

OPINNÄYTETYÖ

Riippuvuuksien vaikutukset läheisiin venäjänkielisten keskuudessa Suomessa

Jessika Aktemezheff

Yhteisöpedagogi AMK
Järjestö- ja nuorisotyö
(210 op)

11/2023

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogin tutkinto

Tekijät: Jessika Aktemezheff

Opinnäytetyön nimi: Riippuvuuksien vaikutukset läheisiin venäjänkielisten keskuudessa Suomessa

Sivumäärä: 45 ja 7 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Maarit Honkonen-Seppälä

Työn tilaaja(t): Suomen venäjänkielisten liitto - Faro Ry

Päihde-, peli- ja alkoholiriippuvuus aiheuttaa usein haittaa niin käyttäjälle kuin myös häntä ympäröiville. On tärkeää kiinnittää huomiota riippuvaisen läheisiin, joihin vaikuttaa päihderiippuvaisen käytös. Saatamme nähdä kaupungin keskustassa, kaduilla tai baareissa ihmisiä, jotka juovat humalutilaan tai käyttäytyvät epäasiallisesti ja jopa vaarallisesti, jolloin saatetaan kutsua poliisi sekä vartijat paikalle. Näissä tilanteissa ei kuitenkaan heti ensimmäisenä tule mieleen tämän kyseisen henkilön läheiset, jotka ovat mahdollisesti useaan kertaan jo yrittäneet auttaa huumeiden käyttäjää monin tavoin ja ovat toivonneet peliriippuvaisen olla käyttämästään kaikkia omiaan tai heidän rahojaan.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Faro Ry - Suomen venäjänkielisten liitto. Liitolla on menossa Vapu -hanke, jonka tarkoitus on auttaa riippuvaisten läheisiä ja tukea heitä monipuolisesti. Hanke kohdistuu venäjänkielisten läheisiin. Suomessa on monipuolisia sekä laadukkaita palveluita ja tukia saatavilla niin paikan päällä kuin myös etänä suomeksi, englanniksi ja ruotsiksi. Haasteena on, että Suomessa asuvilla venäjänkielisillä tulee vastaan kielimuuri ja kulttuuriero eivätkä he tiedä mistä hakea apua. Ihmiset haluavat muutosta, mutta eivät ole varmoja, muuttuuko tilanne parempaan vai huonompaan suuntaan, sillä eivät tiedä suomalaisesta yhteiskunnastakaan paljoa.

Opinnäytetyössä tutkimus on toteutettu kvalitatiivisella eli laadullisella sekä kvantitatiivisellä eli määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Tutkimuksessa on haastateltu kuutta eri henkilöä saadakseen erilaisia näkökulmia. Kolme henkilöä kertovat läheisen riippuvuuden vaikutuksista heihin. Haastattelin edellä mainittujen lisäksi Päijät-Hämeen Myllyhoitoklinikan päihdeterapeuttia sekä päihdeohjaajaa ja Vapu -hankkeessa työskentelevää henkilöä, joka tukee avun tarpeessa olevia läheisiä. Opinnäytetyössä haastattelun lisäksi on tehty kysely. Kyselyn tulos kertoo jo sen, että kyseessä on arka aihe eikä ole helppoa ottaa puheeksi. Tutkimusmenetelmien avulla selvitetään riippuvuuksien vaikutukset venäjänkielisten läheisiin, millaista hoitomuotoa on läheisille tarjolla ja miksi ei uskalleta nostaa aihetta esille kohderyhmän näkökulmasta.

Opinnäytetyön tutkimustulos avaa riippuvuuksien vaikutuksia monesta eri näkökulmasta ja kertoo kehittämistarpeesta yhteiskunnassa palveluiden ja tukien saavutettavuuden kannalta. Tutkimus on tärkeä huomioiden monikulttuurisuus Suomessa ja vaikka aihe liittyy venäjänkielisiin, vastaavia haasteita kohtaavat varmasti muutkin maahanmuuttajat.

Asiasanat: venäjänkieliset, riippuvuus, vuorovaikutus, päihdeongelmat

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Degree Programme in NGO and youth work

Author: Jessika Aktemezheff

Title: The Impact of Addictions on Close Ones among Russian Speakers in Finland

Number of Pages: 45 and 7 attachment pages

Supervisor(s): Maarit Honkonen-Seppälä

Commissioned by: Faro - Suomen Venäjänkielisten Yhdistysten Liitto

The objective of the research was to determine the effects on Russian speaking an addict's close ones. Additionally, it is meaningful to find out why people refrain from asking for assistance. There are many diverse and high-quality services in Finland. Many of Russian-speakers encounter language barrier and culture difference. The people want to change their life but do not know how and what if the change will be in a negative direction.

The thesis is commissioned by Faro Ry - The Union of Russian Speakers in Finland. Now Faro has the project called Vapu and the thesis focuses on the project. In Finland many services are available in Swedish, English and Finnish. Based on this, there is a need for Russian speakers' services and an association has an even greater significance.

In everyday life people might see others using drugs, alcohol or engaging in gambling activities. Sometimes it is possible to notice them in the center of the city or other places. They might display inappropriate behavior and in comparable circumstances. Consequently, the police or security guard are called.

The research has been using mixed research methods. The methods are qualitative and quantitative. The examination has utilized interviews and surveys as research methods. In this study, six individuals were interviewed, and a survey was conducted. Three of the interviewees share their experience and talks about their close ones. In the thesis have been interviewed substance abuse therapist, substance abuse counselor and the person working on the Vapu project.

The findings indicate the impacts of addiction in different way and tells to improve social services by taking into considering accessibility. The research is significant considering multiculturalism. Even though the topic is related to Russian speaker, it is still current because as similar challenges are likely faced by other immigrants. It was discovered that addictions are also prevalent among minors.

Keywords: Russian speakers, addiction, interaction, substance abuse problem

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
	2.1 Riippuvuuden määritelmä.....	7
	2.2 Päihderiippuvuus	8
	2.3 Alkoholiriippuvuus	9
	2.4 Uhka- ja rahapeliriippuvuus.....	10
	2.5 Seuraukset riippuvuuksista	10
	FARO – SUOMEN VENÄJÄNKIELISTEN YHDISTYSTEN LIITTO	12
	2.6 Vapu-hanke	12
	2.7 Faro -yhdistyksen aikaisempi projekti	14
3	VAIKUTUS VENÄJÄNKIELISTEN LÄHEISIIN.....	16
	3.1 Mentaliteetti	16
	3.2 Vaikutus	16
	3.3 Syitä olla pyytämättä apua	18
	3.4 Konkreettiset apukeinot	20
4	TUTKIMUSMENETELMÄ	23
	4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä	24
	4.1.1 Haastattelu teoriassa	25
	4.1.2 Haastattelu käytännössä.....	25
	4.2 Kysely tutkimusmenetelmänä.....	39
	4.2.1 Kysely teoriassa.....	39

4.2.2	Kysely toteutuksena ja haasteet.....	40
5	TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI	42
6	POHDINTA.....	46
6.1	Työn tilaajan arviointi.....	46
6.2	Työn luotettavuus ja eettisyys.....	47
6.3	Jatkotutkimusaiheet	48
7	LÄHTEET	51
8	HAASTATTELUT.....	56
9	LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mahdollisia apukeinoja sekä tukimuotoja haitallisimpiin riippuvuuksiin eli päihde- sekä uhkapeliriippuvaisten ehkäisemiseksi venäjänkielisten keskuudessa. Ensin tarkastellaan riippuvuuksia teoriassa ja esitellään tilaaja, minkä jälkeen selvitetään vaikutukset venäjänkielisten läheisiin lähteiden ja tutkimusmenetelmien avulla. Työn tilaajana toimii Suomen Venäjänkielisten yhdistysten Liitto - Faro (jatkossa opinnäytetyössä esiintyy nimellä Faro).

Opinnäytetyö keskittyy Faro -liiton Vapu -hankkeeseen, jonka aihe on peli- ja päihderiippuvaisten läheiset. Tutkimuksen kohderyhmänä on nimenomaan venäjänkieliset läheiset. Aihe on ajankohtainen ja sopii humanistiselle alalle, sillä opinnäytetyön tekemisessä tarvitaan monikulttuurisuuden ymmärtämistä, vahvoja vuorovaikutustaitoja sekä kielitaitoa. Näiden lisäksi on tärkeää huomioida, että yhteisöpedagogin ammatillisen osaamisen ytimessä on yhteisöjen kehittäminen ja ohjaaminen sekä hyvinvoinnin edistäminen (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2023).

Vuoden 2022 lopussa Suomessa asui yli 324 000 ulkomaan kansalaista. Heidän määränsä kasvoi edellisvuodesta yli 27 000 henkilöllä, eli 9 %. Vuoden lopussa ulkomaan kansalaisten osuus koko väestöstä oli 6 %. Suomessa asui 180 eri ulkomaan kansalaisuusryhmää vuoden 2022 lopussa, joista kaikista suurin ryhmä olivat Viron kansalaiset. Toiseksi suurin ryhmä oli Venäjän kansalaiset ja kolmanneksi Irakin kansalaiset. (Tilastokeskus 2023.)

Yksi riippuvuuden muodoista on uhkapeliriippuvuus. Vastuullista pelaamista ei kuitenkaan voida korostaa liikaa, sillä se kehittyy helposti riippuvuudeksi. Pelaaminen kuitenkin kannattaa ainoastaan rahoilla, joita on varaa hävitä. (Asunmaa 2023.) Kehittyvään alkoholiriippuvuuteen liittyy pullojen piilottelu ja puolisolta salaa juominen (Laakso 2023). Minnesota-hoidon sivustolla kerrotaan, että päihderiippuvuuden seurauksena melkein kaikki potilaat sairastuvat masennukseen ja oire seuraa päihteen vaikutuksesta keskushermostoon (Minnesota-hoito 2023).

Opinnäytetyö on pääasiassa laadullinen tutkimus ja on toteutettu haastattelemalla kuutta henkilöä sekä käyttäen kyselymenetelmää. Haastateltavia ovat Päijät-Hämeen Myllyhoitoklinikan päihdeterapeutti ja päihdeohjaaja, Vapu -hankkeen työntekijä ja kolme henkilöä, joiden läheiset ovat riippuvuuden vaikutuksen alla. Haastateltavat kertovat, miten heidän läheisten riippuvuudestaan aiheutunut toiminta näkyy sekä vaikuttaa heidän elämässään ja mitä tukimuotoja he toivoisivat itselleen.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Riippuvuuden määritelmä

Riippuvuus (addiktio) tarkoittaa tilannetta, jossa ihmisellä on pakonomainen tarve käyttää jotakin ainetta tai käyttää suunnattomasti vaivaa ja aikaa voidakseen tehdä jotakin koukuttavaa. Sosiaalisen median selaaminen on yksi esimerkki. (Terve 2023; Sosped-säätiö 2023; Mehiläinen 2023.) Yleensä ajattelemme, että riippuvuus on kuitenkin usein negatiivista ja aluksi se on harmitonta, mutta pitkällä kaavalla on iso vaikutus ihmiseen ja häntä ympäröiviin läheisiin. Riippuvuuksista tunnetuimpia ja haitallisimpia ovat päihde- ja uhkapeliriippuvuus sekä alkoholismi eli pakonomainen tarve käyttää alkoholia (Mehiläinen 2023). Riippuvuuksia on monenlaisia. Tässä tutkimuksessa käsitellään haitallisimpien riippuvuuksien vaikutukset läheisiin.

On tärkeää selvittää kokemus, joka on aiheuttanut riippuvuuden, sillä sitä kautta voi vapautua koko riippuvuudesta. Riippuvuus voi olla toiminnallista, jolloin ihmisen riippuvuus liittyy tekemiseen. Toiminnallisesta riippuvuudesta esimerkkinä uhkapelaaminen. Puhuesssa riippuvuudesta kyseessä voi olla myös aineriippuvuus, jolloin riippuvuuden kohteena on jokin aine, kuten alkoholi. (Madea 2018.) Riippuvuuden syynä voi olla halu nopeaan muutokseen ja yksinäisyys. Ekholm Minna kirjoittaa artikkelissaan ”Mistä tunnistaa riippuvuuden?” (2021) Myllynhoitoyhdistyksen sivulla muutamia huomautuksia, joista tunnistaa riippuvuuden:

- 1) Sietokyvyn kasvu suhteessa riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen tai toimintaan.
- 2) Pakonomainen himo käyttää aineita, päihteitä tai toimia tietyllä tavalla.
- 3) Huonontunut kyky kontrolloida aineen tai toiminnan määrää ja sen käyttöä.
- 4) Voimakkaat oireet aineen käytön tai toiminnan määrää muuttaessa.
- 5) Päihteen saaminen sekä käyttö on elämän keskeinen asia eikä ajattele mitään muuta.
- 6) Käyttö ja/tai toiminta jatkuu huolimatta niiden aiheuttaneista haitoista.
- 7) Sosiaaliset haitat tulevat pinnalle päihteen käytön tai addiktiivisen toiminnan seurauksena. (Ekholm 2021.)

Riippuvuutta aiheuttava aineen pitkäaikaisen käytön jälkeen voi ilmetä vieroitusoireita. Lieviin vieroitusoireisiin kuuluu sydämentykytys, unettomuus, tuskaisuus ja levottomuus. Huumeiden ja lääkkeiden väärinkäyttö sekä yliannostus usein johtaa vaikeisiin fyysisiin oireisiin, jotka vaativat hoitoa sairaaloissa tai muussa hoitolaitoksessa. (Terve 2023; Häkkinen 2023.)

”Riippuvuudet syntyvät mielihyvää tuottavasta kokemuksesta. Se voi olla onnistunut projekti töissä, suussa sulava suklaa, siemaus konjakkia tai arpavoitto. Nämä kokemukset eivät kuitenkaan automaattisesti johda riippuvuuden syntyyn” – näin sanoo filosofian tohtori ja psykologian dosentti Sari Castren Aarnio Mirjan artikkelissaan, joka on julkaistu *Tunne & Mieli* -lehden numerossa marraskuussa. (Aarnio 2020.)

2.2 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuus kehittyi erilaisiin aineisiin. Tällaisia aineita ovat esimerkiksi nikotiini, alkoholi tai huumausaine. Kyseistä riippuvuutta on tärkeää hoitaa, sillä se vaikuttaa koko hyvinvointiin sekä terveyteen. Jatkuvasta päihteiden käytöstä voi seurata maksan vajaatoiminta tai maksakirroosi. Vaikea päihdeongelma vaikuttaa läheisiin ihmissuhteisiin, työkykyyn sekä henkilön koko elämään. (Mehiläinen 2023.)

Päihteistä eroon pääseminen vaatii suunnitelmallista toimintaa. Täytyy asettaa itselleen päämäärä, tunnistaa tyypilliset tilanteet, jotka altistavat päihteiden käyttöön, sekä löytää uusia merkityksellisiä ja mielihyvää tuottavia asioita elämään. Päihteiden käytöstä on voinut tulla tapa selvitä haasteita, vaikeasta elämäntilanteesta tai muista ongelmista. Päihteiden käyttäjillä on yleensä oppimiseen tai mielenterveyteen liittyviä haasteita. Liiallinen päihteiden käyttö voi laukaista, pahentaa tai ylläpitää mielenterveysongelmia. (Mielenterveyden keskusliitto 2023.)

Huumeiden kokeilu ja niiden ongelmakäyttö on tasaiseen tahtiin lisääntynyt Suomessa kymmenen vuoden aikana. Yhä nuoremmat käyttävät ja myös menehtyy huumeiden käytön seurauksena. Huumeiden pistokäyttö on Suomessa suhteessa yleisempää kuin muissa maissa. Tämän lisäksi Suomessa kuollaan huumeiden käytön seurauksena kesimäärin nuorempina verrattuna muihin Euroopan maihin. (Hinkula 2022.)

Päihderiippuvuudessa aivot oppivat, että päihteen käyttö tuottaa mielihyvää. Riskitekijöitä päihteiden käyttöön voi olla itse henkilö, elinpiiri, geenit, ympäristö, perheessä oleva päihdeongelma, sosiaaliset haasteet ja turvattomuus lapsuudessa, päihteiden käytön aloitus nuorena ja erilaiset oppimisvaikeudet. Riskitekijöihin kuuluu edellä mainittujen lisäksi päihteitä käyttävä kaveriporukka, kriisit sekä muutokset elämässä. Riippuvuuden syntyminen on yksilöllistä, jollekin syntyy helpommin kuin toisille. (Hammarberg & Romberg 2021, 235–237; YAD 2023.) Päihderiippuvaisen elämässä päihteillä on suuri merkitys. Päihderiippuvuuteen herää herkästi

kiinnostus nuorilla, mihin vaikuttaa heidän uteliaisuutensa, ryhmäpaine kavereiden keskuudessa, oma perhe ja halu kokeilla uutta. On paljon pienempi riski päihderiippuvuuteen, jos on terveellisiä sekä aitoja mielihyvänlähteitä. (YAD 2023.)

2.3 Alkoholiriippuvuus

Alkoholiriippuvuus eli alkoholismi on krooninen sairaus, jossa on pakonomainen tarve käyttää alkoholia (Häkkinen 2023). Krooninen sairaus tarkoittaa sairautta, joka vaikuttaa kehoon huomattavan pitkän ajan. Yli kuuden kuukauden kestävät oireet yleensä liittyvät vastaavanlaiseen sairauteen. (Askel Terveysteen 2022.) Kukaan ei juo alkoholia huonontakseen fyysistä ja psyykkistä terveyttään tai aiheuttaakseen ihmissuhdeongelmia. Alkoholi liittyy usein rentoutumiseen, juhliin, makuelämyksiin sekä yhdessäoloon. (Hammarberg & Romberg 2021, 15.)

Alkoholin vaikutuksen alla esiintyvä käyttäytyminen on usein sosiaalista. Sosiaalisuus tarkoittaa halua olla muiden ihmisten seurassa. (Sosiaalisuus 2023.) Kyseinen riippuvuus voi lähteä yksittäisestä kerrasta. Yksittäisestä kerrasta esimerkkinä voidaan mainita kaveriporukassa rajua alkoholin juonti, minkä seurauksena voi olla alkoholimyrkytys tai tapaturmat. Jatkuvalle alkoholinkäytöllä ja siitä aiheutuneella käytöksellä voi olla suuri vaikutus läheisiin, perheeseen ja läsnä oleviin. Alkoholiriippuvainen ei välttämättä huomaa, kuinka alkoholi hallitsee hänen elämänsä. Humalaisten väkivaltaisuuteen liittyy tappelut ja pahoinpitelyt mukaan lukien perheväkivalta. Useiden vuosien jatkuneen alkoholin käytön aiheuttamat sekä tunnetuimmat sairaudet ovat maksakirroosi, haiman sairaudet ja erilaiset syövätkä. (Österberg & Härjönen 2022; EHYT 2023.)

Alkoholin käytön tavoitteena on usein oman käytöksen muuttaminen ulospäin suuntautuneemmaksi. Alkoholin vaikutuksesta voi tulla huomattavaa haittaa niin käyttäjälle itselleen kuin myös häntä ympäröiville ihmisille. Jos päihtynyt on jo alustavasti huonolla tuulella, voi alkoholi pahentaa tilannetta entisestään ja ärsyttää päihteiden käyttäjää entistä enemmän. Alkoholi heikentää kontrollin lisäksi arvostelukykä ja lisää impulsiivisuutta omaa toimintaa kohtaan, minkä takia ihminen voi olla arvaamaton ja sanoa asioita harkitsematta. Alkoholin vaikutuksen alaisena voi syntyä herkästi tappelua ja riitoja etenkin ihmisten keskuudessa, joista eniten välittävät. (Fressis 2023.)

2.4 Uhka- ja rahapeliriippuvuus

Uhkapelit tarkoittavat pelejä, joissa käytössä on oikea raha. Uhkapeleihin voi kuulua kolikko-peli, erilaiset pöytäpelit, raaputusarpa tai lottopeli. Uhkapelejä on mahdollista pelata netissä, Veikkauksella tai ulkomaisilla nettikasinoilla. (Asunmaa 2023.) Peliriippuvuudesta on kyse silloin, kun peliin käyttämää aikaa ja rahaa ei pysty säätelemään tai kontrolloimaan (Mäki 2020).

