellä vanhempien huumeiskukurssilla.

Omien havaintojen perusteella eri yhteyksissä hankittu tieto huumeriippuvuudesta sairautena tuki äidin selviytymistä, koska äiti alkoi paremmin ymmärtämään, mitä huumeriippuvuus on ja millaisena se voi ilmetä eri henkilöiden kohdalla. Äiti tapasi tyttären lisäksi myös muita huumeita käyttäviä nuoria vieraillessaan hoitopaikoissa, joissa tytär oli. Äiti keskusteli näiden nuorten kanssa ja sai kuulla heidän kertovan omasta huumeriippuvuudestaan.

Paul vahvisti minulle omana kokemuksenaan kemiallisen riippuvuuden jatkuvan ihmisen psyykessä, vaikka tämä olisi ollut käyttämättä aineita useamman vuoden.

Tieto huumeriippuvuuden haitallisista vaikutuksista huumeriippuvaisen henkilön läheisiin, heidän ajatus- ja tunnemaailmaansa ja tapaansa toimia auttoi äitiä ymmärtämään perhetilannettaan ja siten selviytymään paremmin. Äiti sai tietoa perhedynamiikan muuttumisesta huumeriippuvaisen henkilön tullessa kaiken keskipisteeksi sekä tietoa perheen tunnemaailman turtumisesta ja muuttumisesta, minkä vuoksi perhe ei jaksanut yksin pettymysten ollessa liian isoja. Päihdeterapeutit olivat kehottaneet vanhempia tarkkailemaan, miten he muuttuvat lastensa huumeiden käytön myötä ja millaisia muutoksia heidän fyysisessä tai psyykkisessä terveydentilassa mahdollisesti ilmenee. Äiti oppi vanhempainkursseilla saadun tiedon kautta ymmärtämään omia tunteitaan ja itseään ja sai näin apua oman selviytymisensä tueksi.

Luojan kiitos, että juuri viime viikolla puhuimme Brooklynissä poliisin huumenuorten vanhempienryhmässä siitä, miten vaikeaa vanhempien on tässä sairaudessa tehdä päätöksiä ja miten oikeat päätökset tuntuvat useimmiten erittäin epämuikavilta.

Äidin selviytymistä auttoi päihdeterapeuteilta ja muilta asiantuntijoilta saatu tieto ja käytännön ohjeet koskien sitä, miten läheisenä suojata itseänsä niiltä haitallisilta vaikutuksilta, joita huumeriippuvaisen henkilön läheisenä mahdollisesti joutuu kohtaamaan. Asiantuntijat korostivat sitä, että itsensä suojelemiseksi vanhempien tulisi irrottautua huumeita käyttävästä nuoresta ja tämän elämästä yhä enemmän eikä antaa sen vaikuttaa omaan elämään.

Liian usein unohdan nuo huumenuoren vanhempien kolme kultaista käskyä tai ohjetta. Pysin turhaan kontrolloimaan kaikkea mielessäni, jotta et vaan sortuisi uudelleen enää. ... Kontrollointi ei toimi. Yritän muistaa, etten myöskään aiheuta aineiden käyttöä, vaikka kuinka kontrolloisin, enkä loppujen lopuksi voi edes pysäyttää Tiinaa niitä käyttämästä. Miksi nämä asiat unohtuvat?

Sekä asiantuntijoilta että läheisten ryhmistä saatu tieto omien rajojen pitämisen tärkeydestä oli merkittävä äidin selviytymisen kannalta. Hän kuunteli asiantuntijoiden neuvoja tarkasti, pyrki toteuttamaan niitä omalla kohdallaan ja säilyttämään oman elämänsä asiat erillään tyttärensä asioista. Äiti osoitti käytännön teoin ja sanoin tyttärelleen, että hän ei halua olla tekemisissä

huumeisiin liittyvien asioiden kanssa. Tämän rajan pitäminen oli äidille aivan ehdottoman tärkeää ja hän näki tämän olevan ainoa oikea tapa toimia, eikä hän poikennut siitä, vaikka asia joskus saattoi hänen mieltään painaa.

Jos nyt lähdet ohjelmasta ennen kuin se päättyy, joudut ottamaan itse vastuun elämästäsi. Kotiin et voi tulla, sillä et ole terve ja vieroitusohjelma on kesken ... Ymmärsithän nyt, kulta rakas, että en rupea kustantamaan turvamieskurssia. ... Ammattiauttajien, vanhempien ja sukulaisten pitää olla tiukkoina erityisesti rahan suhteen, ei mitään avokätisyyttä eikä leväperäisyyttä.

Äidin selviytymistä auttoi tieto siitä, että läheisen ei tarvitse kokea syyllisyyttä huumeriippuvaisen henkilön elämäntilanteesta. Asiantuntijoilta saatu tieto ei ollut kuitenkaan riittänyt vapauttamaan häntä kaikesta syyllisyydestä. Huumeekoulutuksen ryhmissä hän sai tietoa syistä, joiden vuoksi läheiset sortuvat aina uudelleen jatkuviin itsesyytöksiin. Ymmärrettyään, mistä hänen omat syyllisyyden tunteensa kumpusivat, saattoi hän vihdoinkin kokea vapautuvansa niistä. Hän tiesi, että hän ei äitinä voi olla syyllinen tyttärensä tekoihin tai valheisiin.

Tuo taisikin olla avain tähän oivallukseen: kuka hänet on jättänyt heitteille? Vastaus helpottaa ymmärtämistä jo huomattavasti: tyttöhän on itse jättänyt itsensä heitteille. Voi kuinka vaikeaa, mutta totta. Minä en siis ole häntä hyljännyt. ... Nyt voin elää rauhallisella mielellä ilman syyllisyydentunnetta siitä, että olen pakottanut lapseni pois kotoa.

Tieto siitä, että läheinen ei ole vastuussa huumeriippuvaisen henkilön valinnoista ja käytöksestä auttoi äitiä selviytymään. Saamastaan tiedosta huolimatta hän useimmiten vieläkin koki olevansa äitinä vastuussa tyttären tekemisistä. Asiantuntijoiden mukaan vanhemmat tietävät, että eivät ole aiheuttaneet nuoren sortumista, mutta pyrkivät sittenkin olemaan vastuussa siitä. Asiantuntijat sanoivat, että kyseessä on äidin tai isän rakkauden rasite, henkinen napanuora, joka ei helposti katkea. Äiti mietti, miten hän pystyisi irrottautumaan tyttärestään.

En siis ole vastuussa Tiinan käytöksestä. Se tuntuu ajatuksenakin aivan uudelta. Se on kuitenkin huumerapeuttien suositus ja miten muuten asia voisikaan olla, kun lapsi on tullut täysi-ikäiseksi. ... Miksi minä äitinä olisin vastuussa tyttöni valheista? Minä en häntä opettanut valehtelemaan.

Äiti sai vanhempien kursseilla tietoa ja käytännön ohjeita miten toimia huumeriippuvaisen henkilön kanssa eri tilanteissa. Esimerkiksi miten toimia rahan käyttöön liittyvissä asioissa tai että nuoren huumevelkoja ei tule koskaan maksaa. Äiti oli kuullut huumehoidon asiantuntijoiden kertovan, että tässä tilanteessa perheen ei pidäkään muuttaa tapojaan eikä hyväksyä mitään sellaista, mikä ei olisi aikaisemmin sopinut perheen elämään. Nämä tiedot auttoivat äitiä selviytymään omassa elämäntilanteessaan.

En halunnut kertoa Tiinalle etukäteen tästä muutostamme enkä suunnitelmistamme, ettei se olisi antanut hänelle turhia toiveita, että olen taas lähempänä ja voin hoitaa kaikki hänenkin asiansa. Olen tullut varovaiseksi, ja juuri siihen aina kehoitettiin noilla huumenuorten vanhempain tiedotuskursseilla.

Äidin selviytymistä auttoi se, että hän puhui tyttärensä huumeriippuvuudesta avoimesti ystävien, sukulaisten ja työkaverien kanssa. Hän oli kuullut huumetietouskursseilla korostettavan avoimuuden merkitystä. Äiti huomasi kuitenkin tyttären huumeiden käytön jatkuttua useita vuosia, että suojellakseen itseään ja omaa selviytymistään oli hänen parempi puhua tyttären huumeiden käytöstä vain tiettyjen ihmisten kanssa.

Voin myös puhua huumeista useimpien ystäväni kanssa. ... minun pitää voida jutella omille tuttavilleni ... Salailu varmaan sekoittaisi pääni. ... Huumeista on puhuttava, se on kaiken a ja o. ... huumeista tiedottaminen ja ääneen puhuminen vie niistä osan voimaa.

Äiti oli kursseilla saanut tietoa siitä, että vanhempien on tärkeää joka tilanteessa pitäytyä todellisuudessa ja pitää jalat maassa hinnalla millä hyvänsä. Äiti oppi myös ymmärtämään sen, että kaikki on huumeiden käyttäjän omista valinnoista kiinni.

Olen suruissani hänen puolestaan ja tästäkin raskaudesta. Mutta valinnat ovat hänen omiaan. Joka päivä hän voisi valita puhtaan elämän ilman päihteitä. Kukaan muu ei voi noita valintoja tehdä päivin hänen puolestaan.

4.2 Tuen ja erillisyyden merkitys

4.2.1 Tuen saaminen

Äidin selviytymistä auttoi terapeuttien kanssa keskusteleminen sekä huumeriippuvaisten henkilöiden läheisille tarkoitetuissa terapiaryhmissä käyminen. Äidin oli vaikea luottaa tyttärensä ja hän mietti, pystyykö hän enää ollenkaan suhtautumaan tähän normaalisti. Terapiaryhmissä ja terapeuttien kanssa keskustellessa äiti sai tärkeää tietoa siitä, mitä tunteita ja ajatuksia huumeriippuvaisen henkilön läheisellä herää, mistä nämä ajatukset ja tunteet johtuvat ja miten läheisen tulisi niihin suhtautua, jotta läheinen selviytyisi paremmin.

Pakko viedä tämä juttu ensi viikolla terapiaryhmään ja pohtia asiaa kunnolla Voin vain kiittää Luojaa, että tuo vuosien päihdepainajainen on päättynyt. Minun pitää kuitenkin vielä jutella jonkun terapeutin kanssa kunnolla useistakin Tiinaan liittyvistä haavoistani.

Huumeriippuvaisten henkilöiden läheisille tarkoitetut tukiryhmät sekä viranomaisten antama tuki auttoivat äitiä selviytymisessä. Hänellä oli mahdollisuus luottamuksellisesti keskustella erilaisissa tukiryhmissä ja esimerkiksi poliisin kanssa kotikaupunkinsa huumeiden käyttötilanteesta ja huumeriippuvuuden ikävistä seurauksista. Äiti koki, että tiedon ja tuen saaminen auttoivat hänet pois tunteiden noidankehästä, jonka henkinen järkytys tyttären huumeiden käyttämisestä ja sen seurauksista aiheutti.

Onneksi minulla on tukiryhmät ja vielä poliisien ryhmä ...

Äiti sain vertaistukea selviytymisensä tueksi vertaistukiryhmien lisäksi myös kirjeistä, joita hänen omien elämäkertakirjojensa lukijat hänelle lähettivät. Hän oli kiitollinen niille monille suomalaisille äideille, jotka olivat hänelle lähettämissään kirjeissä kertoneet omien lastensa huumeiden käytöstä. Vertaistuki tarjosi äidille mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa.

