

Milla Helander & Emmi Konttila

ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI

Opaslehtinen päihdeongelmaisten läheisille

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Toukokuu 2012



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika toukokuu 2012	Tekijät Milla Helander & Emmi Konttila
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI Opaslehtinen päihdeongelmaisten läheisille		
Työn ohjaaja Marja Savolainen	Sivumäärä 38 + 2	
Työelämäohjaaja Päivi ja Juha Heikkilä		
<p>Opinnäytetyönä laadittiin opaslehtinen päihdeongelmaisten läheisille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä päihdeongelmaisten läheisten tietoisuutta päihderiippuvuudesta, sen hoidosta ja ennen kaikkea läheisriippuvuudesta. Opaslehtisessä kerrotaan, mistä läheinen voi hakea itselleen tai päihdeongelmaiselle apua.</p> <p>Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen ja projektityyppinen. Työ tehtiin Olivia- Hovi Oy Karvoshovin päihdekuntoutuskeskukselle tilaustyönä. Yrittäjät Päivi ja Juha Heikkilä ja henkilökunta toivoivat työkalua, joka auttaisi heitä työskentelyssä päihdeongelmaisten läheisten kanssa. Opaslehtistä jaetaan päihdeongelmaisten läheisille sekä Karvoshovin yhteistyökumppaneille.</p> <p>Opinnäytetyö pohjautui teorian tietoon. Opinnäytetyössä käsiteltiin riippuvuuksia ja niistä toipumisen menetelmiä. Päihdekuntoutusta käsiteltiin asiakkaan, läheisen ja ammattilaisen näkökulmasta. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi selkeä ja toimiva opaslehtinen.</p> <p>Opaslehtisessä kerrotaan läheisriippuvuudesta sekä, siitä mitkä ovat tyypillisimmät läheisriippuvaisen tunnusmerkit. Opaslehtisessä kerrotaan myös päihderiippuvuudesta ja sen hoidosta Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksessa. ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI Opaslehtinen päihdeongelmaisten läheisille on kattava paketti tietoa. Työllä halutaan välittää toivoa sekä kertoa, että apua on saatavilla.</p>		
Asiasanat Läheisriippuvuus, päihdekuntoutus, päihderiippuvuus, riippuvuus		

ABSTRACT

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date May 2012	Author Milla Helander & Emmi Konttila
Degree programme Degree programme in Social Services		
Name of thesis DON'T FORGET YOURSELF an informative leaflet for the family and friends of a person with intoxicant problems		
Instructor Marja Savolainen		Pages 38 + 2
Supervisor Päivi and Juha Heikkilä		
<p>The subject of this thesis was to create a theory based informative leaflet for the family and friends of people with intoxicant problems. The purpose of the thesis was to increase the awareness among the family and friends of people with intoxicant problems of intoxicant dependency, of how it should be treated and, most of all, of codependency. The leaflet advises where the family and friends can find help for themselves or for the person with intoxicant problems.</p> <p>The thesis was working life oriented and was carried out like a project. It was custom-made for Olivia-Hovi Oy Karvoshovi rehabilitation center. The entrepreneurs Päivi and Juha Heikkilä and the staff hoped for a tool to help them to work with the family and friends of people with intoxicant problems. The leaflet will be handed out to the family and friends of the people with intoxicant problems and to the cooperation partners of Karvoshovi.</p> <p>The thesis was based on theoretical knowledge. The thesis discussed dependencies and the recovery methods. Rehabilitation was viewed from the customer's, the family's, friends' and professionals' point of view. As a result of the thesis a clear and well-working leaflet was made.</p> <p>The leaflet tells about codependency and how to recognize the most typical signs of it. The leaflet also has information about intoxicant dependency and how it is treated in Karvoshovi rehabilitation center. ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI – DON'T FORGET YOURSELF leaflet for the family and friends of a person with intoxicant problems is a comprehensive package of information. It seeks to convey hope for the close-ones of addicts and tell that help is available.</p>		

Keywords

Codependency, intoxicant rehabilitation, intoxicant dependency, dependency

ESIPUHE

Vanha jo nuorena

Sä tiesit jo varhain liikaa
Sadut ei sua suojellu
Sateenkaaren päässä on multaa
Kerto pukkikin juopunu

Ja enkeli lapsien oli kaunis mut hiljainen
Kun edellä veljien kuljit kengissä aikuisten
Sun pitikin olla vanha jo nuorena

Oli auki sun silmät ja korvat
Ja sydän tunki vaik pien olikin
Kun itki aamut ja huusi illat
Opit et särkyä voi kivikin

Ja enkeli lapsien oli kaunis mut hiljainen
Kun edellä veljien kuljit kengissä aikuisten
Sun pitikin olla vanha jo nuorena

Ois enkeli lapsien voinu aiemmin kertoa et läpi avoimen
sydämen
Ain pääsee luo enkelten
Mut yö oli jo myöhäinen kun matkasi viimeisen
Sä edellä veljien kuljit saatossa sielujen
Sinne missä voit olla nuori viel vanhana

(Chisu, Kun valaistun, 2011)

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
ESIPUHE
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	3
2.1 Aihevalinnan perustelut	3
2.2 Projektin tavoitteet	4
2.3 Yhteistyötaho – Karvoshovin päihdekuntoutuskeskus	5
3 PÄIHDE- JA LÄHEISRIIPPUVUUS	6
3.1 Riippuvuus	6
3.2 Päihderiippuvuus	8
3.3 Läheisriippuvuus	9
3.3.1 Päähteet perheessä	13
3.3.2 Roolit	15
4.1 Päihdekuntoutus – asiakkaan näkökulma	17
4.2 Päihdekuntoutus – läheisen näkökulma	19
4.3 Päihdekuntoutus – ammattilaisten näkökulma	20
5 LÄHEISRIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN	22
5.1 Toipumisen prosessi	24
5.2 Mistä apua toipumiseen	25
6 PROJEKTIN SUUNNITTELU	27
6.1 Projektin kulku	27
6.2 Tietoperusta, aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset	28
6.3 Luotettavuus	28
6.4 Projektityyppinen opinnäytetyö	29
7 PROJEKTIN TOTEUTUS	31
7.1 Opaslehtisen sisältö	31
7.2 Opaslehtisen toteutus	32
8 PROJEKTIN ARVIOINTI	33
9 POHDINTA	35
LÄHTEET	37
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Valitsimme opinnäytetyömme aihealueeksi päihdetyön sen laajuuden ja myös kiinnostavuuden takia. Suomessa alkoholin nauttiminen on jopa kulttuuriin sidottua, eikä raja suurkulutuksen ja riippuvuuden välillä ole aina selkeä. Päihdeongelmat puhuttavat ja lehdissä uutisoidaan jatkuvasti yhä nuorempien päihdekokeiluja. Suomessa alkoholijuomien kokonaiskulutus oli vuonna 2010 10,0 litraa 100% alkoholia asukasta kohden. Kun alkoholin rinnalle lasketaan muutkin päihteet, on ongelman laajuus vaikeasti mitattavissa. Hoitovuorokausia huumeriippuvaisten hoidossa kertyi vuonna 2010 yhteensä 17 077, vastaava luku alkoholiriippuvuuden hoidossa oli 39 683. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2011) Tämä kertoo jotain ongelman vakavuudesta, mutta kuinka moni ongelma jää hoitamatta ja siten tilastoimatta?

Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön panostetaan entistä enemmän ja sillä voidaan saada aikaan säästöjä. Laadukkaalla päihdetyöllä on mahdollista vähentää muiden palvelujen tarvetta. Halusimme omalta osaltamme olla mukana kehittämässä päihdetyötä ja opinnäytetyössämme halusimme tuoda esille toisen tilastoimatta jäävän asian. Sanotaan, että yhden alkoholiongelmaisen vaikutuspiirissä elää viisi muutakin henkilöä. Nämä henkilöt, eli useimmiten perheenjäsenet ja muut läheiset jäävät tilastojen ulkopuolelle. Kuinka mitata haittoja, mitä päihderiippuvuus perheessä aiheuttaa?

Emme halunneet lähteä tekemään tutkimusta, jossa mitattaisiin määrää tai laatua, vaan halusimme kehittää tuotteen, josta on oikeasti hyötyä päihdetyössä. Läheisriippuvuus päihderiippuvaisen läheisenä on suurelle yleisölle edelleen tuntematon asia. Halusimme työllemme tehdä läheisriippuvuutta ilmiönä paremmin tunnetuksi ja tavoitteenamme oli antaa läheisille sellaista tietoa, jota he tarvitsevat eläessään päihderiippuvaisen kanssa. Olemme tutkineet läheisriippuvuutta, sekä yleisemmin päihteitä ja perhettä käsittelevää kirjallisuutta, ja kokosimme lyhyen oppaan teorian perusteella. Näin syntyi ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI Opaslehtinen päihdeongelmaisen läheiselle.

Päihderiippuvuus on laaja, monisyinen ongelma, joka koskettaa lähes jokaista meistä jollakin tavalla elämämme aikana. Aihe on arka ja siihen liittyy paljon häpeää ja syyllisyyttä. Lasten osuus tässä ongelmassa kosketti meitä erityisesti, ja valitsimme työhömmme muuta-

mia lainauksia, jotka puhuttelivat meitä. Opinnäytetyömme alussa oleva Laulaja Chisun esittämä kappale Vanha jo nuorena kertoo lapsesta, joka joutuu astumaan aikuisen kenkiin ihan liian varhain. Näin käy usein päihdeperheissä, sillä lasten on otettava aikuisen rooli vanhemmuuden puuttuessa. Käytimme myös Zacharias Topeliuksen vuonna 1865 kirjoittamaa esipuhetta kuvamaan lapsuuden haurautta ja alttiutta päihdeperheessä.

ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI- opaslehtinen päihdeongelmaisen läheiselle on tehty tilaustyönä Olivia Hovi Oy:lle ja sitä tullaan jakamaan Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksen kautta päihdeongelmaisten läheisille.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

2.1 Aihevalinnan perustelut

Meidän molempien osalta kiinnostus päihdetyöhön on lähtenyt jo varhain opiskelujemme alussa. Milla suoritti ensimmäisen sosionomiopintoihin kuuluvan refleктоiva ammattikäytäntö -työharjoittelujakson Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksessa, jonka jälkeen hän on työskennellyt kyseisessä yrityksessä säännöllisesti. Samoin Emmi sai kipinän päihdetyöhön omalla tutkiva ammattikäytäntö -työharjoittelujaksolla samaisessa yrityksessä. Kun päätimme ryhtyä yhdessä tekemään opinnäytetyötä, oli päihdetyön kenttä meidän molempien ajatuksissa ensimmäisenä.

Aiheemme opinnäytetyöllemme saimme työelämän yhteistyökumppaneiltamme Oliviahovi Oy:n, Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksen yrittäjiltä, Päivi ja Juha Heikkilältä. Keväällä 2011 tapasimme asian tiimoilta ensimmäisen kerran ja kuulumme, mitä he toivoisivat meidän tekevän. Opinnäytetyömme oli alusta asti työelämälähtöinen ja he toivoivat meidän tekevän työn, joka auttaisi heitä käytännössä. He toivoivat meidän tekevän opaslehtisen/ esitteen, jota he voisivat antaa päihdekuntoutuksessa olevien läheisille.

Esitteen ensisijaisena tarkoituksena on antaa tietoa läheisriippuvuudesta ja siitä mistä läheiset voisivat hakea apua itselleen. Päihdekuntoutuskeskuksessa keskitytään pääsääntöisesti päihdeongelmaisen toipumiseen ja kuntoutumiseen, mutta on myös olennaisen tärkeää, että läheinen saa tarvitsemaansa apua ja ohjausta. He halusivat kehittää läheisten kanssa tehtävää työtä ja esitteen avulla he voivat näin auttaa läheisiä paremmin ja ohjata heitä tarvittaessa muiden palvelujen piiriin. Esitteellä he haluavat lisäksi tuoda tunnetuksi päihdekuntoutuskeskusta ja sen toimintaa.

Päihdetyö on ajankohtainen aihealue, johon pyritään vaikuttamaan jo varhaisessa vaiheessa. Kunnissa on ryhdytty panostamaan ennaltaehkäisevään päihdetyöhön, jotta päihdepalvelujen kustannuksia saataisiin pienentymään. On selvää, että ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä saadaan säästöjä aikaan ja laadukkaalla päihdetyöllä vähennetään muiden palvelujen

tarvetta. Tekemämme esite tulee olemaan osana laadukasta päihdetyötä, jolla autetaan päihdeongelmaisten läheisiä hakemaan ja saamaan apua.

Opinnäytetyömme haki pitkään omaa muotoaan, mutta päädyimme yhteistyössä siihen, että teemme esitteen päihdekuntoutuksessa olevien läheisille. Olemme alusta asti pitäneet aiheitamme hyvin tärkeänä ja mielenkiintoisena. Työskennellessämme päihdekuntoutuskeskuksessa olemme huomanneet, että edelleen on olemassa paljon läheisiä, jotka ovat tietämättömiä siitä, mistä he voivat hakea itselleen apua. Esitteen tarkoituksena on saada läheiset ymmärtämään, mistä riippuvuudessa ja päihdeongelmassa on kyse, ja mistä he itse voivat hakea apua, kun kokevat että päihdeongelma perheessä on ajankohtainen.

Esite on lisäksi ”kättä pidempi” työväline päihdekuntoutuskeskuksen hoitohenkilökunnalle, jotta he voivat näin auttaa läheisiä paremmin. Tarvittaessa henkilökunnan puoleen voi kääntyä, jolloin he voivat antaa keskusteluapua sekä auttaa läheisiä tarvittavien palvelujen piiriin.