Uhkapeliriippuvaisista alle 10 % hakee apua riippuvuuden hoitoon. Ihmiset ovat erilaisia, osa pystyy lopettamaan pelaamisen omasta tahdostaan, kun taas toiset tarvitsevat huomattavasti apua riippuvuuden hoitoon. Rahapeliriippuvuuden tunnistaminen ei ole helppoa. Sen lisäksi, peliriippuvaiset ovat herkkiä valehtelemaan, teeskentelemään ja myös vihastumaan, jos heidän käytöstään kyseenalaistetaan. Riippuvainen helposti menettää kontrollin eikä pysty vastustamaan kasvavaa jännityksen tunnetta ennen pelaamista. Tämän lisäksi hän on riippuvainen myös nautinnon kokemuksesta pelaamisen aikana. (SAMHA 2023.)

Peliriippuvuus tarkoittaa joko raha- tai digipeliriippuvuutta. Miltei 80 % suomalaisista on pelannut rahapelejä vuonna 2019. Rahapeliongelman on riippuvuutta lievempi muoto. (Castrén 2023.)

Nykyään on paljon rahapelimuotoja, joihin voi kehittyä helposti riippuvuus. Riippuvuuksiin voivat johtaa yllätyslaatikot. Sana ”yllätyslaatikko” tarkoittaa pelien virtuaalisia esineitä, joista pelaajat saavat palkinoja sattumanvaraisesti. Pelaajan avatessa kyseisen laatikon, hän saa itselleen virtuaalisen esineen tai esineitä, joita voi käyttää esimerkiksi pelin aikana. Yleensä näitä yllätyslaatikoita ostetaan joko pelissä pelirahalla tai ihan oikealla rahalla. Yllätyslaatikot kuitenkin voivat aiheuttaa taloudellisia ongelmia, mikäli niistä tulee riippuvaiseksi. (Lootbox 2023.)

Suomessa ei ole yllätyslaatikoihin liittyvää sääntöä eikä niitä ole luokiteltu rahapeleiksi, vaikka yllätyslaatikoilla on todettu vastaavia piirteitä kuin rahapeleillä. (Lootbox 2023.)

2.5 Seuraukset riippuvuuksista

Hallitsematon pelaaminen johtaa usein taloudellisiin haittoihin, tunnetason haittoihin sekä ihmissuhdehaittoihin erityisesti perheessä. Tyypillinen ja hyvin tavallinen piirre peliriippuvuudessa on läheisiltä salaaminen ja pelaaminen lainarahalla. Riippuvainen mahdollisesti hakee rikollisin keinoin rahaa tai käyttää läheisten omia varoja. Rahapeliriippuvuutta yleensä häve-

tään ja se on kauan piiloteltu ongelma, jota ei huomaa heti ensimmäisenä ja näin pysyy tunnistamattomana muutamia vuosia. Hoidon haun esteenä on hoitomahdollisuuden huono tunnettavuus ja häpeäntunne. Valitettavasti tähän riippuvuuteen liittyy suurentunut itsemurhariski. Seurauksia on erilaiset psyykkiset ja fyysiset sairaudet, joihin kuuluu muun muassa päihdehäiriöt, mielialahäiriöt, persoonallisuushäiriöt ja yleisesti huonontunut terveydentila (Alho, Heinälä, Kiianmaa, Lahti, Murto 2015, 95–101; Castrén 2023.)

Lootboxien toimintaperiaate on samankaltainen kuin rahapeleissä, joiden aikana ihminen voi käyttää enemmän rahaa kuin mihin hänellä on varaa. Kokemusasiantuntijat ja hoitopalvelujen tarjoajat ovat huomanneet, kuinka pelaajat ovat digipelien pelaamisesta siirtyneet varsinaiseen rahapelaamiseen, jolloin taloudellisten ongelmien riski suurenee. Digipelaamisesta aiheutuva haitta vaikuttaa usein henkilön hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, työhön ja opiskeluun. Ongelmallinen pelaaminen vie pelaajalta hyvin paljon aikaa pelaajan arkipäivän asioista, joihin kuuluu liikunta, nukkuminen, syöminen ja myös henkilökohtainen hygienia. Pelaamisen takia häiriintyvät sosiaaliset suhteet sekä tulee ihmissuhdevaikeuksia. Yksi peliriippuvuuden suurista haitoista on taloudelliset haasteet. Niiden seurauksena ei ole mahdollista esimerkiksi ostaa läheiselle syntymäpäivälahjaa tai toisena esimerkkinä – miettii jatkuvasti rokkuvia ja tulevia laskuja, lainoja ja ulosottoja. On tärkeää huomioida, että rahan puute on yhtä vaarallista kuin se saatavuus. (Ladouceur, Lachance, Castren & Kuronen 2022, 32–33; Lootbox 2023).

Päihderiippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat geneettiset tekijät, itse päihteiden käyttö sekä vastaavien aineiden kanssa toimiminen, ympäristötekijät, kulttuuriset ja sosiaaliset tekijät, yhteiskunnan suhtautuminen päihteisiin ja yleisesti päihdepolitiikka. Sairauden loppuvaiheessa kontrolli päihteiden käyttöön häviää kokonaan. Vaikka riippuvaisen sietokyky päihteisiin heikkenee, hän käyttää päihteitä intensiivisesti jaksoina tai hyvin jatkuvasti. Riippuvaisella alkaa olemaan vaikeuksia hoitaa velvollisuuksiaan ja näistä esimerkkinä on käydä töissä tai hoitaa talouttaan. Päihderiippuvaisen motorinen kuntonsa, psyykkinen sekä fyysinen terveys romahtavat tai heikentyvät huomattavasti. (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019, 6, 9 ; YAD 2023.)

Henkilö saattaa käydä terapiassa koskien peliongelmaa tai -riippuvuutta, mutta hoito ei välttämättä etene. Tässä tilanteessa on hyvä pysähtyä pohtimaan tilannetta, sillä terapian on edettävä eikä junnata paikoillaan. Terapeutin on tärkeä keskustella asiakkaan kanssa terapian etenemisestä ja kysyä, onko asiakkaalla selitystä tälle. Terapeutti ottaa puheeksi asiakkaan motivaation, tarkastella terapialle asetettuja tavoitteita ja löytää muita keinoja, joilla onnistuu pitämään ihmisen poissa pelaamisesta. (Ladouceur ym. 2022, 82).

FARO - SUOMEN VENÄJÄNKIELISTEN YHDISTYSTEN LIITTO

Venäjänkielisten liitto Faro on valtakunnallinen venäjänkielisten sosiaali-, terveys- ja hyvinvointijärjestöjen liitto. Kyseinen liitto on perustettu vuonna 2000. Farossa on yli 20 jäsenjärjestöä eri puolelta Suomea ja sen jäsenverkosto tavoittaa yli 7000 venäjänkielistä. Faro – Suomen Venäjänkielisten Yhdistysten Liiton päätehtävä on tukea venäjänkielisten kotoutuminen ja huomioida kulttuuristen sekä sosiaalisten oikeuksien toteutuminen. Liitossa tehdään vapaaehtoistoimintaa järjestövoimin, jota tukee ja rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). (Faro 2023.)

Suomessa on tällä hetkellä yli 145 venäjänkielistä järjestöä ja asuu noin 81 000 venäjänkielistä, joista jokainen käy eri kotoutumisen vaiheita. Faro -liitto toimii venäjänkielisten vähemmistöryhmien asiantuntijana sekä edunvalvojana, joka tuo esille huomattavaa parannusta venäjänkielisten väestön kotoutumiseen, terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Faro 2023.)

Faro - Suomen venäjänkielisten yhdistyksen liiton hankkeet:

- 1) Mapeli-hanke (2020–2022) käsittelee venäjänkielisten peliriippuvuuksia ja rahapeleistä johtuvia ongelmia.
- 2) Vapu-hanke (2023–2026) tarjoaa tietoa sekä tukea Suomessa asuville venäjänkielisille päihde- ja peliriippuvaisten omaisille.

2.6 Vapu -hanke

Helmikuussa 2023 Suomen venäjänkielisten liitto Faro ry käynnisti hankkeen koskien haitallisia riippuvuuksia. Hanke on Vapu – venäjänkielisten päihde ja peliriippuvaisten läheiset (jatkossa tekstissä esiintyy nimellä Vapu). Kyseistä hanketta rahoittaa STEA eli sosiaali- ja terveysjärjestöjen rahoituskeskus. Hankkeen tarkoitus on tarjota tietoa sekä tukea Suomessa asuville venäjänkielisille päihde- ja peliriippuvaisten omaisille. Apua on tarjolla kaikille venäjänkielisille, jotka ovat sen tarpeessa. Vapu-hankkeen sivulla on paljon tietoa hankkeesta sekä monipuolista tukea. Hankkeella on tarjottavana kattavasti tietoa riippuvuuksista ja riippuvais-

ten parissa työskentelevistä järjestöistä. Vapu huomioi ja tutkii jatkuvasti väestön todellisia tarpeita tarjotakseen asiakkaille heille sopivimmat palvelut niin kulttuurisesti kuin myös sosiaalisesti. (Vapu 2023.)

Vapu-hanke tulee kestämaan yhteensä 3 vuotta ja päättyy tammikuussa 2026. Tällä hetkellä hanke on ollut käynnissä jo puolivuotta. Keskustelimme hankepäällikön kanssa siitä, että venäjänkielisten määrä Suomessa muuttuu, johon on vaikuttanut muun muassa Ukrainan tilanne. Moni ei uskalla hakea apua läheisten päihde- tai rahapeliongelmaan venäläisen mentaliteetin vaikutuksesta, mitä vaikeuttaa lisäksi suomen kielen taidon puute. Vapu-hanke keskittyy venäjänkielisiin, mutta on mahdollista saada apua suomen kielelläkin. Hankkeen pääaiheena on alkoholi-, rahapeli- ja päihderiippuvuus.

”Annamme yksityiskohtaista tietoa riippuvuuksista ja niiden hoidosta. Varaamme paikan venäjänkielisten läheisten vertaistukiryhmään, johon on mahdollista osallistua jatkuvasti. Ryhmän vetäjinä ovat erikoistuneet asiantuntijat sekä ammattilaiset. Hankkeessa asiakkaat saavat ilmaista neuvontaa chatissa, puhelimitse sekä henkilökohtaisesti. Annamme neuvoja, joiden jälkeen läheiset kokevat itsevarmemman tunteen ja saavat apua omien vaikeuksien ratkaisemiseen. Tavoitteenamme on tarjota venäjänkielisille tietoa ja tukea palveluista, jotka ovat helposti saatavilla. Asiakkaat voivat käyttää kyseisiä tietoja maksutta omien haasteiden ratkaisemiseksi.” (Vapu 2023.) Hankkeella on monta yhteistyökumppania, joita ovat Peluuri, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, EHYT, Pelirajaton, Helsingin kaupunki, House of Helsinki, Mieli ry, A-Klinikkasäätyö, Sininauhaliitto, Tiltti, Turvasatama ry, Moniheli. Vapu-hankkeen toiminta on valtakunnallinen eli palvelut ovat saatavilla ympäri Suomea.

Vapu-hankkeen tarkoitus on auttaa riippuvaisten läheisiä, löytää sopivia hoitomuotoja heille ja auttaa riippuvaisia pääsemään riippuvuudesta irti. Hanke antaa tukea ja apua läheisille, mutta valitettavasti ei voi luvata riippuvaisen paranemista. Paranemisen edellytys sekä lähtökohta on riippuvaisen oma valinta muuttua sekä hänen omat askeleensa kohti parempaa elämää. Ketään ei voi pakottaa muuttumaan, vaan sen on lähdettävä ihmisestä itsesään. (Vapu 2023.)

Hankkeella on tärkeä rooli yhteiskunnassa huomioiden venäjänkieliset. Suomessa asuva hankkeen kohderyhmälle on tarjolla apua suomen, englannin ja ruotsin kielillä, mutta ei heidän omalla äidinkielellään. Venäjäksi ei löydy riittävästi tukea tai mahdollisuutta ottaa yhteyttä vaikeissa tilanteissa tai kysymysten herätessä, minkä taas mahdollistaa Faro -liitto ja itse hanke. Suurelle osalle ihmisistä on haasteellista tulla suoraan terapiaan korkean hinnan tai suomalaisen

kulttuurin tietämättömyden takia. Kulttuurin tietämättömyys vaikuttaa siihen, uskaltaako ihminen luottaa ja kertoa omia asioita tuntemattomalle henkilölle. Hanke mahdollistaa matalan kynnyksen palveluja, minne on helppo tulla kertomaan huoliaan ja juttelemaan. Suurin osa yhteyttä ottaneista ovat venäjänkielisiä naisia, joiden läheisellä on jonkinlainen riippuvuus. Edellä mainitut naiset ovat heikossa asemassa kielimuurin takia. Ongelma on, että he eivät tunne Suomalaista yhteiskuntaa eivätkä tiedä omista oikeuksistaan. Tämän seurauksena he eivät uskalla nostaa esille läheisen riippuvuutta suomalaisessa yhteiskunnassa. Yhteiskunnassa, jota eivät tunne. Jos puhutaan venäläisestä kulttuurista, niin venäläisen kulttuurin ominaispiirre on pitää ongelmat ja elämän vaikeudet lähipiirissä, jolloin avunpyyntö jää kokonaan sivuun. (Vapu 2023–2026.)

Koska tuen tarpeessa on eri ihmisiä, on kohderyhmät jaettu eri hankkeisiin selventääkseen tukilinjoja ja -muotoja. Kohderyhmänä on alkoholi-, huume- ja peliriippuvaisten: 1) Perhe – vanhemmat, puoliset, lapset ja sisarukset. 2) Sukulaiset – lähi- ja kaukosukulaiset. 3) ystävät – läheiset ystävät, kaverit ja tutut. (Vapu 2023–2026.)

Vapu-hankkeen palvelut ovat maksuttomia kaikille avun ja neuvonnan tarpeessa oleville. Palvelumuotoja on monipuolisesti: tuki ja neuvonta, puhelinpalvelu, anonymichat, vertaistukiryhmät, jonne voidaan kutsua terapeutti, webinaarit sekä artikkelit, esitteet ja flyerit. Vertaistukiryhmät sopivat ihmisille, joille on tärkeää ja haluavat vaihtaa ajatuksia samoja asioita kokeiden ihmisten kanssa. Ryhmässä keskitytään läheisen elämäntilanteeseen eikä riippuvaiseen, tämän lisäksi siellä on mahdollisuus pysähtyä pohtimaan omaa elämäntilannetta ja tuoda esille ajatuksiaan. Mikäli vertaistukiryhmät palvelumuotona eivät sovi, on mahdollisuus osallistua Vapu-hankkeen webinaareihin kerran kuukaudessa ja näiden lisäksi Vapun verkkosivulta löytyy laaja valikoima artikkeleita riippuvuuksiin liittyen. (Vapu 2023–2026.)

2.7 Faro -yhdistyksen aikaisempi projekti

Faro -yhdistyksellä on ollut aikaisemmin projekti nimeltään Mapeli. Kyseinen projekti tarjosi tukea sekä tietoa venäjänkielisille ihmisille, joilla esiintyi rahapeliongelmaa Suomessa. Tukea tarjottiin myös edellä mainitun kohderyhmän lisäksi heidän läheisilleen. Rahapeleistä aiheutuva haitta on valtakunnallinen ongelma, sillä ongelmapelaaminen koskee noin 900 000 kansalaista. (Mapeli 2023.) Mapeli -hankkeen avulla Faro sai paljon yhteydenottoja peliriippuvaisten ja

muiden riippuvaisten läheisiltä, joista yli 60 % yhteydenotoista olivat peliriippuvaisten läheiset. Faron toimijat huomasivat, että hankkeen toiminnassa oli selkeä jako riippuvaisten ja läheisten kanssa työskentelytavoissa. Läheisillä oli tarvetta läsnäolossa, keskustelussa, vertaistuesssa ja pohdinnassa, mutta riippuvaiset halusivat konkreettisen avun pelaamisen rajoittamiseen. (Vapu 2023.)

Hankkeen tulos kolmen vuoden aikana:

Vuonna 2020 oli 70 osallistunutta, 1000 tapaamista järjestetty hankkeen toiminnan seurauksena, 50 artikkelia julkaistu verkkosivustolla, 742 katselukertaa sivustolla. Sinä vuonna oli noin 100 vastaajaa kyselyyn, minkä jälkeen tehty tutkimus.

Vuonna 2021 osallistujamäärä oli yhteensä 566, 666 tapaamista järjestetty toiminnan seurauksena, 74 artikkelia julkaistu, 2740 katselukertaa verkkosivustolla sekä kaksi opasta julkaistu. Yksi oppaista koskee peliriippuvaisia ja toinen heidän läheisiään.

Vuonna 2022 projektiin osallistui 105 ihmistä, 412 tapaamista järjestetty, 29 artikkelia julkaistu sivustolla, 4400 katselukertaa verkkosivustolla, 29 konsultaatiota, 5 webinaaria, 383 webinaarien katselukertaa (76 osallistujaa), 4 podcastia (133 katselukertaa). (Mapeli 2023.)

3 VAIKUTUS VENÄJÄNKIELISTEN LÄHEISIIN

Venäjänkielisiä ovat kaikki, jotka puhuvat venäjää eli ovat voineet opiskella kyseistä kieltä esimerkiksi yliopistoissa tai puhuvat äidinkielen tasollaan kyseistä kieltä. Kun puhun venäjänkielisistä tekstissä, tarkoitan venäjää äidinkielenä puhuvia ihmisiä. Suomen venäläisväestön lukumäärä vaihtelee riippuen siitä, tarkastellaanko heidän lukumääräänsä äidinkielen, syntymämaan tai kansalaisuuden mukaan (Shenshin 2008, 9). Juridisessa mielessä venäjänkielinen tarkoittaa henkilöä, joka on ilmoittanut valtion rekistereihin venäjän ensimmäiseksi kielekseen. Ilmoitus ei kuitenkaan aina vastaa henkilön ensimmäiseksi oppimaa, vahvinta tai eniten käyttämää kieltä. (Kauppila 2023, 5.)

Tässä osiossa käydään läpi eri riippuvuuksien vaikutusta läheisiin. Mitä syitä saattaa olla esimerkiksi mahdolliseen pelkoon pyytää apua, millaisia apukeinoja voisi olla ja saattaako esimerkiksi venäläisten mentaliteetti vaikuttaa avunpyyntöön liittyen oman läheisen päihde-, alkoholi- tai rahapeliriippuvuuteen.

3.1 Mentaliteetti

Mentaliteetti viittaa tietyn kansan, ihmisryhmän yhteistä asenteeseen koskien esimerkiksi kasvatusta ja arvoja. Siihen vaikuttaa muun muassa yhteiskunnan yhteinen historia sekä kulttuuri. Näiden lisäksi iso merkitys on kansan taloudellisen tilanteen kehityksellä ja sen muutos. Mentaliteetin piirteet tulevat huomattavasti esiin sen omaavien ihmisten keskuudessa, mutta mentaliteetin huomaa erityisesti silloin, kun ihminen joutuu tai vaihtaa uuteen kulttuuriympäristöön, jossa hän kohtaa selkeän kulttuurieron. (Ranta 2015.) Historian yhteydessä mentaliteeteilla tarkoitetaan erilaisten ihmisryhmien jakamia ajatus- ja toimintamalleja. Mentaliteetti on osittain elämäntapaan ja maailmankuvaan liittyvä itsestäänselvyys, joka vaikuttaa ihmisten elämän valintoihin ja ohjaa olosuhteissa. (Kookas 2023.)