Jumalan kiitos, etten ole yksin tämän hirveän huumehelvetin henkisessä paineessa.

Puolison, ystävien, työkavereiden, naapureiden ja sukulaisten antama henkinen tuki, ymmärrys, hyvät neuvot ja käytännön apu auttoivat äitiä selviytymään. Läheisten antama henkinen tuki antoi äidille uskoa tulevaisuuteen ja ihmisten hyvyyteen sekä uskoa siihen, että ihminen voi itse rakentaa omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan. Naapurin tarjoama käytännön apu yösijan antajana oli korvaamatonta tilanteessa, jossa äiti ei enää uskaltanut nukkua yksin kotona tyttären huumevälittäjien soittamien uhkaussoittojen vuoksi. Puolison läsnäolosta äiti sai voimaa jaksaa haastavissa tilanteissa tyttäreeseen liittyen.

Onneksi on Keijo, jonka syvään viisauteen luotan ja joka aina yllättää isänrakkaudellaan nuoria kohtaan. Hänen ymmärryksensä on uskomaton.

4.2.2 Oman erillisyyden ylläpitäminen

Oman elämän yksityisten asioiden vaaliminen ja suojeleminen auttoivat äitiä selviytymään. Hän halusi pitää kiinni harrastuksistaan kuten teatterista, liikunnasta ja opiskelusta.

Oli mahtavaa kuulla tyynen Lahden poukaman kaikuvan aploideista.

Rakkaus luontoa kohtaan ja matkustelu olivat äidille tärkeitä voiman ja selviytymisen lähteitä. Telttaillessaan ja vaeltaessaan valtameren äärellä hän kykeni unohtamaan kaikki murheensa.

Cape Codin saari on tarjonnut minulle jo vuosia pakopaikan paineista ja rasituksista. ... Paineet ja rasitukset huuhtoutuvat meren aaltoihin.

Oma työ ja työpaikan ihmissuhteet auttoivat äitiä selviytymään. Äiti piti toimittajan ja myöhemmin aloittamansa opettajan työstä erittäin paljon. Työ antoi äidille mahdollisuuden käyttää omaa osaamistaan ja oppia uusia asioita esimerkiksi tietotekniikan kehittymisen myötä.

... rakastan paiskia töitä papereiden kanssa. Paperit ovat selvästi elämän polullani joka käännteessä.

Äiti koki tärkeäksi, että hänellä oli myös sellaisia ihmissuhteita, jotka eivät liittyneet tyttäreeseen ja tämän huumeriippuvuuteen. Näiden ihmissuhteiden myötä äiti löysi uusia mielenkiinnon kohteita elämäänsä kuten toimiminen puolisonsa vaaliavustajana.

Ai niin, melkein unohdin kertoa, että sain työtarjouksen Kajaanista Kansalaisopiston opettajaksi. Kävin siellä tavattuani sen Keijo Korhosen... viime matkalla Suomessa.

Oma koti ja sen rauhan turvaaminen olivat tärkeitä seikkoja äidin selviytymisen kannalta. Äiti ei päästänyt tytärtään kotiinsa tämän ollessa huumeiden vaikutuksen alaisena. Äiti halusi, että koti olisi paikka, missä ei tarvitsisi olla tekemisissä minkään huumeisiin liittyvän asian kanssa.

Oikeastaan olen suunnattoman helpottunut, että Tiina ei ole ilmaantunut tänne rauhalliseen, ihanaan Melalahteen. ... Vasta nyt osaan antaa arvoa tiistaille, jona ei tapahdu mitään. ... Se on onnea.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tuki äidin selviytymistä. Äiti huolehti terveydestään ja sen edistämisestä. Äiti pyrki kaikin keinoin huolehtimaan oman elämänsä pysymisestä tasapainossa.

Nyt ymmärrän, että tehtäväni on pitää itseni tasapainossa ja elämän valoisalla puolella. En saa antaa Tiinan onnettomuuden vetää itseäni alas. Minun pitää kävellä suorassa, pää pystyssä. Minun pitää jaksaa elää omaa totuuttani. Sitten vasta jaksan auttaa Tiinaa.

Toisinaan äitiä auttoi selviytymään tyttären tapaamisen vältteleminen. Äiti halusi tarkkaan rajata elämänalueet, joihin hän ei halunnut tyttärensä vaikuttavan. Äidin asuessa kaukana tyttärestään, auttoi fyysinen etäisyys osaltaan välttämään konkreettisia tilanteita, jotka saattaisivat olla liian haavoittavia tai pelottavia. Äiti teki vuosien aikana tietoisesti useita päätöksiä pelottavien ja pahalta tuntuvien tilanteiden välttelemiseksi.

En yksinkertaisesti voinut edes harkita matkaa Teksasiin kuulemaan mahdollisista uusista katastrofeista tai uusista valheita ...

Omassa ajatus- ja tunnemaailmassa erillisyyden ylläpitäminen ja lisääminen suhteessa tyttäreeseen auttoi äitiä selviytymään, vaikka se olikin äidille vaikeaa erityisesti tyttären huumeiden käytön alkuaikoina. Jossakin vaiheessa äiti kuitenkin havahtui siihen, että hän saattoi tehdä päätöksiä oman elämänsä erillisyyden suojelemiseksi riippumatta siitä, miten tytär toimii.

Olin varma, että et ilmesty lainkaan, kun et tullut sovittuun aikaan. Olin pettynyt sadannen kerran, mutta en enää tuntenut riippuvuutta siitä ilmaannutko vai et. Olin päättänyt, että vietämme Keijon kanssa mahtavan viikon vaikka kahden.

Tyttären elämän raskaiden tilanteiden toistuttua useasti yli 20 vuoden ajan, äiti saattoi todeta, että hänen tarvitsee enää pitää huolta vain itsestään. Vuosien aikana äidin täytyi tehdä henkisesti raskaita päätöksiä omassa toiminnassaan tyttärensä suhteen. Näiden tilanteiden jälkeen äiti tuli kuitenkin entistä vakuuttuneemmaksi irrottautumisen merkityksestä oman selviytymisensä turvaamiseksi. Irrottautuminen tyttärestä alkoi myös vähitellen, kerta kerran jälkeen tuntua äidistä yhä helpottavammalta.

Minä en halua enää murehtia. En jaksa yhtään huumejuttua enää, en halua elää epävarmuudessa, en. Minun pitää muistaa taas irrottautua, onneksi vierailu ei kestänyt kuin viisi päivää. Tiinan elämä on hänen valintojaan. Minä elän omiani.

Rehellisyys itseä ja tytärtä kohtaan auttoi äitiä tekemään kipeitä ratkaisuja, jotka kuitenkin osoittautuivat välttämättömiksi hänen oman selviytymisensä ja hyvinvointinsa turvaamiseksi edes osittain. Äidin täytyi sanoa tyttärelleen, että hänen pitää irrottautua tästä, koska hän ei enää jaksa jatkuvaa toivon ja pettymyksen tunteiden vuorottelemista.

Tiina, minun pitää irrottautua sinusta, sillä tuskani haavat ovat hirveät. ... älä pyydä minulta enää rahaa, äläkä mitään. Älä satuta minua enää, haluan elää lopun elämäni tasapainossa, ilman valeita ja ikuisia murheita. En halua olla missään tekemisissä kenenkään kanssa, joka ei pysty pitämään sanaansa.

4.3 Arvot, usko, toivo ja rakkaus

4.3.1 Arvoista kiinni pitäminen

Äidin selviytymistä huumeriippuvaisen tyttären läheisenä auttoi elämän perusarvoista kiinni pitäminen. Hänen perusarvonsa kumpusivat osittain hänen onnellisesta lapsuudestaan. Perusarvot tukivat hänen identiteettiään ja auttoivat häntä elämässä eteenpäin.

Kuitenkin perusarvomme pysyvät, ja Tiina kulta, pitävät meidät ihmisinä. Ne auttavat meitä eteenpäin, nostavat meidät ojasta ja kantavat läpi vaikeuksien.

Oman äidin esimerkki myönteisyydestä oli yksi äidin elämää kannattelevista perusarvoista vaikeissakin tilanteissa. Hän oli saanut viettää myönteisen lapsuuden, vaikka ulkonaisen elämän olosuhteet olivatkin olleet hyvin haastavat.

Äitini perintö minulle oli jokaisen päivän myönteisyys. Hän näki aina hyvät puolet kaikesta ja kannusti elämään jalat maassa ja tekemään töitä, ...

Työn arvo merkitsi äidille paljon. Hän sai työstä apua omaan selviytymiseensä. Hän uskoi myös, että ihminen samastuu työhönsä tai sen arvoon.

Tämä työn arvo on tärkeä.

Äiti koki kouluttautumisen arvon olevan merkittävä ihmisen elämässä. Hän uskoi elämän olevan aikuisena helpompaa, kun on opiskellut jonkin tutkinnon.

Arki on arkea, koulunkäynti saattaa tuntua typerältä ja raskaalta, mutta me olemme kaikki jaksaneet tehdä sen. Et varmaan halua olla huonompi, Ajattele ellet saisi käydä koulua ja oppia!

Tavoitteellisuuden arvo sekä kateuden tunteen välttäminen auttoi äitiä pääsemään sinnikkäästi elämässä eteenpäin ympäröivistä olosuhteista huolimatta. Äiti koki, että tavoitteet auttavat voittamaan vaikeudet ja, että ihmisellä on tavoitteiden kautta myös halu auttaa ja iloita toisten ihmisten saavutuksista.

Tiina kulta, minusta tavoitteet ovat äärettömän tärkeitä. ... Onneksi me asumme Amerikassa, jossa on helppo aloittaa uudelleen. Täällä on äärimmäisen vähän kateutta ja yritteliäisyys palkitaan.

Ahkeruuden arvo toi tasapainoa äidin henkiseen elämään. Äiti uskoi myös, että ahkeruus antaa oikeaa suuntaa elämälle.

Pesulatyöhön liittyy myös ahkeruuden arvo.

Järjestelmällisyyden arvo auttoi äitiä selviytymään jokapäiväisestä arjesta. Hän teki ensin pakolliset päivittäiset tehtävänsä ja velvollisuutensa ja pääsi sen jälkeen tekemään asioita, joista hän nautti.

Järjestyksenpito kuuluu arkeen. Ihan tavallisia jokapäiväisiä normeja. ... Itsekuria ja viitseliäisyyttä se vaatii. ...

Totuuden arvon vaaliminen joutui äidin elämässä koetukselle jatkuvasti yhteydenpidossa tyttären kanssa. Äiti koki perheen arvojen olevan koetuksella huumeiden tuoman pimeyden vuoksi, koska hänen oli vaikeaa katsoa tyttärensä vääriä tekoja ja valheita. Totuudessa pysyminen oli äidin mielestä kuitenkin helpointa, koska silloin ei tarvinnut koskaan miettiä, mitä oli aikaisemmin tullut sanoneeksi. Pitääkseen arvoistaan kiinni äiti joutui harkitsemaan pitääkö enää yhteyttä tyttärensä.