2.2 Projektin tavoitteet

Projektinomaisessa opinnäytetyössämme tavoitteena oli tuottaa opaslehtinen päihdeongelmaisten läheisille. Tarkoituksenamme on näin lisätä heidän tietoisuuttaan päihderiippuvuudesta, sen hoidosta, mutta ennen kaikkea läheisriippuvuudesta. Oppaassa on tarkoitus avata läheisriippuvuus - käsitettä sekä antaa läheisille tietoa myös siitä, mistä apua saa, niin päihde- kuin läheisriippuvuuteenkin.

Esitettä on tarkoitus jakaa Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksen kautta päihdeongelmas- ta kärsiville asiakkaille, heidän läheisilleen ja mahdollisesti myös yhteistyökumppaneille. Tavoitteenamme on, että myös Karvoshovin henkilökunta pystyisi käyttämään esitettämme yhtenä työkaluna asiakkaiden ja heidän läheistensä kanssa työskennellessä.

2.3 Yhteistyötaho – Karvoshovin päihdekuntoutuskeskus

Karvoshovin päihdekuntoutuskeskus on Nivalan Karvoskylällä sijaitseva yksityinen päihdepalveluja tarjoava hoitolaitos. Päihdekuntoutuskeskus tarjoaa lääkärin johdolla katkaisu-, vieroitus- sekä kuntoutushoitojaksoja. Asiakaspaikkoja kuntoutuskeskuksessa on yhteensä 20. Karvoshovi toimii yhteisohoidon periaatteella.

Päihdekuntoutusta tarjotaan alkoholin- sekä lääkkeiden ja myös huumeidenkäyttäjille. Kuntoutuksessa oleville tehdään jokaiselle oma henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma. Kuntoutusjakson aikana pyritään motivoimaan asiakasta päihteettömään elämään ja tuetaan uusien selviytymismallien etsinnässä. Kuntoutumisessa hyödynnetään erilaisia kognitiivista terapiaa viitekehyksenään käyttäviä ryhmiä, yksilökeskusteluja sekä toiminnallista kuntoutumista harrastus- ja viriketoiminnan parissa. Lisäksi asiakkailta on mahdollisuus käyttää vieroituksessaan/kuntoutumisessaan tukena muun muassa korva-akupunktio-hoitoa, fysioakustista tuolia ja EMDR-terapiaa. Kuntoutusta on mahdollista saada yksilö-, pari- ja perhekuntoutuksena, jolloin myös perheen lapset osallistuvat ikätasonsa mukaisesti kuntoutumiseen. (Karvoshovi 2010.)

3 PÄIHDE- JA LÄHEISRIIPPUVUUS

3.1 Riippuvuus

Tässä luvussa avaamme riippuvuus, päihderiippuvuus ja läheisriippuvuus käsitteitä. Haluamme ensin määrittää riippuvuuden käsitettä yleisesti, jonka jälkeen kuvaamme aiheeseen keskeisesti liittyviä päihderiippuvuutta ja läheisriippuvuutta. Riippuvuus - käsitteen määrittämisen vaikeus perustuu siihen, että jokainen ihminen kokee sen henkilökohtaiseksi ja erilaiseksi. Jokaiselle riippuvuudelle on omanlaisensa määritelmä, eikä yksiselitteisesti voida kertoa, miten ne vaikuttavat ihmiseen. Kaikille riippuvuuksille on yhteistä kuitenkin se, että jokin aine, asia tai tekeminen, saa ihmisen tekemään uskomattomia tekoja saadakseen jälleen hyvän ja rauhallisen olon. Kun ihminen ei voi elää ilman tätä ainetta, asiaa tai tekemistä, kyse on riippuvuudesta ja siihen tarvitaan apua.

Hyvän ruoan kanssa nautittu viinilasillinen rikastuttaa elämää, mutta voi kuitenkin muuttua sairaalloiseksi riippuvuudeksi, jolla on negatiivinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Riippuvuudesta on kyse silloin, kun viinilasillinen ei enää riitä, vaan sitä alkaa kulua pulloittain. Pahimmillaan tämä ilmiö johtaa siihen, että ihminen on tyytymätön omaan olotilaansa ja haluaa siihen pikaista muutosta, tällöin puhutaan riippuvuudesta. (Kujasalo & Nykänen 2005, 83- 84). Riippuvuudella tarkoitetaan pakonomaista tarvetta, joka tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta joka aiheuttaa kuitenkin haittaa ihmiselle itselleen, ja josta on vaikea päästä eroon. (Koski- Jännes 1998, 24).

Riippuvuuden ja addiktion käsitteitä käytetään hyvin usein rinnakkain, vaikka todellisuudessa kaikenlainen riippuvuus ei ole addiktoivaa. Todellisuudessa jokainen ihminen on riippuvainen jostakin asiasta, kuten toisista ihmisistä, mutta kyseessä ei kuitenkaan ole addiktio. Arkikielessä voidaan sanoa puhuttavan addiktiosta, kun jokin toiminta tai aine tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta josta seuraa enenevästi haittaa ihmiselle itselleen. (Koski- Jännes 1998, 24- 27.)

Viljamaa on kirjoittanut teoksessaan Pakko saada – addiktoitunut yhteiskunta, että addiktio voidaan myös jaotella aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Näitä molempia riippuvuusmääritelmiä voidaan tarkastella neljästä eri näkökulmasta; psyykkisestä,

fyysisestä, sosiaalisesta ja tapoihin perustuvasta. Toiminnallisista riippuvuuksista puhuttaessa kyseessä ovat esimerkiksi seksi-, läheis-, netti-, shoppailuriippuvuus ja syömishäiriöt, sekä fyysisiä taas alkoholi-, huume- ja lääkeaineriippuvuus. (Viljamaa 2011, 7-11.)

Monimutkaiset fyysiset ja psyykkiset mekanismit luovat ja aiheuttavat riippuvuussairauden, mutta ei kuitenkaan tunneta kovin hyvin sitä, miksi jotkut ihmiset siihen sairastuvat. Riippuvuudesta syntyvä sisäinen pakko hallitsee elämää ja ihminen on täysin voimaton tilanteensa suhteen. Voidaan kuitenkin sanoa, ettei kukaan ihminen ole pelkästään velttoutaan tai nautinnonhaluaan riippuvainen, sillä se sotkee mielen herkät säätelymekanismit ja riippuvuuden aiheuttaja pitää tavallaan keinotekoisesti jonkinlaista tasapainoa yllä. Monimuotoisena ongelmana se vaikuttaa ruumiiseen, mieleen ja vuorovaikutukseen oman itsen ja ympäristön välillä. (Heikkilä. 1996, 9- 19.)

Moni riippuvainen ihminen osaa kuitenkin myöntää ongelmansa, mutta ei sittenkään tiedä, miten toimia tilanteen muuttamiseksi. Riippuvainen pyrkii salaamaan omaa ongelmaansa ja tällöin poikkeavan käyttäytymisen huomioiminen vaatii aikaa. Riippuvuudelle kuitenkin tunnusomaista on tietynlainen kaavamaisuus ja rituaalisuus. Riippuvainen ihminen toimii samalla tavalla ja samoin aikaväleihin, jotta ei syntyisi ahdistusta tai levottomuutta. (Heikkilä 1998.)

Pakonomaisilla riippuvuuksilla on taipumus myös uusiutua. Riskitilanteet ja pelkkä halu kokeilla onnistuisiko hallinta tällä kertaa, voivat johtaa siihen, että riippuvuus lähtee jälleen käsistä. Epämiellyttävä elämäntilanne ja retkahdukset kulkevat käsi kädessä, kun halutaan nopeaa helpotusta ahdistavaan tilanteeseen. Sen lisäksi, että riippuvuuksilla on taipumusta uusiutua, saattavat ne myös korvautua jollain toisella riippuvuudella, kuten päihteet vaihtuvat urheiluun. (Koski- Jännes 1998, 34- 36.) Riippuvuuden korvautuminen toisella kuvaa sitä, että ihmisille syntyy haluamattaan riippuvuus jälleen uuteen asiaan. Samalla se kuvaa myös sitä, miten inhimillistä on sairastua.

Terve ihminen ei aina ymmärrä, kuinka paljon riippuvainen ihminen ongelmastaan kärsii. Tällöin myös riippuvainen ihminen on todella levoton ja yksin ongelmansa kanssa. Todellisuutta on kuitenkin se, että ihmiset ovat tietämättömyyttään riippuvuutta aiheuttavien aineiden vaikutusten alaisina, vaikkakaan kaikista ei kuitenkaan tule riippuvaisia. Kahvin ei ajatella lukeutuvan huumausaineisiin, mutta se kuitenkin kokaiinin lailla aiheuttaa hyvänolon tunnetta ja piristää. On hyvin ristiriitaista, miten eri riippuvuutta aiheuttaviin aineisiin suhtaudutaan. (Heikkilä 1998, 12- 15.)

Läheisen ihmisen voi olla hyvin vaikea ymmärtää toisen ihmisen riippuvuuden syntyä ja itse riippuvuuskäyttäytymistä. Usein voi käydä niin, että riippuvuus sairastuttaa ihmisen lähiympäristön, aiheuttaen näin kiusaa ja harmia. (Koski- Jännes 1998, 34- 35). Sen vuoksi läheisten ihmisten tulee saada tietoa riippuvuudesta, jotta ymmärrys sitä kohtaan lisääntyy.

3.2 Päihderiippuvuus

Usein riippuvuus määritellään niin, että se liitetään yksinomaan huumeisiin tai alkoholiin, joten ongelma nähdään ainoastaan kemiallisena. Riippuvaisen ihmisen ajatellaan myös hyvin usein olevan luonteeltaan heikko, eikä siksi kykene hallitsemaan omaa elämäänsä. Riippuvuutta on hyvin monenlaista tyyppiä. Heikkilä Antti, Riippuvuus- valheiden verkko 1998 - kirjassaan kertoo, että riippuvuus voidaan jakaa aineriippuvuuteen ja systeemiriippuvuuteen. Aineriippuvuus liitetään juuri näiden kemiallisten aineiden aiheuttamaan fyysiseen riippuvuuteen, kuten alkoholiin tai huumeisiin. Systeemiriippuvuudella kuvataan taas jonkin kaavamaisen toiminnan aiheuttamaa riippuvuutta, kuten työn, liikunnan tai seksin. (Heikkilä. 1996. 9- 19.)

Päihderiippuvuus voidaan määritellä myös tunnesairaudeksi. Ihmisen tunteet ja tunnemaailma horjuvat, kun ihminen alkaa toimia sairauden pakottamana. Päihteiden käyttäjät sairastuvat, kun solut tottuvat saamaan päihdeannoksensa yhä säännöllisemmin ja syntyy kasvavaa tarvetta päihteiden käytölle. Päihderiippuvuudessa on kyse pakonomaisesta tarpeesta saada päihteitä, samoin kuten nälkäisen ihmisen on saatava ruokaa ja janoisen vettä. Päihderiippuvuuden lopputulos on kuitenkin päinvastainen, kuin terveiden vaatimusten ollessa kyseessä. (Korhonen 2009, 45- 46.)

Sairautena riippuvuus saa koko ihmisen elimistön toimimaan saman tavoitteen saavuttamiseksi ja samoin myös älylliset toiminnot vaativat riippuvuuden aiheuttajaa; päihdettä. Ihmisen elimistö on saanut aikaan reaktion, jossa järki palvelee riippuvuutta, jolloin päihdettä on saatava aina vain enemmän ja useammin. Ihminen siis toimii siten, niin kuin on tottunut toimimaan tai riippuvuus toimii hänessä siten, kuin on tottunut toimimaan. (Korhonen 2009, 45- 49.)

Alkoholistin fyysinen riippuvuus alkoholiin on helppo ymmärtää. Alkoholia täytyy saada, koska pelätään krapulan aiheuttamia oireita. Samoin huumeiden käyttäjän on pakko saada ainetta ennen kuin fyysiset vieroitusoireet alkavat. Fyysisessä riippuvuudessa olennaista onkin, että elimistö on totunut riippuvuutta aiheuttavaan aineeseen ja sen käytön lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, kuten väsymystä, pahoinvointia, vapinaa ja jopa aistiharhoja.

Päihderiippuvuuden syntyä ei voida koskaan varmasti ennustaa. Joidenkin arvioiden mukaan voidaan kuitenkin sanoa, että alkoholistin lapsilla on suurempi todennäköisyys alkoholisoitua. Niin sanottu alttius alkoholiongelmalle on suurempi, koska lapsi on nähnyt päihderiippuvuutta perheessään. Tämä on kuitenkin vain todennäköisyys, todellisuudessa itsekurilla, motivaatiolla, omalla toiminnalla ja läheisten ihmisten tuella voidaan todeta nämä väittämät vääriksi. Täten voidaan ajatella, ettei kukaan ole geenien tai perimän uhri, eikä kenestäkään voi tulla haluamattaan päihderiippuvainen. (Viljamaa 2011, 125.)

Päihderiippuvuus voidaan määritellä myös sairaudeksi muiden joukossa, sillä kyseessä on etenevä ja krooninen ilmiö. Päihderiippuvuutta ei voida kuitenkaan parantaa muiden sairauksien tavoin lääkkeillä, vaan tehokkain keino on riippuvuutta aiheuttavan päihteen käytön lopettaminen ja kokonaisvaltaisen kuntoutumisprosessin käynnistäminen. (Kujasalo & Nykänen 2005, 88- 89).