3.2 Vaikutus

Monet läheiset vertaavat elämää päihderiippuvaisen kanssa olemiseen epävakaassa vuoristoradassa, jolloin ei tiedä, mitä seuraavaksi tapahtuu ja mitä odottaa (Kuivin jaloin 2023). Alkoholin haitta nuorille ei ole itsestäänselvyys, sillä Suomessa noin joka viides nuori kokee vanhemman

alkoholinkäytön haittaavan elämäänsä. Ei ole yhtäkään yksinkertaista vastausta siihen, millainen alkoholinkäyttö olisi harmitonta lasten näkökulmasta. Perheessä vanhemman täytyy enemmän huomioida lapset ja heidän kokemuksensa vanhempien alkoholinkäytöstä. On ajateltava myös lapsen näkökulmasta ja miltä hänestä tuntuu nähdä vanhempi humalassa. Lapsi ei voi itsenäisesti lähteä ahdistavasta tilanteesta pois eikä hän välttämättä löydä sopivia sanoja kertoakseen pelosta, mikä kertoo lapsen turvattomuuden tunteesta. Lapsi tai nuori saattaa tuntea turvattomuutta, pelkoa, vihaa, surua ja monia muita pienelle lapselle epäselviä tunteita. Nämä tunteet saattavat näkyä esimerkiksi fyysisinä oireina, kuten pää- ja vatsakipuina. Lapsen oireilu voi alkaa näkyä myös masennuksena, mikä liittyy ahdistavien tilanteiden jatkuvaan toistumiseen. Päihdeongelmasta puhuminen on tärkeää, siitä ei pidä vaieta lapsen perheen sisällä. Vanhemman lähtevän ryypyyreissulle lapset usein aavistavat, mistä on kyse. Viimeistään silloin, kun lapset näkevät vanhempansa toipuvan krapulasta, he huomaavat alkoholin vaikutuksen. Aikuisen on tärkeää tutkia omaa käytöstä ja ajatella siltä näkökulmalta, että vanhempi sekä aikuinen on lapselle aina malli. Nuoret sekä lapset omaksuvat suhtautumisen alkoholiin ja käytötottumuksiin lähipiiristään, joten aikuisen käyttäytymisellä ja päihteiden käytöllä on iso vaikutus hänen lapsiinsa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Monen lapsen elämässä vanhempien alkoholinkäyttö aiheuttaa isoja ongelmia. Vanhemman alkoholinkäyttö on lapsen ongelma, kun alkoholinkäyttö alkaa häiritsemään lasta tai aiheuttamaan hänelle kärsimyksiä. Kun tämä on toistuvaa, alkaa se vaikuttamaan haitallisesti lapsen kasvuun, kehitykseen ja tavalliseen elämään. Tässä tilanteessa on kyse lasisesta lapsuudesta. Humalainen tai krapulainen vanhempi voi alkaa häiritä ja pelottaa lasta esimerkiksi korotetulla äänellä, riitaisuudellaan, järkyttävillä puheillaan tai arvaamattomalla käytöksellään. Usein humalassa olevan henkilön käytös muuttuu epämiellyttäväksi ja saattaa muuttua jopa väkivaltaiseksi, mikä pelottaa lasta ja luo turvattomuuden tunteen entistä enemmän. (Lasi­nen­lapsuus 2023.)

Alkoholiongelmaisten vanhempien käytöksessä on huomattu sekä todettu, että on hyvin yleistä fyysinen väkivalta, joka voi kohdistua puolisoon tai lapseen/lapsiin. Tätä vielä yleisempi väkivallamuoto on henkinen väkivalta. Väkivallan muotoja on myös taloudellinen, sosiaalinen ja seksuaalinen väkivalta, mistä jokainen saattaa liittyä alkoholin käyttöön. Usein ihmiset hakevat keskusteluapua lapsuudenkokemuksiinsa nuorena aikuisena perheellistymisiässään, jotkut vielä myöhemminkin. (Lasi­nen­lapsuus 2023.)

Voimme vaikuttaa omiin valintoihimme, mutta emme aina toisten valintoihin. Jos läheisen ihmisen päihteiden käyttö tai itse käytös on epäsoviva, täytyy asiasta keskustella aina. Alkoholi-riippuvuudesta kannattaa aina keskustella läheisen kanssa ennen kuin se kehittyy liian pitkälle. Vahvasti päihtyneen kanssa saattaa olla vaarallista tai mahdotonta keskustella hänen alkoholin-käytöstänsä ja käytöksestä, jolloin keskustelu kannattaa jättää myöhemmälle. On tärkeää muistaa alkoholin vaikuttavan muistiin, reaktioihin, ajatuksiin ja kontrolliin. (Fressis 2023.)

Rahapeliongelmiin vaikutus läheisiin on suuri. Niitä ovat muun muassa taloudelliset ongelmat, joiden seuraukset vaihtelevat pienistä veloista jopa luottotietojen menetykseen. Ongelmat voivat tulla esiin maksuvaikeuksina ja pelilainoina, joita oli noin kahdella prosentilla vastanneista vuoden 2019 väestökyselyn mukaan. (Alho, Aalto, Castrén & Pajula 2017, 162.)

3.3 Syitä olla pyytämättä apua

Kun ikää tulee, avun pyytäminen vaikeutuu. Tämä johtuu joko omasta psykologisesta asenteesta tai oman kulttuurin vaikutus ympäristöön, jossa elää. Yksi ajatuksista ja asenteista, jotka vaikuttavat syihin olla pyytämättä apua on ”et voi valittaa” -asenne. Edellä mainitun asenteen takia ihminen pitää sisällään negatiivisia tunteita, kuten pelko, ahdistus, viha, suru tai heikkous. Ihminen kokee nämä tunteet yksin ja yrittää selvittää niistä itse, mutta pitkällä aikavälillä tämä asenne laajentaa vaikutustaan. Seurauksena voi olla tilanteet, joissa ihminen tarvitsee toisen apua, mutta pitää avunpyyntöä heikkoutena ja valituksena. (Ivanitskaja 2022.)

Häpeän ja tuomitsemisen pelko voi vaikuttaa avunpyyntöön. Psykologisessa artikkelissa mainittiin esimerkki, jossa mies pyytää emotionaalista tukea maskuliinisessa eli miespuolisessa ympäristössä, mutta haasteena on se, että hän voi tulla tuomituksi avun pyytämisestä. On oletus, että miehen täytyy pärjätä itse ja avun pyytämistä toiselta pidetään heikkoutena ja häpeänä. Mies joutuu valitsemaan hyvinvointinsa ja asemansa välillä ryhmässä. Vastaavanlainen tilanne voi tulla vastaan ammatillisilla, joilla on vaikeuksia ratkaista ”alempaan tason” tehtäviä. (Ivanitskaja 2022.)

Aiemmin mainitussa psykologisessa artikkelissa kerrottiin, että yksi syistä olla pyytämättä apua on myös haluttomuus sitoutua. Usein toisen auttaminen on pääsääntöisesti maksutonta palvelua, mutta avunpyynnössä ei ole suoraa vaihtoa, joten pyytävä voi tuntea olevansa velkaa toiselle. Tästä seuraakin epävarmuuden tunne, koska ei tiedetä, milloin pyydetään vastapalvelusta.

On tärkeää huomioida, että vastaavanlainen pelko muodostuu helposti aikaisemmista kommunikaatiokokemuksista eli vuorovaikutustilanteissa, jos esimerkiksi omassa perheessä, ystävien tai kollegoiden keskuudessa toisen auttamista on käytetty manipuloinnin välineenä. Jos joku on joskus elämänsä aikana kuullut lauseen ”minähän autoin sinua”, saattaa ihminen jatkossa suhtautua varovaisemmin avunpyyntöön. (Ivanitskaja 2022.) Manipulointi tarkoittaa toimintaa, johon voi liittyä esimerkiksi valehtelua, liioittelua tai faktojen vääristely. Manipuloinnissa usein henkilö vääristää todellisuutta vetoamalla toisen syyllisyyden tunteisiin esimerkiksi syyttämällä tai esittämällä uhria. Manipulointia henkilö saattaa syyttää toista toiminnasta, mitä manipuloitsija itse tekee. (Asikainen 2019.)

Toisessa artikkelissa psykologi kertoi viisi pelkoa, jotka estävät pyytämästä apua. (1) Hylkäämisen pelko, (2) pelko näyttää heikolta, (3) pelko, että ihmiset ajattelevat huonosti sinusta, (4) velkaantumisen pelko, (5) pelko olla raskas. Kaikki ovat pelkoja, josta voi tulla siihen tulokseen, että pelko ohjaa monessa tilanteessa.

Psykologi avasi nämä viisi pelkoa ja kertoi niistä tarkemmin. Ensimmäisen pelon kohdalla pohditaan, kuinka voidaan käsitellä sitä. Hylkäämistä ei kannata ottaa henkilökohtaisesti, sillä ihmisellä voi olla omat syynsä: mahdollisuuden puute, ajanpuute tai omat pelkonsa. Toisessa kohdassa kysymys ”miten taistella asian kanssa?”. Tässä vaiheessa on tärkeää myöntää, että tilanne ei ole hallinnassa. Mitä nopeammin myönnetään, että avuntarve on, sitä nopeammin helpotus tulee. Joissakin tilanteissa ei voi pärjätä yksin ja siitä seuraa epämukavuuden sekä epäonnistumisen tunne. Kolmannessa kohdassa psykologi kertoo, että keskustelukumppanille täytyy näyttää, että pidät häntä asiantuntijana ja olet valmis noudattamaan hänen ohjeistuksiaan sekä neuvoja asiassa. Ihmiset auttavat mielellään heitä, jotka ovat valmiita kuuntelemaan heidän sanojansa. Neljännessä pelossa kiinnitetään huomiota velkaantumisen pelkoon, eli pelätään olla velvollinen toiselle. Ei kannata olla tekemisissä sellaisen ihmisen kanssa, joka on tottunut manipuloimaan velvollisuudentuntoa. On tärkeää muuttaa omaa suhtautumista tilanteeseen ja korvata sana ”maksu” sanalla ”kiitollisuus”. Viides pelko koskeekin tunnetta olla raskas toiselle. Psykologi mainitsee, että suurin osa ihmisistä haluavat auttaa ja jos joku ihminen on oikeasti kiireinen, hän tekee sen selväksi. (Moskovan väestön työ- ja sosiaaliturvaosasto 2020.)

3.4 Konkreettiset apukeinot

Päihderiippuvuus on edennyt keski- tai loppuvaiheeseen, kun sen huomaa jo ulkoapäin. Tässä vaiheessa on tärkeää hakeutua hoidon piiriin, mutta hoitoon hakeutumisen syy on yleensä muu kuin päihteet. (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019, 10.) Päihderiippuvuuden edetessä se alkaa hallita sairastuneen perheenjäsenten ja muiden läheisten elämää. Tämän seurauksena läheisten on sopeuduttava toimimaan päihderiippuvaisen ehdoilla ja rajaamaan omaa elämää huomattavasti. Läheiset saattavat mahdollistaa päihteiden käyttöä peittelemällä ja korjailemalla päihderiippuvaisen käytöstä. On tavallista, että riippuvaisen läheiset oireilevat sosiaalisesti, fyysisesti ja psyykkisesti. (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019, 22.)

Läheisille täytyy antaa tietoa päihderiippuvuudesta sairautena ja kertoa heille, kuinka sairaus vaikuttaa yleisesti ja millä tavoin saattaa vaikuttaa heidän omaankin käyttäytymiseensä. Läheisille on tärkeää korostaa, että päihderiippuvuus on sairaus ja sitä täytyy hoitaa. Läheisiä on hyvä kannustaa henkiseen irrottautumiseen päihde- tai muuta riippuvuutta sairastavasta ja terveiden rajojen asettamiseen sekä niistä kiinni pitäminen. Sillä kuten aikaisemmin mainittu, riippuvuus vaikuttaa läheistenkin elämään, mikä näkyy heidän rajaamalla omaa elämää, varoja, tilaa ja mahdollisesti sosiaalisia suhteita. Täytyy myös korostaa, että jokainen on vastuussa omasta käyttäytymisestään. (Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019, 25.)

Kukaan ihminen ei ole juridisesti tai hoidollisesti vastuussa päihdeongelmaisen elämästä, joten täytyy luottaa ja antaa viranomaisten sekä muiden ammattilaisten hoitaa. Läheinen voi ottaa yhteyttä esimerkiksi riippuvaisen kotipaikkakunnan sosiaalitoimeen tai kotisairaanhoidon, mikäli riippuvainen ei kykene itse toimimaan näin. Akuutissa ja henkeä uhkaavassa tilanteessa kannattaa soittaa aina 112. Apua ja tukea kannattaa hakea, jos tuntuu, että tarvitsee apua asioiden jäsentämiseen sekä niiden käsittelyyn. Keskusteluapua saa esimerkiksi A-klinikalta ja apua vertaistuen muodossa on tarjolla AI-anonista. (Päihdelinkki 2023.)

On olemassa erilaisia hoitomuotoja uhkapeliriippuvuuteen ja näitä ovat muun muassa kognitiivinen käyttäytymisterapia, psykodynaaminen terapia, ryhmä- ja perheterapia. Kyseinen riippuvuus vaikuttaa jokaiseen eri tavalla ja sen takia hoito sopii yksilöllisesti. Riippuvaisen on tärkeää itse suostua ottamaan apua vastaan. (SAMHA 2023.)

Ehyt ry:n Päihdeneuvonta-yksikön päällikkö Minttu Tavia kertoi Pennanen Tyynen kirjoittamassaan artikkelissaan (2020) keinoja, joilla voi auttaa alkoholiongelmasta kärsivää läheistä.

Tavia kertoo, että ensimmäisenä täytyy nostaa kissa pöydälle ja puhua ongelmasta suoraan. On kerrottava selkeästi, että läheinen juo liikaa alkoholia ja alkoholin käyttö huolestuttaa. Läheisen täytyy selittää, kuinka se vaikuttaa itseen ja koko perheeseen. Keskustelu kannattaa toteuttaa, kun molemmat ovat selvinpäin. Tavia kertoo, että liikaa juova ei aina tiedosta ongelmaansa tai saattaakin tiedostaa, mutta ei suostu myöntämään sitä. Alkoholismi ei ole yksityisasia, vaan se vaikuttaa kaikkiin perheenjäseniin ja alkoholistin läheisiin. Ei myöskään kannata syyttää itseään toisen alkoholin juonnista, sillä jokainen on itse vastuussa omista teoistaan. (Pennanen 2020.)

Toiseksi Tavia neuvoo, että läheinen voi auttaa avun etsinnässä. Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus tarjota päihdepalveluita, jotka löytyvät oman kunnan sosiaali- ja terveystalouden kautta. Kolmantena Ehyt ry:n Päihdeneuvonta-yksikön päällikkö Minttu Tavia kertoo, että kannattaa ottaa kunnan sosiaalitoimeen tai tehdä huoli-ilmoitus, jos huolestuttaa lapset tai ikääntyneet. Tärkeintä on kuitenkin huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Neljäntenä Tavia ottaa esille, että täytyy hyväksyä asia. Päätöstä alkoholin käytön lopettamiseen ei voi tehdä kukaan muu kuin alkoholisti itse. Voi myös eristäytyä tästä henkilöstä, mutta sen aikana voi käydä niin, että päihderiippuvainen läheinen soittelee humalaisena. Tässä tilanteessa on tärkeää muistaa, että kenenkään ei tarvitse keskustella päihtyneen henkilön kanssa, vaan kannattaa huolehtia omista rajoista. Apua on tarjolla myös alkoholistin läheisille, eikä vain siitä riippuvaisille. (Pennanen 2020.)

Peluuri tarjoaa terapioiden ja muiden palveluiden peliongelmaan, näitä ovat muun muassa Kelan kuntoutusterapia, Valviran rekisteri, SKY ry, Suomen psykologiliitto sekä erilaisia kuntoutuskursseja. (Peluuri 2023.) Vapu-hanke järjestää vertaistukiryhmiä, jonne tulee psykoterapeutti käymään. Ihmisillä, joilla on rahapeliongelmaa voi ilmetä seuraavia vaikeuksia elämässä: mielialahäiriöt, impulssikontrollin vaikeuksiin liittyvät häiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, persoonallisuushäiriöt ja liikehäiriösairaudet (Alho ym. 2022, 154–157).

Päihdelinkki antaa hyviä vinkkejä rahapelaajien läheisille omien voimavarojen tukemiseksi sekä talouden hallintaan:

On erittäin tärkeää huolehtia omista voimavaroista: luoda itselleen tukiverkosto, joiden kanssa voi puhua vaikeimmistakin asioista. Lisäksi tiedon hakeminen pelaamisesta ja riippuvuudesta voi auttaa ja helpottaa tilannetta. Täytyy muistaa, että pelaajaa ei voi pakottaa muuttumaan eikä parantumaan, vaan vaikeassa tilanteessa on tärkeää kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin

sekä jaksamiseen. Kuten aikaisemmin tekstissä on mainittu, ongelmapelaamisella voi olla kuormittavia seurauksia läheiselle, joita ovat taloudelliset haasteet, psyykkinen sekä fyysinen rasittuneisuus ja sosiaalisen elämän lamaantuminen. Sosiaalinen elämän lamaantuminen voi kohdistua sekä pelaajaan että hänen läheiseensä. (Päihdelinkki 2023.)

Talouden osalta saattaa mietityttää, jos yhteinen talous on velkaantunut pelaamisen takia. Silloin kannattaa järjestää laskut tärkeysjärjestykseen. Jos veloista suuri osa on pikalainoja, on mahdollisesti kannattavampaa ottaa pankista lainaa, jolla saadaan maksettua pienemmät velat pois. Maksujärjestelyistä kannattaa sopia velkojien kanssa. Tämän lisäksi kannattaa ottaa yhteyttä perintätoimistoon, sillä he voivat auttaa maksujen kanssa. Jokaisella on oikeus talous- sekä velkaneuvontaan ja siihen on mahdollista saada apua valtion oikeusaputoimistosta tai Taakuusäätiöstä. Kun kyseessä on taloudellinen tilanne, niin kannattaa harkita taloudellista riippumattomuutta pelaajasta, jolloin pelaaja on vastuussa vain omista raha-asioistaan, eikä velkaannuta läheisen taloutta millään tavalla. Peli- tai päihderiippuvaiset saattavat valehdella ja manipuloida saadakseen rahaa, mutta kenellekään ei ole velvollisuutta antaa tai lainata pelaajalle rahaa eikä tällaista velvollisuutta ole myöskään läheisellä. Edellä mainitussa tilanteessa kyse ei ole itsekkyydestä tai välittämisen puutteesta, vaan nimenomaan huolehtiminen itsestä. Itseen ei kuitenkaan kannata syyllistää, jos onkin antanut rahaa peli- tai päihderiippuvaiselle, sillä usein varsinkin peliriippuvaiset ovat taitavia perustelemaan rahan tarvetta. Vanhemman ongelmallinen pelaaminen näkyy lapselle huonotuulisuutena ja jatkuvana poissaolevuutena. Peliongelmaista syntyvä riita perheessä heijastuu lapsiin ja tämän kautta luo turvattomuuden tunnetta. (Alho ym. 2022, 164–165; Päihdelinkki 2023.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄ

Opinnäytetyössäni aion käyttää kyselyä ja haastattelua tutkimusmenetelmänä. Pääpaino on kuitenkin haastattelun toteuttamisessa. Haastattelu on kvalitatiivinen (quality) eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Haastattelu on hyvä tiedonhankintamenetelmä, kun tarkoituksena on saada tietoa henkilöstä, hänen asenteistaan, mielipiteistään, havainnoista sekä kokemuksista (Muotio 2022; Keski-Suomen museo 2023). Tarkoitus on tehdä laadullinen ja määrällinen tutkimus hyödyntäen kyselyä sekä haastattelua tutkimusmenetelminä. Näiden tutkimusmenetelmien avulla tuodaan esille päihde- ja peliriippuvaisten vaikutukset läheisiin venäjänkielisten keskuudessa. Tämän lisäksi pyrin selvittämään mahdollisia keinoja tukea läheisiä ja konkreettisia syitä olla pyytämättä apua. Käytän haastattelua tutkimusmenetelmänä, koska tutkimuksen tarkoitus on selvittää mahdollisuuksia tukea venäjänkielisiä läheisiä, mitä ei saa välttämättä yhtä tarkasti kyselylomakkeella, mutta jälkimmäinen antaa paremmin vastauksia kysymykseen koskien venäjänkielisten läheisten riippuvaisten määrää.

Kyselylomake edustaa puolestaan kvantitatiivista (quantity) eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkittamiseen hyödyntäen tilastoja sekä numeroita. (Jyväskylän yliopisto 2015). Kyselyn toteutin tässä tutkimuksessa, mutta vastauksia ollut kohtalaisen vähän. Laitoin kyselyn linkin venäjänkielisiin Facebook -ryhmiin, joissa on pääasiassa Suomessa asuvat venäjänkieliset. Kerroin, että opiskelen yhteisöpedagogiksi Humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä yhteistyössä Vapu -hankkeen kanssa. Kerroin, että opinnäytetyöni koskee Suomessa asuvia venäjänkielisiä, joiden läheisillä on päihde-, alkoholi- ja/tai peliriippuvuutta. Vastauksia olisi tullut enemmän, jos kysely olisi käynnistetty esimerkiksi puoli vuotta sitten, jolloin alkoi Vapu -hanke eli kysely olisi ollut pidemmän aikaa käynnissä. Vapu -hanke kestää kuitenkin kolme vuotta ja uskon, että etenkin hankkeen loppuvaiheessa olisi tullut enemmän vastauksia kuin alussa. Riippuvuus on tärkeä aihe ja siitä saa enemmän irti keskustelemalla aiheesta, minkä vuoksi valitsinkin haastattelun tutkimusmenetelmäksi.