Minun on pakko katsoa totuutta silmiin. En saa luulotella itselleni. ... Tiina kiltti, pyydän, älä valehtele minulle enää. En jaksaa kuunnella valheitasi. ... Inhoan sitä eniten maan päällä. ... Tiedätkö Tiina, alan olla siinä pisteessä, että kohta sanon itseni irti sinusta. Se tarkoittaa sitä, että en kohta halua enää olla missään tekemisissä kanssasi, en kirjoita, en soita, en lähetä penniäkään rahaa, enkä halua edes tuntea sinua. Olen niin kyllästynyt ongelmaasi ja valheisiisi.

Äiti koki, että hän ei taistele tytärtään vastaan vaan tämän käyttämiä huumeita ja niiden mukanaan tuomaa käytöstä vastaan. Yritteliäisyyden arvo ilmeni äidin elämässä taistelemisena huumeita vastaan auttaen näin äitiä selviytymään, koska muuta vaihtoehtoa ei ollut.

Muistutan itseäni kymmeniä kertoja kuukaudessa, että en taistele Tiinaa vastaan, vaan hänen käyttämiään huumeita ja niiden tuomaa käytöstä vastaan. Ellen taistelisi, joutuisin ennen pitkää samaan hirveään piirileikkiin tai hoitoon. En jaksaisi, huumeet veisivät kaiken.

Rehellisyys itseä ja muita kohtaan auttoi äitiä niissä hetkissä, kun hän ei jaksanut enää auttaa tai tukea tyttärtään. Rehellisyys auttoi äitiä lopulta ymmärtämään huumeriippuvaisen tyttärensä kemiallisen riippuvuuden aiheuttamat ikävät seuraukset ja sen, että tyttären valinnat ovat joka tilanteessa pelkästään tämän omia valintoja.

Minun ei ehkä pitäisi purkaa tässä niin rajusti tuntojani Tiinalle, mutta totuuden puhuminen ja rehellisen palautteen antaminen tuntuvat kerrankin hyvälle. En sitä paitsi pysty enää ottamaan vastaan valheita, en jaksa tulla petetyksi, enkä jaksa enää nostaa tätä lasta mudasta, johon hän taas on itseänsä upottamassa.

Äiti koki, että hänen tuli olla rohkea, ja vaalia sisäistä voimaansa, jotta hän jaksaisi pelastaa oman tyttärensä. Rohkeus toimia omien arvojen mukaisesti auttoi äitiä elämään huumeriippuvaisen tyttären läheisenä.

Perheen arvot ovat jatkuvasti koetuksella, koska huumeet eivät siedä päivänvaloa. Miten vaikeaa on katsoa lastemme vääriä tekoja, Onko meillä rohkeutta ja sisäistä voimaa pelastaa heidät vai annammeko heidän vetää meidät raunioiksi! Elämä huumesairaana omaisena vaatii ennen kaikkea rohkeutta olla rehellinen itsellemme.

Äiti oli valinnut taistelun ja hän halusi pelastaa Tiinan. Toisaalta näiden raskaiden vuosien aikana, kun tytär käytti huumeita, tunsin äiti oman arvomaailmansa koko ajan vahvistuvan ja selkenevän ja arvojen olevan hänen selviytymisensä perusta.

Olemme puhuneet aikaisemminkin näistä elämänarvoista. Ne ovat tärkeitä henkisen tasapainomme ylläpitäjiä. Jos poikkeamme oikeiden arvojen tieltä, teemme itsellemme suunnattoman karhunpalveluksen. ... Oma arvomaailmani onneksi vahvistuu ja selkenee tässä samalla raskaiden asioiden pohtimisella.

4.3.2 Uskon merkitys

Usko Jumalaan auttoi äitiä selviytymään epätoivon hetkissä ja niinä pitkinä ajanjaksoina, kun hän ei tiennyt, mitä tyttärelle kuului. Usko antoi äidille toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Hän myös uskoi, että jokaisen ihmisen elämällä on

jokin mielekäs ja myönteinen tarkoitus, joka vie ihmiskuntaa auttavia asioita eteenpäin.

Näin on kirjoitettu kaikissa pyhissä kirjoissa ja niin sanovat vanhat, viisaat tietäjät. Minä uskon siihen tosissani.

Äiti rukoili Jumalalta itselleen viisautta, taitoa ja kärsivällisyyttä toimia ja auttaa tyttärtään oikein, muistamaan ne kaikki ohjeet, joita hän oli eri asiantuntijoilta vuosien aikana saanut ja viisautta noudattaa saamiaan ohjeita oikein. Hän pyysi, ettei Jumala hylkäisi tyttärtä vaan auttaisi tätä näkemään vielä selvän päivän ja, että tytär saisi voimia päästä irti huumeista. Hän pyysi Jumalalta voimia uskoa, että tytär pääsisi pois vankilasta ja, että hän itse jaksaisi pysyä mukana tyttärensä elämässä ja rakastaa tätä, mutta ei kuitenkaan kiinnittyisi tyttärensä väärin valintoihin. Hän pyysi Jumalaa lähettämään itselleen ystäviä joilta saisi tukea ja joille voisi puhua. Ilon hetkinä äiti kiitti Jumalaa. Äiti koki kiitollisuutta esimerkiksi silloin, kun tytär oli päässyt hoitopaikkaan eikä ollut kuollut tai kun tyttären terveydentila vaikutti olevan kohtuullinen vuosia jatkuneesta huumeiden käytöstä huolimatta. Äiti myös kyseli Jumalalta asioita, jotka tuntuivat hänestä ristiriitaisilta.

Rakas Jumala, anna minulle uskoa ja voimia. Minä todella haluan auttaa tyttöä ja rakastan Tiinaani niin paljon kuin äiti voi lastaan rakastaa. ... Hyvä Jumala, minkälaista on rakkaus, jolla saan tytön parantumaan? Miten voin olla ankara ja kuitenkin rakastaa häntä?

Kun äitiä ja tyttärtä yhdisti yhteinen usko Jumalaan, alkoi äiti rukoillen rohkaisemaan ja antamaan tulevaisuuden toivoa tyttärelleen ja itselleen.

Tuli vielä mieleen, Tiina että älä mieti menneitä vaan katso eteenpäin. Jeesus on luvannut meille uuden alun joka päivä, usko siihen, se auttaa. Me olemme saaneet kaiken anteeksi. ... Ja niin kuin Jumala tukee minua, niin Hän tukee myös sinua.... Tiina kulta, luota Jumalaan. Me saamme häneltä kaiken mitä tarvitsemme. Rakkaudella Mami

4.3.3 Toivosta kiinni pitäminen

Toivo antoi äidille voimaa uskoa, että tytär olisi vielä elossa. Kuitenkin äiti pohti itsekseen, että yrittääkö hän vain uskotella itselleen, että tytär selviää vielä. Äiti

kirjoitti tyttärelleen kirjeitä, vaikka tytär ei vastannut niihin. Äiti uskoi, että tytär on elossa, koska hänen tyttärelle lähettämänsä kirjeet eivät palautuneet takaisin.

Toivon koko sydämestäni, että sinulla on kaikki kunnossa ja olet vain omien juoksevien asioittesi takia jättänyt kirjoittamatta meille.

Toivoon nojautuen äiti jaksoi uskoa tyttären parantumiseen huumeriippuvuudestaan kaikkien vuosien aikana. Erityisesti äidin luottamus tähän nousi, kun tytär oli itse suostunut menemään hoitoon. Äiti koki myös edelleen, että tyttären sydän ei ollut kovettunut tai vahingoittunut pitkäaikaisesta huumeiden käytöstä huolimatta. Äidin toivoa lisäsi myös usko siihen, että tyttären terveys olisi tulevaisuudessa parempi.

Sehän todistaa vain mahdollisuuksista ja toivosta, jota on niin kauan, kun on elämää. ... Sinä paranet ja kaikki kääntyy hyväksi.

Äiti uskoi, että tyttärellä on halu parantua ja, että tämä kaipaa takaisin puhtaaseen ja selvään elämään. Äiti myös uskoi, että tytär syvällä sisimmässään tiesi tuhlaavansa ainutkertaista elämänsä käyttäessään huumeita.

Toivon kipinä elää.

Äiti luotti tyttärtä hoitavien lääkäreiden ammattitaitoon ja eri hoitomenetelmien tehokkuuteen. Hän uskoi, että päihdealan ammattilaiset osaavat auttaa tyttärtä paranemaan huumeriippuvuudestaan.

Onneksi kaikki on nyt loistavasti, kun pääsit tuohon lääkäreiden suunnittelemaan selviämishjelmaan.

Toivo siitä, että yhä uudet alut ovat mahdollisia tyttären kohdalla auttoi äitiä selviytymään. Äiti toivoi tyttären ollessa vieroitushoidossa, että kyseessä olisi viimeinen vieroitushoitojakso tyttären elämässä ja sen jälkeen tyttärellä alkaisi uusi päihteetön elämä. Toivo näyttäytyi äidille kuitenkin erilaisena tyttären huumeidenkäytön yhä vain jatkuessa.

Kaikki on korjattavissa, joka ikinen aamu on uusi puhdas alku sinulle niin kuin kaikille muillekin. Sinä olet oppimassa elämään siinä, kun muutkin ihmiset.

Koska äiti toivoi, hän myös jaksoi ja halusi nähdä tyttäressään hyvää. Äiti uskoi, että tyttären ollessa luontaisesti lahjakas ja älykäs, kykenee tämä tekemään omasta elämästään tulevaisuudessa vaikka kuinka hyvän, kun hän vain ei käytä huumeita.

Tulevaisuus on juuri sitä, mitä joka päivä rakennat. Ainoa asia, joka ei voi kuulua tulevaisuuteesi, on huumeet.

Äiti yritti uskoa tyttären rehellisyyteen yhä uudelleen toistuneiden pettymysten jälkeen. Äiti ihmetteli, minne hänen tavaransa olivat kadonneet ja oli odottanut pitkään, että tytär kertoisi mitä oli ottanut kotoa ja tunnustaisi rikkeensä. Mutta kuitenkin äiti myös epäili omaa muistiaan.

Vai olenko sittenkin itse unohtanut kameran jonnekin?

Toivo piti yllä äidin uskoa siihen, että tytär pitäisi lupauksensa ja yrittäisi parhaansa. Näin siitäkin huolimatta, että äiti joutui toistuvasti pettymään, kun tytär ei saapunut sovituille tapaamispaikalle tai jäi kiinni valehtelusta.

Kiitos lupauksestasi pysyä selvänä. Minä uskon sanaasi.

Toivo auttoi äidin uskomaan tyttärensä olevan edelleen se järkevä tytär, joka tämä oli ennen huumeiden käytön alkamista ollut. Äiti uskoi myös, että tytär haluaisi hankkiutua huumeista eroon. Toisaalta äiti ei kuitenkaan ymmärtänyt, että hänen fiksunä pitämänsä ja asioista järkevästi kirjoittava tyttärensä viitsisi vieläkin antaa elämänsä valua hukkaan. Sitten äiti muisti, miten huumeriippuvainen henkilö käyttäytyy, kun huumeriippuvuus voittaa järjen.

... tajuat epätodellisen ja todellisen eron.

Äiti toivoi, että vankilassa olo koituisi tyttären parhaaksi. Äiti luotti siihen, että tytär pärjäisi ja säilyisi hengissä vankilassa, koska tämä oli hyvä käsittelemään ihmisiä.