Kaikille riippuvuuksille on kuitenkin olennaista se, että aluksi riippuvuuden aiheuttaja tuottaa nautintoa, oli se sitten päihdyttävää ainetta, pelaamista tai uskonnollista hurmosta. Elämyksellisyyden jälkeen on vaikea palata normaalielämään, kun aivojen on mukauduttava uuteen tilanteeseen. Pitkälle kehittynyt riippuvuus vaati kuitenkin hoitoa ja kuntoutusta. Riippuvainen ihminen tarvitsee tukea toipumisprosessissaan, ja siksi myös läheisten huomioimisen tärkeys korostuu.

3.3 Läheisriippuvuus

Läheisriippuvuus-termi tulee englanninkielen sanasta codependency, joka suoraan käännettynä tarkoittaa kanssariippuvuutta. Termiä alettiin käyttää Yhdysvalloissa alkoholistien hoidossa, kun huomattiin, että alkoholistien ympärillä oli aina myös muita henkilöitä, jotka sairastuivat. Kanssariippuvuudella tarkoitettiin sopeutumisreaktiota, joka usein näytti ta-

pahtuvan alkoholistien läheisissä. Läheisriippuvuus on siis sarja vahingollisia ajatus- ja käytösmalleja, joita ilmenee erityisesti kemiallisesti riippuvaisten ihmisten puolisoissa ja lapsissa. (St. Romain 1991). Tutkittaessa alkoholiperheiden lapsia, huomattiin, että lasten kohdalla on todettavissa samanlainen sopeutumisreaktio, kuin aikuisillakin. Tapahtuessaan lapsen kehitysvaiheessa, tämä ilmiö on vammauttava ja se muovaa ihmisen persoonaa (Hellsten, 1991, 81).

Hellstenin mukaan läheisriippuvuuden synty tapahtuu useimmiten lapsuudessa. Tällöin lapsuuden perhettä on kohdannut jokin kriisi, tai jokin vaikea ja voimakas ilmiö. Tämä ilmiö on saanut vanhempien täyden huomion ja siitä syystä lapsi ei ole saanut omille tunteilleen vastinetta. Lapsen tunteita ei siis ole peilattu. Vanhempien tuen puuttuessa lapsi ei ole kyennyt käsittelemään tunteitaan traumaattisessa tilanteessa. Nämä käsittelemättä jääneet tunteet jäävät lapsen sisälle, eikä hän ole niistä välttämättä edes tietoinen. Kuitenkin tiedostamattomatkin tunteet hallitsevat ja vaikuttavat suuresti lapsen elämään vielä aikuisenakin. (Hellsten 1991.)

Tunteiden ymmärtämisen edellytys on, että pystymme tunnistamaan toisten tunneilmaisuja. Tunteet ovat läsnä ihmisen ensiminuuteista lähtien ja tunteita ilmaistaan kehitystasoon sidotulla tavalla. Vauvan tunneilmaisuna toimii itku. (Nummenmaa, 2010.) Vanhempien tehtävä on selittää lapselle tunteet ja tunneilmaisut. Tunteilla ja niiden viestimisellä on suuri merkitys lapsen ja hänen vanhemman vuorovaikutuksen kehittymiselle. Tunteiden ymmärtäminen ja tunneilmaisujen oppiminen ovat välttämättömiä tunteiden havaitsemiselle, perheen keskeiselle ja ulkopuoliselle dialogille, sillä ne ohjaavat ja mahdollistavat sosiaalista toimintaa ja ryhmäkäyttäytymistä. (Nummenmaa 2010, 165- 166.)

Hellstenin mukaan on olemassa viisi elementtiä, joihin läheisriippuvuus perustuu: voimakas ilmiö, osaamattomuus käsitellä ilmiötä, ilmiön läheisyys ja siihen sopeutuminen sekä sairaus tai sairauden kaltainen tila. Eli läheisriippuvuus syntyy silloin, kun ihminen on pitkään läheisesti kosketuksissa johonkin voimakkaaseen ilmiöön, eikä osaa käsitellä sitä, vaan sopeutuu sen olemassa oloon. (Hellsten 1991.)

Usein läheisriippuvuuksien taustalta on löytynyt lapsuuden tapahtumia, jotka ovat laukaisseet lapsessa syyllisyyden tunteet, yritykset huolehtia kaikkien muiden tarpeista, omien tunteiden ilmaisuvaikeudet ja hylätyksi tulemisen pelon. Mutta kuitenkin ei ole voitu löytää vastausta siihen, miksi läheisriippuvuus kehittyy. Samassa perheessä osa lapsista kehittyy läheisriippuvaisiksi ja osa ei. (Huusko 2006, 22) Tästä syystä Huusko kyseenalaistaa

kirjassaan Hallintaa vai huolenpitoa, sairaus - termin läheisriippuvuudesta puhuttaessa. Aina ei voida osoittaa syytä tai tapahtumaa, josta johtuen ihminen kokee olevansa läheisriippuvainen.

Voidaanko olettaa, että kyseessä on lapsuudessa opittu malli? Vanhempien kykenemättömyys selittää tunteita lapselle, eräänlainen tunneköyhyys, aiheuttaa lapsessa sarjan erilaisia ajatus- ja käyttäytymismalleja, joita siis nyt kutsutaan läheisriippuvuudeksi. Tunteiden käsittely perheessä on puutteellista ja jopa kiellettyä. Kasvaessaan aikuiseksi henkilö toistaa tiedostamattaan lapsuudesta tuttuja malleja. Nämä mallit ovat vahingollisia ja vahvistavat itse itseään ajan saatossa.

Onko läheisriippuvuudessa kyse tunnelukoista (eng. life trap)? Kimmo Takanen on määrittelyt kirjassaan Tunne lukkosi – vapaudu tunteiden vallasta, tunnelukkojen olevan lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja tapoja reagoida, tuntea, kokea, ajatella ja käyttäytyä (Takanen 2011, 9). Tunnelukot ohjaavat käyttäytymistämme ja suhtautumistamme itseemme ja muihin, ja ne pohjautuvat sisäisiin uskomuksiin. Ne saavat meidät kohtelemaan ihmisiä huonosti, saavat pelkäämään hylätyksi tulemista ja vertaamaan itseämme jatkuvasti toisiin. Jokaisella meillä on tunnelukkoja ja aktivoituessaan ne saavat meidät toimimaan lapsuudessa opittujen selviytymisstrategioiden mukaisesti. (Takanen 2011, 9-16)

Päihdeperheessä kasvaneen lapsen on pitänyt sopeutua tilanteeseen, oppia sietämään epävarmuutta ja pelkoakin. Hän ei ole saanut kasvaa omista tunteistaan ja tarpeistaan käsin, vaan on ollut pakko tehdä tilaa ”olohuoneessa olevalle virtahevolle”. Lapsen mieli ei ole tapahtumaa osannut käsitellä, eikä tehdä siitä sillä tavoin vaaratonta. (Hellsten, 1991, 74.)

Päihteet eivät ole yksi ja ainoa syy läheisriippuvuuden syntyyn. Sellaisia saattavat olla monenlaiset muutkin kriisit, jotka vievät vanhempien voimavarat niin täydellisesti, että perheestä katoaa vanhemmuus. Muita tällaisia ilmiöitä voivat olla esimerkiksi fyysinen tai psyykinen sairastuminen tai vammautuminen. Periaatteessa mikä tahansa kriisi voi johtaa samaan lopputulokseen. Kuitenkaan kriisi sinänsä ei vie vanhemmilta kykyä vanhemmuuteen, eivätkä lapsuuden traumaattiset kokemukset automaattisesti johda ”lapsen syväjäädyttymiseen”. Mutta jos kriisiä ei osata kohdata oikein eikä keinoja sen käsittelemiseen ole, on tilanne usein toinen. (Hellsten 1991, 76- 77.)

Läheisriippuvaiselle ominaisia piirteitä on useita, ja monet niistä ovat sellaisia joita jokainen ihminen voi tunnistaa omakseen. Ihminen on läheisriippuvainen vain jos hän itse ko-

kee olevansa. Kukaan ulkopuolinen ei voi diagnoosia tehdä. Hyväksytyksi tulemisen tarve, hylätyksi tulemisen pelko ja muun muassa näistä johtuva tarve kontrolloida itseään ja muita, voivat olla merkkejä siitä että kyseessä on läheisriippuvuusilmiö. (Huusko 2006, 27.)

Läheisriippuvuus voidaan helposti sekoittaa läheisyysriippuvuuteen. Läheisriippuvainen ei kuitenkaan ole läheskään aina riippuvainen nimenomaan läheisyydestä. Hänelle yhdessä oleminen, seurustelu tai ylipäättänsä läheisyys ei ole ongelmallista. Ongelmana on oman itsensä hahmottaminen suhteessa toisiin, omien rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen. (Huusko 2006, 19.)

Läheisriippuvuus voi ilmetä monin eri tavoin. Toisilla se ilmenee jatkuvana hyväksynnän hakemisena ja jopa rasittavana miellyttämisen tarpeena. Toisten täytyy yrittää kontrolloida kaikkea ympärillään. Hänestä saattaa tuntua, että ylihuolehtiminen on suunnaton taakka, mutta samaan aikaan hän ei kuitenkaan voi lopettaa sitä. Elämästä tulisi kaaosta ilman jatkuvaa kontrolloimista. Myös tarve pitää läheiset ihmiset hyvällä tuulella on läheisriippuvaiselle usein pakonomaista. Jos lähellä olevat ovat allapäin, läheisriippuvainen ottaa tämän tunteen automaattisesti itselleenkin ja ahdistuu siitä. Läheisriippuvainen on hyvin itsekeskeinen ihminen, mutta kuitenkin äärimmäisen epävarma. Hän saattaa luulla, että läheisten alakulo johtuu automaattisesti hänestä ilman, että siitä olisi minkäänlaisia viitteitä. Hän myös kuvittelee, että juuri hänellä on voima, valta ja kyky helpottaa muiden taakkaa ja saada olo paremmaksi.

Läheisriippuvainen henkilö ei kuitenkaan tunnista omia tarpeitaan tai tunteitaan. Usein luullaan, että henkilö ei vain uskalla tuoda omia mielipiteitään julki, mutta kyse saattaa olla yksinkertaisesti siitä, ettei läheisriippuvaisella ole omia mielipiteitä. Hän imee tunteet ja mielialat muiden käytöksestä ja tunneilmaisuuksista, ja käyttää niitä kuin omiaan. Omien tarpeiden tunnistaminen ja niiden eteen työskentely onkin yksi tärkeimmistä ja samalla vaikeimmista asioista läheisriippuvuudesta toipumisessa.

Yksi vaikeimmista tunteista ilmaista ja käsitellä on viha. Viha on yksi ihmisen perustunteista ja itsessään tärkeä (Huusko 2006, 63). Toimimattomissa perheissä negatiivisten tunteiden ilmaisu, kuten vihan, pettymyksen ja kiukun, on voinut olla jopa kiellettyä. Vanhempana näitä tunteita on myös hankala ottaa vastaan ja käsitellä neutraalisti provosoitumatta.

Läheisriippuvaiset henkilöt elävät samanlaisessa noidankehässä, kuin ketkä tahansa riippuvaiset. Heidän on mahdotonta tuoda omia tunteitaan julki ja heidän energiansa kuluu muiden elämän elämiseen. Tämä ”alistuminen” aiheuttaa kuitenkin jatkuvasti pahaa oloa. Pahan olon purkaminen tai vihaisena oleminen ei kuitenkaan ole läheisriippuvaisen mielestä sallittua, joten hän patoaa kaiken sisälleen. Kun paine kasvaa tarpeeksi suureksi, tunteet purkautuvat hallitsemattomasti ja henkilö joutuu pyytämään käytöstään anteeksi ja kokee mahdollisesti myös häpeää omasta käytöksestään. Tästä noidankehästä irtaantuminen vaatii suurta luottoa siihen, että vastapuoli on valmis ottamaan vastaan myös negatiiviset tunteet.

3.3.1 Päähteet perheessä

Läheisriippuvuus on hyvin laaja käsite, sen juuret ovat usein syvemmällä kuin nykyisessä perhetilanteessa ja se voi liittyä moniin erilaisiin ilmiöihin. Keskitymme tässä työssä nimenomaan päihdeperheissä esiintyvään läheisriippuvuuteen. Päihdeperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa mitä tahansa päihdettä käytetään enemmän kuin satunnaisesti ja jossa käyttö aiheuttaa haittoja käyttäjälle itselleen ja/tai muille perheenjäsenille. (Holmberg 2003, 10) Nykypäivänä Suomessa on jopa kymmeniä tuhansia lapsia, joita vanhempien päihteiden käyttö häiritsee.

Toistasataa vuotta sitten on todettu lasten haavoittuvuus ja herkkyys, jota myös Zacharias Topelius kuvaa teoksessaan:

Pitäisi varoa ennen aikojaan häiritsemästä lapsuudenpäivien rauhaa. Elämä koettaa saada aikaan rikkoutumisia jo kehdestä pitäen, mutta kaikki todellinen kehitys tapahtuu asteittain. Lasten on sen sijaan nykyään vilauksessa tullava niin erinomaisen järkeviksi. He ovat perillä paljosta, mitä heidän olisi parempi olla tietämättä, ja sitä vastoin tietämättömiä siitä, mistä tosi onni riippuu. Itsekkäitä, juurettomia, kuihtuneita lapsiraukkoja, joilla ei ole kiinnittämättä taivaassa eikä maan päällä, he ovat elämäänsä väsyneitä silloin, kun toiset alkavat elää. Milloinkaan ei kyetä korvaamaan kuihtunutta, tuhottua varhaisvanhaa lapsuutta. Noista olennoista, joiden juuri on kuivettunut, voi tulla hyviä, hyödyllisiä, toimekkaita, valistuneita mutta harvoin onnellisia ihmisiä. (Dunderfelt 2011, 77- 78)

Haittojen arviointi on yksilökohtaista ja siihen vaikuttaa yksilön oma kokemus sekä muun muassa perheen arvomaailma. Yleisesti päihderiippuvuus koetaan rasitteena ja sillä on

vaikutuksia perheen jäsenten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, sekä välillisesti ja välittömästi. (Holmberg 2003, 10.)