Kyselyn haasteena on se, että harva haluaa tuoda esille vaikeuksia. Tässä tilanteessa vaikeus on läheisten riippuvuus alkoholiin, muihin päihteisiin tai rahapeleihin. Asiasta kerrottu luvussa 3., kohdassa ”syitä olla pyytämättä apua.” Otin aihetta esiin kohderyhmässä olevien kanssa, joihin

tutustuin verkostoitumisen yhteydessä ja he jakoivat kertomuksiaan läheistensä riippuvuuksista. Tulin siihen tulokseen, että haastattelu antaa konkreettisemmän vastauksen tutkimukseeni kuin kysely.

Seuraavaksi määrittelen, mitä on haastattelu ja kysely teoriassa sekä mitä nämä tutkimusmenetelmät ovat käytännössä. Tässä osiossa on haastatteluiden ja kyselytutkimuksen tulokset.

4.1 Haastattelu tutkimusmenetelmänä

Haastattelu on tutkimusmenetelmä, jonka avulla voidaan kerätä syvempää tietoa henkilöstä erilaisten kysymysten ja keskustelun avulla. Kyseessä on vuorovaikutustilanne haastateltavan ja haastattelijan välillä. Haastatteluun voi joskus osallistua useampia henkilöitä. Tämä tutkimusmenetelmän tieto on luonteeltaan subjektiivista eli haastateltavan henkilökohtaisen tiedon, kokemusten ja arvojen värittämää. (Muotio 2022; Keski-Suomen museo 2023.)

Haaste haastattelussa tutkimusmenetelmänä on kyselyyn osallistuneiden etsintä ja haastatteluun osallistuminen, sillä usein ihmisten on vaikeaa puhua riippuvuuksista, jotka vaikuttavat heidän koko perheeseen ja läheisiin. Kuten aikaisemmin tekstissä on käyty läpi, ihmiset pelkäävät mitä heistä ajatellaan ja heillä on pelko tulla leimatuksi.

Valitsin tämän tutkimusmenetelmän, koska se on vuorovaikutustilanne, mikä mahdollistaa keskustella aiheesta. Haastattelun aikana pääsee kysymään haastateltavalta kysymyksiä aiheesta ja saa tarkempia vastauksia kuin kyselylomakkeella. Haastattelutilanteessa voi myös kertoa Vapuhankkeesta ja sen tarjoamista palveluista ja neuvoista.

Tarkoitus on haastatella tässä tutkimuksessa kuutta henkilöä, joista kolme ovat tutkimukseni kohderyhmään kuuluvia eli heidän läheisillä on jonkinlainen riippuvuus, mutta he eivät ole vastanneet kyselyyn. Viidestä kaksi ovat ammattilaisia, jotka ovat kauan työskennelleet päihde-, alkoholi ja/tai peliriippuvaisten kanssa. Alun perin suunnittelin haastattelevani yhtä päihdeterapeuttia. Haastattelutilanteessa päihdeterapeutin lisäksi oli päihdeohjaaja, joten he vastasivat yhdessä haastattelukysymyksiini, mikä lisää tutkimukseen luotettavuutta ja antaa kattavammin tietoa haitallisimmista riippuvuuksista.

4.1.1 Haastattelu teoriassa

Jos tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa ihmisiltä mielipiteiden, havaintojen, käsitysten, asenteiden, kokemusten tai arvojen perusteella, tutkimusaineisto suositellaan toteuttaa haastattelun muodossa. (Jyväskylän yliopisto 2021). Teemahaastattelussa ideana on haastatella toista henkilöä ja kerätä aineistoa ennalta päätettyyn aiheeseen liittyen hänen mielipiteidensä, kokemusten ja kertomuksien perusteella. Haastattelussa huomioidaan mielipiteiden ja näkemysten lisäksi myös eleet, ilmeet ja muu oheisviestintä. Kyseinen tutkimusmenetelmä on aina vapaata yhteistoimintaa, johon kuuluu, että haastattelija analysoi sisällön haastattelun aikana ja sen jälkeen sekä huolehtii myös haastattelun etenemisestä. Kyseessä on vuorovaikutustilanne, jossa haastateltavan ei tarvitse kertoa kaikkea, vaan hän saa itse päättää asioita, joita avaa haastateltavalle. Tätä tutkimusmenetelmää helpottaa apuvälineiden käytön mahdollisuus ja näistä esimerkkinä äänitys, videointi, valokuvaus ja ahkera muistiinpanojen teko. (Muotio 2022.)

”Haastattelun luonnetta, kohdetta sekä etenemistä analysoitaessa täytyy ottaa huomioon seuraavat seikat: Miksi haastattelet juuri kyseistä henkilöä? Mitä kysyit, miksi kysyit juuri nämä kysymykset? Miten haastattelu eteni? Oliko tilanne rento? Pysyitkö suunnitelmassa haastattelun aikana?” (Muotio 2022.)

4.1.2 Haastattelu käytännössä

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (jatkossa XAMK) filosofian tohtori sekä yliopettaja Leena Muotio kertoo muutamia asioita, joita täytyy muistaa haastattelua suunnitellessa:

- 1) On tärkeää ottaa ajoissa yhteyttä haastateltavaan, sillä asiantuntijat ovat usein kiireisiä.
- 2) Haastattelutilanteen valmistelu ennakoon.
- 3) Kysymyksien hiominen ja kokeilu (esimerkiksi ystävän haastattelu).
- 4) Täytyy pyrkiä siihen, että kummallakin osapuolella on hyvä olla ja haastattelutilanne rento.
- 5) Haastattelututkimuksen luotettavuuden pohtiminen ja kyseenalaistaminen sekä rehellisyyden huomioiminen.
- 6) Haastatteluiden järjestäminen ja pitäminen useammin, jotta kehittyä kyseisessä tutkimusmenetelmässä. (Muotio 2022.)

Mikäli haastattelu täytyy tallentaa, sitä varten kannattaa käyttää ääni- tai videonauhuri. Haastattelutilaisuus on mahdollista järjestää työpaikalla, oppilaitoksessa tai verkossa. Jos on kyseisestä haastattelutilaisuudesta, on paikalle järjestettävä enemmän mikrofoneja. Haastattelututkimus sopii tieto- ja teoriaopetukseen. (Oulun ammattikorkeakoulu 2023.)

Toteutan haastattelut Teamsin välityksellä kaikkien kanssa. Nauhoitin keskustelut puhelimeeni ja koska haastattelut olivat pääosin venäjän kielellä, käänsin vastaukset kysymyksiin suomen kielelle. Haastattelut jokaisen kohdalta toteutin nimettömänä, joten opinnäytetyössäni kirjoitan heistä haastateltavina ja laitan numeron perään. Päihdeterapeutille ja -ohjaajalle ei ollut väliä, toteutuuko nimettömänä vai nimellä, mutta koska kohderyhmässä olevat on anonyyminä, päätin heidätkin kirjoittaa.

Seuraavaksi haastattelut:

Haastateltava 1

1) Millainen suhde teillä on riippuvaiseen?

Nuorempana olimme usein samassa kaveriporukassa. Ei olla oltu ollenkaan yhteyksissä tai missään tekemisissä kahdeksaan vuoteen. Välit katkesivat hänen muuttaessa Venäjälle. Hän huijasi meidän yhteiseltä kaveriltamme ison summan rahaa ja kaverin tehdessä rikosilmoituksen muutti Venäjälle. Hän siis käytännössä varasti meidän yhteiseltä kaveriltamme rahaa, minkä jälkeen kukaan meistä ei halua olla hänen kanssaan tekemisissä. Riippuvuus paheni.

2) Minkälainen riippuvuus hänellä oli?

Uhkapeliriippuvuus. Hänellä on ollut riippuvuus hyvin pitkän aikaa, mutta se vain paheni ajan kanssa. Ei ole huijannut minua kertaakaan tai vaikuttanut mitenkään, onneksi. Tuli vain kova häpeäntunne, kun hän yritti saada rahaa kaikin mahdollisin keinoin. Tästäkin esimerkkinä voin kertoa, että hän meni alikulkutunneliin nostamaan ritilöitä pois saadakseen sieltä kolikoita. Jos oltiin lähdössä keskustaan, hän sanoi joka kerta tullessa pian, mutta ilmestyi iso kassi pulloja täynnä ja lähti aina palauttamaan pulloja saadakseen rahaa. Hänen kanssaan ei voitu tehdä mitään, koska hän halusi jatkuvasti vain pelata, ja keksi tekosyitä usein.

3) Minkälainen tilanne hänellä on tällä hetkellä riippuvuuden osalta?

En tiedä ollenkaan. En ole ollut tekemisissä hänen kanssaan kahdeksaan vuoteen. Venäjälle muuton jälkeen hän alkoi valehtelemaan entistä enemmän ja jopa huijasi ihmisiä myymällä heille matkoja, joita ei ollut edes olemassa. Minkä jälkeen ihmiset ottivat minuun yhteyttä ja

kysyivät, tunnenko häntä. Kerroin heille, että tunnen, mutta en tiedä hänestä mitään tällä hetkellä emmekä ole enää yhteyksissä. Tämän jälkeen ihmiset kertoivat, että hän on huijannut heiltäkin rahaa. Vastasin vain, että valitettavasti en voi auttaa heitä mitenkään.

4) Miten hänen käytöksensä vaikutti sinuun tai vaikuttaako se jollakin tavalla nykyelämässä?

Ei vaikuta enää millään tavalla. On vain mielenkiintoista muistella välillä, millaista se oli. Hän on mielestäni hyvä esimerkki siitä, miksi ei kannata aloittaa uhkapelejä.

5) Pelaatko itse tällä hetkellä mitään?

Tietokonepelejä, mutta minulla ei ole riippuvuutta.

6) Haluatko kertoa tai kysyä jotakin?

Haluan vain sanoa, että jos tällä kaverilla ei olisi riippuvuutta, olisimme mahdollisesti tänäkin päivänä ystäviä. Riippuvuus vaikutti minuun aluksi, mutta huomattessani sen vaikutukset, tajusin, että omat henkiset voimavarani eivät riitä, joten on vain päästettävä irti tästä ihmisestä. Yritimme aluksi kaveriporukalla auttaa häntä ja kannustaa hakeutua hoitoon, mutta hän ei ymmärtänyt eikä arvostanut apua. Tuntui, että hänen valehtelunsa vain paheni. Ehdottomasti kannattaa hakea apua, jos läheisen riippuvuus vetää esimerkiksi perheenjäseniäkin alas.

Haastateltava 2

1) Millainen suhde teillä on riippuvaiseen?

Hän on isäpuoleni.

2) Minkälainen riippuvuus teidän läheisellä on tai oli?

Alkoholiriippuvuus, tästä on jonkin aikaa. Nykyään pyrin siihen, että elämässäni on mahdollisimman vähän alkoholista riippuvaisia, sillä siitä on vain harmia.

3) Minkälainen tilanne isäpuolellasi on tällä hetkellä riippuvuuden osalta?

Hän varmaan juo edelleen, en osaa sanoa. Hän on aina juonut, en ihmettele, jos tälläkin hetkellä. Toivon hänelle kaikkea parasta ja olen soittanutkin hänelle muutama kuukausi sitten, mutta hän ei vastannut.

4) Miten hänen käytöksensä vaikutti sinuun tai vaikuttaako se jollakin tavalla nykyelämässä?

En osaa näin heti sanoa. En ole koskaan ajatellut, miten tämä on voinut vaikuttaa elämääni. Muistan tosi hyvin, kun äitini lähti työmatkalle ja sisarukseni jäivät minun ja isäpuolen kanssa. Olin silloin noin kymmenen vuoden ikäinen ja isäpuoli oli kännissä. Silloin pelotti todella paljon, koska jatkuvasti löytyi pulloja asunnon eri puolilta ja oli pelko kertoa jollekin tilanteesta. Muutin kotoa aikaisin, koska halusin pois ja jouduin kasvaa aikaisin aikuiseksi. Tiedän, että kaikki alkaa yhdestä pienestä viattomasta tölkistä jääkaapissa, minkä jälkeen ongelma vaan kasvaa ja suurenee eikä ole enää hauskanpitoa, vaan pelkkä ahdistus ja pelko. Minulla on nyt oma perhe ja kaikki on kunnossa, mutta itselläni pienikin tölkki on jo hälytyskello. En voisi rakentaa perhettä miehen kanssa, joka käyttää alkoholia vähänkään, koska minun lapsuudessani sitä oli enemmän kuin tarpeeksi. Ymmärrän sen, että joillakin pienestä Tequila shotista ei tule mitään, mutta toisilla taas lähtee aivan käsistä.

Tiedän, kuinka tuttujeni tai vanhojen luokkalaisteni piireissä heidän miehensä saattavat juoda alkoholia ja suurentaa määriä. Jos perheessä on lapsia, ymmärrän heitä täysin, koska olen itsenkin ollut lapsi ja nähnyt alkoholistia johtuvaa käytöstä. Kun katson pieniä lapsia, joiden vanhemmat juovat humalatilaa, silloin minusta tuntuu kuin katsoisin menneisyyteeni. Jos joku haluaa juoda, en tietenkään tuomitse, mutta kerron tämän nyt lapsen näkökulmasta. En halua samaa lapsuutta omille lapsilleni. En ole absolutisti, voin juoda lasillisen viiniä, mutta en lasten edessä ja lasillinenkin on hyvin harvoin tai esimerkiksi uutena vuotena. Haluan näyttää lapsilleni esimerkkiä. Kyllä, alkoholi on olemassa, mutta sen ei tarvitse olla hauskanpidon väline tai olla perhe-elämässä. En tuomitse ihmisiä, jotka juovat alkoholia ja tietävät rajansa. Ehkä heidän perheessään ei ole ollut pelkoa alkoholismista eikä kukaan ole joutunut palaamaan kotiin koulusta aikaisemmin nuoremman sisaruksen pyynnöstä. En voi tuomita ketään, mutta en halua alkoholin vaikuttavan minun perheeseeni ja elämääni.

Kotona on ollut vaikea elää ja nyt aikuisena ymmärrän, että lapsena en saanut tarpeeksi rakkautta. Yritin nuorena etsiä juuri tätä rakkautta muualta, koska kotona en saanut sitä tarpeeksi. Lapset sekä nuoret näkevät kaiken kotona tapahtuneen ja ne asiat jäävät mieleen, mikä heijastuu koulunkäyntiin, harrastuksiin, ihmissuhteisiin ja tulevaisuudessa omaan perhe-elämään.

5) Koetko, että tarvitset jonkinlaista tukea? Jos kyllä, niin minkälaista? Oletko hakenut tukea?

En koe enää, että tarvitsisin tukea tilanteeseen. Olen kasvanut aikuiseksi ja minulla on oma perhe. Kun olin lapsi, sain tukea hyvältä ystävältäni, jonka luona olin usein yötäkin.

Ajattelen, että jos minulla olisi jonkinlainen trauma, saattaisin olla sulkeutuneempi enkä puhuisi aiheesta näin avoimesti. Olen ehkä jo käsitellyt tilanteen ja menneisyyden kokonaan läpi sekä hyväksynyt menneisyyden. Toivon isäpuolelleni kaikkea hyvää. En vain ymmärrä, miten jotkut aikuiset, jotka tietävät tilanteesta, eivät auta lasta, vaan enemmänkin auttavat aikuista tuomalla hänelle lisää alkoholia, vaikka hänellä on jo alkoholin kanssa ongelmia.

6) Minkälaista apua/tukea olisit tarvinnut silloin, kun olit tuossa tilanteessa? Tai oliko joku sinun tukenasi tuolloin?

Tuolloin minun hyvä ystävä auttoi minua, ollaan samanikäisiä. Olin hänen luonaan yötä. Se oli minulle kuin turvapaikka, koska kerroin hänelle kaiken. En voinut kertoa vanhemmilleni, sillä eivät he olisi ymmärtäneet. En kokenut olevani turvassa kotona, koska mistä tahansa ja missä vaan tilanteessa olisi voinut tulla negatiivinen reaktio minuun, vaikka en olisi tehnyt mitään. Tuntui siltä, että olisi kuin miinakentällä. Mietin jatkuvasti, mitä teen ja mikä olisi seuraava askel.

En pyytänyt apua keneltäkään aikuiselta, koska pienenä et halua tehdä isoa numeroa. Isäpuolen alkoholi oli jo iso ongelma, mitä jos siitä olisi tullut vielä isompi ongelma. Soitin kerran sosiaalipäivystykseen ja karkailin kotoa, koska en halunnut tulla kotiin. En halunnut, että minut viedään pois perheestä tai sisarukseni. Suomi ”tiedetään” siitä, että täällä viedään lapsia perheestä ja sillä minuakin peloteltiin, vaikka nykyään tiedän sen olevan viimeinen asia, mikä tehdään ja vain turvallisuussyistä. Pelkäsin, että tilanne muuttuu vielä pahemmaksi kuin mitä se on jo. Pelkäsin muutosta, jota tämä minun ”pieni valitus” saattoi aiheuttaa. Perheessäni välit olivat tulehtuneet, mikä johtui alkoholista. Halusin ratkaista tai edes vähän parantaa tilannetta

kotona, mutta en uskaltanut puhua, koska en halunnut laitokseen. Venäjällä on sanonta, joka liittyy siihen, että riitoja ei saa viedä pois kotoa, vaan ne on selvitettävä siellä. Jos ihminen haluaa muuttua, hän muuttuu. Sama ajatus minullakin oli. Millaista tukea tarvitsin silloin? Ihan vain turvallinen aikuinen ja kuuntelija. Pienenä ainoa asia, jota kovasti halusin ja nuorempana välillä kadehdin muilla, oli turvallinen koti ja aikuiset.

7) Miksi teidän mielestänne ihmiset eivät hae apua tai tukea vastaavassa tilanteessa?

Yksilöllistä. Mielestäni jokainen haluaa uskoa siihen, että ihminen muuttuu. Kaikki haluaa uskoa hyvyyteen. Yksi vaihtoehtoista on myös tiedottomuus. Esimerkiksi se, mitä tapahtuu seuraavaksi. Epämääräisyyden pelko. Ihmiset saattavat ymmärtää, että heidän elämässään on jo halkeama eivätkä halua ottaa riskiä, jonka seurauksena halkeama voi suurentua. Mielestäni kasvatus, mentaliteetti ja tietynlainen asenne, joka on meillä pienestä asti, ohjaa meitä haastavissakin tilanteissa. Välillä olisi hyvä kuitenkin poistua mukavuusalueelta.

8) Miten teidän mielestänne voi auttaa läheisiä, joiden esimerkiksi perheenjäsen on riippuvainen alkoholista?

Vaikea kysymys. Riippuu ihmisestä ja tilanteesta. Läheistenkin on tärkeä hakea apua ja mielestäni terapia on yksi hyvä vaihtoehto. Riippuvaisen kanssa voi keskustella, mutta keskustelu ei aina tuota tulosta, vaan saattaa jopa pahentaa sitä. Läheisten on tärkeää ajatella omaa hyvinvointia, omia voimavaroja ja omaakin aikaa. Riippuvainen muuttuu, jos hän oikeasti sitä haluaa. Ei mikään muu auta siihen.

Ihmissuhteissa yksi vaikeimmista asioista on päästäminen irti, kun vielä uskoo hyvyyteen ja toivoo asioiden muuttuvan. Tuki riippuu tietenkin tilanteesta ja kenellä on riippuvaisuus. Jos on oma lapsi, silloin voi olla haastavampaa, mutta mielestäni siinäkin voi keksiä hyvin keinoja terapian kautta. Luin yhden parisuhdeterapeutin artikkelia, jossa hän kertoi, että ongelmistaan ei ole pakko kertoa kenellekään yhtään mitään, mutta omalle terapeutille kannattaa kertoa kaikki. Terapeutti osaa sivuhenkilönä auttaa ja ehdottaa tuomitsematta. Jos puhutaan maksuttomasta palvelusta, niin webinaarit ovat hyvä idea, niitä löytyy monenlaisia. Terapiassa ja psykologin käynnit ovat maksullisia, mutta kun kyse on omasta terveydestä, kannattaa priorisoida se.