Onneksi Tiina on taitava käsittelemään erilaisia ihmisiä ja hän saa puhuttua itsensä ulos tilanteista. Pitää vaan luottaa siihen, että tyttö säilyy hengissä.

Äidin toivo tyttären yhteydenotosta oli niin suuri, että hän jaksoi odottaa tyttärensä yhteydenottoa, vaikka hän ei ollut saanut kirjeisiinsä vastausta pitkään aikaan.

Jään odottamaan kirjettäsi ja tietoa, miten kaikki menee siellä vankilassa. ... Pyydän: kirjoita.

Toivo antoi äidille kärsivällisyyttä odottaa tyttärensä tapaamista koko sen 10 vuoden ajan, kun he eivät olleet tavanneet toisiaan kertaakaan.

Kiitos, että olet selvä, Tiina, ja haluat nähdä meitä. Tämä on hyvin iso matka minulle. Olen ikävöinyt sinua siitä lähtien kun viimeksi näimme kesällä 1999.

Toivo auttoi äitiä uskomaan, että tyttärellä on edessään parempi tulevaisuus. Äiti kuitenkin epäröi, jaksako tytär itse olla aktiivinen saavuttaakseen paremman tulevaisuuden. Äidin toivoa tyttären paremmasta tulevaisuudesta piti yllä se, että tyttären terveys oli huumeiden käytöstä huolimatta vielä kohtuullinen eikä tytär ollut suljettuna vankilaan. Äiti uskoi tyttären kunnan kohenevan nopeasti ja kehon parantavan itsensä, kunhan tytär vain pystyy olemaan selvänä.

Haluan edelleen Tiinalle hyvää tulevaisuutta.

Äiti uskoi, että tytär opiskelisi vielä joskus. Esimerkiksi tyttären ollessa vankilassa, äiti uskoi tyttärellä olevan aikaa suunnitella ja ajatella asioita, vaikka vankilan työtehtävät pitivätkin tämän kiireisenä. Äiti kannusti tyttärtä pitämään koulutyön elämässä etusijalla.

... toivottavasti pian koulukursseilla.

Äidin mielessä pysyi toivo siitä, että tytär saisi vielä tulevaisuudessa työtä. Hän korosti työn arvon merkitystä tyttarelleen monesti.

... toivon, että saat jonkin pienen osapäivätyön, ja eikö tuo apulaisopettajan työkin toteudu pian.

Toivo auttoi äitiä uskomaan, että tytär voisi olla vielä joskus onnellinen. Tytär oli menettänyt kaikki lapsensa huumeiden käytön vuoksi, mutta äiti jaksoi uskoa, että jonain päivänä tytär kykenisi olemaan pidempään selvänä ja saisi kaikki neljä lastansa takaisin itselleen.

Tiina, toivon todella, että sitten joskus, kun alat uudelleen odottaa lasta, olet yhtä onnellinen kuin minä sinua odottaessani

Toivoon nojautuen äiti luotti, että tytär uskoo Jumalaan ja tämän antamaan apuun. Äiti ilahtui, kun tytär monien vuosien jälkeen puhui Raamatun kertomuksista. Toisaalta äidin mieltä kalvoi epävarmuus, tuleeko tämä parempi tilanne tyttären elämässä jatkumaan.

Kuulostaa hyvältä. ... Minä vaan toivon, että tuo parempi Tiina pystyy nyt pitämään ohjat käsissään.

Toivo antoi äidille uskoa siihen, että tyttären elämässä voi vielä tapahtua ihme. Äiti uskoi, että Jumalalla on jokin varasuunnitelma tehtynä tyttären varalle.

Tiedän, että optimismini hipoo utopiaa, kun toivon ja toivon joka kerta, että jokin asia kolahtaa kohdalleen ja ihme tapahtuu. ... Minä toivon yhä ja rukoilen Jumalaa.

Lopulta toivo oli äidille ainoa mahdollisuus selviytyä, koska hän ei voinut olla toivomatta. Toivo kannatteli äitiä. Äiti uskoi kaiken olevan hyvin tyttären elämässä, koska hän halusi uskoa.

En jaksa olla uskomatta.

4.3.4 Rakkauden merkitys

Rakkauden merkitys äidin selviytymistä auttavana tekijänä tuli esille voimana, joka auttoi äitiä pysymään kiinni tyttäressään. Rakkaus antoi äidille tahtoa yrittää ymmärtää tyttären huumeriippuvuutta sekä hänen käyttäytymistään ja tunteitaan. Äiti oivalsi jossakin vaiheessa, että hän rakastaa yhä vain tyttärtään, vaikka tämän käytös haavoittaa syvästi läheisten elämää.

... minä rakastan tuota lasta ja yritän ajatella uudella lailla. Hän ehkä tarvitsi nuo inhottavat huumevuodet kasvaakseen ihmiseksi.

Rakkaus antoi äidille tahtoa antaa anteeksi yhä uudelleen tyttären tekemiä asioita. Äiti ei kyennyt hyväksymään näitä asioita, mutta hän ymmärsi niiden johtuvan riippuvuussairaudesta. Tytär pyysi anteeksi kaikkea sitä tuskaa, mitä hän oli äidilleen aiheuttanut 22 vuoden aikana huumeita käyttäessään.

Rakas lapsi, olen antanut anteeksi sinulle jo kauan sitten. Minun paras palkintoni on, että pärjääät että pysyt selvänä.

Rakkauden avulla äiti sai viisautta erottaa asiat toisistaan. Äiti ymmärsi jossakin vaiheessa, että hän ei vihaa tyttärtään vaan tämän tekemisiä. Äiti pohti, voiko samaa lasta kohtaan tuntea niin erilaisia tunteita ja koki, että hän ei itsekään osannut selittää tyttärtä kohtaan tuntemaansa rakkautta. Lopulta äiti ymmärsi, että rakkaus on se voima, joka pitää hänet tyttäressä kiinni.

Vihaan hänen tekemisiään, mutta rakastan häntä. Onko sellainen edes mahdollista, että voi vihata ja rakastaa samaa ihmistä? Miksi minä vaan jatkuvasti rakastan tuota lasta, vaikka hän tuhoaa jo toistenkin elämät kohta.

Tunteiden tasoituttua äidin mielessä hän kokosi itsensä rakkauden voimin ja selviytyen tästäkin koettelemuksesta. Äiti ihmetteli omaa suhteellisuudentajuun ja rakkauttaan tyttärensä kohtaan, kun hän rakkauden antamalla voimalla kävi katsomassa tyttärtään sellaisissa paikoissa, mihin hän ei koskaan ollut ajatellut menevänsä. Näiden pettymysten hetkien jälkeenkään ei äidin rakkaus tyttärtään kohtaan kuollut, vaan äiti rakkauden kautta koki yhä selvemmin, että hänen tehtävänsä on auttaa ja tukea tyttärtään elämässä eteenpäin. Äiti auttoi tyttärtään sydämensä kehotuksesta ja koki saavansa siitä hyvää mieltä.

Tiedän, että haluan pelastaa Tiinan. Tunnen niin suurta rakkautta tuota tyttöä kohtaan, että viha huumeisiin ei pysty sitä tukahduttamaan. Voiko toinen ihminen pelastaa toisen vastoin tämän tahtoa? Siinä taas uusi ikuisuuskyseminen. ... Miksi emme auttaisi, jos sydämemme siihen kehottaa? Sitä paitsi auttamisesta tulee hyvä mieli.

Vasta useiden vuosien jälkeen siitä, kun tytär oli alkanut käyttää huumeita, äiti oivalsi myös sen, että tyttären ollessa huumeiden vaikutuksen alaisena ei tytär ollut siinä todellisuudessa, missä äiti. Tämä oivallus herätti äidissä raskaita tunteita, mutta niistäkin huolimatta äiti totesi rakastavansa tyttärtään.

Tiina, tiedätkö, vasta vuosien jälkeen siitä, kun aloit käyttää kokaiinia, tajusin, että todellisuutesi on aivan toinen kuin minun. Kun pyydät apua, huudat sisäistä tuskaasi inhottavista tilanteista joita järjestät itsellesi. Se maailma jossa elät ei ole minun todellisuuttani. Inhoan sitä. Rakastan kuitenkin sinua.

Rakkaus antoi äidille toivon. Äidin rakkauteen tytärtä kohtaan liittyi myös se, että äiti jaksoi yhä uudelleen toivoa tyttärelleen parempaa elämää ja tulevaisuutta.

Onnellinen elämä odottaa sinua Tiina.

Rakkaus antoi äidille kärsivällisyyttä. Äiti jaksoi odottaa tyttären yhteydenottoa pitkien kuukausien aikana, kun tyttärestä ei kuulunut mitään, kannustaa tytärtään kouluttautumaan ja toivomaan hänelle kaikkea parasta elämässä.

Rakas lapseni, uskotaan, että kaikki menee parhain päin. Rakastan sinua suunnattomasti ja olen joka hetki mukanas. Anna tietää mitä tapahtuu, halauksin mami

Rakkaus antoi äidille voimaa uskoa tyttärestään hyvää olosuhteista huolimatta. Kun oli kulunut useita kuukausia, että tytär ei ollut ottanut yhteyttä, äiti sai vihdoinkin kaksi kaunista postikorttia tyttäreltään. Äidillä oli vieläkin tunne, että elämä Amsterdamissa ei anna tyttärelle sitä, mitä tämän pohjimmiltaan toivoo.

Vaikken ole kuullut sinusta kuukausiin, äidinvaistoni kertoo yhä asioita ja minä välitän sinusta jatkuvasti.

Parhaimmillaan tapaamiset tyttären kanssa saattoivat vahvistaa rakkauden sidettä äidin ja tyttären välillä. Rakkaus antoi äidille voimaa toteuttaa käytännön rakkauden tekoja tytärtään kohtaan ja sitä kautta äiti sai kokea itse voimaantumista. Rakkaus tytärtä kohtaan toi äidille lohtua ja toivon siitä, että tytär on yhä elossa.

Minun rakkauteni sinuun, Tiina, ei ole kuollut. Se ei kuole koskaan. Sen liekki lämmittää ja lohduttaa pitkinä kuukausina, jolloin en kuule sinun elämästäsi hiiskaustakaan.

Rakkaus auttoi äitiä olemaan sinnikäs. Rakkauden merkitys äidin selviytymistä auttavana seikkana tuli esille koko sen 22 vuoden aikana, jona tytär käytti huumeita. Rakkaus antoi äidille periksiantamatonta voimaa tehdä yhä uudelleen sitä, minkä hän koki oikeaksi tytärtään kohtaan. Rakkaus tytärtä kohtaan oli äidin

sydämessä ja mielessä jäljellä vielä silloinkin, kun hän ei enää jaksanut pitää yhteyttä tyttäreeseen, ei jaksanut yrittää auttaa häntä, eikä jaksanut aina enää toivoakaan. Kun kaikki muu hävisi, oli jäljellä enää rakkaus

Tiina, minun pitää irrottautua sinusta, sillä tuskani haavat ovat hirveät. Mikään ei ole kurjempaa kuin toivoa ja odottaa parannusta, ja tulla petetyksi kerta toisensa jälkeen. Rakkauteni sinuun ei koskaan kuole. En vaan jaksa enää neuvoa ja ohjata sinua.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys

Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen Opetus- ja kulttuuriministeriön asettaman Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tutkimuseettisiä ohjeita ”hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012, 4) sekä Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene 2019). Opinnäytetyön tekemisessä on noudatettu rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnossa sekä sovellettu tutkimuksen kriteerin mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta - ja tutkimusmenetelmiä. Koko opinnäytetyöprosessin ajan on noudatettu Tampereen ammattikorkeakoulun ohjeita opinnäytetyöprosessia koskien.