Nämä ongelmat eivät esiinny ainoastaan niissä perheissä, jotka leimataan sosiaalisen tai taloudellisen asemansa, mahdollisten muiden ongelmien takia, vaan samat ongelmat koskettavat myös tavallisten perheiden lapsia (Itäpuisto 2008, 8). Päihderiippuvuutta esiintyy kaikissa yhteiskuntaluokissa. Niin sanotut hyvin toimeentulevat päihdeperheet pystyvät vain yleensä säilyttämään salaisuutensa muita paremmin, mutta kasvojen menetyksen pelossa salailuun käytetään paljon voimavaroja. Tästä johtuen häpeä on yleensä niin suuri, että se estää avun hakemisen ja ongelmasta puhumisen. (Holmberg 2003, 11.)

Lapset kokevat vanhempiensa päihteiden käytön takia useita erilaisia negatiivisia tunteita, kuten häpeää, vihaa ja pelkoa (Itäpuisto, 2008, 11). Päihteiden käyttö voi tuntua lapsesta ahdistavalta, vaikka vanhempien mielestä kyseessä olisikin vain normaalia käyttöä. Osassa perheistä arjesta selviydytään hyvin, kodista ja työstä voidaan huolehtia, ainakin päällisin puolin. Huumeriippuvaisten kohdalla voi elintaso jopa hetkellisesti kohota, jos käyttäjät alkavat myös myyjiksi. (Holmberg 2003, 11.) Vaikka lapsen arki olisikin muutoin normaalia ja lapsen kehitystä tukevaa, voivat satunnaiset päihdetilanteet tuntua lapsesta hyvin ahdistavilta ja pelottavilta.

Humalaisen vanhemman käytös poikkeaa normaalista ja se aiheuttaa lapsessa turvattomuuden tunteita. Vanhempi saattaa itkeä, puhua itsekseen, uhkailla väkivallalla, horjua, kikatella ja laulaa. Erilainen käytös saa lapsen kokemaan, että vanhempi on kummallinen ja epäaito. Jopa vanhemman mielenterveyttä epäillään ja voidaan ajatella äidillä tai isällä olevan useita persoonallisuuksia. Huumeet aiheuttavat puolestaan muutoksia ajatusten, mielialojen sekä tunteiden tasolla. Tämä voi olla lapsesta vielä vaikeampaa ymmärtää ja käsitellä, kuin humalaisen vanhemman käytös. Usein lapsi käsittää, että jokin on vialla, mutta ei tiedä mikä. Tietämättömyys lisää turvattomuuden tunnetta. (Holmberg 2003, 13–14.)

Päihteidenkäyttökausien jälkeen lapsi saattaa miettiä, mikä tilanteeseen johti. Varsinkin leikki-ikäinen lapsi ajattelee asioista hyvin konkreettisesti. Hän saattaa ajatella, että ”tuhma” käytös johtaa vanhemman päihteiden käyttöön suoranaisesti. Lapsi syyllistää itseään eikä pysty ymmärtämään vanhemman epätäydellisyyttä, vaan ajattelee itse olevansa paha. (Holmberg 2003, 28.) Syyllisyyttä lapsi kokee myös siksi, ettei kykene parantamaan vanhempansa päihdeongelmaa yrityksistään huolimatta. Tämä aiheuttaa sen että, lapsi yrittää

muovata omaa käyttäytymistään entistä enemmän ja näin vahvistaa päihdeperheille tyypillistä ongelmakäyttäytymistä ja omaa rooliaan.

Vanhemman päihteidenkäytön voidaan ajatella vaikuttavan koko perheeseen ja varsinkin lapsiin hyvin paljon. Yhtä vahingollista on kuitenkin esimerkiksi perheen nuoren päihteiden käyttö. Elämä alkaa pyöriä päihteitä käyttävän ympärillä ja perheen dynamiikka muuttuu. Mahdolliset muut lapset saattavat jäädä vaille ansaitsemaansa huomiota, kun ongelmasta yritetään pelastaa. Vanhemmat ottavat usein tämän taakan kantaakseen ja syyttävät itseään lapsensa sortumisesta päihteisiin. (Dahl & Hirschovits 2002, 189.)

Perheenjäsenillä voi olla useita erilaisia selviytymiskeinoja, mutta yksi ensisijainen keino on yrittää toimia siten, että ongelma häviäisi. Konkreettisesti tämä voi näkyä päihteiden käytöstä nalkuttamisena, pullojen ja rahojen piilotteluna. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 107.) Käyttöä yritetään estää milloin mykkäkoululla tai heittäytymällä marttyyriksi, milloin miellyttämällä ja käyttäytymällä ”kiltisti”.

3.3.2 Roolit

Kun perheessä on yksi tai useampi päihdeongelmainen, alkavat muut perheenjäsenet hyvin usein muovata käyttäytymistään tämän vahvan ilmiön takia. Lapset ottavat erilaisia rooleja yrittäessään sopeutua puuttuvaan vanhemmuuteen ja puoliso yrittää paikata puuttuvaa kumppanuutta erilaisilla vahingollisillakin toimintamalleilla. Roolien taakse he piilottavat todelliset tunteensa, pelkonsa ja avuntarpeensa. (Holmberg, 2003,16.) Näitä rooleja ovat muun muassa: mahdollistaja, perheen sankari, ongelmalapsi, unohdettu lapsi ja maskotti (Minnesotahoito, luentomateriaali, 27).

Mahdollistajan roolissa on useimmiten puoliso, mutta sen voi ottaa myös joku lapsista. Mahdollistaja pyrkii huolehtimaan kaikesta ja kaikista, pitämään tilanteen ja perheen mahdollisimman normaalina ja siksi myös silottelee mahdollisia ongelmia. Hänellä on tarve kontrolloida ja pitää ohjaket omassa käsissään. Mahdollistaja hän on siksi, että tällä tavalla käyttäytymällä hän mahdollistaa sen, ettei päihderiippuvaisen tarvitse ottaa vastuuta teoisistaan ja niiden seurauksista, vaan hänen on edelleen mahdollistaa käyttää päihteitä. (Minnesotahoito, luentomateriaali, 27.)

Perheen sankari on useimmiten vanhin lapsista. Hän pyrkii käyttäytymään moitteettomasti, koska hän pelkää epäonnistumista ja sen seurauksia. Hänestä tuntuu, että omalla käytöksellään hän voi parantaa tilannetta kotona ja mahdollisesti vähentää vanhemman päihteiden käyttöä. Hänestä tuntuu että, kun hän on tarpeeksi hyvä, korvaa hän sillä kaiken pahan, jota päihteet ovat perheeseen tuoneet. Kuitenkin jatkuva riittämättömyyden tunne ja epävarmuus varjostavat perheen sankaria. Hänestä voi tulla sulkeutunut, eikä uskalla näyttää oikeita tunteitaan. Hänen täytyy silti pysyä reippaana, jotta vanhemmat olisivat hänestä ylpeitä. (Minnesotahoito, luentomateriaali, 28.)

Ongelmalapsi eli syntipukki tuntee olevansa ulkopuolinen. Hän käyttäytyy usein vihamielisesti ja saattaa ajautua tappeluihin. Hän pyrkii omalla käytöksellään viemään huomiota pois päihdeongelmasta. Hänen tunteensa ovat ahdistuneet ja tuskaiset ja hän kokee olevansa yksinäinen. Lapsen tunteita ei ole huomioitu eikä hänen tarpeisiinsa ole vastattu, siksi hän on myös itse kyvytön tunnistamaan omia tunteitaan ja ilmaisemaan niitä. (Minnesotahoito, luentomateriaali, 29.)

Unohdettu lapsi on yksinäinen ja ujo. Hänen pyrkimyksensä on tuoda perheelle helpotusta, eikä hän halua omalla olemassa olollaan lisätä ongelmia. Siksi hän pyrkii olemaan mahdollisimman näkymätön. Unohdettu lapsi on hiljainen ja huomaamaton. Päihdeongelmaisessa perheessä tämä lapsi haluaa parantaa kaikkien tilannetta häivyttämällä itsensä mahdollisimman pieneksi, mutta todellisuudessa hänkin kaipaa läheisyyttä ja kohdatuksi tulemistä, kuten kuka tahansa muukin. (Minnesotahoito, luentomateriaali 30.)

Maskotti eli pelle pyrkii keventämään tunnelmaa ja viemään näin huomioita pois ikävistä asioista. Hänellä voi olla keskittymisvaikeuksia ja hän pelkää epäonnistumista. Maskotti pyrkii huumorin ja vitsailun avulla korjaamaan kiristynyttä tunnelmaa kotona, eikä hän siedä stressiä tai ristiriitoja. Maskotilla on käsitys, että hänen pitäisi pärjätä, vaikka asiat olisivat kuinka huonosti tahansa. Siksi hän tuntee olevansa raukka ja pelkuri. (Minnesotahoito, luentomateriaali, 31.)

Lapsuudessa nämä roolit ilmenevät harvoin yksiselitteisinä. Lapsella voi olla monta eri selviytymismallia erilaisia tilanteita varten. Tärkeää olisikin, ettei lasta kohdeltaisi tämän mahdollisen roolin kantajana, vaan hänet pyrittäisiin näkemään omana persoonanaan ja yksilöllisenä ihmisenä. (Taitto 2002. 18.)

4 PÄIHDEKUNTOUTUS

4.1 Päihdekuntoutus – asiakkaan näkökulma

Päihdehuoltolain mukaan päihdehuollon keskeisempänä tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Tavoitteena on pyrkiä edistämään päihteiden ongelmakäyttäjien ja heidän läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Kunnan velvollisuutena on järjestää päihdehuolto sisällöltään ja laajuudeltaan kunnassa esiintyvän tarpeen mukaisesti. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.)

Käsitteenä päihdekuntoutus määritellään päihdeongelmaisen hoito- ja kuntoutusvaiheeksi, joka aloitetaan akuuttivaiheen hoidon jälkeen. Päihdekuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on, että päihdeongelmainen omaksuu kuntoutusjakson aikana uudenlaisen suhtautumisen käyttämäänsä päihteeseen. Kuntoutusjaksolla opetellaan myös elämään ilman riippuvuutta aiheuttavaa päihdettä ja samoin saamaan vaihtoehtoista tekemistä totutulle käyttäytymismallille. (Rissanen, Kallanranta & Suikkanen 2008, 212- 214).

Päihdekuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on myös kuntoutuksessa olevien henkilöiden itseohjautuvuuden lisääminen. Kuntoutuksen aikana asiakkaan tulisi voida kokea olevansa omaa elämäänsä määrittävä, omia ratkaisuja tekevä ja vastuuta kantava sekä omaa toimintaa ohjaava subjekti. (Hyytinen 2007, 60.)

Vaikka päihdekuntoutusjakson tavoitteena olisi päihteiden käytön lopettaminen kokonaan, eli täysraittius, ei tätä päätöstä voida kuitenkaan tehdä päihdeongelmaisen puolesta. Mikäli täysraittius ei ole päihdeongelmaisen henkilökohtaisena tavoitteena, pyritään kuitenkin saamaan päihteiden käyttö vähenemään ja näin vähentämään riskejä päihdeongelman uudelleen laukeamiselle. Päihteiden käytön vähentämisellä pyritään myös minimoimaan päihdeongelman terveydellisiä, sosiaalisia, psyykkisiä ja taloudellisia haittoja. (Rissanen ym. 2008)

Kuntoutusprosessin käynnistämisen vaiheessa usein ongelmana on päihdeongelmaisen hoito- ja kuntoutusmotivaation välillä oleva ristiriitaisuus. Päihdeongelmaisen tulee luopua riippuvuutta aiheuttavasta aineesta, joka on ollut vieroitusoireiden ja yleensäkin arjesta selviy-

tymisen keskeisenä strategiana. Kuntoutusprosessiin sitoutuminen vaatii päihdeongelmaiselta ja hänen läheisiltään paljon työtä, jotta aiemmin totuttu päihteiden käyttö ei enää olisi eri elämäntilanteista selviytymisen keinona. Ennen varsinaista kuntoutusprosessin alkua voi päihdeongelmaisella olla takanaan useita lopettamisyrittäjiä sekä retkahduksia. Aiemmin on saatettu turvautua myös katkaisu- ja vieroitushoitoihin, joiden lyhytaikaisuuden tai päättymisien jälkeen on ajautettu taas vanhaan totuttuun käyttäytymismalliin. Yleensä myös taustalla on lukuisia yrityksiä päästä ongelmasta eroon omatoimisin keinoin. (Rissanen ym. 2008, 217- 219.)

Kuntoutusohjelmaa harkittaessa tulee aina muistaa, ettei päihdeongelmaista voida pakottaa siihen, mikäli se ei ole hänen henkilökohtainen toiveensa. (Rissanen ym. 2008, 219- 220). Kun päihderiippuvainen haluaa ryhtyä pitkäkestoisempaan päihdekuntoutusohjelmaan tulee hänelle laatia kuntoutussuunnitelma. Laadukkaan päihdetyön yksi periaate on, että asiakas osallistuu oman kuntoutuksensa suunniteluun, toteutukseen ja arviointiin. (Päihdepalvelujen laatusuositukses, 2002.)