*Haastateltava 3***1) Millainen suhde teillä on riippuvaiseen?**

Hän on entinen ystäväni.

2) Minkälainen riippuvuus teidän läheisellä on tai oli?

Huumeriippuvuus.

3) Minkälainen tilanne hänellä on tällä hetkellä riippuvuuden osalta?

Hän kuoli kaksi vuotta sitten.

4) Vaikuttiko ystäväsi riippuvuus jollakin tavalla sinuun tai vaikuttaako se jollakin tavalla nykyelämässä?

Olimme hyviä ystäviä pienestä asti ja yritin pysyä hänen kanssaan ystävinä aikuisenakin, mutta se oli haastavaa. Siirryimme yläkouluun ja uusi kaveriporukka sai hänet kokeilemaan huumeita, mistä kaikki lähtikin. Myöhemmin hänellä ei ollut aikaa enää nähdäkään meidän kaveriporukkaamme. Hänen taloudellinen tilanteensa kärsi pahasti ja hän otti velkoja läheisiltä. Minultakin kysyi, mutta en suostunut. Tästäkin on jo monta vuotta. Kaveriani ei enää kiinnostanut jalkapallotreenit ja hän alkoi käyttämään huumeita yhä useammin. Olin tukena ja yritin auttaa aluksi, mutta harmitti katsoa sivusta hänen tekemistään, mihin en voinut vaikuttaa. Hän vain jatkoi ja lopulta salaili minultakin. Aikuisena kaikki paheni vielä enemmän.

5) Koetko, että tarvitset jonkinlaista tukea? Jos kyllä, niin minkälaista? Oletko hakenut?

En enää tarvitse. Olimme hyviä ystäviä, mutta kaksi vuotta sitten hänen riippuvuutensa oli kasvanut jo niin isoksi, minkä seurauksena hän menehtyi.

6) Minkälaista apua/tukea olisit tarvinnut silloin, kun olit tuossa tilanteessa? Tai oliko joku sinun tukenasi tuolloin?

Tuossa tilanteessa ajattelin vain hänen vointiaan. Minulla on oma perhe ja työ, mutta harmitti kovasti hänen puolestaan, sillä hänelläkin olisi voinut olla ja elämä olisi voinut jatkua. Aina ei kuitenkaan asiat mene niin kuin haluaisi ja ne on vain hyväksyttävä. Huumeriippuvaisen ystävänä pysyminen on haastavaa, sillä minä halusin kehittyä ja menestyä elämässäni, kun taas hän meni aivan toiseen suuntaan.

Kaksi vuotta sitten tuossa tilanteessa juttelin kaverini perheenjäsenten kanssa ja se oli parhain mahdollisin tuki juuri sillä hetkellä. Mielestäni tukea täytyisi tarjota myös läheisille, koska usein päihdehoito keskittyy riippuvaisiin, mutta perheenjäsenet ja läheiset ystävät jäävät sivuun. Hän ei halunnut mihinkään päihdehoitoon, terapiaan tai suostunut minkäänlaiseen apuun. Tuntuu, että tuossa tilanteessa tarvitaan aikaa, omia henkisiä resursseja eli itsestä huolehtiminen ei saa jäädä kulissien taakse ja läheisille puhumista sekä kannustamista. Jos ei ole kenelle puhua, niin on mahdollista soittaa esimerkiksi kriisipuhelimeen tai Punaiseen ristiin, joka tarjoaa kuuntelu- ja keskusteluapua.

7) Miksi teidän mielestänne ihmiset eivät hae apua tai tukea vastaavassa tilanteessa?

Eivät halua muutosta elämään, koska se on mukavuusalueelta poistumista. Heitä pelottaa muutos.

Haastateltava 4. Työskentelee Vapu -hankkeessa

1. Minkä ikäiset ihmiset useimmiten kääntyvät teidän puoleenne?

Suurin osa ovat keski-ikäisiä. Yleensä 25–60 vuoden ikäisiä.

2. Kuka ottaa yhteyttä enimmäkseen – läheiset vai riippuvaiset?

Sanoisin, että noin 30 % yhteyttä ottaneista ovat riippuvaisia. Noin 40 % ovat riippuvaisten läheiset ja niistä suurin osa ovat naisia.

3. Onko heidän läheisillä yleensä millainen riippuvuus (mikä on yleisin)?

Riippuvaiset ottavat yhteyttä liittyen alkoholiin, huumeisiin tai peleihin. Riippuvaisten läheiset ottavat yhteyttä yleensä lastensa riippuvuuksiin liittyen ja näistä yleisin ovat huumeet. Vähihen otetaan yhteyttä peliriippuvuuksiin liittyen. Pääkaupunkiseudun alueella on paljon huumeidenkäyttäjiä.

4. Millaiset teidän vertaistukiryhmänne ovat? Tuleeko sinne esimerkiksi terapeutti?

Tällä hetkellä meillä on yksi ryhmä. Ryhmätapaamisiin tulee terapeutteja ja jokaisella kerralla erilainen terapeutti. He pitävät luentoja ja parantavat sekä edistävät ryhmän toimintaa. Joka toinen viikko tulee asiantuntija.

Tänään meillä on vertaistukiryhmän kanssa tapaaminen. Tapaamisissa otan yhden aiheen esille, jota käymme yhdessä läpi. Pohdimme, mitä on kenellekin ajankohtaista, etsin informaatiota ja keskustelemme aiheesta. Taataksemme parhaan mahdollisen tuen katsomme myös, miten esimerkiksi suomalaiset toimivat tietynlaisissa tilanteissa. Tänään aiheenamme on erilaiset riippuvuusmuodot. Käymme läpi: millainen riippuvuus heillä on, millainen olo tänään ja mikä painaa mieltä.

On käynyt akuuttejakin tilanteita, jossa henkilön täytyi tehdä nopea muutto. Tällaisen akuutin tilanteen syntyyn on voinut vaikuttaa esimerkiksi vuokran maksuttomuus, joka on heidän perheessään ollut aviomiehen vastuulla. Tietenkin keskustelemme asiasta ja yritämme auttaa, jos tilanne vaatii, autamme löytämään asuntonkin. Vastaavassa tilanteessa on kuitenkin tärkeä ajatella itseäänkin ja omaa hyvinvointia eikä taloudellista väkivaltaa tarvitse sietää. Edellä mainitussa tilanteessakin on jonkinlaista taloudellista väkivaltaa.

5. Miksi teidän mielestänne ihmiset eivät pyydä apua tähän ongelmaan?

Heitä pelottaa. Pelottaa mukavuusalueelta poistuminen ja itse muutos. Ihmiset eivät välttämättä ole valmiita tekemään muutoksen eteen, koska on tietämättömyys tulevaisuudesta. Tilanne ja elämä muuttuu eikä tiedetä, onko muutto positiivinen vai negatiivinen.

Ajattelen, että pelon lisäksi häpeäntunteella on iso vaikutus. Ei haluta näyttää muille tilannetta kotona eikä uskalleta myöntää, että tilanne vaatii puuttumista. Ei haluta näyttää oman perheen olevan tietynlainen, koska se voi tuntua siltä, että kaikki ei mene niin hyvin kuin voisi mennä ja silloin tuntuu kuin olisi viallinen. Vaikka näin se ei ole.

6. Mikä on vaikeinta tässä työssä?

Ymmärtää se, että autanko ihmisiä vai päinvastoin. On paljon kiitollisia ja tyytyväisiä ihmisiä, jotka ottavat minuun yhteyttä tai kiittävät vertaistukiryhmän tapaamisen jälkeen. Välillä tulee vastaa myös ihmisiä, jotka kysyvät: ” Milloin aloitetaan jo?”

Minusta vaikeinta on vertaistukiryhmän johtaminen. Ryhmissä on paljon erilaisia ihmisiä, joiden kaisella on eri luonne, eri elämäntilanne ja asia. Sanoisin, että haasteena on venäjänkielisten riippuvaisten ja heidän läheisten ohjaamisensa apuun. Suomessa suurin osa päihdehoidoista ja vieroitushoitoyksiköistä on vain suomen kielellä.

Mikäli ihminen puhuu hyvin vähän suomea, hän ei ymmärrä hoidosta yhtään mitään, vaikka millaisia asiantuntijoita olisi. Hanke keskittyy riippuvaisten läheisiin, mutta itse riippuvaisia autetaan vähemmän. Usein ihmiset keskittyvät riippuvaisiin, mutta heidän läheisensä jäävät sivuun. Vaikka yhtä tuen ja avun tarpeessa ovat läheisetkin. Hyvä aihe pohdittavaksi on avun määritelmä. Emme voi pelastaa maailmaa, mutta voimme auttaa jossakin konkreettisessa tilanteessa.

Yhtenä esimerkkinä voin mainita tilanteen, jossa nainen elää alkoholista riippuvaisen aviomiehensä kanssa. Näitä tilanteita on useita. Heillä on huono olla, mutta eivät halua lähteä miehensä luota pois, minkä seurauksena he kärsivät jatkuvasti kaikin puolin. Vastaavassa tilanteessa ihminen ei pääse ongelmastaan eroon niin kauan, kunnes ongelman aiheuttaja on pois hänen vierestään. Tästä kärsii oma henkinen hyvinvointi ja tuen tarve suurenee.

Välillä minusta tuntuu siltä, että päivä vertaistukiryhmän kanssa meni loistavasti ja tuli positii- vista palautetta. Mutta pian joku iloisesti mainitsee, että täytyy olla miehille kiitollinen. Näiden sanojen jälkeen ajattelen, että ei voi olla kiitollinen ihmiselle, joka myrkyttää läheisensä elämää. Tässä tilanteessa mietin, että hänelle on aiheutettu vertaistukiryhmän tarve ja hän ei ole onnellinen kotona. Ei tuosta voi olla kiitollinen toiselle. Pohdimme, että venäläisen mentaliteetin mukaan miehet uskovat, että löytävät helposti hyvän naisen. Naisilla on taas päinvastoin, he eivät usko löytäneensä koskaan parempaa miestä. Tämäkin ajatus tulee jo sukupolvittain.

7. Miten iso prosentti tulijoista saavat tarvitsevansa avun ja pääsevät liikkumaan eteenpäin?

Noin 90 %. Sen perusteella, mitä ihmiset antavat palautteita. On tullut paljon positiivisia muutoksia.

8. Mitä ehdottaisit niille, joilla on riippuvuus?

Hakea apua. Riippuvaisuus ei itsestään häviä, vaan sitä täytyy hoitaa. Voi elää paljon paremmin, jos riippuvuutta ei ole. Riippuvaisia ei voi syyttää riippuvuudesta, mutta voi syyllistää siitä, että he eivät tee asialle mitään.

Haastateltava 5. Päijät-Hämeen Myllyhoitoklinikan päihdeterapeutti ja päihdeohjaaja.

1) Minkä ikäiset ihmiset useimmiten kääntyvät teidän puoleenne?

Ikähaarukka on 18–80. On meillä myös alaikäisiä, mutta he eivät voi olla yhteisöhoidoissa. Alaikäiset ovat yleensä 14–15-vuotiaita. Alaikäiset voivat olla yksilöhoidoissa.

2) Kuka ottaa yhteyttä enimmäkseen - läheiset vai riippuvaiset?

Useammin ottavat yhteyttä riippuvaiset. Läheiset tulevat hoidossa olevien kautta ja he tulevat esimerkiksi yksilökeskusteluihin. Ottavat läheisetkin paljon meihin yhteyttä, mutta yleensä he kyselevät ja ottavat selvää läheisen riippuvaisen tai pelurin puolesta. Tämän yhteydessä läheiset kysyvät hoitomahdollisuuksista ja kertovat, että ovat ihan loppu ja väsyneitä sekä tarvitsevat apua. Tehdään paljon läheisten kanssa työtä, koska meille on tärkeää, että heille tarjotaan apua. Läheisille on itseasiassa kaikki ilmaista, mitä tarjotaan, ellei heillä ole pidempi hoitojakso. Muuten heidät huomioidaan niin, että he saavat apua maksutta ja ohjataan ryhmiin.

3) Millaisia hoitomuotoja teillä on?

Kaikki lähtee arjen hallinnasta. Meillä kaikki päivät ovat rytmitetty tietyn ohjelman mukaan. Kaikki, hoito perustuu ohjelmaan, jolla on tarkoitusta. Meillä on paljon luentoja, joiden lisäksi annetaan psykoedukaatio sairaudesta, läheis- sekä peliriippuvuudesta ja tunne-elämästä, jotta saadaan myös potilaat ymmärtämään, että mistä mikäkin johtuu. Nämä taas auttavat muutoksen tekemisessä.

Tehtävät ovat suurempia havahduttamisen keinoja, mitä käytetään. Yhtenä hoitomuotona on ryhmäterapiaa, jossa käydään keskustelua, harjoitellaan puhumaan tunteista ja ylipäätään puhumaan rehellisesti asioista. Kaikista tärkeintä, mihin perustuu meidän hoitomme, on pakolliset ryhmäkäynnit kaksi kertaa viikossa. Se on edellytys jatkoa ajatellen, jotta pysyy jatkossa raittiina.

Ryhmäterapiaa voi saada vertaistukena, ei ole yhteisöhoitoa, mutta yhteisöllistä hoitoa, riippuvaiset toimivat toisilleen peileinä ja saavat toisiltaan vertaistukea samalla. Ryhmäterapiaan yritetään saada läheisiä omiin ryhmiin, jotta hekin löytäisivät ja saavat tukea. Näin riippuvaiset ja läheiset alkavat ymmärtämään toisiaan paremmin, ymmärtävät myös itseään, omaa hyvinvointiaan ja jaksavat keskittymään.

Kun kyse on riippuvuudesta, puhutaan koko perheen sairastumisesta eli läheiset sairastuu siinä samalla. Läheisten sairastuminen näkyy muun muassa rajoittamisessa eli kielletään oma tila ja oma elämä rajoittuu. Addikti eli riippuvainen määrittää oman tilan, mikä vaikuttaa myös läheisiin ja he alkavat oireilemaan. Ristiriita tulee addiktin toipuessa riippuvuudestaan ja hän etenee toipumisessa, mutta hänen läheiset jäävät jälkeen. Sen takia ohjataan itsehoito- ja vertaisryhmiin. Läheinen on yhtä vaikeassa tilanteessa, ellei jopa vaikeammassa, joten heitä on tärkeä tukea.

4) Onko kaikki teidän hoitomuotonne maksullisia?

Meillä tutustumiskäynnit ovat täysin maksutta, tulee meille hoitoon vai ei. Läheisiä tavataan maksutta. Eri asia on pidempi jakso (monta kuukautta tai viikkoa), jolloin on kyseessä jatkuva työ. Voidaan käydä kahdesta kolmeen tapaamista läheisten kanssa ilmaiseksi ja lisäksi järjestetään läheisiä varten läheisryhmät kerran kuukauteen keskimäärin, jotka ovat maksuttomia. Osallistuakseen ei tarvitse olla meillä hoidossa tai meihin minkäänlaista kontaktia. Läheisiltään voi tulla ja sitten ohjataan läheisryhmiin, jotka ovat maksuttomia.

5) Onko mikä riippuvuus yleisin?

Sanoisimme, että päihderiippuvuus. Mutta on peliriippuvaisiakin paljon. Peliriippuvaisten määrä kasvaa jatkuvasti. Jos puhutaan yleisimmästä, niin läheisriippuvuus on melkein kaikilla.

6) Miksi teidän mielestänne ihmiset eivät aina pyydä apua tähän ongelmaan tai uskalla ottaa esille?

Häpeän tunne on monesti yksi syy, sekä kieltäminen eli ihminen ei näe omaa tilaansa ja myös läheisten häpeä. Läheiset saattavat estää hoitoon hakeutumisen perheen häpeän kautta. Läheiset monesti pitävät kulisseeja pystyssä liian kauan. Työnteko voi estää hoitoon hakeutumisen. Ajattellaan ettei voida olla töistä pois.

7) Mikä on vaikeinta tässä työssä?

Päihdeterapeutti: ”Haasteellisin on työntekijöiden saaminen tähän työhön. Tarvitsemme työntekijöitä, jotka jaksavat ja haluavat tehdä tätä sydämestään niin, että se näkyy työssä. Eikä niin, että tulee muista motiiveista tai jaksaa vain hetkellisesti. Työ on välillä henkisesti kuormittavaa. Täytyy ymmärtää, että sairauteen kuuluu se, että potilaalta välillä lähtee henki tai palaa takaisin riippuvuuteen. Voimme tehdä vain rajallisen määrän riippuvuuden suhteen. Työntekijöitä puhuen, jos hänellä on itsehoito kunnossa ja huolehtii itsestä, niin työtä ja pettymyksiä sekä suruja jaksaa paljon paremmin. Työmme on kuitenkin tosi palkitseva. Joka päivä tulee onnistumisen hetkiä ja upeita juttuja.”

Päihdeohjaaja: ”Kyllä sen täytyy lähteä sydämestä, jos täällä tekee töitä, vaikka on välillä kuormittavaa. Täytyy olla oikeasti se oma hyvinvointi kunnossa ja myös itsehoito jaksakseen. Haasteellisinta itse työssä on varmaan se, että asiakasryhmä on hyvin laaja ja jokainen on yksilö, kaikille ei yksinkertaisesti toimi ne samat asiat. Täytyy oikein yksilöllisesti katsoa, miten lähestyy asiakasta. Kaikilla on kuitenkin sama hoito-ohjelma ja perusasiat.”

8) Mikä on tässä työssä mielenkiintoisinta? Tai sai teidät tähän työhön?

Päihdeterapeutti: ”Kiitollisuus ja nöyryys. Tätä työtä ei kannata tehdä vain palkan takia. Itsekin joskus sain apua ja uuden elämän, niin haluan auttaa muita ja tuoda omaa kokemusta siitä, että kaikki on mahdollista. Ihmisten kohtaaminen, kun tietää, että heille se on tosi iso juttu ja heitä saa auttaa. Työssä näkee ja ihan kuin kokee muutokset myös, on niissä kuin mukana. Huikeeta. Välillä on niin haasteellista, että joku ihminen tuntuu niin sanotusti toivottomalta tapaukselta, mutta muutosta oikeasti sitten tapahtuukin ja sitten hänellä onkin ihan uusi elämä. Ei mistään muusta saa vastaavaa tunnetta.”

Päihdeohjaaja: ”Olen harjoittelun kautta hakeutunut ja haluan tehdä työtä ihmisten kanssa. Tänne on ihmisten turvallista tulla eikä ketään arvioida tai tuomita menneisyydestä. Täällä kohdataan täysin ihminen ihmisenä. Onnistumisen kokemukset ovat parhaita. Välillä tuntuu oikein kehollisesti ja tietää tekevänsä tärkeää sekä merkityksellistä työtä.”

9) Miten iso prosentti tulijoista saavat tarvitsevansa avun ja pääsevät liikkumaan eteenpäin?

Jos puhutaan siitä, että miten iso määrä raitistuu suoraan täältä, niin ehkä 20–30 %, mikä on älyttömän hyvä luku. Pystyy peilata aina siihen, että ketkä jatkaa itsehoitoryhmissä, ne pysyvät raittiina ja pysyvät pelaamatta. Mutta ne, jotka lähtevät säätämään muuta ja jättävät kaikki hoidossa tarjottavat työkalut (esimerkiksi ryhmät) pois, heille on huono ennuste. Asiasta sanotaan potilaalle ääneen ja käydään tarkkaan läpi, että on huono juttu.

10) Miten ihmisten kannattaa hakea apua, jos on kielipuutetta?

Kannustaa läheistä ottamaan yhteyttä Al-Anonin auttavaan puhelimeen. Helsingissä esimerkiksi toimii venäjänkielinen läheisten ryhmä. Suomen AA-toimistosta löytyy venäjänkielistä kirjallisuutta ja äänitteitä. Läheiset voivat myös osallistua AA palaveriisiin, mikäli kokous on avoin.

11) Kauanko olette työskennelleet kyseisellä alalla?

Päihdeterapeutti on työskennellyt klinikalla 14 vuotta. Päihdeohjaaja noin puolivuotta.