Opinnäytetyöprosessin toteutukseen ovat taustalla vaikuttaneet lisäksi Työterveyshoitajan eettiset ohjeet (Suomen työterveyshoitajaliitto 2016), Terveystieteiden yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2001) ja Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta ETENE – julkaisuja 32 (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2011).

5.2 Luotettavuus

Tuomen ja Sarajärven (2018) näkemyksen mukaan laadullinen tutkimus arvioidaan kokonaisuutena kiinnittäen huomiota siihen, miten johdonmukainen tutkimuksen esitystapa on sekä siihen, millä tavalla tutkimuksen eri osa-alueet

toisiinsa nivoutuvat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 121). Opinnäytetyöraportti on pyritty esittämään avoimesti ja loogisesti jolloin lukijan olisi mahdollisuus saada yksityiskohtainen kuva opinnäytetyöprosessista ja sitä kautta kyetä arvioimaan opinnäytetyöprosessin luotettavuutta. Prosessilla Vilkka (2015) tarkoittaa laadulliseen tutkimusmenetelmään liittyen tutkijan ymmärrystä tutkittavaa asiaa kohtaan tutkimusaikataulun eri vaiheissa. Esimerkiksi tiedon tunnistamisvaiheessa ei tapahdu vielä ymmärrystä merkityssuhteista. (Vilkka 2015, 77.) Opinnäytetyön tutkimusmenetelmän valinta on pyritty perustelemaan lähdekirjallisuuteen perustuen riittävän yksityiskohtaisesti, jotta lukija pystyisi arvioimaan tutkimusmenetelmän sopivuutta.

Opinnäytetyön luotettavuuden lisäämiseksi on pyritty perehtymään aihealueeseen aikaisemman kirjallisuuden avulla, määrittelemään keskeiset käsitteet käyttäen ajantasaisia ja luotettavia lähteitä sekä käyttämään alkuperäisiä lähteistä yksittäistä poikkeusta lukuun ottamatta. Yksittäistä toissijaisen lähteen käyttöä perustellaan sillä, että alkuperäistä lähdetä ei hakemisesta huolimatta löytynyt. Teoreettisissa ja käsitteellisissä lähtökohdissa on pyritty loogiseen esitykseen. Opinnäytetyöraportti on kirjoitettu Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeiden mukaisesti. Kirjallisessa esitystavassa on tavoiteltu selkeää ja yksiselitteistä kielenkäyttöä sekä huolellisuutta lähdeviitteiden käytössä.

Opinnäytetyön toteutus kesti pidempään kuin alun perin suunniteltiin. Aineiston laajuus, yhteensä 557 sivua, yllätti analysointivaiheessa. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin käyttämisestä analysointimenetelmänä oli aikaa jo lähes 10 vuotta, joten prosessin monivaiheisuudesta ei ollut enää tuoretta muistikuvaa. Vaikka menetelmää oli käsitelty nykyisessä koulutuksessa, jouduttiin siihen perehtymään perusteellisesti ennen analysoinnin aloittamista ja myös useasti analysoinnin kuluessa. Analyysissä pyrittiin etenemään kurinalaisesti ja systemaattisesti vaiheesta toiseen. Toisaalta palattiin myös säännöllisesti uudelleen tarkastelemaan aiemmin tehtyjä havaintoja oman analysointiin liittyvän ymmärryksen vähitellen lisääntyessä, ennen kuin siirryttiin analyysissä eteenpäin.

Objektiivisiä, "puhtaita" havaintoja ei Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan ole sinällään olemassa, vaan tutkija on jo käytettyjä käsitteitä, tutkimusasetelmaa ja menetelmää asettaessaan vaikuttanut aina tutkimustuloksiin. Tästä syystä aineistolähtöisen tutkimuksen toteuttaminen on erittäin vaikeaa. Toisaalta tämä ongelman olemassaolo myönnetään laadullisessa tutkimuksessa, tosin ongelma on aineistolähtöisessä tutkimuksessa vielä isompi kuin yleensä tutkimuksissa. Voidaan kysyä, onko tutkijan mahdollista kontrolloida analyysin tapahtumista tiedonantajien ehdoilla eikä tutkijan omien ennakkoluulojen vaikuttamana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.)

Aineiston rikkautena oli sisällön pitkäkestoisuus ajallisesti sekä esitystavan monivivahteisuus läheisen kirjoittamien kirjeiden ja omien pohdintojen vuorotellessa. Nämä elementit toivat analysointiin lisähaasteita. Aineiston analysoinnin vaiheet on pyritty kuvaamaan yksityiskohtaisesti, jotta analysointiprosessin kulku ja analysoinnin luotettavuus olisi mahdollista arvioida.

Laadullisessa tutkimuksessa Vilkan (2015) mukaan kontekstin huomioon ottaminen tarkoittaa, että tutkija ottaa selvää millaisessa sosiaalisessa, kulttuurisessa ja historiallisessa yhteydessä kyseinen asia tai esine näyttäytyy, sekä kuvaa sen tutkimustekstissään, koska ilman kontekstia niillä ei itsessään ole merkitystä. Vasta merkityksenannon kautta asiat tai esineet tulevat merkityksellisiksi, eli miten ne ajassa, paikassa ja kulttuurissa suhteutuvat toisiin asioihin tai esineisiin nähden. Kuvauksen edellytyksenä on kyseessä olevan ilmiön, asian esiintymisympäristön tai toimintaympäristön kuten ajan tai paikan kuvausta/ kuvaamista. Samoin tutkijan tulee kuvata tutkimustilanne, jossa aineisto kerättiin. (Vilka 2015, 76, 104.)

Kun aineiston analysointi oli kokonaisuudessaan tehty ja lopullinen luokittelu oli valmis, jäätin tarkastelemaan alaluokkien lopullista määrää. Rikkaan aineiston esille tuominen luotettavasti edellytti mahdollisimman yksityiskohtaista esitystä. Opinnäytetyön tekijää askarrutti, olisiko alaluokkia yhdistelemällä päästy

kuitenkin samaan lopputulokseen vai olisiko silloin tulosten esille tuominen jäänyt puutteelliseksi. Opinnäytetyön ensimmäisenä tavoitteena on tiedon tuottaminen huumeriippuvaisen henkilön läheisen selviytymisestä. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuottaman tiedon määrä on yllättänyt. Voitaneen todeta ensimmäisen tavoitteen täytyneen. Toisena tavoitteena on haluttu opinnäytetyön tulosten välityksellä tuoda esille elämäkertakirjallisuutta yhtenä vertaistuen muotona. Tätä tavoitetta asetettaessa pyrkimyksenä oli nähdä elämäkertakirjallisuuden merkitys kirjan lukijalle, joka on samankaltaisessa elämäntilanteessa kirjan kirjoittajan kanssa. Mutta tässä vaiheessa opinnäytetyön tekemistä todetaan, että yhtä lailla elämäkertakirjallisuuden merkityksenä on toimia vertaistukena kirjoittajalleen.

Opinnäytetyötä tehdessä pohdittiin tutkijan ennakkoluulojen vaikutusta aineiston analysointiin. Tässä voidaan haluttaessa käyttää apuna menetelmää, jonka Tuomi ja Sarajärvi (2018) tuovat esille. Tällöin omat ennakkokäsitykset ilmiöstä kirjoitetaan auki eli tehdään ns. ontologinen erittely ja suhtaudutaan tietoisesti niihin analyysin aikana (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Vaikka ontologista erittelyä ei kirjallisesti tehty, oli tavoitteena kuitenkin omien ennakkoluulojen tiedostaminen ja niiden tietoinen syrjään laittaminen koko analysointi- ja opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyön tekeminen prosessina on ollut vaativaa ja opettavaista, mutta myös hyvin raskasta. Suurimpina haasteina on ollut aikataulussa pysymisen vaikeus ja siitä johtuva prosessin venyminen, jonka voidaan katsoa liittyvän pääosin aineiston laajuuteen sekä myös aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmällisiin haasteisiin.

5.3 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut kuvata huumeriippuvaisen henkilön läheisen kokemuksia hänen omaa selviytymistään auttavista seikoista. Aineiston ~~inttiimin~~ ja subjektiivisen luonteen vuoksi on päädytty pitämään parhaimpana esittämistapana sitä, että tulokset ja tulosten tarkastelu kuvataan äidin ja tyttären kautta.

5.3.1 Tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen

Yhteiskunnan rakenteiden tulee tukea oikeanlaista asennetta huumeiden käyttöön liittyviä ongelmia kohtaan. Yleinen avoimuuden ilmapiiri ympäröivässä yhteiskunnassa edistää huumeriippuvaisten läheisten selviytymistä. Äidin selviytymistä edistivät hänen asuessaan Yhdysvalloissa paikallisen yhteiskunnan ja lainsäädännön tuomat rajoitukset liittyen esimerkiksi huumeiden laittomuuteen ja rangaistavuuteen. Huumeisiin ja huumeriippuvuuteen liittyvistä asioista tiedotettiin avoimesti ja aktiivisesti. Yhteiskunnan eri rakenteet oli valjastettu tukemaan huumeriippuvaisia ja heidän läheisiään. Huumeriippuvaisten hoitoon liittyi läheisten hoitaminen. Erilaisten järjestöjen, säätiöiden, kirkkojen ja muiden huumeriippuvaisten ja heidän läheistensä hoitoa järjestävien toimijoiden tapaan toimia kuului se, että huumeriippuvaisen hoitoon pääsyyn edellytyksenä oli läheisen osallistuminen heille tarkoitettuihin tukimuotoihin. Kun läheinen pääsi tuen piiriin alusta alkaen, hän löysi verkostot, joiden avulla selviytyä, eikä kynnys avun piiriin hakeutumisesta myöhemminkään päässyt nousemaan liian korkeaksi.

Edellä mainitun kaltaisia tuloksia on tuonut esiin Syrjäntikka (2012), jonka mukaan läheiset kokevat tärkeäksi päihteisiin liittyvän laajemman keskustelun ja yhteiskunnallisen huomioimisen. Päihdeongelman toivotaan olevan enemmän esillä. Lisäksi läheiset kokevat tärkeäksi yleisissä asenteissa tapahtuvat muutokset ja lainsäädännön tuen siinä. (Syrjäntikka 2012, 35.) Myös Viertorinne (2017) ja Ruohonen (2021) tuovat esille yhteiskunnallisen näkökulman. Läheisillä on tarve saada tietoa huumeista, niiden vaikutuksesta ja hoidosta. Läheinen kaipaa tiedollisen avun lisäksi yhteiskunnallisesti lisää ymmärrystä huumeiden käytöstä ja siihen liittyvästä sairauskäsityksestä, mikä saattaa mahdollisesti vähentää läheisten kokemia häpeän tunteita. Luotettavan tiedon saaminen auttaa läheistä myös konkretisoimaan perhetilanteen prosessimaisuutta ja pitkäaikaisuutta. (Viertorinne 2017, 47, Ruohonen 2021, 44–47.)