Kuntouttavissa päihdehoito- ohjelmissa tulisi päästä suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen hoitoon, joka olisi kokonaisuudessaan 2- 3 vuoden mittainen prosessi. Kuntoutusohjelma aloitetaan yleensä päihderiippuvaisen katkaisu- tai vieroitushoidolla, jonka jälkeen siirrytään intensiiviselle laitos- tai avokuntoutusjaksole. Laitoskuntoutusjakson jälkeen päihderiippuvaisen kuntoutuminen jatkuu avohoidossa, opetellen elämään itsenäisesti ilman päihdeitä. Avohoidossa päihderiippuvaisen tukimuotoina voivat olla esimerkiksi A- klinikka, AA- ryhmät ja A- killan toiminta. (Rissanen ym. 2008, 220- 221.)

Asiakkaan eli päihdeongelmaisen näkökulmasta kuntoutumisen tie ei ole helppo, vaan kivinen ja monia mutkia sisältävä matka. Kuntoutuminen tulisi aina olla suunnitelmallista ja tavoitteellista, jossa ensisijaisena tarkoituksena on lisätä asiakkaan toimintakykyä ja elämänlaatua. Pitkäjänteisellä ja laadukkaalla päihdetyöllä asiakkaalla mahdollisuus selviytyä ja jatkaa elämäänsä ilman päihdeitä. Kovin usein ihminen ei pysty siihen yksin, vaan tarvitaan läheisten, hoitohenkilökunnan, yhteistyökumppaneiden ja vertaisten tukea.

Vertaistuki päihdekuntoutuksessa on suureksi avuksi, kun päihdeongelmainen on toteuttamassa muutosta elämässään. Vertaiset eli toiset päihdeongelmaiset antavat toinen toisilleen tukea elämän suurimmassa muutoksessa. Toiset päihdekuntoutujat ovat eläviä esimerkkejä siitä, että joku toinen on kokenut saman ja ymmärtää kuinka vaikealla matkalla ollaan koh-ti muutosta. Tämä on vertaistukea parhaimmillaan.

4.2 Päihdekuntoutus – läheisen näkökulma

Läheisen roolissa on vaikeaa olla varsinkin silloin, kun päihdeongelmainen ei itse ymmärrä olevansa avun tarpeessa. Sivusta katsojan roolissa oleva läheinen voi puolestaan hakea itselleen apua, mikäli kokee sen tarpeelliseksi, eikä saa päihdeongelmaista ymmärtämään omaa parastaan. Päihdeongelmaisten läheiset voivat hakea apua samoista paikoista, kuin itse päihdeongelmaisetkin ja saavat näistä keskusteluapua, ohjausta ja neuvontaa. Näitä paikkoja ovat muun muassa A- klinikka ja sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut.

Päihdeongelmasta puhuminen ei ole kuitenkaan läheisille kovinkaan helppoa. Usein päihdeongelmasta vaietaan, koska siitä tunnetaan häpeän tunnetta ja ympäristön painetta. Kun ongelmasta vaietaan, vaikeuttaa se myös ongelmasta selviytymistä ja itse päihdeongelmaisen kuntoutumista. Läheiset voivat alkaa oirehtia psykosomaattisesti sekä ryhtyä suojelemaan ja peittelemään päihdeongelmaisen käyttäytymistä. Hyvin usein tilanne voi kärjistyä siihen, että läheiset kantavat kaiken vastuun arjen pyörittämisestä ja luulevat näin auttavansa päihdeongelmaista henkilöä. Todellisuudessa he kuitenkin ruokkivat itse ongelmaa, pitävät sen salassa muilta ja pahimmassa tapauksessa sairastuttavat itsensä. Tällöin voidaan siis puhua läheisriippuvuudesta. (Havio, Inkinen & Partanen. 2008. 177- 180.)

Läheisten mukaan otto varhaisessa vaiheessa takaa sen, että heidät huomioidaan läpi koko prosessin. Läheisiltä saatava tieto antaa auttavalle taholle sekä mahdollista laituskuntoutusta tarjoavalle hoitohenkilökunnalle ensisijaisen tärkeää tietoa itse päihdeongelmaisesta ja heidän elämästään. Samoin ammattilaiset voivat puolestaan antaa neuvoja ja apua päihdeongelmaisen läheiselle. Päihdekuntoutusohjelmasta riippuen läheinen voidaan ottaa mukaan yksilö-, pari- tai ryhmäkeskusteluihin, joissa päihdeongelmaa käsitellään yhdessä hoitohenkilökunnan, muiden ongelmiaisten ja läheisten kanssa. Tällä tavoin läheiset saavat tärkeää tietoa päihdeongelmaan liittyvistä käsitteistä ja heidän ymmärryksensä kasvaa.

On sitten kyseessä minkä muotoinen päihdehoito tahansa, myös läheisten antama tuki on korvaamatonta. Onnistuakseen selviämään päihdeongelmasta tarvitaan ennen kaikkea päihdeongelmaisen omaa motivaatiota, sisua ja määrätietoisuutta, mutta läheisten mukana olo prosessin eri vaiheissa, auttaa päihdeongelmaisen ponnistusten onnistumista. (Seppä, Alho & Kiianmaa. 2010, 52- 53.)

Kun läheinen otetaan mukaan päihdeongelmaisen kuntoutukseen, tulee myös huomioida läheinen apua tarvitsevana henkilönä. Liian usein läheinen jää päihdeongelmaisen taustalle, eikä hänen avuntarvettaan huomata. Kuten huoltolaissa määritellään, tulisi myös läheistä auttaa siitä missä päihdeongelmaistakin. Vaikka läheinen ei itse konkreettisesti ole kuntoutusjaksolla, tulisi hoitohenkilökunnan antaa hänelle ohjeita, mistä hän itse voisi hakea apua ja saada vertaistukea.

4.3 Päihdekuntoutus – ammattilaisten näkökulma

Kun lähdetään suunnittelemaan asiakkaalle päihdekuntoutusta, osallistuu tähän prosessiin useiden eri tahojen ammattilaisia sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piiristä. Kuntoutuksen suunnittelun tarve saattaa myös tulla esiin muissa viranomaistoiminnoissa, kuten työvoimahallinnon, poliisi- ja oikeuslaitoksen sekä vankilaviranomaisten kautta. Avainasemassa ovat kuitenkin työterveyshuolto, perusterveydenhuolto sekä sosiaalihuollon peruspalvelut, joissa yleisimmin huomataan pidemmälle kehittyneet päihderiippuvuudet, jonka jälkeen asiakasta ohjataan erityispalvelujen, kuten A-klinikan palvelujen piiriin. (Rissanen ym. 2008, 216.)

Suurimmaksi osaksi palvelujen piiriin hakeutuvat asiakkaat ovat omasta tahdostaan halunneet saada apua. Viime aikoina ongelmana ei ole ollut asiakkaiden oman motivaation puute, vaan vaikeudet päästä asianmukaiseen päihdekuntoutukseen. Varsinkin laitoksissa järjestettävään päihdekuntoutukseen pääsyä rajoitetaan kuntien määrärahojen vähentyessä, joten hoitoon pääsy vaikeutuu entisestään. Kun määrärahoja laitospäihdekuntoutukseen on vähän, tulee viranomaisten arvioida tarkoin asiakkaan hoidon tarvetta, sekä sitä minkälainen päihdekuntoutus sopii kenellekin. (Rissanen ym. 2008, 216.)

Käytännössä päihdekuntoutuksen suunnittelu alkaa, kun lähettävä taho toteaa hoitamattoman riippuvuusongelman. Tällöin käynnistetään hoidon ja kuntoutuksen tarpeen arviointi ja asiakkaalle pyritään löytämään hänelle sopiva kuntoutusohjelma. Kun asiakkaalla ilmenee halua päästä mukaan kuntoutusohjelmaan, tulee asiaan tarttua mitä vakavimmin. Lähettävien tahojen tulee kuitenkin aina varautua tilapäisiin pettymyksiin ja retkahduksiin sekä siihen, ettei pitkälle kehittyneestä päihdeongelmasta päästä eroon kovinkaan nopeasti, vaan toipuminen vaatii pitkäkestoista ja sinnikästä päihdekuntoutusohjelmaa. (Rissanen

ym. 2008, 216- 217.) Kun työskennellään moniammatillisessa yhteistyössä, tulee kaikilla toimijoilla olla tiedossa asiakkaan tilanne. Säännöllinen yhteydenpito yhteistyökumppaneiden kanssa takaa sen, että asiakkaan asioita hoitavat ihmiset tietävät missä mennään ja miten tavoitteisiin ollaan pääsemässä.

Päihdepalveluja tuottaessa tulee aina muistaa asiakaslähtöisyys. Asiakkaan omia ja hänen läheistensä voimavaroja pyritään vahvistamaan ja tukemaan. (Päihdepalvelujen laatusuosittukset, 2002.) Työntekijöiden tulee muistaa kohdata jokainen asiakas omana itsenään ja nähdä asiakas kokonaisuudessaan, ei ainoastaan päihdeongelmaa. Asiakas on aina oman elämänsä subjekti ja omien asioidensa asiantuntija. Työntekijän tehtävänä on ohjata ja opastaa päihdeongelmaista asiakasta ja olla rinnalla kulkijana kuntoutusprosessin alusta loppuun.

5 LÄHEISRIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN

Tärkein viesti läheisille on se, että vaihtoehtoja on olemassa. Piinan ei tarvitse jatkua. (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 115)

Päihdeperheessä toipumisen polku alkaa yleensä siitä, että joko päihderiippuvainen itse tai joku hänen läheisistään lähtee hakemaan apua. Usein läheistenkin avun pyynnöt on kohdistettu siten, että apua on tarkoitus saada nimenomaan päihdeongelmalliselle. Aina tämä tie ei johda mihinkään, sillä päihdeongelmainen ei ole valmis ottamaan apua vastaan. Hän ei joko myönnä lähtökohtaisesti koko ongelmaansa tai ei yksinkertaisesti halua apua. Tästä huolimatta läheisten on mahdollista saada apua itselleen ja koko perheelle. Läheisissä tapahtuva muutos voi myös ohjata päihdeikäyttäjän muutokseen, hän saattaa vähentää käyttöönsä tai lopettaa kokonaan ammattiavun myötä tai ilman (Havio ym. 2008, 180). Toipuakseen on puolison ja muiden läheisten on syytä hakea apua myös itselleen.

Koko toipumisprosessin onnistumisen kannalta on osoittautunut tärkeäksi, että päihdeikäyttäjän lisäksi myös raitis läheinen osallistuu hoitoon tavalla tai toisella. (Havio ym. 2008, 180). Läheiset ja perheenjäsenet ovat tottuneet tiettyihin rooli- ja vastuunjakoihin kotona. He ovat muokanneet oman käyttäytymisensä päihde-ehtoisessa ympäristössä tukemaan omaa, mutta myös ongelmaisen kasvua. Kun päihdeongelmainen raitistuu, tämä tuttu ja turvalliseksikin koettu malli muuttuu. Muutos saattaa aiheuttaa perheessä uudenlaisia valtataisteluita. Läheiset saattavat kokea uhkaavana vastuuta kantavan läheisensä. Omista rooleista ja työnjaoista ollaan mustasukkaisia ja niistä pyritään pitämään kiinni. Läheisriippuvaisille ominainen hylätyksi tulemisen pelko, käy ikään kuin toteen, kun ongelmaisen kontrollointi ei enää onnistukaan. Hän ei olekaan enää tarvitseva, vaan käyttäytyy, kuten vastuullisen aikuisen kuuluukin. Läheisriippuvaisesta tämä tuntuu hylkäykseltä. Hänen ”työnsä” on mitätöity.

Huonosti voiva läheinen voi omalla käytöksellään jopa edesauttaa toipuvan päihdeongelmaisen retkahtamista. Jos raitistunut ei ole vielä vahvalla pohjalla omalla toipumisen tiellään, voivat läheisten vahvat yritykset palata entisiin rooli- ja käyttäytymismalleihin horjuttaa päihderiippuvaista. Tästä syystä läheisten osallistuminen hoitoon on ensiarvoisen tärkeää. Jos läheisen tietämys ongelmasta ja toipumisesta on vähäisempi, kuin itse päihderiippuvaisen, voivat puoliset joutua törmäyskurssille keskenään. Toisen ponnistuksia ja vanho-

jen käytösmallien hylkäämistä ei ymmärretä. Tilanne saattaa kärjistyä jopa niin pitkälle, että pari eroaa.

Tärkein syy läheisten osallistumiselle on tietenkin heidän oma toipumisensa. Toipumisen tavoitteena on, että puoliso alkaisi pikkuhiljaa huolehtia itsestään paremmin kuin ennen. Toipuessaan hän alkaa elää omaa elämäänsä, harrastaa itselleen mielekkäitä asioita, löytää uusia tai vanhoja ystäviä. (Havio ym. 2008, 180.) Perheessä opetellaan antamaan vastuuta eri tavalla kuin ennen, keskustellaan ja kerrotaan asioista. Läheiset opettelevat neuvottelemaan ja tekemään kompromisseja, mutta ennen kaikkea he harjoittelevat tunnistamaan omia tarpeitaan ja tunteitaan ja myös ilmaisemaan niitä.