Viidennessä haastattelussa mainittiin termit läheisriippuvuus sekä psykoedukaatio. Läheisriippuvuus tarkoittaa ilmiötä, jonka ytimessä on riippuvuus toisesta ihmisestä. Toinen ihminen on useimmiten puoliso, oma lapsi tai muu läheinen. Läheisriippuvainen hakee hyväksyntää sekä turvaa muilta ja hänelle on iso merkitys muiden mielipiteillä. Hänellä itsellään on heikko itse-tunto. Ihminen voi olla riippuvainen esimerkiksi puolisostaan, joka käyttää päihteitä. (Taitto 2020.)

Psykoedukaatio eli koulutuksellisella terapialla tarkoitetaan hoitoa, jonka aikana annetaan tietoa sairaudesta ja sen hoidosta. Iso painopiste on potilaan ja hänen läheistensä kuuntelemisessa.

Terapian tarkoituksena on läheisten sekä potilaan voimaannuttaminen ja itse sairauden seuraaminen. (Oksanen 2020.)

4.2 Kysely tutkimusmenetelmänä

Kysely (survey) on kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, jossa tietoa kerätään yleensä isolta vastaajajoukolta. Tutkimustulokset saadaan numeroina ja ne vastaavat kysymyksiin: kuinka moni, miten usein, mitä, millä tavalla. Kyselyt voivat olla erilaisia, isot tutkimuslaitokset tekevät laajoja, koko väestön kattavia kyselyjä. (Ruohonen 2022.) Sain luvan käyttää Vapu -hankkeen kyselylomaketta apuna, mutta muokkasin sitä paljon muun muassa lisäämällä omia kysymyksiä. Vapu-hankkeen kyselylomake oli venäjän kielellä, joten huomioiden kaikkien saavutettavuus käänsin tekstin suomen kielelle erottaen kaksi kieltä vinoviivalla. Suomessa on paljon venäjänkielisiä, mutta osa Suomessa syntyvistä venäjänkielisistä eivät hallitse äidinkieltään yhtä hyvin kuin suomea, joten huomioiden heidät käänsin kyselyn. Lisäksi huomioin saavutettavuuden, jotta on jokaisen tarvittaessa mahdollista lukea teksti. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, kuinka moneen ihmiseen on vaikuttanut alkoholi-, huume ja/tai peliriippuvaisen käytös. Ajattelin, että toteutan tämän kyselyn ja kohderyhmästä haastattelen kolmesta viiteen henkilöä. Kohderyhmänä ovat riippuvaisten läheiset, joihin vaikuttaa negatiivisesti toisen ihmisen riippuvuus. Kyselyyn tuli kohtalaisen vähän vastauksia, joten ajattelin, että haastattelussa täytyy olla viisi henkilöä ja luotettavuuden lisäämiseksi on tärkeää haastatella päihdeterapeutti.

Seuraavaksi määrittelen kyselyn tutkimusmenetelmänä teoriassa ja kerron kyselystä toteutuksena. Toteutuksen lisäksi kerron kyselyn toteutuksen haasteet omasta näkökulmastani.

4.2.1 Kysely teoriassa

Kyseessä on aineistonhankintamenetelmä, jossa kysymykset on laadittu kirjalliseen muotoon valmiiksi ja niitä voi olla useita. Kyselyllä voidaan tavoitella paremmin suurempaa vastaajajoukkoa ja kerätä aineistoa laajemmista ilmiöistä. Kyselyllä on mahdollista saada määrällistä tietoa tai laadullista kvalitatiivista tietoa riippuen tutkimuksen aiheesta ja tavoitteesta. (Keski-Suomen museo 2023). Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli toteuttaa kysely määrällisenä tutkimusmenetelmänä ja haastattelu laadullisena.

Kyselylomakkeen kysymykset kannattaa suunnitella huolella, jotta kysymykset ja vastaukset kertovat halutusta aiheesta. On tärkeää kysyä asioita, joilla on merkitystä tutkimuksessa ja joihin on tarkoitus saada konkreettinen vastaus. Kysymyksien on oltava yksinkertaisia ja yksiselitteisiä. Pitkä ja hankalaselkoinen kyselylomake karkottaa vastaajia. (Keski-Suomen museo 2022.) Mahdollisesti se, kun käänsin kyselyssä olevat kysymykset suomen kielelle, vaikutti kyselyn ulkomuodon muuttumiseen ja saattaa näyttää siltä, että tekstiä on paljon, vaikka todellisuudessa se vain johtuu kahdesta kielestä.

4.2.2 Kysely toteutuksena ja haasteet

Toteutin kyselyn sosiaalisessa mediassa käyttäen Surveyplanet -pohjaa. Kysely toteutettu jakamalla linkki tilaajalleni sekä julkaisemalla linkin erilaisiin venäjänkielisiin Facebook ja WhatsApp -ryhmiin. Keskustelin yhden kohderyhmässä olevan henkilön kanssa ja hän mainitsi, että ihmiset ovat tottuneet selaamaan sosiaalista mediaa ja sellainen asia, mikä vie heiltä vähänkään enemmän aikaa, usein jättävät väliin. Henkilö mainitsi, että arka aihe voi vaikuttaa hyvinkin paljon tai esimerkiksi se, että jos venäjänkielinen on muuttanut Suomeen muutama vuosi sitten ja hänelle on voinut kertyä epämukavia kokemuksia suomalaisessa yhteiskunnassa esimerkiksi terveydenhuollossa tai kouluissa, jolloin hän ei välttämättä halua tai uskalla vastata, vaikka tekstissä lukee selkeästi, että kysely toteutetaan täysin nimettömänä.

Jos haluaa saada monipuolisemmin vastauksia ja paljon enemmän, kysely kannattaa käynnistää hankkeen alussa, kuten Vapu -hanke tekikin. Opinnäytetyöni kyselyyn ei ollut monta kuukautta aikaa, joten tuloksia ei ole paljon, mikä laskee luotettavuutta, mutta kyselyn tulokset kertovat silti kehittämistarpeesta ja antavat suuntaa.

Seuraavaksi analysoidaan kyselytutkimuksen tuloksia. Kuten opinnäytetyössä on aikaisemmin mainittu, kysely on toteutettu Surveyplanet -pohjaan. Lomakkeeseen vastasi seitsemän ihmistä. Vastanneista kuusi ovat naisia ja yksi kieltäytyi vastaamasta. Kysyessäni ikää vastaukset jakaantuivat tasaisesti. Kaksi oli 18–35-vuotiasta, kaksi 35–45 ja kaksi 45–60. Tämä kertoo sen, että riippuvuus voi aiheuttaa haittaa mille tahansa ikäluokalle. Tuloksesta kertoo hyvin paljon myös toteuttamani haastattelut, joissa ammattilaiset kertoivat, että yhteyttä ottavat alaikäisten läheiset ja myös 80-vuotiaat. Ikähaarukka on laaja ja yhteyttä ottaneita on paljon, mikä kertoo suuresta ongelmasta ja koska se vaikuttaa jopa läheisiin, vaikuttaa sitä kautta myös yhteiskuntaan.

Seuraava kysymys oli ”Millainen suhde teillä on riippuvaiseen?” Vastauksista kolme koski kumppania, yksi oli oma lapsi ja yksi oli ystävä. Seitsemästä kuudes kirjoitti muu -kohtaan naapuri ja viimeinen kirjoitti lapsi sekä kumppani. Tuloksesta päätellen riippuvuus liittyy aina läheiseen ja tulokset voi yhdistää haastatteluihin, joissa mainittu isäpuoli ja lapsuuden ystävät. Ihmisen on vaikeampaa liikkua eteenpäin, jos kyseessä on läheinen, koska on halu auttaa ja kuten haastattelijat kertoivat, ihmiset haluavat uskoa hyvyyteen ja muutokseen tulevaisuudessa. Vastaavanlainen käytös muistuttaa läheisriippuvuutta ja siitä mainitsikin päihdeterapeutti haastattelussa. Läheisriippuvuudessa ollaan riippuvainen toisesta ja toisen eleillä, mielipiteillä sekä toiminnalla on vaikutus omaan elämään. Läheisriippuvuuteen voi sairastua kuka vaan ja siihen voi vaikuttaa eläminen voimakkaan ilmiön läheisyydessä, joita ovat muun muassa peliriippuvuus, narsismi, tunteettomuus, fyysinen väkivalta ja päihderiippuvuus. Haastava ihmissuhde voi olla kotona, koulussa, töissä tai muussa ympäristössä. Läheisriippuvuus on usein lähtöisin lapsuuden ihmissuhteista. (Maivita 2023.)

Kysymykseen koskien läheisen riippuvuutta (mikä tietty on kyseessä), vastauksista neljä koski alkoholia, kaksi liittyi peliriippuvuuteen ja yksi koski sekä alkoholia että peliriippuvuutta. Tämä tulos kertoo sen, että alkoholiriippuvuus on yleinen ja tulokseen voi yhdistää haastatteluiden aineistot, joista yksi kertoi isäpuolensa alkoholiongelmasta ja kuinka kokemus vaikutti lapsen näkökulmasta.

Kyselylomakkeessa kysytty myös, että minkälainen apu sopii heille parhaiten ja vastaukset jakaantuivat suhteellisen tasaisesti. Webinaarien kannalla oli kaksi ihmistä, henkilökohtaisen tuen konsultaation muodossa oli yksi, keskustelu puhelimen kautta oli kaksi, artikkelien lukeminen sopi yhdelle. Muu palvelumuoto sopi yhdelle, jossa mainittu tarkemmin tuki vertaistukiryhmien muodossa ja webinaarit sekä artikkelit Instagramin kautta. Tästä voi tulla siihen tulokseen, että jokainen on yksilö ja apua täytyy olla monipuolisesti saatavilla.

Kysymykseen: ” Millainen tilanne teidän läheisellä on tällä hetkellä suhteessa riippuvuuteen?” vastasi kuusi henkilöä. Vastauksista kaksi kertoi läheisen pelaavan edelleen eikä halua lopettaa. Yhden vastauksen tulos kertoo, että addikti eli riippuvainen haluaa lopettaa, mutta ei onnistu vielä. Kolme kuudesta vastasi, että heidän läheinen ei ole käyttänyt päihteitä tai ole pelannut jonkin aikaa. Vastauksista päätellen suurin osa haluaa lopettaa ja pyrkii olla käyttämättä aineita, mutta se ei ole helppoa.

5 TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI

Tässä osiossa analysoidaan haastatteluiden ja kyselyn tuloksia. Tutkimus on toteutettu pääosin laadullisella tutkimusmenetelmällä ja menetelmäksi valittu haastattelu. Laadullisen tutkimuksen luodessa ja luotettavuudessa tulee helposti esiin kysymykset liittyen tutkimuksen objektiivisuuteen ja totuuteen. Yhtä nopeasti tulee selväksi, kuinka paljon voidaan luottaa tutkimukseen. Ennen tuloksien analysointia tutkijan täytyy tarkistaa, onko tutkimuskysymykseen vastattu. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 183–185, 211.)

Ennen kaikkea haastattelun etu on joustavuus. Haastattelu tutkimusmenetelmänä antaa tutkijalle mahdollisuuden toistaa kysymyksen, selventää haastateltavien vastauksia ja mahdollistaa vuorovaikutustilanteen tiedonantajan kanssa. Vastaavaa mahdollisuutta ei ole esimerkiksi postikyselyssä, jossa vastaanottajat ja vastaajat saavat saman kyselylomakkeen. Haastattelussa on mahdollista esittää kysymyksen niin kuin tutkija kokee aiheelliseksi. Mikä tärkeintä, haastattelun aikana haastattelija toimii myös havainnoitsijana. Tutkija voi keskittyä aineistonkeruun lisäksi havainnointiin, jossa saa haastateltavan tiedon lisäksi kiinnittää huomiota siihen, miten asiat sanotaan ja esitetään. (Tuomi & Sarajärvi 2017, 96.) Haastattelussa kiinnitin huomiota haastateltavien reaktioihin, eleihin ja myös siihen, kuinka he alkoivat avautumaan entistä enemmän. Osa muisteli kokemuksiaan nauraen, mikä voi kertoa ihmisen puolustusreaktiosta. Nauhduksen jälkeen henkilöt muuttuivat vakaviksi ja avautuivat entistä enemmän. Kuitenkin kaikki sekä kohderyhmässä olevat että ammattilaiset olivat sitä mieltä, että läheisten riippuvuuksia täytyy hoitaa, mutta se oma hyvinvointi ja jaksaminen on oltava etusijalla.

Oli mielenkiintoista verrata tuloksia niin haastatteluiden osalta kuin myös kyselytutkimuksen aikana ja huomata yhtäläisyyksiä esimerkiksi myös lähteissä, mikä puolestaan lisää luotettavuutta tutkimukseen. Kyselytutkimuksena huonona puolena on se, että ei voi kysyä tarkentavia kysymyksiä ja täytyy hyväksyä tulos, joka sieltä tulee. Haastattelussa oli mahdollista kysyä tarkemmin ja haastateltava saattoi kertoa enemmän kuin mitä haastattelukysymyksen vastaukseen olisi tarvinnut vastausaineistoa. Kysyin haastateltavilta lupaa kirjoittaa kaiken vastauksenttään ja muistutin, että kaikki on täysin nimettömänä ja luottamuksellisesti. Haastateltavat suostuivat ja mahdollisesti vaikeasta aiheesta huolimatta, he kiittivät tutkimukseen osallistumisesta.

Kohderyhmän kohdalla ei etukäteen tiedetty, kehen haastattelu tulee liittymään ja mikä riippuvuus on kyseessä. Kysymysten haastattelurunko eroaa ammattilaisten ja kohderyhmän välillä.

Kohderyhmän haastattelun kohdalla keskitytään enemmän läheisen kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Ammattilaisten kohdalla haastattelutilanteessa huomioidaan heidän näkökulmansa riippuvuuksiin, mikä johtaa riippuvuuksiin ja millainen on heidän työnsä riippuvaisten läheisten kanssa.

Haastattelussa oli kolme ihmistä, joiden läheisillä on tai oli peli- tai muu riippuvuus, johon keskittyy opinnäytetyöni. Vastauksissa näkyy, kuinka erilaiset riippuvuudet vaikuttavat heihin ja vaikka osa kertoo, että vaikutusta ei ole, se on kuitenkin nähtävissä heidän nykyelämässään ja elämän valinnoissa. Jokainen heistä osaa asettaa rajan eivätkä anna riippuvuuden kehittyä heidän elämäänsä. Tärkeä huomautus on, että haastateltavat kohderyhmästä kertovat läheisestä, joka on ollut heidän elämässään aikaisemmin, mutta ei ole enää heidän elämässään. Tästäkin voi tulla siihen tulokseen, että ihminen ei välttämättä tiedosta tai huomaa, kuinka myrkyllinen ihmissuhde voi olla kyseessä ennen kuin pääsee tilanteesta pois tai saa hoitoa. Kun kysyin kysymyksiä, jokainen vastasi ensin hyvin yksinkertaisilla vastauksilla ja yhdellä virkkeellä, mutta saadakseen vastauksia kysyin tarkentavia kysymyksiä ja kokosin haastateltavien vastauksia yhteen kysymyksen alle. Tämän jälkeen haastateltavat avautuivat enemmän. Kyse voi olla luottamuksesta ja siitä, että ensin ihmiset eivät uskalla avata aihetta, mutta askel kerrallaan avautuvat enemmän ja tuovat näkemystään sekä kokemuksia. Keskustelimme myös Vapu -hankkeesta ja he kertoivat, että hanke tekee tärkeää työtä, sillä peli- ja päihderiippuvuudet tulevat olemaan aina ajankohtaisia. Varsinkin peliriippuvuudet, sillä teknologia kehittyy jatkuvasti. Tässä opinnäytetyössä käsiteltävät riippuvuudet eroavat toisistaan käytännössä, mutta riippuvuuden pitkään ollessa ihmisellä vaikutukset ovat samanlaiset: fyysinen kunto pahenee, aineen/pelin saanti on elämän keskipiste, mielenterveys heikkenee, ihmissuhteet kärsivät, luottamuksen väheneminen, taloudelliset ongelmat ja keskittymiskyvyn heikkeneminen.

Ammattilaisten vastauksista voi tulla siihen tulokseen, että riippuvuuksia on myös alaikäisellä eikä kyse ole aina peliriippuvuudesta. Peliriippuvuus on lievin, mutta kuten teoriaosuudessa on tarkasteltu, peliriippuvuudesta voi seurata esimerkiksi vakavia taloudellisia ongelmia, ellei riippuvuutta hoida.

Haastatteleman päihdeterapeutti ja päihdeohjaaja mainitsivat, että heillä on hoitomuotoja tarjolla suomeksi. Vapu -hankkeen työntekijä kertoi, että venäjänkielisillä tulee kielimuuri vastaan eivätkä he välttämättä kulttuurieron takia hae apua. Tämä lisää tulkkien tarvetta ja suomen sekä englannin kielen osaamisen tarvetta venäjänkielisten keskuudessa. Suomessa voisi olla enem-

män palveluita saatavilla englannin kielellä, sillä venäjänkielisten määrä on kasvanut huomattavasti viimevuosien aikana. Tässä on kuitenkin myös venäjänkielisten tärkeää tulla vastaan ja opiskella suomen kieltä, jotta palveluiden saatavuus helpottuu. Yhteistyö huomioiden kaksi kulttuurista. Suomen kielen opiskelua voisi vaatia jokaiselta, jotta kehitty suomen kielen taito, moniammatillisuutta lisääntyy Suomessa ja palveluiden saavutettavuus helpottuu.

Haastattelin kaikkia paitsi päihdeterapeutteja venäjän kielellä. Jokaisen haastattelun olin äänittänyt puhelimeeni ja kerättyäni kaiken haastatteluaineiston aloitin analysoinnin. Ensimmäinen haastateltava kertoi hyvän ystävänsä uhkapeliongelmaasta ja siitä aiheutuneesta yhteyttä ylläpitämisen lopettamisesta, toinen kohderyhmästä kertoi perheenjäsenensä alkoholi-ongelmasta ja kolmas kertoi päihteitä käyttävästä ystävästä, joka menehtyi. Haastateltava 2 mainitsi, että ei halua perheeseen minkäänlaista alkoholia ja kertoi paljon menneisyydestä, mikä voi kertoa hänen pelostansa ja mahdollisesti hän ei olekaan saanut käsiteltyä asiaa täysin loppuun asti, sillä hänen sanojensa mukaan hänen tukenaan on ollut ainoastaan hänen ystävänsä lapsuudessa. Ensimmäisestä haastateltavan vastauksista huomasin hänen päättäneen liikkua eteenpäin ja hän on valinnut oman psyykkisen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin, mihin myös ohjeistetaan läheisen huoneentaulussa Päihdelinkin sivulla (Päihdelinkki 2023). Kolmas haastateltava kertoi hänen ystävänsä menehtyneen huumeiden käytön seurauksena. Hänen eleistään huomasin huumeiden käyttäjän olleen hänen läheinen ystävänsä ja hän on päässyt asiassa eteenpäin käyden terapialla ja hakemalla tukea. Nykyään hänellä on paljon parempi olo, mutta ei halua olla huumeiden kanssa tekemisissä vielä suuremmalla syyllä.

Haastatteluissa on tärkeää kiinnittää huomiota, mihin riippuvuudet johtavat ja mitä ne aiheuttavat läheisille ja itse riippuvaisille. Ei ole positiivista seurausta, vaan päinvastoin: oman elämän rajaamista, taloudellisia ongelmia, ystävien poissulkemista ja läheisten luottamuksen menettämistä. Tutkimustuloksista voi tulla siihen tulokseen, että haitallisimpien riippuvuuksien vaikutus läheisiin on hyvin suuri, mikä saattaa jatkua pitkään.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää riippuvuuksien vaikutukset läheisiin venäjänkielisten keskuudessa ja kuinka kohderyhmää eli venäjänkielisten riippuvaisten läheisiä voidaan auttaa. Ensimmäinen asia, joka täytyy parantaa, on suomen kielen opetus venäjänkielisten keskuudessa sekä suomalaisissa palveluissa monikulttuurisuuden huomioiminen niin venäjänkielisten osalta kuin myös muiden maahanmuuttajien, sillä tämä edistää ensisijaisesti palveluiden saavutettavuutta. Yhteisöpedagogin ammattiin kuuluu yhteisöjen kehittäminen ja tutkimus edistää juuri

sitä. Monikulttuurisuusosaaminen on tärkeää alallemme ymmärtääkseen toinen toisiaan, se laajentaa yhteisöpedagogin osaamista ja mahdollistaa työskentelyn kansainvälisesti. Saavutettavuus monikulttuurisuuden osalta takaa myös sen, että yliopistoista ja ammattikorkeakouluista valmistuvat moniammatilliset osaajat.