Luotettavan tiedon saaminen ja sen kautta tapahtuvan ymmärryksen lisääntyminen on ollut äidin selviytymisen kannalta erittäin merkityksellistä. Samankaltaisia tuloksia ovat tutkimuksissaan tuoneet esille Orford ym. (2005, 149), Syrjäntikka (2012, 33), Heikkinen (2016, 73), Viertorinne (2017, 48) ja Ruohonen (2021, 70). Läheisen ollessa vaikeassa sekä itselle täysin uudenlaisessa ja tuntemattomassa tilanteessa auttaa luotettavan tiedon saaminen läheistä suhtautumaan perheenjäsenen huumeongelmaan konkreettisemmin ja toisaalta saatu tieto huumeista ja huumeongelmasta lisää läheisten ymmärrystä huumeiden käyttäjää kohtaan (Pennanen 2007, 68). Raskaassa elämäntilanteessa äitiä auttoi selviytymään tieto ja ymmärrys siitä, että huumeiden käyttöä ei tule mahdollistaa eikä hyväksyä ja, että hän ei voi pelastaa tai parantaa huumeita käyttävää tyttärtään, kuten myös Viertorinne (2017, 50–51) on tutkimuksessaan todennut.

Kuitenkin on huomattava, että vaikka tiedon ja tuen saaminen on läheisten selviytymisen kannalta suurimmaksi osaksi merkittävää, niin kaikki tieto ei läheisen selviytymistä kuitenkaan tue (Viertorinne 2017, 54). Luotettavan tiedon erottamisen taito oli äidin selviytymisen kannalta merkityksellinen ja se auttoi häntä vaikean muutosprosessin äärellä kulkemaan omalla läheisen suhdeurallaan elämässä eteenpäin. Viertorinteen (2017) mukaan läheisen oman selviytymisen ollessa heikoimmillaan tulee läheisen saada oikeanlaista tukea ammattilaisilta, joilla on riittävä asiantuntemus huumeriippuvuudesta ja ongelman erityisyydestä (Viertorinne 2017, 49, 52).

5.3.2 Tuen ja oman erillisyyden merkitys

Äidin selviytymistä auttoivat tuen saaminen ja ymmärrys oman erillisyyden ylläpitämisen ja lisäämisen tärkeydestä suhteessa huumeriippuvaiseen tyttärensä. Samaan tulokseen ovat tutkimuksissaan päätyneet myös Myllyniemi (2019, 63), McCann ym. (2019), Polacsek & Lubman (2019), Pennanen (2007 66, 68), Viertorinne (2017, 53) ja Ruohonen (2021, 69). Yhdysvaltojen kehittynyt, huumeita käyttävien läheisten tukijärjestelmä mahdollisti sen, että äidillä oli

mahdollisuus erilaisten tukimuotojen avulla löytää selviytymiskeinoja ja oppia uusia selviytymistaitoja jo tyttären huumeiden käytön alkuvaiheissa. Vertaistuen avulla äiti saattoi todeta suhteensa tyttäreeseen muuttuvan järkipäisemmäksi, hän oppi laittamaan rajoja ja sanomaan ei tyttärelleen. Pennanen (2007) on tutkimuksessaan tuonut esille, miten läheiset ovat vertaistuen avulla löytäneet uusia keinoja suhtautua huumeiden käyttäjään jämäkämmin, mutta kuitenkin myötätuntoisesti. Läheiset ovat saaneet vertaistuen avulla vinkkejä, mitä pitää ottaa huomioon, kun on kanssakäymisessä huumeiden käyttäjän kanssa. Vertaistukea saatuaan läheiset ovat lisäksi kokeneet keskusteluyhteyden parantuneen ja he ovat kyenneet aikaisempaa asiallisempaan ja luontevampaan kommunikointiin huumeita käyttävän kanssa. (Pennanen 2007, 69.) Äiti sai vertaistuen avulla myös konkreettisia käytännön neuvoja huumeita käyttävän tyttären kanssa toimimiseen, kuten myös Viertorinne (2017, 54) on tutkimuksessaan todennut.

Äidin käsitys omasta identiteetistään näyttäytyi kokemuksena itsestä, että hän oli vahva siirtolaisnainen, joka oli yksinhuoltajana pärjännyt yksin, hoitanut hyvin lapsensa ja työnsä vieraassa maassa ja kulttuurissa. Äiti koki saaneensa jo äidinmaidossa lahjaksi sinnikkään luonteen, joka auttoi häntä selviytymään läpi vaikeuksienkin. Pystyvyyden tunne ja psyykinen tasapaino yhdessä aktiivisen tuen hakemisen auttoi äitiä selviytymään. Tyttären aloitettua huumeiden käytön alkoi äiti kuitenkin pohtimaan omaa identiteettiään äitinä, kun hän huomasi, että hän ei voi millään tavalla vaikuttaa tyttärensä vääriin valintoihin tai parantaa tätä. Vertaistuen avulla äidin kokemus omasta identiteetistään äitinä sai vahvistusta ja tultuaan tietoisemmaksi omista tarpeistaan ja ymmärrettyään, että hän voi sallia itselleen hyvä asioita, sai hän voimaa oman erillisyytensä suojelemiseen ja lisäämiseen.

Vastaavia tuloksia on kuvannut tutkimuksessaan Smith ym. (2019) tuodessaan esille, miten kasvavien perheongelmien keskellä elävät, päihteitä käyttävien nuorten äidit kamppailivat oman identiteettinsä kanssa äitinä tai vaimona heidän puolisonsa käyttäessä päihteitä. Äitien saadessa tukea vertaisiltaan, muilta tutkimukseen osallistuvilta äideiltä, alkoivat he tulla tietoisemmiksi itsensä

huolehtimisen tarpeestaan ja heidän identiteettinsä alkoi vahvistumaan liittyen kokemukseen siitä, millaisia he olivat ennen, millaisia nyt ja millaisia heistä tulee tulevaisuudessa. (Smith 2019, 514, 518.) Myös Bradshaw ym. (2015) mukaan myönteinen identiteetti ja valinnan mahdollisuus vaikuttavat läheisten toipumiseen (Bradshaw ym. 2015, 315).

Osa läheisistä kertoo terapiaan pääsemisen auttaneen. Häpeän ja syyllisyyden kokemusten käsitteleminen ja niistä vapautuminen nähdään merkityksellisenä ja niihin tarvitaan tukea. Läheisten kokemaan hätään saadaan suurin ymmärrys ammattilaisilta, jotka ovat asiaan perehtyneitä. Terapiasta kuvataan olleen apua läheiselle. Tukikeskusteluissa asiantuntevan läheistyön ohjaajan kanssa saadaan konkreettisia keinoja selviytyä arjen vaikeuksista ja keinoja rajata huumeita käyttävän tukemista omien voimavarojen rajoissa. Vertaistukiryhmissä läheisten syyllisyyden tunne helpottuu vähitellen, kun asiaa käsitellään vertaisten kanssa. Vertaistukiryhmissä läheiset löytävät mahdollisuuden puhua avoimesti huumeongelmasta ja voivat tämän avulla kokea vapautuvansa syyllisyydestä ja läheisriippuvuudesta sekä oppivat tunnistamaan omia tunteitaan paremmin. (Pennanen 2007, 70, Viertorinne 2017, 50.)

Äidin oma hyvinvointi ja selviytymisen taso alkoi paranemaan, kun hän vertaistuen avulla tiedosti ja lopulta ymmärsi, että jokainen ihminen on vastuussa omasta itsestään. Pennanen (2007) mukaan läheiset kokevat vertaistuen avulla myös vahvistuneensa henkisesti ja fyysisesti, heidän mielialansa kohenee ja he nukkuvat paremmin. Vertaistuen avulla läheiset kokevat pystyvänsä hoitamaan työnsä paremmin ja irrottautumaan käyttäjästä. Vertaisryhmässä läheiset ovat myös tiedostaneet ja ymmärtäneet, että päihdeongelma on huumeiden käyttäjän oma ongelma, josta hän on itse vastuussa. Eikä huumeiden käyttäjää voi myöskään auttaa, jos hänellä ei ole itsellään halua parantumiseen. (Pennanen 2007, 69, 71–72.) Läheisille on tärkeää oppia vaikeiden tunteiden käsittelyn lisäksi oppia keinoja irtaantumiseen ainakin hetkellisesti huumeita käyttävän perheenjäsenen elämästä ja siihen liittyvistä vaikeuksista. Merkityksellisenä kuvattiin tuki, jota saatiin irtaantumisen opettelemiseen huumeita käyttävästä ja tämän ongelmista (Viertorinne 2017, 50–51, 54.)

5.3.3 Arvot, usko, toivo ja rakkaus

Äidin elämän valintoja ohjasivat jo lapsuudessa opitut arvot, jotka toimivat ohjenuorana vaikeissa tilanteissa. Arvot auttoivat äitiä kiinnittymään kurinalaisesti elämän perusasioihin ja auttoivat häntä selviytymään raskaissa vaiheissa tyttären rinnalla kulkiessa, vaikka tyttären huumeriippuvuus ajoittain haastoikin hänen arvomaailmaansa. Kuitenkin äiti koki arvomaailmansa vain vahvistuvan, kun hän joutui kohtaamaan tyttärensä huumeiden käytön aiheuttaman kärsimyksen. Äiti tuli tietoisemmaksi oman elämänsä arvopohjan myönteisestä merkityksestä sitä enemmän, mitä kauemmin tyttären huumeiden käyttö kesti.

Usko Jumalaan ja rukoileminen antoivat äidille toivoa ja lohdutusta. Näin ovat tutkimuksissaan tuoneet esille myös Syrjäntikka (2012, 42) ja Myllyniemi (2019, 80.) Kuormittavissa tilanteissa äiti pyysi Jumalalta itselleen lisää voimaa, jotta selviytyisi ja jaksaisi paremmin. Hän toi rukoillessaan esille myös kiitollisuuttaan asioista, jotka olivat tyttären elämässä sillä hetkellä hyvin. Kun äitiä ja tytärtä jossakin vaiheessa alkoi yhdistää yhteinen usko Jumalaan, he saivat rohkaista toisiaan elämässä eteenpäin.

Toivon säilyminen oli äidin selviytymisen edellytys. Toivo näyttäytyi erilaisena eri elämänvaiheissa aina sen mukaisesti, millainen tyttären elämäntilanne ja vointi kulloinkin oli. Toivo antoi äidille voimaa selvitä raskaista asioista yhä uudelleen ja uudelleen ja jatkaa elämää eteenpäin. Toivo toi merkityksen elämälle ja äidin roolille. Toivo näyttäytyi äidin elämässä sitkeytenä, itsekurina ja yhä uudelleen uusiutuvana voimavarana. Toivon merkitystä läheisen selviytymisen kannalta ovat tutkimuksessaan tuoneet esille Bradshaw ym. (2015) kuvatessaan läheisten saavan apua toivosta, terveyttä edistävästä selviytymiskeinoista ja valmiudesta muutokseen (Bradshaw ym. 2015, 313). Vanhemmat voivat saada toivoa omaan elämäntilanteeseensa kuullessaan päihteiden käytön lopettaneen

kokemusasiantuntijan kertovan oman selviytymistarinansa tai saavat voimaa ajatellessaan toiveikkaasti (Myllyniemi 2019, 64, 68). Läheisten toivoa ylläpitää toive päihteitä käyttävän elämänmuutoksesta parempaan suuntaan (Pennanen 2007, 53).