Päihdeperheiden toipumisessa tulisi erityisesti huomioida lapset. Heidän kokemuksiinsa ja tilanteeseensa on kiinnitettävä huomiota ja heidän on tärkeää saada käsitellä päihdeongelmaa omasta näkökulmastaan. Myös lapset tarvitsevat kuntoutusta. (Havio ym. 2008, 180.) Usein päihdevanhempi voi kuvitella, ettei päihteiden käyttö ole koskettanut lasta. Lasten ulkopuolelle jättämistä saatetaan perustella sillä, ettei päihteidenkäyttöä ole tapahtunut lasten läsnä ollessa tai sillä, etteivät lapset ymmärrä mistä on kyse.

Usein lasten tilanne korjaantuu ja helpottuu jo pelkästään sillä, että päihteet häviävät perheestä. Vanhempien toipumisen myötä tilanne parantuu entisestään, mutta toipuakseen täysin lapset tarvitsevat myös tervehdyttäviä kokemuksia ja aikaa eheytyäkseen päihdeehtoisesta elämästä ja rankoistakin kokemuksista. (Havio ym. 2008, 180.)

Joissakin päihdekuntoutuslaitoksissa on tarjolla perhekuntoutusta, joka mahdollistaa perheille yhtäaikaisen toipumisen. Tämä muoto tukee perheen selviämistä päihdeongelmasta sekä tarjoaa lapsille ja vanhemmille turvallisen ympäristön opetella uudenlaisia toimintamalleja.

Kuntoutumisprosessin aikana perheessä opetellaan puhumaan asioista niiden oikeilla nimillä. Lasten on tärkeää viimeistään tässä vaiheessa ymmärtää mistä on kyse. Salailu ja piilottelu loppuvat, joten niistä aiheutuneet häpeä ja syyllisyyskin kaikkoon. Perhe opettelee olemaan ja tekemään arkiaskareita yhdessä. Lapset oppivat yhdessä vanhempien kanssa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan. Ongelmatilanteisiin pyritään löytämään uudenlaisia ratkaisuja ja ristiriitatilanteet ratkaistaan rakentavasti. Tarkoitus on korjata käytöstä, ei ihmistä. (Havio ym. 2008, 180.)

Läheisriippuvuudesta toipumisessa, niin kuin mistä tahansa riippuvuudesta toipuessa on ensiarvoisen tärkeää tunnistaa ongelma ja hyväksyä se. Hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita sopeutumista, vaan tilanteen realistista käsittelyä. (Beattie 1994.)

5.1 Toipumisen prosessi

Läheisriippuvuus on suhteellisen tuntematon käsite ja sen vaikeaselkoisuuden vuoksi avun hakeminen saattaa olla hankalaa. Esimerkiksi lääketieteessä ja psykologiassa ei käytetä varsinaista läheisriippuvuus termiä lainkaan, vaan se korvautuu muilla selityksillä ja menetelmillä. Usein läheisriippuvaiset itsekkin hakevat apua masennukseen, ahdistuneisuuteen ja esimerkiksi paniikkihäiriöihin, ymmärtämättä itsekään, että taustalta saattaa löytyä läheisriippuvuus (Beattie 2011, 13). Apua kuitenkin löytyy ja tietoisuus läheisten tilanteesta ja problematiikasta kasvaa koko ajan.

Läheisriippuvaiset ovat eläneet elämänsä eri todellisuudessa kuin muut. Heidän todellisuudessaan muun muassa valta- ja voimasuhteet ovat vääristyneitä. Lapsuudessa on koettu epävarmuutta, luottamuksen puutetta, valheita, pelkoa, turvattomuutta, syyllisyyttä ja häpeää. Näistä lähtökohdista käsin yksilön suhtautuminen vallankäyttöön on kieroutunutta, hän on joko alistettu uhri tai käyttää ylivaltaa omaksi hyväkseen. Oleellista on, ettei hän itse ymmärrä toimivansa väärin, sillä hänen todellisuudessaan tämä on ainut oikea tapa toimia. (Kristeri 2011, 119.) Toipuakseen läheisriippuvuudesta henkilö on saatava toiseen ulottuvuuteen, toiseen todellisuuteen.

Toipumisprosessi alkaa läheisriippuvaisilla, kuten muillakin riippuvaisilla problematiikan tiedostamisesta. Ongelma tunnistetaan, sille löydetään nimi ja ymmärretään mitä se tarkoittaa. Läheisriippuvaiselle tämä tarkoittaa oman heikkouden ja tarvitsevuuden ymmärtämistä ja myöntämistä. Läheisriippuvuuteen liittyvien ominaispiirteiden löytyminen voi olla yksilölle helpottavaa. Jotta koko toipumisprosessi olisi mahdollista saada alkuun, tarvitaan tietoa. Läheisriippuvainen tarvitsee ensisijaisesti tietoa omasta ongelmastaan, mutta myös tässä tapauksessa päihderiippuvuudesta. Läheisen tulee ymmärtää, ettei ole vastuussa esimerkiksi puolisonsa päihteidenkäytöstä, vaan vain ja ainoastaan omasta itsestään.

Läheisriippuvainen ei ole elänyt elämäänsä vaan suorittanut sitä. Hän on oppinut lapsuudessaan selviytymismekanismeja, joita hän toistaa aikuisuudessa eikä useinkaan ymmärrä

omia tuntemuksiaan ja tarpeitaan vaan on ikään kuin roolinsa vanki. (Kristeri 2011, 98.) Päähteet perheessä - luvussa kerrotaan erilaisista rooleista, joita päihdeperheessä esiintyy. Näillä rooleilla on yleisten kehityshaasteiden lisäksi myös omat rooliaan vastaavat haasteet.

Läheisriippuvainen saattaa aluksi katkeroitua, tuntee vihaa, surua ja pettymystä ymmärtäessään mistä ongelmissa on kyse. Nämä ikävät ja negatiiviset tunteet kuuluvat toipumisprosessiin ja niiden läpikäyminen on välttämätöntä, jotta itsenäinen ja tasapainoinen elämä olisi mahdollista saavuttaa. Kun syvälle kätkeyt tunteet viimein saavat luvan tulla pintaan, saattaa läheinen kokea jopa tuskaisuutta ja masennusta. Menneisyydestä saattaa nousta kipeitäkin muistoja, joiden hyväksyminen on oma haasteensa. Tässä vaiheessa läheisriippuvainen kaipaa eniten tukea. Tukea tarvitaan tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn.

Toipuminen tarkoittaa läheisyyden ja kommunikaation uudelleen opettelua. Toipuminen on erityisesti tunnetaitojen harjoittelua, itsetunnon kohentamista sekä uusien selviytymiskeinojen löytämistä, erityisesti lasten kohdalla. Vaatii rohkeutta luottaa siihen, että kelpaa ympäristölleen myös ”virheellisenä”. Täytyy muistaa, että läheisriippuvuudesta toipuminen, kuten päihdeongelmastakin, kestää usein läpi elämän. Akuutin vaiheen eli ymmärryksen saavuttamisen jälkeen, läheinen keskittyy huomioimaan omia toimintatapojaan. Tapojen ja ajatustyylien muutos ei ole mahdotonta. Haastavaa ja pitkäkestoista siitä tekee kuitenkin ongelmien juurtuminen syvään, sillä lapset ovat jo alkuaan kasvaneet ”kieroon”.

Kun läheinen uskaltaa päästää irti vahingollisista toiminnoistaan, hän voi vihdoinkin alkaa elää itselleen. Hänen elämästään tulee tasapainoista ja hän voi keskittyä voimavaroihin ongelmien ja haasteiden sijaan. Onnellisuus tarkoittaa tässä tapauksessa antautumista ja periksi antamista, täytyy uskaltaa tuntee kaikki tunteet, ei vain ilon ja onnen tunteita (Beat- tie 2011, 13).

5.2 Mistä apua toipumiseen

Aikuiset päihdeongelmaisen läheiset voivat saada apua samoista palveluista, kuin ongelmaisetkin. Hoitoa annetaan yksilö-, ryhmä- ja perheterapian menetelmin. Ammattiauttajien luona voi käydä keskustelemassa yksin tai puolison kanssa. Myös erilaiset perhe- ja kes-

kusteluryhmät ovat läheisille tarkoitettuja. Oma-apujärjestöillä on myös tarjolla erilaisia tukimuotoja läheisille. (Havio ym.2008, 180.) Apua ongelmiin on mahdollista saada A-klinikoiden lisäksi Ensi- ja turvakotienliitolta, perheneuvoloista ja erilaisilta järjestöiltä. Irti Huumeista ry tarjoaa läheisille ja käyttäjille psykososiaalista ja terapeuttista tukea sekä neuvontaa. Irti Huumeista ry:stä on mahdollista saada apua ympäri Suomen, iästä ja taustasta riippumatta (Irti Huumeista ry).

Myös vertaisryhmien (Al-anon ja Ala-teen) piirissä läheisten tarpeet on otettu huomioon. Al-anon on tarkoitettu päihdeongelmaisten omaisille ja ystäville ja sen tavoitteena on tarjota vertaistukea ja apua päihdeongelmasta kärsivien läheisille. Al-anonissa ryhmien pohjana toimii AA:sta tutut 12 askelta ja perinnettä. Askeleet ja perinteet on muokattu läheisille sopiviksi. Ala-teen noudattaa samaa kaavaa, mutta on tarkoitettu nimenomaan päihdeperheiden lapsille ja nuorille.

Omaehtoisen avun menetelmiä on tarjolla niin kirjallisuudessa kuin Internetissäkin. Läheisriippuvainen voi työskennellä 12 askeleen ohjelman parissa myös itsenäisesti, tästä löytyy muun muassa Al-anonilta oppaita ja työkirjoja. Al-anon toimii - kirja tarjoaa läheisille työkaluja toipumiseen 12 askeleen ja perinteen muodossa, sekä tapaukskertomuksia muilta saman läpi käyneiltä. (Al-anon 2004) Työkirja muotoinen vastine Löydä oma polkusi, johdattaa lukijan samojen askeleiden kautta toipumisen tielle. Kirjassa on myös apukysymyksiä keskustelun pohjaksi. (Al-anon 2009) Suomenkielinen kirjallisuus läheisriippuvuudesta on parantunut viimevuosien aikana, mutta englanninkielinen kirjallisuus on silti edelleen johtavassa asemassa.

Internetistä löytyy useita tietoa ja tukea tarjoavia lähteitä. Varmasti yksi kattavimmista Internet-lähteistä on A-klinikkasäätiön ylläpitämä Päihdelinkki, josta löytyy tietoa päihteisistä ja päihdeongelmasta myös perheen näkökulmasta. Lisäksi sivuilla on keskustelupalsta, jossa on mahdollista kysyä lisää ja saada vertaistukea. (Päihdelinkki 2012.)

Vaikka lääketieteessä tai psykologiassa ei varsinaisesti tunneta läheisriippuvuus - termiä, löytyy sitäkin kautta menetelmiä ja apua. Esimerkiksi tunnelukkojen käsittelyyn on kehitetty 1990-luvulla oma terapiamuoto. Amerikkalainen psykoterapeutti Jeffrey E. Young yhdisteli eri menetelmiä erilaisista terapiamuodoista ja näin syntyi skeematerapia. Kullekin 18 skeemalle eli tunnelukolle on omat terapeuttiset hoitomenetelmänsä. (Takanen 2011, 13- 14.) Tunnelukkotyöskentely auttaa läheisriippuvaista käsittelemään omia haitallisia ajatus- ja käyttäytymismallejaan ja löytämään ehompia ratkaisuja niiden tilalle.

6 PROJEKTIN SUUNNITTELU

6.1 Projektin kulku

Opinnäytetyömme sai alkunsa työelämän tarpeesta. Olivia- Hovin Oy:n Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksen yrittäjät Päivi ja Juha Heikkilä olivat huomanneet omassa työssään, että päihdekuntoutuksessa olevien kuntoutujien läheisten kanssa tehtävää työtä voisi kehittää. Päihdekuntoutuksessa keskeisenä periaatteena on auttaa itse kuntoutujaa, joten opinnäytetyömme tavoitteena on olla avuksi heidän läheisilleen.

Kiinnostuttuamme aiheesta olimme pian yhteydessä yrittäjiin ja tapasimme ensimmäisen kerran asian tiimoilta keväällä 2011. Tuolloin keskustelimme aiheesta yrittäjien ja Karvoshovin hoitohenkilökunnan kanssa ja keräsimme heiltä tietoa siitä, mitä he haluavat meidän tekevän. Opinnäytetyömme on hakenut pitkään omaa muotoaan, sillä alkuperäisenä tarkoituksena oli tehdä malli päihdekuntoutuksessa oleville läheisille. Mallin tekeminen koituikin liian monimutkaiseksi, joten yhteistyössä yrittäjien kanssa päätimme tehdä opaslehtisen, jossa kerrotaan tärkeitä tietoja läheisille.

Opinnäytetyön muotoutumisen jälkeen lähdimme selvittämään, minkälainen tieto tukisi läheisiä ja minkälaisen tietoperustan tarvitsemme työtämme varten. Projektin aikana olemme myös pariin otteeseen tavanneet itse työntilajia, eli Karvoshovin yrittäjiä, ja kyselleet heiltä mielipiteitä työn sisällöstä. Olemme saaneet suhteellisen vapaat kädet oppaan suunnitteluun ja toteutukseen, joten työn tekeminen on ollut meille opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus.

Lähdimme ensin työstämään opinnäytetyön tietoperustaa, jonka jälkeen siirryimme tekemään itse opaslehtistä. Koimme, että perehdyttyämme ensin tietoperustaan, olimme valmiimpia työstämään opaslehtistä. Teorian kirjoittaminen ja siihen perehtyminen oli osa opinnäytetyön oppimisprosessia, jonka jälkeen oli helpompaa miettiä sisältöä opaslehtiseen. Oppaaseen valitut aiheet olivat tarkoin harkittuja ja mielestämme keskeisimpiä asioita, kun pääroolissa on läheinen päihdekuntoutujan sijasta.