Suomessa on paljon laadukkaita palveluita, kriisipuhelimia ja apua kyllä saa. Esteenä monelle voi olla pelko ja kielimuuri. Kielten osalta on parannettavaa suomen kielen opetusta ja painostaa siihen, että ihmiset käyvät kielikurssit ja hyödyntävät niitä jatkossa. Suomen taas on kehitettävä monikulttuurisuutta enemmän ja painostaa sitä kouluissa vähentääkseen syrjintää eritaustaisten nuorten ja lasten keskuudessa.

6 POHDINTA

Tässä osiossa pohdin opinnäytetyötä yleisesti työn hyödyllisyyden, luotettavuuden ja tavoitteellisuuden näkökulmasta. Työn tilaajana toimi Faro -liitto ja työ keskittyi liiton Vapu -hankkeeseen. Pohdinnan lisäksi tähän osioon tulee tilaajani arviointi, työn luotettavuudesta tietoa sekä perustelut ja jatkotutkimusaiheet. Jatkotutkimusaiheet tulivat esille tutkimuksen aikana.

Tilaajani löysin, kun olin aktiivinen Jyväskylän venäjänkielisen yhdistyksessä, jossa olen tehnyt kesäleirin ohjaajan töitä ja ollut vapaaehtoistoiminnassa mukana. Kesän lopussa otin yhteyttä Jyväskylän venäjänkieliseen yhdistykseen ja sieltä otin yhteyttä Faro -liittoon. Vapu -hankkeen päällikkö vastasi puhelimeen ja kertoi, että heillä on hanke menossa liittyen peli- ja päihderiippuvaisten läheisiin. Kiinnostuin aiheesta ja ajattelin, että tästä aiheesta voisi tehdä tutkimuksen. Halusin olla ihmisten kanssa kontaktissa ja keskustella heidän kanssaan aiheesta, minkä perusteella valitsin haastattelun tutkimusmenetelmäksi. Kysely toimi loistavasti tutkimustuloksen suuntaa antavana, vaikka vastauksia oli kohtalaisen vähän. Pohdin, että venäjänkielisiä on tullut paljon enemmän Suomeen viime vuosina eivätkä venäjänkieliset ole vain venäläiset, vaan venäjän kieltä puhuvia tulee monesta muustakin maasta. Jo tämän perusteella tutkimus on ajankohtainen puhumattakaan riippuvuuksien haitoista yleisesti. Opinnäytetyön tutkimustulosta ei voi yleistää, mutta toimii suuntaa antavana yhteiskunnalle ja laajentaa näkemystä toiseen kulttuuriin sekä sen asenteisiin. Halusin toteuttaa tutkimustyön tärkeästä aiheesta ja mahdollisuudesta hyödyntää sitä kaikin mahdollisin keinoin.

6.1 Työn tilaajan arviointi

Työn tilaajan kanssa keskusteltu Teamsin välityksellä. Työn tilaaja oli tyytyväinen opinnäytetyöprosessiin, tutkimusaineistoon ja itse työhön. Faro - Suomen Venäjänkielisten Yhdistysten Liitto antoi positiivista palautetta tutkimuksessa olleesta informaation määrästä ja siitä, että opinnäytetyö antoi heille monipuolisesti lisää työvälineitä työskennellä venäjänkielisten riippuvaisten läheisten kanssa. Olen ollut aktiivisesti yhteydessä tilaajaani. Koen, että yhteydenpito on merkittävää opinnäytetyön onnistumisen osalta. Opinnäytetyöprosessin aikana livetapaaminen tilaajani kanssa ei onnistunut, sillä kyse oli eri kaupungeista. Siitä huolimatta olimme aktiivisesti yhteydessä WhatsAppin sekä Teamsin välityksellä. Alun perin tarkoitus oli haastatella venäjänkielistä päihde- tai psykoterapeuttia, mutta haastattelin suomenkielistä. Oli ollut puhetta

tilaajani kanssa, että olisi tärkeää löytää keino työskennellä venäjänkielisten päihde- ja peliriippuvaisten läheisten kanssa. Kohderyhmä on, mutta taatakseen parhaan mahdollisen palvelun ja keinon on kysyttävä paikallisilta ammattilaisilta ja selvittää, minne läheiset voidaan ohjata sekä millaista hoitoa voidaan heille tarjota. Siksi päätin haastatella suomenkielistä päihdeterapeuttia. Kuten tutkimustulosten analyysissä pohdittiin, kaikki haastattelut oli toteutettu Teamsin välityksellä. Haastatellessani päihdeterapeuttia minulle kerrottiin, että mukaan tulee myös päihdeohjaaja, mikä oli tosi hyvä asia, sillä haastatteluprosessi ja haastateltavat lisäävät luotettavuutta koko tutkimukseen. Haastattelussa yritin laatia kysymykset huomioiden tutkimuskysymys ja opinnäytetyön tarkoitus. Työn tilaajani kertoi, että noin laajaa työtä heille ei ole vielä tehty ja työ on merkittävä myös sen hyödyllisyyden kannalta. Faro - Suomen Venäjänkielisten Yhdistysten Liiton kanssa sovittu, että esittelen opinnäytetyöni heidän vuosikokouksessaan 17.12.2023.

6.2 Työn luotettavuus ja eettisyys

Jokaisessa opinnäytetyössä täytyy huomioida luotettavuus ja eettisyys. Tieteellisessä tutkimuksessa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, mitä edellyttää tutkimustulosten uskottavuus sekä tutkimuksen luotettavuus. Tutkimusta tehdessä vastaan tulevat termit validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetti eli oikeellisuus tarkoittaa, kuinka hyvin tutkimuksessa käytetty tutkimus- ja mittausmenetelmä mittaa juuri tarvittavan ilmiön ominaisuutta, minkä mittaaminen on tarkoituskin. Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus puolestaan kertoo sen, miten luotettavasti sekä toistettavasti käytetty tutkimus- ja mittausmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä. (Avoin tiede 2018; Tilastokeskus 2023.)

Hyvä tieteellinen käytäntö otetaan huomioon, kun tutkimuksessa on noudatettu tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat yleinen huolellisuus, tarkkuus tutkimustyössä, tulosten esittäminen sekä arviointi ja rehellisyys. Näiden lisäksi on oltava tutkittavan organisaation tai henkilön suostumus ja tietosuoja-asetuksen noudattaminen informaation sekä henkilötietojen käsittelyssä. Organisaatioita tutkittaessa on pyydettävä tutkimuslupa. Tutkijat ottavat toisten tutkijoiden työn huomioon kunnioittamalla toisen työtä ja viittaavat heidän julkaisuihinsa sopivalla ja asianmukaisella tavalla. Jokainen tutkija sekä tutkimusryhmän jäsen itse vastaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (Helsingin yliopisto 2023; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023; Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK.)

Tutkimusetiikka viittaa tieteelliseen rehellisyyteen, jota on noudatettava Suomessa kaikilla tieteenaloilla. Tutkimusetiikka on merkittävä osa vastuullista tiedettä. Kysymykset tutkimusetiikkaan liittyen koskevat tutkimusaihetta, tutkimusmenetelmiä, käytäntöjä tai tutkimusaineistoa. Näihin kuuluu myös tutkittavan anonymiteetin suojaus, tutkittavan tietoinen suostumus ja muun muassa menettelytavan eettisyys. (Mustajoki & Kohonen 2021; Suomen Akatemia 2023.) Mielestäni opinnäytetyössäni eettisyys toteutui hyvin tutkimusprosessin aikana. Kysely on toteutettu anonyyminä, mikä vastaajalle takaa sen, että hänen antama informaatio ei kulkeudu eteenpäin. Tutkimusprosessin aikana huolehdin tietosuojasta haastattelijoidenkin osalta, minkä vuoksi jätin haastatteluaineistossa pois haastateltavien nimet, iän, sukupuolen ja muut tiedot, jotta huomio kiinnittyy vain aineistoon eikä ketään voi jäljittää. Opinnäytetyössä oli käytössä kaksi tutkimusmenetelmää ja tarkoitus oli yhdistää määrällinen sekä laadullinen tutkimusmenetelmä. Valitsemani tutkimusmenetelmät ja niiden tulokset tukevat toisiaan, vaikka kyselytutkimukseen on tullut vastauksia kohtalaisen vähän. Kyselytutkimusta laatiessa muutama kysymyksen loppuun laitoin Vapu -hankkeen verkkosivuston, jotta riippumatta tilanteesta vastaajalla oli mahdollista käydä sivustolla etsimässä tietoa ja ottaa yhteyttä. Yksi kysymyksistä liittyi Vapu -hankkeen toimintaan ja vastauksista puolet eivät ole tienneet hankkeesta aiemmin ja toinen puoli kertoi saavansa tietoa sosiaalisen median kautta muun muassa Facebookin ja Instagramin sivustoa käyttäen.

Haastateltavista kolme oli kohderyhmästä ja kaksi päihde- ja peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelevää, mikä lisää luottamuksellisuutta. Päihdeterapeutin lisäksi haastattelussa oli päihdeohjaaja, mikä lisää luotettavuutta tutkimukseen. Haastattelussa oli monipuoliset kysymykset ja niin kuin haastateltava päihdeterapeutti, Vapu -hankkeen työntekijä sekä kyselytutkimuksen tulos kertoo, aihe on ajankohtainen ja yleinen.

Tutkimuksessa on käytetty erilaisia lähteitä; tieteellisiä kirjoja, artikkeleita, verkkopalveluja, terveys- ja hyvinvointilaitoksen tekemiä oppaita tai käsikirjoja mahdollistaakseen tutkimuksen monipuolisuus. Varmistaakseen lähteiden monipuolisuus sekä luotettavuus etsin informaatiota venäjän kielellä ja käänsin suomen kielelle.

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin kehittämiskohteita aiheessa ja mahdolliset jatkotutkimusaiheet voisivat liittyä riippuvuuksien ehkäisyyn. Riippuvuuksien ehkäisy on mahdollista toteuttaa jo kouluikässä, koska kaikki lähtee lapsuudesta, kasvatuksesta, kouluympäristöstä ja

kaveripiireistä. Kun vanhempi huomaa lapsen haluavan pelaavan jatkuvasti tabletilla tai puhelimella, täytyy muistaa rajata aikaa, sillä voi harrastus muuttua riippuvuudeksi. Huomiota on kiinnitettävä myös millä sivuilla lapsi käy, sillä sopimaton peli tai video voi aiheuttaa haittaa kouluikäisen kasvulle ja kehitykselle. Lapsen riippuvuutta peleistä ja puhelimesta voidaan kokeilla ottamalla laite (eli riippuvuutta aiheuttava asia) pois. On erittäin tärkeää kiinnittää huomiota lapsen käytökseen sen jälkeen. Jos lapsi raivoaa, käyttäytyy aggressiivisesti tai hänen käyttäytymisessään tulee esille hänen normaalista käyttäytymisestänsä poikkeavaa, on kyse mahdollisesta riippuvuuden alusta tai jo kehittyneestä.

Ristiriita tulee kouluikäisen tehdessä koulutehtäviä koulun antavalla tabletilla. Jatkotutkimus voisi koskea tablettien ja muiden elektroniikkalaitteiden vaikutusta kouluikäisten keskittymiseen ja kirjoitustaitoon. Tervoja Pia kirjoittaa Keski-suomalaisessa, että viime vuoden kouluterveydenkyselyn mukaan toisen asteen opiskelijoista yli 25 prosenttia kokee haasteita niin kirjoittamisessa kuin myös lukemista vaativissa tehtävissä. Tämän lisäksi vuonna 2018 Pisa-tuloksista selvisi, että noin 14 prosentilla nuorista ei ollut tarpeeksi hyvä lukutaito arjesta selviämiseen. (Tervoja 2022.) Peliriippuvuudesta voisi kehittyä jatkotutkimusaihe liittyen digitalisaation hyötyihin sekä haittoihin nuorten ja lasten keskuudessa. Peliriippuvuus tarkoittaa digipeli- ja rahapeliriippuvuutta. Peliriippuvuuteen voi liittää myös uhkapeliriippuvuudet, sillä sekin on pelaamista. Vanhemmille voisi antaa lisätietoa peliriippuvuudesta ja sen aiheuttaneista haitoista. Digitalisaatiosta on paljon hyötyä, mutta se lisää riskiä peliriippuvuuteen nuorilla. Kouluissa terveystiedon tunneilla kertoa netti-, uhkapeli- ja muista peliriippuvuuksista, jotta nuori osaa tunnistaa. Erittäin aktiivisella pelaamisella on epäsuoria vaikutuksia kognitiivisiin kykyihin. Pelit sinänsä saattavat kehittää kognition tiettyjä osa-alueita, mutta niihin käytetty aika on pois kykyjen harjoittamisesta, joita eivät tue pelit. Pelaamisella on suuri vaikutus ja niitä pohtiessa on syytä ottaa huomioon muu monipuolinen harrastus, josta esimerkkinä lukeminen, liikunta ja riittävä uni. (Kuuluvainen & Mustonen 2019, 45–46.) Riippuvuuksista olisi hyvä olla paljon aiheita, miten niitä voi ehkäistä, jotta niiden kehittymisen riski on pieni.

Koska tässä opinnäytetyössä on otettu huomioon päihde-, alkoholi ja peliriippuvuus, niin on tärkeää tarkastella jatkotutkimusaiheet jokaisen osalta. Päihderiippuvuuteen sisältyy alkoholi, mutta usein päihteillä tarkoitetaan kuitenkin huumeita. Muuntohuumeista aiheutuviin haittoihin on kehitetty Euroopassa uusien aineiden varoitusjärjestelmä, jonka tarkoituksena on taata, että tieto uudesta psykoaktiivisesta aineesta leviää mahdollisimman nopeasti ja varhaisessa vai-

heessa koko Euroopassa. Hoitoon pääsyn helpottaminen on merkittävä kehitys koko yhteiskunnan osalta. Suomessa hoitoon hakeutuminen ei ole täysin vaivatonta ja valitettavasti hoitoa ei ole kaikille saatavilla. Huono-osaisimmat huumeiden käyttäjät jäävät helposti perinteisen päihdehuollon ulkopuolelle. Keinoja kynnyksen madaltamiseksi pyritään kehittää jatkuvasti. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 195.)

Jatkotutkimusaiheena on tutkittava paremmin, miten voidaan parantaa palveluita ja konkreettisia metodeja auttaakseen läheisiä. Näiden lisäksi suomen kielen kehitys venäjänkielisten keskuudessa on merkittävää. Esimerkkejä konkreettisista toimista tilanteen parantamiseksi ovat varhainen hoito laadukkailla menetelmillä, luodaan yhteiskunnalliset laatustandardit, jonka hoidon laadun määrittelee asiakas eikä organisaatio, KELA-korvaus on ohjattava päihdesairauden hoitoon eikä kuntoutumiseen, joka mahdollistaa juomisen. Näiden lisäksi haettava uutta oppia sekä tietoa metodeista auttaakseen päihderiippuvaisia sekä heidän läheisiään. (Arramies & Hakkarainen 2013, 218.)

Jos puhutaan jatkotutkimusaiheesta konkreettisesti koskien opinnäytetyötä, niin tutkimusta voi tehdä laajentaen muille kaupungeille ja entistä isompana kyselynä. Venäjänkieliset koskevat monikulttuurisuutta ja siinä tarvitaan kehitystä. Monikulttuurisuudella tarkoitetaan yhteiskunnan sisältämiä erilaisia kulttuurillisia, uskonnollisia ja maailmankatsomuksellisia väestöryhmiä. (Kytömäki 2023.) Jatkotutkimusaiheena sopii venäjänkielisten kielitaidon lisääminen Suomessa tai pakollinen suomen kielen opiskelu Suomeen muuttaessa. Tämän lisäksi organisaatiot voisivat laajentaa kielitaidon osaamista.

7 LÄHTEET

Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Niemelä, Solja 2018. Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1.painos. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.11.2023.

Aarnio, Mirja 2020. Riippuvuus alkaa ja loppuu aivoissa. Tunne & Mieli 12.11.2020. Viitattu 28.9.2023. <https://www.tunnejamieli.fi/2020/11/12/riippuvuus-alkaa-ja-loppuu-aivoissa/>

Alho, Hannu & Aalto, Mauri & Castrén, Sari & Pajula, Mari 2022. Peliriippuvuus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 21.11.2023.

Alho, Hannu & Heinälä, Pekka & Kiiänmaa, Kalervo & Lahti, Tuuli & Murto, Antti 2015. Rehepeliriippuvuus.1.painos. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.11.2023.

Arramies, Mika & Hakkarainen, Tuulikki 2013. Viimeinen pisara.1.painos. Jelgava: Avoinne. Viitattu 22.11.2023.

Asikainen, Milla 2019. Tunnistatko emotionaalisen manipuloinnin? Se voi olla niin salakavalaa, ettei edes manipuloija tiedosta sitä tekevänsä. Seura 24.10.2019. Viitattu 11.10.2019. <https://seura.fi/terveys/hyvinvointi/tunnistatko-emotionaalisen-manipuloinnin-se-voi-olla-niin-salakavalaa-ettei-edes-manipuloija-tiedosta-sita-tekevansa/>

Askel terveyteen 2023. Krooniset sairaudet: mitä niistä tulisi tietää. Askel terveyteen 19.2.2022. Viitattu 28.9.2023. <https://askelterveyteen.com/krooniset-sairaudet-mita-tulisi-tietaa/>

Asunmaa, Tomi 2023. Uhkapelit. Uusimmat kasinot 13.9.2023. Viitattu 19.10.2023. <https://uusimmatkasinot.com/uhkapelit/>

Avoin tiede 2018. Todennettavuus ja toistettavuus. Avoin tiede 1.2.2018. Viitattu 20.11.2023. <https://avointiede.fi/fi/ajankohtaista/todennettavuus-ja-toistettavuus>

EHYT Ry 2023. Alkoholinkäyttö aiheuttaa useita sairauksia. Viitattu 27.11.2023. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/alkoholi/alkoholinkaytto-aiheuttaa-useita-sairauksia/>

Ekholm, Minna 2021. Mistä tunnistaa riippuvuuden? Myllynhoitoyhdistys 23.6.2021. Viitattu 28.9.2023. <https://myllyhoitoyhdistys.fi/2021/06/23/mista-tunnistaa-riippuvuuden/>

Fressis 2023. Alkoholien sosiaaliset haitat. Tietopankki. Viitattu 21.9.2023. <https://www.fressis.fi/tietopankki/alkoholi/alkoholin-sosiaaliset-haitat/>

Hammarberg, Anders & Romberg, Karin 2021. Kohtuudella. Opas maltilliseen alkoholinkäyttöön. 1.painos. Helsinki: Gummerus. Viitattu 31.10.2023.