Rakkauden merkitys näkyi äidin tahtotilassa ja selviytymisessä erilaisena riippuen siitä, missä vaiheessa tyttären päihteidenkäytön aikajanaa oltiin. Tyttären huumeiden käytön alkuvaiheissa rakkaus antoi äidille kaikkivoipaisuuden tunnetta siitä, että hän omalla tahdonvoimallaan pystyy auttamaan tyttärtään lopettamaan huumeiden käytön, kun hän äitinä vain yrittää kaikkensa. Kun toistuvista hoidoista huolimatta tyttären huumeiden käyttö jatkui, alkoi äiti pohtia, miksi hän rakkaudestaan huolimatta ei saanut olla tyttärensä kanssa ja miksi huumeet olivat tulleet hänen ja tyttären väliin. Rakkauden tunne joutui vuosien varrella koetukselle monta kertaa, kun tytär ei pitänyt lupauksiaan vaan jäi kiinni valehtelusta. Näissä hetkissä ristiriitaisten tunteiden kirjo valtasi pettyneen äidin mielen.

Rakkaus oli viimeisimpänä ylläpitämässä äidin toivoa siitä, että tytär on elossa tai hoidossa tai, että hän vielä joskus saa nähdä tyttärensä. Rakkaus tyttärtä kohtaan auttoi äitiä myös lopulta ymmärtämään hänen itsensä merkityksen ja olemassaolonsa tärkeyden, jolloin äiti oli valmis muuttamaan itse ja alkoi pohtimaan sitä, mikä häntä itseänsä auttaisi toipumaan. Tällöin toivo paremmasta ei liittynyt enää pelkästään tyttäreeseen vaan myös äitiin itseensä. Äiti saavutti ymmärryksen omasta erillisyydestään ja tuli tietoiseksi irtaantumisen tarpeestaan suhteessa tyttäreensä.

5.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksena näkisin mielenkiintoiseksi tutkia aineistossa esiintyvien läheisen selviytymistä auttavien seikkojen syvemmän tulkinnan ja merkityksien tutkimisen fenomenologishermeneuttisella tutkimusotteella läheisen suhdeuraprosessin kehittymisen näkökulmasta.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.
<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F. & McIntyre, A. 2020. The Lived Experience of Codependency: An Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 754–771.
- Bradshaw, S., Shumway, S. T., Wang, E. W., Harris, K. S., Smith, D. B., & Austin-Robillard, H. 2015. Hope, Readiness, and Coping in Family Recovery From Addiction. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 10(4), 313–336.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction 2022, European Drug Report 2022: Trends and Developments, Publications Office of the European Union, Luxembourg. Viitattu 9.10.2022.
https://www.emcdda.europa.eu/publications/edr/trends-developments/2022_en
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Hakala, T. 2015. Päihdesensitiivisyys -vanhempien kokemuksia lasten päihdeikäytöstä. Hoitotieteiden tiedekunta. Tampereen Yliopisto. Pro gradu - tutkielma.
- Hakosalo, H, Jalagin, S., Junila, M. & Kurvinen, H. 2014. Historiallinen elämä. Biografia ja historiantutkimus. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura.
- Haldórsdóttir, E. H. 2014. Elämä kirjeissä. Miten representoida jo representoitua elämää. Teoksessa Hakosalo, H. Jalagin, S., Junila, M. & Kurvinen, H. Historiallinen elämä. Biografia ja historiantutkimus. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura. 148–150.
- Heikkinen, E. 2016. Läheisen huomiointi päihdeongelmaisen hoidossa: opas päihdetyöntekijöille. Terveysalan tutkinto-ohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Heimonen, P. 2006. Nyt uskallan olla minä – päihdeongelmaisten läheisten elämäntarinoita ja identiteettejä. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma.
- Hoel, T., & Geirdal, A. 2016. Burden, coping and mental health among the next of kin of people with a substance abuse problem. *Sykepleien forskning (Oslo)*, 59839, e–59839.

Holma, O. 2011. Läheisen suhdeuraprosessi päihdeongelmaisen perheenjäsenen rinnalla. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö Pori. Tampereen Yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

Huumetilanne Suomessa 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 26.3.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-576-6>

Huumeongelmaisen hoito: Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 16.5.2020. <https://www.kaypahoito.fi>

Hänninen, V. 2004. "Omaiskertomusten opettamaa", Teoksessa Läheiseni on päihdeongelmainen, toim. Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. Helsinki: Kirjapaja Oy, 104–113.

Karjalainen, A. L. 2012. Elettyä ymmärtämässä: omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A Tutkimuksia 35. Tampere. Juvenes Print Oy.

Koivumäki, T. 2006. "Niin kauan kun en kerro tästä muille, tämä ei ole totta." Kertojien kokemuksellisuus Anna-Leena Härkösen teoksissa Heikosti positiivinen ja Loppuunkäsitelty. Suomen kirjallisuus. Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 16.12.2020, luettu 28.4.2021. [Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki - Mielenterveys - THL](#)

Koponen, T., Jähi, R., Männikkö, M., Lipponen, V., Åstedt-Kurki, P. & Paavilainen, E. 2012. Mielenterveyspotilaan läheisenä olemisen moninaisuus - tutkimuskohteena vertaisryhmä. Hoitotiede, 24(2), 138–149.

Korhonen, A. 2004. Kirjeitä Tiinalle: Erään äidin huumeraportti. Keuruu: Otava.

Korhonen, A. 2010. Elossa jälleen: Erään äidin huumeraportin uudet sivut. Helsinki: Kirjapaja.

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

Kotimaisten kielten keskus. Luettu 2.3.2020. <http://www.kielitoimistonohjepankki.fi/haku/synonyymit>

Kuokka, T. 2018. Huumeidenkäyttäjien läheisten vertaistukitoiminnan kehittäminen Varkaudessa. Yhteisöpedagogin tutkinto-ohjelma. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki. e-Kirja. Ellibs.

Laine, S. 2009. Äitien surulliset tarinat. Vertaistuki itsemurhan tehneiden läheisten keskustelupalstalla. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

Luke, A. 2008. Another ethnic autobiography? Childhood and the cultural economy of looking in Hammer, R. & Kelner, D. (Eds.). *Media / cultural studies: Critical approaches* (pp. 482–500). New York: Peter Lang.

Luke, A. 2010. On this writing: An autotheoretic account. In Nunan, D. & Choi, J. (Eds.). *Language and culture: Reflective narratives and the emergence of identity* (pp.131–139). New York: Routledge.

McCann, T. V., Polacsek, M., & Lubman, D. I. 2019. Experiences of family members supporting a relative with substance use problems: a qualitative study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(4), 902–911.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Kuopion yliopisto. Väitöskirja.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2019. Vertaistuki voimavarana. Ajatushautomo Kompassi. Julkaistu 23.10.2019. Luettu 27.4.2021.
<https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>

Myllyniemi, N. 2019. "Se on se loppuukse tää joskus". Lapsen huumeiden käytön merkitykset vanhemman elämässä. Sosiaalitieteiden laitos. Turun yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

Nimtz, M. A., Tavares, A. M. F., Maftum, M. A., Ferreira, A. C. Z., de Oliveira Borba, L., & Capistrano, F. C. 2014. The Impact of Drug Use on the Family Relationships of Drug Addicts. *Cogitare Enfermagem*, 19(4), 609–614.

Nordgren, J., Richert, T., Svensson, B., & Johnson, B. 2020. Say No and Close the Door? Codependency Troubles among Parents of Adult Children with Drug Problems in Sweden. *Journal of Family Issues*, 41(5), 567–588.

Oinas-Kukkonen, H. 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto. Väitöskirja.

Ólafsdóttir, J. M. 2020. Addiction within families. The impact of substance use disorder on the family system. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. Väitöskirja.

Orford, J., Natera, G., Davies, J., Nava, A., Mora, J., Rigby, K., Bradbury, C., Bowie, N., Copello, A., & Velleman, R. 1998. Tolerate, engage or withdraw: a study of the structure of families coping with alcohol and drug problems in South West England and Mexico City. *Addiction*, 93(12), 1799–1813.

Orford, J., Natera, G., Copello, A., Atkinson, C., Mora, J., Velleman, R., Crundall, I., Tiburcio, M., Templeton, L. & Walley, G. 2005. *Coping with Alcohol and Drug Problems: The Experiences of Family Members in Three Contrasting Cultures*. Routledge.

Orford, J., Padin, M. de F. R., Canfield, M., Sakiyama, H. M. T., Laranjeira, R., & Mitsuhiro, S. S. 2019. The burden experienced by Brazilian family members affected by their relatives' alcohol or drug misuse. *Drugs: Education, Prevention & Policy*, 26(2), 157–165.

Pennanen, J. 2007. Vertaistuen vaikuttavuus. Vertaistuen vaikuttavuus Irti Huumeista ry:n huumeiden käyttäjien läheisille tarkoitetuissa vertaistukiryhmissä. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu – tutkielma.

Pennanen, S. 2021. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus päihderiippuvuuden vaikutuksista läheisiin. Läheisten kokemukset itsestään ja elämäntilanteestaan. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja.

Päihdehuoltolaki. 17.1.1986/41. Luettu 22.10.2022.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Ruuhonen, K. 2021. Nuorten huumeiden käyttö läheisten kokemana. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu – tutkielma.

Smith, J.M., Estefan, A., & Caine, V. 2018. Mothers' Experiences of Supporting Adolescent Children Through Long-Term Treatment for Substance Use Disorder. *Qualitative Health Research*, 28(4), 511–522.

Stolt, M., Axelin, A., Suhonen, R. (toim.). 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. Juvenes Print. Turku. 27.

Suomalainen asiasanasto- ja ontologiapalvelu. n. d. Luettu 26.10.2022.
<http://www.yso.fi/onto/yso/>

Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tilastoraportti: 2/2019. Luettu 19.5.2020.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902256119>

Suomen tietokirjailijat ry. n. d. Luettu 22.11.2021.
<https://www.suomentietokirjailijat.fi/>

Suomen työterveyshoitajaliitto. 2016. Työterveyshoitajan eettiset ohjeet.
<https://tyoterveyshoitajat.fi/wp-content/uploads/stthl-eettiset-ohjeet.pdf>

Syrjäntikka, H. 2012. Avun ja tuen ulottuvuudet päihteen käyttäjän läheisen kertomana. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö, Pori. Tampereen yliopisto. Pro gradu - tutkielma.

Tieteen termipankki 2021. <https://tieteentermipankki.fi>

Tietoa vertaistuesta Terveyskylä, Vertaistalo, Verkko-osoite:
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo> Luettu 27.4.2021

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Toimituskunta: Varantola, K. (pj.), Launis, V. Helin, M. Spoofo, S. & Jäppinen, S. (siht.). Helsinki. www.tenk.fi

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. ETENE – julkaisuja 1. Sosiaali- terveysministeriö. Helsinki. www.etene.fi/Julkaisut

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. ETENE – julkaisuja 32. Sosiaali- terveysministeriö. Helsinki. www.etene.fi/Julkaisut

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

Viertorinne, M. 2017. Läheisten kokemuksia elämästä huumeita käyttävän rinnalla. Sosiaalialan koulutus-ohjelma. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä.4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. e-Kirja

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Print.