Mielestämme tekemämme opaslehtinen on selkeä ja helppolukuinen. Olemme mielestämme onnistuneet tekemään opaslehtisen, joka palvelee itse tarkoitusta.

6.2 Tietoperusta, aiemmat opinnäytetyöt ja tutkimukset

Opinnäytetyömme tietoperusta muotoutuu keskeisimpien käsitteiden ympärille, jotka ovat: riippuvuus, päihderiippuvuus, läheisriippuvuus ja päihdekuntoutus. Olemme avanneet opinnäytetyön käsitteet niiden omissa luvuissaan ja pyrkineet kertomaan niistä mahdollisimman selkeästi. Tietoperusta on ollut luotettavaa ja ammatillista, sillä olemme löytäneet monipuolista tietoa eri päihdealan ammattilaisten kirjallisuudesta. Tietoperustaa kirjoittaessa on pitänyt ottaa huomioon ennen kaikkea läheinen avuntarvitsijana ja tiedon vastaanottajana. Päihdealan kirjallisuus painottuu usein kuntoutujien näkökulmaan, mutta onneksemme nykyään on paljon kirjallisuutta, joka on heidän läheisilleen suunnattua.

Tietoperustaa kirjoittaessamme halusimme lähteä liikkeelle perusasioista, kuten siitä mitä päihderiippuvuudella tarkoitetaan. Läheisen tulee ymmärtää, mistä päihderiippuvuudesta on kysymys, jolloin toipuminen voi alkaa. Opinnäytetyöhömmme olemme halunneet koota tietoperustan, joka palvelee päihdeongelmaisen läheistä. Tarkoituksenamme on ollut koota kattava paketti olennaisimpia asioita, joita päihdeongelmaisen läheisen tulisi tiedostaa. Opinnäytetyömme tietoperustan tarkoituksena on kannustaa läheistä hakemaan itselleen apua, mikäli kokee sitä tarvitsevansa.

Vastaavanlaisia opinnäytetöitä, joissa tehdään projektityyppisesti tuotos, eli opaslehtinen on olemassa muutamia. Lähimmäksi työtämme on vastannut, Mervi Talvitien ja Taina Tienhaaran tekemä Läheisriippuvuus alkoholistin läheisenä – Opaslehtinen. Heidän tekemänsä opinnäytetyö on ollut inspiraation lähteenä, vaikka heillä on ollut työssään erilainen näkökulma kuin meillä.

6.3 Luotettavuus

Tehdessämme opinnäytetyötä olemme pyrkineet kirjoittamaan rehellisesti ja loogisesti. Olemme tarkastelleet lähdeaineistoa kriittisesti ja valinneet olennaisimmat teokset, jotka

koskettavat opinnäytetyömme aihetta. Olemme löytäneet sekä uudempaa että vanhempaa lähdeaineistoa, mutta olemme halunneet käyttää työssämme mahdollisimman tuoretta tietoa. Lisäksi olemme tarkastelleet aihetta useammasta eri näkökulmasta, ja sekä suomalaisia että ulkomaisia julkaisuja on käytetty. Olemme ennen kaikkea halunneet kirjoittaa opinnäytetyötämme läheisille, joten lähdeaineiston löytäminen läheisen näkökulmasta on ollut olennaisen tärkeää. Käytännönläheistä opinnäytetyötä kirjoittaessa on täytynyt kuitenkin muistaa, että tärkeämpää on laadukkaiden ja sopivien kuin turhien ja yhdentekevien lähteiden käyttäminen lähdeluettelon pituuden lisäämiseksi (Vilka & Airaksinen 2003, 76).

Opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä lisää myös se, että olemme välttäneet plagioidista lähdeaineistoja. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tutkijan tiedon anastamista ja kirjoittamista omaa ajatuksenaan. On siis ensisijaisen tärkeää merkitä lähteet tekstiin tunnollisesti, jotta siitä selviää mikä on omaa ja toisen kirjoittamaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 78.)

Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että läheisriippuvuus on suhteellisen tuntematon käsite. Läheisriippuvuus korvataan usein muilla selityksillä ja se tekee määritelmästä vaikeaselkoisen. Läheisriippuvuuteen ei ole olemassa yhtä oikeaa sapluunaa, vaan se on subjektiivinen kokemus. Olemmekin pyrkineet löytämään siitä tietoa useammasta eri näkökulmasta ja tarkastelemaan sitä kriittisesti.

6.4 Projektityyppinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen projekti. Opaslehtinen on tehty tilaustyönä päihdekuntoutuskeskukselle ja se tulee tarpeeseen, joten se täyttää projektityyppisen opinnäytetyön kriteerit. Työntilajaajat ovat asettaneet työllemme päätavoitteen ja olemme saaneet suunnitella sisällön ja toteutuksen omatoimisesti. Projektin tavoitteet täytyy olla selkeitä ja sen on oltava hyödyllinen, muutoin sillä ei ole syytä olla olemassa (Virtanen 2000, 93).

Opinnäytetyömme mukaillee projektin vaiheita, jotka ovat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Olemme aloittaneet työmme suunnittelun keväällä 2011 ja tämä vaihe oli pitkä prosessi. Suunnitteluvaihetta vaikeutti se, ettemme ymmärtäneet, minkälainen projektityyppisen opinnäytetyön kuuluisi olla. Tässäkin projektissa pätee vanha sanonta, että hyvin suunniteltu on puoliksi tehty.

Toteutusvaiheeseen siirryttäessä pitkäjänteinen suunnittelu oli eduksi, joten työn tekeminen on ollut sujuvaa. Projektillamme on ollut selkeä tavoite, joka on myös edistänyt työn tekemistä. Aloitimme opinnäytetyömme toteuttamisen tutustumalla olemassa olevaan tietoperustaan ja valitsemalla työhömmme keskeisimmät asiat. Tietoperustan kirjoittamisen jälkeen ryhdyimme työstämään opaslehtistä, varsinaista produktia. Suunnitteluvaiheesta arviointiin saakka olemme pyrkineet tekemään työtämme sen kohderyhmälle eli päihdeongelmaisten läheisille. Projektin arvioinnista kerromme tarkemmin sen omassa luvussaan.

Projektille ominaista on myös työn päättäminen, joka on vähintään yhtä tärkeä vaihe kuin suunnittelukin. Jokainen projekti on kestoaltaan määräaikainen ja se päättyy, kun tavoitteet on saavutettu. (Virtanen 2000. 126.) Työn päättäminen meidän kohdallamme tarkoittaa sitä, että annamme opaslehtisen työntilaajien käyttöön ja oikeuden muutoksiin.

7 PROJEKTIN TOTEUTUS

7.1 Opaslehtisen sisältö

Olemme käyttäneet oppaan teossa päihdealan asiantuntijoiden kirjoittamaa kirjallisuutta ja poimineet niistä mielestämme tärkeimmät asiat. Esittelemme oppaassa ensimmäiseksi lyhyesti päihdeongelmaa. Päihderiippuvuus on käsitteenä usein läheisillekin outo, he eivät täysin ymmärrä, että riippuvuus ei ole tahdon puutetta vaan oikeasti sairaudeksi luokiteltava tila. Halusimme tällä tiedolla parantaa perheen keskinäistä ymmärrystä ja herättää halun hankkia lisää tietoa myös siitä.

Pääsanoma oppaassamme kuitenkin on läheisriippuvuuden tunnetuksi tekeminen. Kerromme mitä läheisriippuvuus tarkoittaa ja olemme myös keränneet sen tyypillisiä piirteitä listaksi. Oppaan on tarkoitus olla napakka tietoisuus, joka on suunnattu nimenomaan päihdeongelmaisen läheisille. Tärkeän tiedon lisäksi haluamme antaa lukijalle kuitenkin toivoa ja uskoa toipumisen mahdollisuudesta. Opaslehtisen nimi ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI, on valittu samalla ajatuksella.

Lisäksi opaslehtisessä on kerrottu lyhyesti Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksen tarjoamasta kuntoutuksesta. Tällä halusimme tuoda myös läheisten tietoon sen, mitä asiakkaat käyvät läpi ja mikä on kuntoutuksen tavoite. Yksikään opas tai ohje ei ole täydellinen, vaan se herättää lisää kysymyksiä. Lukijaa ei ole hyvä jättää yksin kysymystensä kanssa, vaan tarjota hänelle myös ohjeita siitä mistä tietoa voi saada lisää. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen, 2002. 44.) Haluamme siis rohkaista läheisiä ottamaan yhteyttä henkilökuntaan mikäli heillä on kysyttävää omasta tai läheisensä tilanteesta. Keräsimme myös oppaaseen muutamia hyväksi kokemiamme Internet-osoitteita sekä kirjallisuutta.

Halusimme myös elävöittää opaslehtistä ja käytimme siinä Microsoft Wordin ClipArt kuvia, joiden käyttö on luvallista ilman erityistä lupaa. Kuvien on tarkoitus olla aiheeseen liittyviä, mutta ei silti synkkiä tai liian alleviivattuja. Valitsimme sisäsivulle kuvan, jossa henkilö puree kynsiään. Mielestämme tämä kuva luonnehtii hyvin sekä päihderiippuvaisen että läheisen olotilaa. Takasivulla käsien suojassa kasvaa puu, joka mielestämme kuvastaa läheistä. Kädet ilmentävät tukea, jota läheinen tarvitsee kasvaakseen ja vahvistuakseen.

Värimaailman yritimme valita aiheemme ja tavoitteemme mukaisesti. Halusimme, että lehtinen on myös ulkoasultaan houkuttelevan näköinen ja siihen olisi helppo tarttua.

7.2 Opaslehtisen toteutus

Halusimme tehdä lyhyen ja helposti muokattavan lehtisen. Oppaan teko vaati suunnittelun ja luonnostelun lisäksi myös tietokoneohjelmaan tutustumista. Toteutimme oppaamme kotikoneen ohjelmalla, joten se ei hienostuneisuudessaan ehkä pärjää alan ammattilaisten tekemille esitteille.

Opas on kirjallinen vastine suulliselle ohjaukselle. Se voi toimia myös suullista ohjausta täydentävänä, tilanteissa jossa henkilökohtainen ohjaus ei syystä tai toisesta ole täydellistä. (Torkkola ym. 2002. 7.) Kirjallinen ohjeistus toimii myös jälkikäteen muistinvirkistäjänä ja sitä voi käyttää uudelleen.

Opaslehtinen on tulostettu yhdelle A4-paperille molemmin puolin. Se on tarkoitus taitella kolmeen osaan, jolloin sivuja muodostuu useampia. Tämän muotoinen opaslehtinen oli mielestämme sopivan kokoinen, ei liian iso, mutta kuitenkin riittävä. Tekstin määrä on tilan vuoksi rajallinen, mutta sekin osaltaan puoltaa opaslehtisen lyhykäisyyttä ja napakkuutta.

Opaslehtisessä kirjoitustyyli on suora ja kohdennettu lukijalle. Suunnittelussa ja kirjoittamistyössä on hyvä ottaa huomioon kenelle opasta tehdään, onko siis sinuttelu vai teitittely sopivaa. (Torkkola ym. 2002. 36- 37). Sinuttelu on mielestämme perusteltua, sillä haluamme puhutella lukijaa henkilökohtaisesti. Pähdeongelmaa ja siihen liittyviä ilmiöitä on vähätelty ja lakaistu maton alle jo ihan riittämiin, joten halusimme oppaassamme pyrkiä siihen, että asioista puhutaan suoraan ja oikeilla nimillä.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin arviointia on tehty pitkin matkaa ja olemme saaneet sitä monelta taholta. Aloittaessamme opinnäytetyötä keväällä 2011, haki se vielä omaa muotoaan. Kesän aikana päätimme ryhtyä tekemään opaslehtistä päihdeongelmaisten läheisille ja suunnittelimme sille pienimuotoista tarvekartoituskyselyä. Tarvekartoituskysely jouduttiin kuitenkin jättämään taakse ajanpuutteen ja työelämäohjaajien kiireiden vuoksi. Myöhemmin olemme kuitenkin saaneet päihdeongelmaisilta sekä opaslehtisen kohderyhmältä palautetta työstämme ja olemme voineet muuttaa sitä toivottuun suuntaan.

Projektin arviointia on hankaloittanut se, ettei meillä ole ollut käytössämme mittaria, jolla tarvittavaa arviointia tehtäisiin. Olemme kuitenkin yrittäneet paikata tätä tapaamalla säännöllisin väliajoin työntilaaajia ja opinnäytetyömme ohjaavaa opettajaa ja saaneet heiltä arviointia työstämme. Opaslehtisen valmistuttua olemme antaneet sen myös Karvoshovin lääkärin luettavaksi ja saaneet häneltä palautetta työmme sisällöstä ja ymmärrettävyydestä. Lisäksi Karvoshovin henkilökunta on niin suunnitteluvaiheessa kuin työn valmistumisen aikaan saanut kertoa työhömmme oman mielipiteensä. Arviointi on suurimmaksi osaksi suullista palautetta työstämme, joka on pääasiassa koskenut työn sisältöä ja muutoseikkoja.

Opinnäytetyömme tärkeimmän palautteen olemme kuitenkin saaneet työmme kohderyhmältä, eli päihdeongelmaisten läheisiltä. Olemme antaneet valmiin opaslehtisen läheisille luettavaksi ja palaute on ollut pääasiassa positiivista ja kehittäväää. Läheiset ovat suullisesti kommentoineet työtämme hyväksi tietopaketiiksi. Kohderyhmä on saanut myös sanoa sanottavansa opaslehtisen sisällöllisiin seikkoihin, joten sitä on kehitetty mahdollisimman ymmärrettäväksi ja selkeäksi lukea.