Helsingin yliopisto 2023. Tutkimusetiikka. Viitattu 20.11.2023. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede/tutkimusetiikka>

Hinkula, Emma 2022. Huumeiden käyttö lisääntyy vuosi vuodelta, mutta tilastot voitaisiin saada myös laskusuuntaan – asiantuntijat kertovat siihen viisi keinoa. Yle uutinen 9.8.2022. Viitattu 21.11.2023. <https://yle.fi/a/3-12565894>

Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK 2023. Humakin opinnäytetyöopas, AMK-perustutkinto. Viitattu 20.11.2023. <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899527>

- Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK 2023. Yhteisöpedagogi on yhteisöllisyyden ja ohjaamisen asiantuntija. Viitattu 17.11.2023. <https://www.humak.fi/koulutus/yhteisopedagogi-amk/>
- Castrén, Sari 2023. Peliriippuvuus. Terveyskirjasto Duodecim 15.2.2023. Viitattu 19.10.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00406>
- Häkkinen, Margareeta 2023. Alkoholiriippuvuus. Duodecim Terveyskirjasto 17.1.2023. Viitattu 21.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196>
- Häkkinen, Margareeta 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Duodecim Terveyskirjasto 18.1.2023. Viitattu 26.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Ivanitskaja, Aleksandra 2022. ”Anteeksi, anteeksi”: miksi meidän on vaikeaa pyytää apua? Theory & Practice 27.7.2022. Viitattu 11.10.2023. <https://theoryandpractice.ru/posts/20012-prostitute-izvinite-pochemu-nam-slozhno-prosit-o-pomoshchi>
- Jyväskylän yliopiston Koppa 2015. Määrällinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.10.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>
- Jyväskylän yliopiston Koppa 2021. Haastattelut. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.10.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>
- Kauppila, Lauri 2023. Suomen venäjänkielinen väestöryhmä tutkimuksissa 2017–2022. Kirjallisuuskatsaus. Viitattu 21.10.2023. https://culturas.fi/wp-content/uploads/2023/05/Cultura-saatio_Suomen-venajankielinen-vaestoryhma-tutkimuksissa-2017-2022.pdf
- Keski-Suomen museo 2023. Haastattelu. Viitattu 17.10.2023. <https://www.jyvaskyla.fi/keski-suomenmuseo/tietopalvelu/ohjeita-nykydokuun/tallennusmenetelmat/haastattelut>
- Keski-Suomen museo 2023. Kyselyt. Viitattu 26.10.2023. <https://www.jyvaskyla.fi/keski-suomenmuseo/tietopalvelu/ohjeita-nykydokuun/tallennusmenetelmat/kyselyt>
- Kookas 2023. Mitä on mentaliteettien historia? Viitattu 19.2023. <https://www.kookas.fi/tiede/historia/mita-on-mentaliteettien-historia>
- Kuuluvainen, Soila & Mustonen, Terhi 2019. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin. Viitattu 22.11.2023. https://digipelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/04/Digi_170x240_TjaS_25.3.19_M-1.pdf
- Kytömäki, Anu 2023. Moninaisuus vai monikulttuurisuus. Eläkeliitto. Viitattu 22.11.2023. <https://www.elakeliitto.fi/blogit/moninaisuus-vai-monikulttuurisuus>
- Laakso, Marja 2023. Parisuhde ja päihteet. Väestöliiton terapia. Viitattu 17.11.2023. <https://vaestoliitonterapia.fi/>
- Ladouceur, Rober & Lachance, Stella & Castren, Sari & Kuronen Maria 2022. Rahapeliriippuvuus hallintaan. Terapeutin käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Viitattu 22.10.2023.
- Lasinen lapsuus 2023. Mitä on lasinen lapsuus? Viitattu 23.10.2023. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/aikuiselle/mita-on-lasinen-lapsuus/>

- Lootbox 2023. Tietoa yllätyslaatikoista. Viitattu 22.10.2023. <https://lootbox.fi/>
- Maeda, Emi 2018. Koukussa kaikkeen mahdolliseen – lyhyesti riippuvuuksista. Maeda, Emi 5.12.2018. Viitattu 28.9.2023. <https://www.nyyti.fi/blogi/koukussa-kaikkeen-mahdolliseen-lyhyesti-riippuvuuksista/>
- Maivita Oy 2023. Läheisriippuvuuden hoito. Läheisriippuvuus ja läheishoito. Viitattu 19.11.2023. <https://maivita.fi/laheisriippuvuus>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. Vanhemman alkoholinkäyttö. Viitattu 11.10.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/vanhempi-juo-liikaa/>
- Mapeli 2023. Mapeli-hanke. Mapelin toiminta vuonna 2020, 2021 & 2022. Viitattu 27.10.2023. <https://www.vapu.fi/mapeli?lang=fi>.
- Mehiläinen 2023. Riippuvuudet. Viitattu 20.9.2023. <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/riippuvuudet>
- Mielenterveyden keskusliitto 2023. Hallitsevatko riippuvuudet elämäsi? Viitattu 28.9.2023. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/riippuvuudet/>
- Minnesota-hoito 2023. Masennus on seurausta päihteiden käytöstä. Viitattu 27.11.2023. <https://www.minnesota-hoito.fi/riippuvuuden-eteneminen/>
- Moskovan väestön työ- ja sosiaaliturvaosasto 2020. Psykologi kertoi, miksi pelkäämme pyytää apua. Moskovan väestön työ- ja sosiaaliturvaosasto 21.4.2020. Viitattu 11.10.2023. <https://dszn.ru/moscowLongevity/news/view/3403>
- Muotio, Leena 2022. Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä. Muotoilu.info 19.1.2022. Viitattu 17.10.2023. <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/teemahaastattelu-tutkimusmenetelmana/>
- Mustajoki, Henriikka & Kohonen, Iina 2021. Mikä ihmeen tutkimusetiikka? Vastuullinen tiede 25.8.2021. Viitattu 20.11.2023. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/mika-ihmeen-tutkimusetiikka>
- Mäki, Aino 2020. Mitä on peliriippuvuus? Kansanterveys 29.9.2020. Viitattu 23.10.2023. <https://www.kansanterveys.fi/paihde-mielenterveys/mita-on-peliriippuvuus/>
- Oksanen, Jorma 2020. Lyhytkestoinen koulutuksellinen terapia (psykoedukaatio) ja psykoosien uusiutuminen. Duodecim Käypä hoito 26.3.2020. <https://www.kaypahoito.fi/nak09442>
- Oulun ammattikorkeakoulu 2023. Opetusmenetelmät opetuksen monipuolistajana. Haastattelu. Viitattu 17.10.2023. <https://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Opetusmenetelmat06a/html/haastattelu.html>
- Peluuri 2023. Terapiat ja muut palvelut peliongelmaan. Viitattu 9.11.2023. <https://www.peluuri.fi/hae-apua/terapiat-ja-muut-palvelut>
- Pennanen, Tyyne 2020. Oletko alkoholistin läheinen? Näin voit auttaa alkoholiongelmasta kärsivää myös etänä. Artikkel. Anna 19.4.2020. Viitattu 23.10.2023. <https://anna.fi/hyvinvointi/terveys/oletko-alkoholistin-laheinen>
- Päihdelinkki 2023. Läheisen huoneentaulu. Viitattu 22.10.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/laheisen-huoneentaulu>

- Päihdelinkki 2023. Vinkkejä rahapelaajien läheisille. Viitattu 27.10.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laaiset/vinkkejä-rahapelaajien-laeisille>
- Ranta, Svetlana 2015. Suomalainen mentaliteetti. Etelä-Karjalan kulttuuriyhdistys. Viitattu 20.9.2023 osoitteesta: <https://www.lyyra.org/suomalainen-mentaliteetti/>
- Ruohonen, Sinikka 2022. Kyselytutkimus. Muotoilu.info 22.3.2022. Viitattu 26.10.2023. <https://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/kyselytutkimus/>
- Saarto, Ari 2015. Alkoholin ongelmakäyttö lapsiperheessä. Päihdelinkki 7.9.2015. Viitattu 11.10.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laaiset-ja-paihteiden-kaytto/alkoholin-ongelmakaytto-lapsiperheessa>
- SAMHA 2023. Uhkapeliriippuvuus. Viitattu 19.10.2023. <https://samha.fi/uhkapeliriippuvuus/>
- Shenshin, Veronica 2008. Venäläiset ja venäläinen kulttuuri Suomessa. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 15.10.2023. https://um.fi/documents/35732/48132/raportti_ven%C3%A4l%C3%A4iset_ja_ven%C3%A4l%C3%A4inen_kulttuuri_suomessa
- Sininauhaliitto 2023. Päihderiippuvuuden vaikutus. Viitattu 28.9.2023. <https://www.kuivinjaloin.fi/ammattilaisille/riippuvuuden-vaikutus/>
- Sosped-säätiö 2023. Toiminnalliset riippuvuudet. Viitattu 26.11.2023. <https://sosped.fi/toiminta/toiminnalliset-riippuvuudet/>
- Suomen Akatemia 2023. Tutkimusetiikka. Viitattu 20.11.2023. <https://www.aka.fi/tutkimusrahoitus/vastuullinen-tiede/tutkimusetiikka/>
- Suomen Päihderiippuvaiset ry 2019. Opas päihderiippuvuuden ja läheisten hoitoon. Viitattu 22.10.2023. https://www.paihderiippuvaiset.fi/Opas_paihderiippuvuuden_ja_laheisten_hoitoon.pdf
- Taitto, Annika 2020. Lapsi- ja perhekonsultti. Läheisriippuvuus. Päihdelinkki 8.6.2020. Viitattu 18.11.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laaiset-ja-paihteiden-kaytto/laeisriippuvuus>
- Terve.fi 2023. Lääketieteellinen Sanasto: vieroitustoire. Viitattu 21.9.2023. <https://www.terve.fi/sanastot/vieroitustoire>
- Terve.fi 2023. Riippuvuus. Viitattu 28.9.2023. <https://www.terve.fi/teemat/riippuvuus>
- Tervoja, Pia 2022. Monen nuoren lukutaito ei enää riitä arjessa – lukemisharrastus on romahdusmaisesti vähentynyt ja lukemiseen suhtaudutaan jopa kielteisesti. Artikkel. Keskiuomalainen 29.1.2022. Viitattu 22.11.2023. <https://www.ksml.fi/paikalliset/4458611>
- Tilastokeskus 2023. Ulkomaan kansalaiset. Viitattu 15.10.2023. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaan-kansalaiset.html>
- Tilastokeskus 2023. Reliabiliteetti. Viitattu 20.11.2023. <https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>
- Tilastokeskus 2023. Validiteetti. Viitattu 20.11.2023. <https://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (E-kirja.) Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta 9.10.2023. Viitattu 20.11.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Vapu 2023. Mapeli-hanke 2020–2022. Viitattu 15.9.2023. <https://www.vapu.fi/mapeli?lang=fi>

Vapu 2023. Vapu-hanke. Viitattu 15.10.2023. <https://www.vapu.fi/vapu?lang=fi>

Vapu 2023. Vapu-hankkeen esite 2023–2026. Ei julkaistu.

Web-tietopalvelu 2023. Sosiaalisuus. Viitattu 21.9.2023. <https://www.web-tieto.com/2023/04/sosiaalisuus.html>

YAD 2023. Päihderiippuvuus. Viitattu 28.9.2023. <https://yad.fi/huume/paihderiippuvuus/>

Österberg, Esa & Härjönen, Janne 2022. Sosiaaliset alkoholihaitat. Tietopankki. Viitattu 21.9.2023. Luettavissa osoitteesta: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/sosiaaliset-alkoholihaitat>

8 HAASTATTELUT

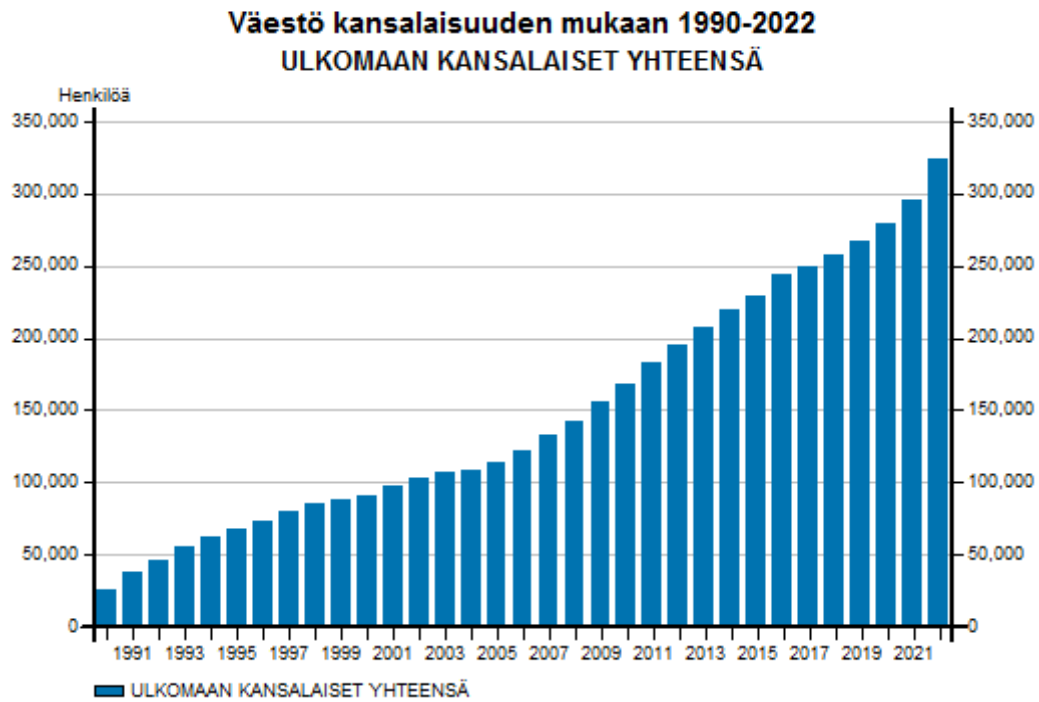
Kohderyhmä. Etähaastattelut 28.-30.10.2023. Haastattelija: Jessika Aktemezheff

Vapu -hankkeen työntekijä. Etähaastattelu 31.10.2023. Haastattelija: Jessika Aktemezheff

Päihdeterapeutti & päihdeohjaaja. Etähaastattelu 9.11.2023. Haastattelija: Jessika Aktemezheff

9 LIITTEET

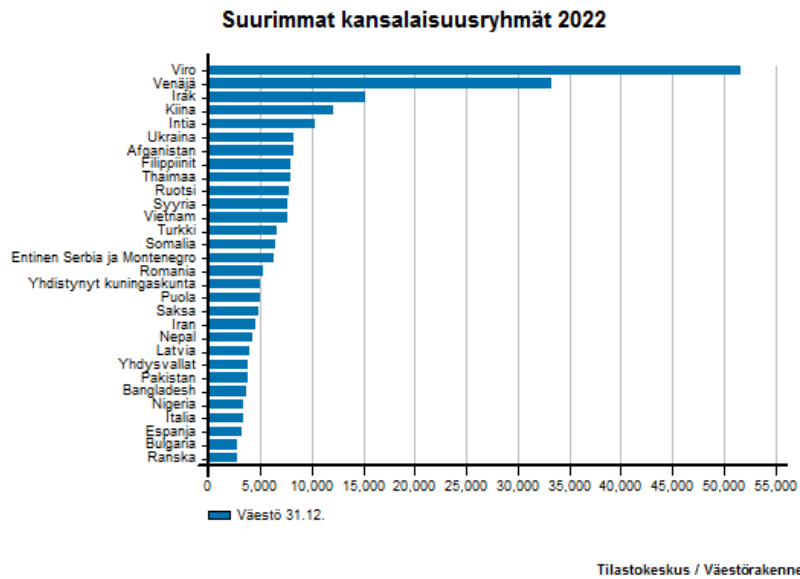
Liite 1. Ulkomaan kansalaiset yhteensä vuosina 1990–2022.



Tilastokeskus / Väestörakenne

Lähde: Tilastokeskus / Väestörakenne

Liite 2. Suurimmat kansalaisuusryhmät vuonna 2022.




Lähde: Tilastokeskus / Väestörakenne

Liite 3. Logo kyselylomakkeessa. Humanistinen ammattikorkeakoulu ja Vapu-hanke yhdistettynä



Liite 4. Kyselylomake verkossa.




Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры). Kysely läheisille, joiden läheisten keskuudessa on päihde- ja/tai rahapeliriippuvuutta).


Ответьте пожалуйста на анонимный опрос (займет всего несколько минут). Этот опрос предназначен для тех, кто пережил вред от азартных игр, алкоголя или наркотиков близкого человека.

Pyydämme teitä vastaamaan kyselyyn koskien läheisen päihde- ja/tai rahapeliriippuvuutta (kysely on anonyyminen ja vie vain muutaman minuutin).

Begin

[Terms of Service](#) | [Privacy Notice](#)




Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры). К... 

Ваш возраст / Ikäsi

- 18-34
- 35-45
- 45-60
- 65+


Next

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры). К... 

Пол / Sukupuoli

- Женщина / Nainen
- Мужчина / Mies
- Другое / Muu


Next

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры). К... 

Пол / Sukupuoli

- Женщина / Nainen
- Мужчина / Mies
- Другое / Muu

Next

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры)... 

Какая зависимость у вашего близкого? / Minkäläinen riippuvuus teidän läheisellä on? *


Алкоголь / Alkoholii

Наркотики / Huume

Азартные игры / Raha- ja uhkapeliriippuvuus

Другая, какая? / Muu, mikä?

Next

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры)... 

Какая ситуация у вашего близкого в отношении зависимости на данный момент? / Millainen tilanne teidän läheisellä on tällä hetkellä suhteessa riippuvuuteen?

Не знаю / En tiedä

Он употребляет/использует до сих пор, не хочет прекращать. / Hän käyttää/pelaa tälläkin hetkellä eikä halua lopettaa.

Он хочет прекратить играть/употреблять, но пока что не получается. / Hän haluaa lopettaa pelaamisen/käytön, mutta ei onnistu vielä.


Он какое-то время НЕ играет/употребляет вещества. / Hän Ei ole pelannut/käyttänyt jonkin aikaa.

Next

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры)...  surveyplanet

Слышали ли вы о проекте Vapu (Vapu.fi) ранее? Oletteko aikaisemmin kuulleet Vapu -hankkeesta? (Vapu.fi)

- Не знал до этого опроса / En ole kuullut ennen tätä kysely
- Благодаря рекламе в Facebook/Instagram. / Facebook/Instagram -sivuille olleiden mainosten ansiosta.
- Нашел в Google. / Löysin Googlesta.
- От друга или подруги / Ystävältäni
- Услышал в муниципальной конторе - психического здоровья и наркологии, социальные службы, консультации по финансовым и долговым вопросам. / Kuulin kunnallisessa toimistossa - mielen terveyden ja päihdetyön, sosiaalipalveluiden, taloudellisten ja velkakysymysten neuvontaa.
- Другое, что? / Muu, mikä?

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры). К...  surveyplanet

Участвовали ли вы в наших услугах поддержки для близких? (Vapu.fi) Oletteko osallistuneet Vapu -hankkeen tarjoamiin tukipalveluihin? (Vapu.fi)

- Да / Kyllä
- Нет / Ei

Next

Опрос для близких зависимых (близкий употребляет наркотики, алкоголь или играет в азартные игры)...  surveyplanet

Какого рода помощь вам ближе? Minkä tyyppinen apu/tuki sopii teille parhaiten?*

- Люблю слушать вебинары / Tykkään kuunnella webinaareja
- Личная поддержка в виде консультации / Henkilökohtainen tuki konsultaation muodossa
- Анонимный чат / Anonyyminen chat
- Люблю говорить по телефону доверия / Haluan keskustella puhelimen kautta luottamuksellisesti
- Читаю статьи на сайте / Luen artikkeleita sivustolla
- Группы поддержки для близких / Vertaistukiryhmät läheisille
- Другое, что?

Liite 5. Haastattelurunko kohderyhmälle

Haastattelurunko kohderyhmälle

- 1) Millainen suhde teillä on riippuvaiseen?
- 2) Minkälainen riippuvuus teidän läheisellä on tai oli?
- 3) Minkälainen tilanne hänellä on tällä hetkellä riippuvuuden osalta?
- 4) Miten hänen käytöksensä vaikutti sinuun tai vaikuttaako se jollakin tavalla nykyelämässä?
- 5) Koetko, että tarvitset jonkinlaista tukea? Jos kyllä, niin minkälaista? Oletko hakenut?
- 6) Minkälaista apua/tukea olisit tarvinnut silloin, kun olit tuossa tilanteessa? Tai oliko joku sinun tukenasi tuolloin?

Liite 6. Haastattelurunko ammattilaisille

1. Minkä ikäiset ihmiset useimmiten kääntyvät teidän puoleenne?
2. Kuka ottaa yhteyttä enimmäkseen – läheiset vai riippuvaiset?
3. Ovatko ne yleensä naisia vai miehiä?
4. Onko heidän läheisillä millainen riippuvuus (mikä on yleisin)?
5. Millaiset teidän vertaistukiryhmänne ovat? Tuleeko sinne esimerkiksi terapeutti?
6. Miksi teidän mielestänne ihmiset eivät pyydä apua tähän ongelmaan?
7. Mikä on vaikeinta tässä työssä?
8. Miten iso prosentti tulijoista saavat tarvitsevana avun ja pääsevät liikkumaan eteenpäin?
9. Mitä ehdottaisit niille, joilla on riippuvuus?