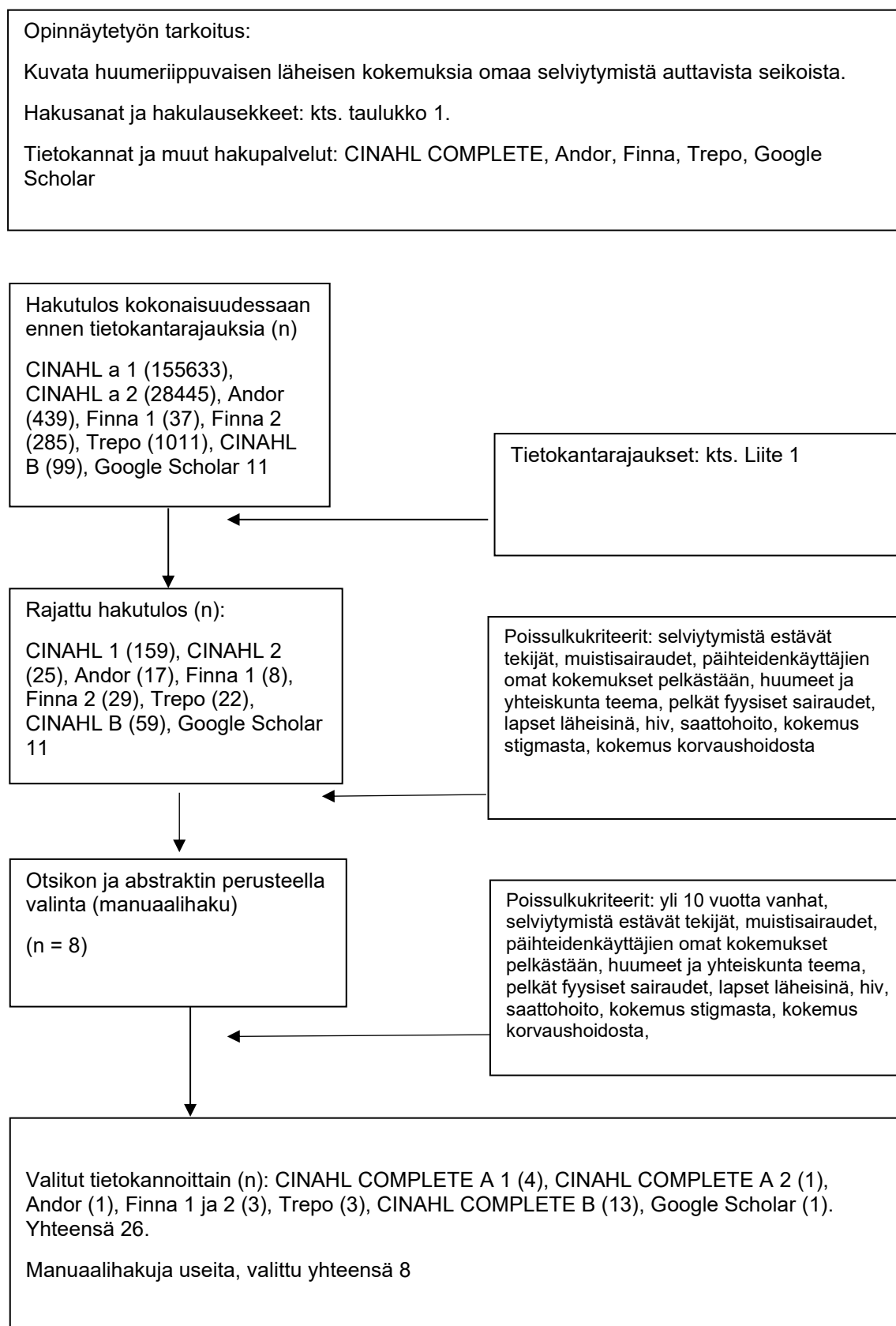
Vilkkö, A. 1997. Kertoa itsensä. Helsinki: Suomen naistutkimuksen seura.

LIITTEET

Liite 1. Hakusanataulukko

Hakupalvelu tai tietokanta	Hakusanat tai hakulausekkeet	Rajaukset	Löytyneet tutkimukset	Valitut
CINAHL COMPLETE a	1) close or care giver AND mental patient OR (mentally ill person or drug use or substance abuse problem or substance use or substance abuse or drug abuse or drug addict or drug addiction) 2)nurse OR (nursing or nursing care or close or care giver or family) AND mental patient OR (mentally ill person or mental disorder or drug use or substance abuse problem or substance use or substance abuse or drug abuse or drug addict or drug addiction)	1) 2016-2021, Full text, English, references available, Peer reviewed, Research Article 2) Peer Reviewed, 1/2016–4/2021, Full text, english, research article, abstract available, references available	1) 159 2) 25	1) 4 2) 1
Andor	vertaistuki	2011–2021, saatavilla verkossa, suomen kieli, vertaisarvioitua lehdet	17	1
Finna	1) vertaistuki AND huume AND läheisen 2) päihderiippuv* or päihdeongelma* AND Kaikki osumat: kokemus* or kokemuksia* AND Kaikki osumat läheis* or vanhem* or perh*	1) 2011-2021, Lehti/artikkeli ja Opinnäyte > ylempi AMK-opinnäytetyö 2) 2010–2020 suomi, englanti Opinnäytetyö: Pro gradu, Väitös, YAMK, Maisteri, Muu. Verkossa saatavilla	1) 8 2) 29	1) 2 2) 1
Trepo	vertaistuki	artikkeli, kaikki	22	3
CINAHL COMPLETE b	coping AND (care giver or family members or relatives) AND (drug addiction or drug abuse or substance abuse)	2012–2022 english	59	13
Google Scholar	suhde ura	-	11	1

Liite 2. Tiedonhakuprosessi



Liite 3. Pääluokka 1 sisällönanalyysi

1 (2)

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Tieto tyttären elossa olemisesta	Tietämys tyttären tilanteesta	Tietämyksen ja oman ymmärryksen lisääntyminen
Tytär oli hakeutunut hoitoon tai oli hakeutumassa lähiaikoina		
Tyttären huumeiden käyttö on vähentynyt tai loppunut		
Tieto tyttären hyvästä terveydentilasta		
Tyttären tapaaminen		
Tieto tyttären kouluttautumisesta		
Tieto tyttären vankilasta vapautumisesta		
Tieto siitä, että tytär oli käyttäytynyt hyvin		
Tieto siitä, että tytär oli saanut itse oma-aloitteisesti hoidettua omia käytännön asioitaan		
Tieto siitä, että tytär uskoi Jumalaan ja että tytär oli löytänyt tukea Jeesuksen sanoista		
Tieto terveistä lapsenlapsista ja näiden tapaaminen		

(jatkuu)

2 (2)

Amerikan yhteiskunnan huume politiikka ja sen linjaukset	Tietämys huumeriippuvuudesta	
Huumeasiantuntijoilta saatu tieto huumeriippuvuudesta sairautena ja miksi huumeriippuvainen henkilö käyttäytyy tietyllä tavalla		
Tieto huumeriippuvuuden hoidosta		
Omien havaintojen perusteella eri yhteyksissä hankittu tieto		
Tieto huumeriippuvuuden haitallisista vaikutuksista huumeriippuvaisen henkilön läheisiin, heidän ajatus- ja tunnemaailmaansa ja tapaansa toimia		
Tieto siitä, miten läheisenä suojata itseänsä		
Tieto siitä, että läheisen ei tarvitse kokea syyllisyyttä		
Tieto siitä, että läheinen ei ole vastuussa huumeriippuvaisen henkilön valinnoista		
Tieto rajojen pitämisen tärkeydestä		
Käytännön tietoa ja ohjeita siitä, miten toimia huumeriippuvaisen henkilön kanssa eri tilanteissa		
Tieto läheisen avoimuuden merkityksestä		
Tieto läheisen todellisuudessa pysymisen tärkeydestä		

Liite 4. Pääluokka 2 sisällönanalyysi

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Terapeuttien kanssa keskustelu sekä terapiaryhmissä käyminen	Tuen saaminen	Tuen ja erillisyyden merkitys
Tukiryhmät ja viranomaisten apu		
Vertaistuki		
Puolison, ystävien, työkavereiden, naapurin ja sukulaisten antama henkinen tuki		
Harrastukset	Oman erillisyyden ylläpitäminen	
Luonto		
Oma työ		
Omat ihmissuhteet		
Oma koti		
Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen		
Välteleminen		
Omassa ajatusmaailmassa erillisyyden ylläpitäminen ja lisääminen		
Omassa ajatus- ja tunnemaailmassa erillisyyden ylläpitäminen ja lisääminen		
Irrottautuminen		
Rehellisyys itseä ja tyttäätä kohtaan		

Liite 5. Pääluokka 3 sisällönanalyysi

1 (2)

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Elämän perusarvoista kiinni pitäminen	Arvoista kiinni pitäminen	Arvot, usko, toivo ja rakkaus
Myönteisyys		
Työn arvo		
Kouluttautumisen arvo		
Tavoitteellisuus		
Ahkeruus		
Järjestelmällisyys		
Totuudellisuus		
Yritteliäisyys		
Rehellisyys		
Rohkeus		
Arvot elämän perustana		
Äidin usko Jumalaan		
Äidin rukous		
Äidin ja tyttären yhteinen usko Jumalaan		
Toivo tyttären elossa olemisesta	Toivosta kiinni pitäminen	
Toivo tyttären parantumisesta		
Toivo, että tytär haluaa parantua		
Toivo lääkäreiden taidosta ja hoitomenetelmien tehokkuudesta		
Toivo yhä uusiin alkuihin		
Toivo tyttären lahjakkuudesta ja älykkyydestä		
Toivo tyttären rehellisyydestä		
Toivo tyttären luotettavuudesta		
Toivo, että tytär olisi järkevä		
Toivo, että tyttärellä olisi sisua		
Toivo, että tyttärellä olisi kyky käsitellä ihmisiä		

(jatkuu)

2 (2)

Toivo tyttären yhteydenotosta		
Toivo tyttären tapaamisesta		
Toivo, että tytär ei olisi velkaa huumevälittäjälle		
Toivo tyttären kouluttautumisesta		
Toivo, että tytär saisi töitä		
Toivo, että tytär olisi tulevaisuudessa onnellinen		
Toivo, että tytär uskoisi Jumalaan ja tämän antamaan apuun		
Toivo, että tapahtuisi ihme ja tytär lopettaisi huumeiden käyttämisen		
Toivo on ainoa mahdollisuus		
Rakkaus antaa äidille voimia jaksaa	Rakkauden merkitys	
Rakkaus antaa äidille tahtoa auttaa tyttärtään		
Rakkaus antaa äidille tahtoa yrittää ymmärtää tyttären huumeriippuvuutta		
Rakkaus antaa äidille tahtoa antaa anteeksi		
Rakkaus antoi äidille viisautta erottaa asiat toisistaan		
Rakkaus antoi äidille kykyä tahtoa oikeita asioita		
Rakkaus antoi äidille toivon		
Rakkaus antoi äidille kärsivällisyyttä		
Rakkaus auttoi äitiä olemaan sinnikäs		
Rakkaus antoi äidille voimaa uskoa tyttärestään hyvää.		
Rakkaus antoi äidille lohtua		
Kun kaikki muu hävisi, oli jäljellä vain rakkaus		