Opinnäytetyön tekijöinä olemme myös arvioineet omaa työtämme säännöllisesti. Työntilaaajilta, ohjaavalta opettajalta ja läheisiltä saatu palaute on ollut ensisijaisen tärkeää, mutta työntekijöinä on meidänkin pitänyt tehdä arviointia. Opinnäytetyötä suunniteltaessa ja toteuttaessa olemme halunneet kertoa olennaisimpia ja tärkeimpiä tietoja läheisille. Yhdessä tehtäessä vahvuutena on ollut se, että on voinut yhdessä pohtia ja valita työhön asioita, jotka ovat olleet meidän molempien mielestä olennaisimpia. Samoin arviointia on ollut

luontevampaa tehdä. Palautteen saanti toiselta työntekijältä on ollut tärkeää, jotta työ on edistynyt haluamallamme tavalla.

Saatuamme palautetta työstämme ja kehitettyämme sitä haluttuun suuntaan, voimme olla itsekin tyytyväisiä tuotokseemme. Mielestämme olemme saaneet tuotua opinnäytetyössä esiin asioita, jotka koskevat keskeisesti teemaa. Olemme halunneet rajata työmme läheisille suunnatuksi ja samoin myös kertoa asioista, joita läheisen kuuluisi tietää. Lisäksi työstämme saatu palaute on ollut tietynlainen onnistumisen kokemus ja lisännyt halua tehdä siitä mahdollisimman hyvä. Työtä toteuttaessa olemme kokeneet, että kehitettävää löytyy aina, mutta täytyy myös olla itselleen armollinen. Kun luodaan tuotos, jota ei ole aiemmin ollut olemassa, voi olla työhönsä tyytyväinen. Mielestämme työmme vastaa tarkoitusta ja on kattava tietopaketti päihdeongelmaisten läheisille.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme on alusta alkaen ollut meille mielenkiintoinen projekti. Molempien tekijöiden kiinnostus päihdetyön kenttää kohtaan on näkynyt työskentelyssämme ja olemme halunneet panostaa työmme laatuun. Projektin alun vaikeudet eivät saaneet meitä lannistumaan, vaan työn valmistuttua voimme sanoa, että siitä tuli juuri sellainen kuin olimme ajatelleet. Opinnäytetyö on pitkä prosessi, jonka pitää saada kypsyä ja asettua omalle paikalleen. Meidän kohdallamme tuo kypsyminen tapahtui työn alussa, jolloin pohdimme työn muotoa ja tarkoitusta. Hyvän suunnitteluvaiheen jälkeen projektin toteuttaminen helpottui.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää työelämälähtöinen opaslehtinen Karvoshovin päihdekuntoutuskeskuksen käyttöön. Opaslehtinen vastaa tarkoitusta, on tietoa antava ja kannustava paketti. Kirjoitustyylimme halusimme pitää selkeänä ja helppolukuisena, ettei opaslehtisen tärkein sanoma hukkuisi korulauseiden joukkoon. Halusimme, että läheiset kokevat olevansa tärkeitä ja ettei heitä unohdetaisi. Opinnäytetyön nimellä ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI halusimme myös kuvastaa tätä viestiä.

Olemme tässä työssä käsitelleet päihdeongelmaa yleisesti läheisten näkökulmasta. Tutkiesamme lähdeaineistoa kiinnostus lasten kanssa tehtävästä päihdetyöstä kasvoi entisestään. Päähteet ja päihdeongelmat vaikuttavat eri tavoin läheisenä olevaan aikuiseen kuin lapseen. Opinnäytetyömme herätti mielenkiinnon tutkia lisää, miten päähteet ja päihdeongelmat vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tässä voisikin olla jatkotutkimuksen mahdollisuus tuleville opinnäytetyöaiheen etsijöille.

Opinnäytetyömme vahvuutena on mielestämme ollut se, että tekijöitä on ollut kaksi ja olemme molemmat suunnanneet opintomme palveluohjaukseen. Projektin sisällön selkiytyttyä olemme jakaneet tasaisesti työtä molemmille. Opinnäytetyön ajatustyötä on helpottanut se, että työllä on ollut kaksi tekijää. Opinnäytetyömme ajatustyötä on helpottanut se, että olemme olleet toinen toisillemme tukena ja apuna, kun opinnäytetyön prosessi on sitä vaatinut.

Opinnäytetyö on ollut meille valtavan suuri oppimiskokemus. Päihdetyö aihealueena ei ole ollut meille vieras, mutta projektin avulla olemme voineet syventää tietojamme. Projekti

on vaatinut meiltä laajaa perehtymistä aihealueeseen ja se on ruokkinut ammatillista kasvuaamme. Projektin alussa emme olleet täysin varmoja siitä, minkälaisesta prosessista on kysymys. Välillä olemme kohdanneet vastoinkäymisiä ja uupumista, mutta matka on ollut sen arvoinen. Opinnäytetyötä ei ole voinut pitää itsestään selvyytenä tai koulutehtävänä muiden joukossa, vaan siihen on panostettu eritavalla. Onnistumisen kokemukset ja vertaistuki ovat kuitenkin saaneet jatkamaan työtä sinnikkäästi.

LÄHTEET

- Al-Anon. 2009. Löydä oma polkusi. Al-anonin askeleet, perinteet ja käsitteet. Riihimäki. Al-anon Keskuspalvelu ry.
- Al-anon. 2004. Al-anon toimii. Työkaluja alkoholistin läheiselle. 2.painos. Riihimäki. Al-anon Keskuspalvelu ry..
- Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. Juva. WSOY.
- Beattie, M. 2011. Codependent No More. Workbook. Minnesota USA. Hazelden.
- Chisu. 2011. Vanha jo nuorena. Kun valaistun. Warner Music Finland.
- Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – tietoa päihteistä. 4. uudistettu painos. Helsinki. YAD Youth Against Drugs ry
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki. WSOY.
- Havio, M. Inkinen M & Partanen, A. 2009. Päihdehoitotyö. 5-6- painos. Jyväskylä. Tammi.
- Heikkilä, A. 1996. Riippuvuus - valheiden verkko. 3. painos. Hämeenlinna. Tammi.
- Hellsten, T. 1991. Virtahepo olohuoneessa
- Holmberg, T. 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Helsinki. A-klinikkasäätiö PERHO-projekti. Lasten keskus.
- Huusko, M. 2006. Hallintaa vai huolenpitoa? Helsinki. Kirjapaja Oy.
- Hyytinen, R. 2007. Lapsi, huumeperhe ja toivo. Lapsen todellistuminen huumeperheen kuntoutusprosessissa. Helsinki. Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Itäpuisto, M. 2008. Pullon pohjimmaisat. Lapsi, perhe ja alkoholi. Jyväskylä Kirjapaja.
- Irti Huumeista ry. Läheis- ja perhetyönkeskus. Www-dokumentti. Luettavissa: http://www.irtihuumeista.fi/laheis- ja_perhetyon_keskus Luettu: 15.3.2012
- Karvoshovin Päihdekuntoutuskeskus. Www- dokumentti. Luettavissa: <http://www.karvoshovi.fi/> Luettu: 22.3.2012
- Korhonen, U. 2009. Irti riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Hämeenlinna. Delfiini Kirjat.
- Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu. Otava.
- Koski-Jännes, A & Hänninen, V. 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki. Kirjapaja.

- Kristeri, I. 2011. Tule lähelle, mene pois. Rakkaus ja riippuvuus parisuhteessa. Helsinki. Kirjapaja.
- Kujansalo, A. & Nykänen, H. 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa. Hämeenlinna. Myllyhoitoyhdistys ry. Kirjapaja Oy.
- Minnesotahoito, luentomateriaali
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologiaa. Helsinki. Tammi.
- Päihdehuoltolaki. 17.1.1986/41
- Päihdelinkki. 2012. Www-dokumentti. Luettavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/> Luettu: 28.3.2012
- Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. 2008. Kuntoutus. 2. painos. Keuruu. Duodecim.
- Seppä, K., Alho, H. & Kiiänmaa, K. 2010. Alkoholiriippuvuus. Helsinki. Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2002:3. Päihdepalvelujen laatusuositukset. Www-dokumentti. Luettavissa: <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/paihdepalvelu/paihdepalv.pdf>. Luettu: 8.3.2012
- St. Romain, P. 1991. Freedom from Codependency. Www-dokumentti. Luettavissa: <http://www.healingeagle.net/Fin/Quotes/FreeCodep.html>. Luettu 22.3.2012.
- Taitto, A. 2002. Huomaa lapsi. Päihdeongelma perheessä. Helsinki. Lasten Keskus / LK-kirjat.
- Takanen, K. 2011. Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki. WSOY
- Talvitie, M. & Tienhaara, T. 2011. Läheisriippuvuus alkoholistin läheisenä – Opaslehtinen. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tammi. Helsinki.
- Viljamaa, J. 2011. Pakko saada! Addiktoitunut yhteiskunta. Helsinki. WSOY.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki. WSOY

LIITTEET

LIITE 1/1

Tunnista lähisriippuvuus:

- Lähisriippuvainen haluaa miellyttää ja on ilion kiitti.
- Hän ei tiedä mitä itse haluaa, tarvitsee tai joi-
voa, vaan toimii niin kuin muut sanelevat.
- Hänellä on tarve tulla hyväksytyksi. Vastaavasti
hänellä on vahva hyödyksi tulemisen pelko.
- Hänellä on tarve kontrolloida itseään ja muita.
- Hän ei siedä epävarmuutta eikä mitättömyyksiä ja
omaa huonoa itsetunnon.
- Lähisriippuvainen ei eitä elämänsä vaan suo-
rittaa sitä.
- Hän on huono asettamaan rajoja ja pitämään
niistä kiinni.
- Lähisriippuvaisen ongelmana on itsensä hah-
mottaminen suhteessa toisiin.
- Ihminen on lähisriippuvainen, vain jos hän itse
kokee sitä olevansa.

Hyödyllisiä linkkejä ja kirjallisuutta:

www.päihdeinfo.fi

www.rthuvuorika.fi

www.oie-nen.fi

Tommy Heijsten, Virtsateho olohuoneessa

Mari Huusko, Hallintaa vai huolenpitoa

Irene Kristen, Tule lähelle, mene pois – Rakkauts ja
riippuvuus parisuhteessa

Kimmo Takanen, Tunne lukkosi

Koski-Järnes & Hämmänen, Lähiseeni on päihdeon-
gelmainen



Karvoshovin päihdeuntoutuskeskus

Ylienienukuja 44
85590 KARVOSKIYLÄ

Puhelin: 050 432 2283
Faksi: (08) 447 264

www.karvoshovi.fi

ÄLÄ UNOHDA ITSEÄSI

Opas päihdeongelmaisen lähiseelle

Tässä opastehtisessä on tarkoitut antaa
lisää tietoa sinulle, päihderiippuvaisen lä-
heinen.

Mistä on kyse – päihderiippuvuus ja sen hoito

Päihderiippuvuus on sairaudeksi luokiteltava tila, eikä sairastuminen siihen ole kenenkään syytä. Päihderiippuvuus ei parane koskaan, mutta siitä voi toipua ja sen kanssa voi oppia elämään.

Riippuvuus ilmenee pakonomaisena tarpeena saada päihdettä, esimerkiksi alkoholia, lääkkeitä tai huumetta. Tarve menee kalteen muun edelle. Riippuvainen ei halua olla koukussa eikä sairauden edetessä halua käyttää päihdykseen vaan saavuttaakseen ”normaalin tilan”. Päihderiippuvainen ei ole heikkotahoinen tai huonompi ihminen kuin muut, mutta tarvitsee toipumiseen tietoa ja tukea. Ainoa keino toipua päihderiippuvuudesta on olla käyttämättä päihkeitä.

Kuntoutus Karvoshovissa

Karvoshovi tarjoaa asiakkailleen katkaisu- ja vieritushoitoa sekä pitkäjännitteistä kuntoutusta. Päihdekuntoutus on tarkoitettu alkoholin- ja sekakäyttäjien lisäksi myös huumeidenkäyttäjille. Asiakasta tuetaan kokonaisvaltaiseen elämäntilanteeseen ja päihitteettömään selviytymismallihin. Kuntoutusjaksoilla asiakkaalle tehdään kuntoutussuunnitelma, joka laaditaan yhteistyössä asiakkaan ja päihdehuollon avopalvelujen kanssa.

Päihdekuntoutukseen voi hakeutua myös perheenä, jollain kuntoutus tukee koko perhettä kokonaisuutena. Voit myös läheisenä ottaa yhteyttä henkilökuntaan, jos sinua askarruttaa oma tai läheisesi tilanne.



Mitä on läheisriippuvuus?

Läheisriippuvuus on sarja toiminta- ja ajatusmalleja, joita päihdeongelman läheiset käyttävät selviytyäkseen ajesta. He oppivat elämään ikään kuin välittellen ongelmiaan ja kehittävät selviytyäkseen erilaisia toimintatapoja.

Läheiset kantavat vastuuta päihneiden käyttäjästä, huolehtivat hänen asioistaan, perheestään ja taloudestaan. Usein myös siitä, että ulospäin kaikki näyttöisi hyvältä – he rakentavat ja pitävät yllä kullisseja. Tämä kuitenkin vain aiheuttaa väärinymmärryksen perheeseen, jossa sairas henkilö hallitsee koko perheen toimintoja. Nämä toimintatavat ovat väärinymmärryksiä, sillä ne mahdollistavat päihneiden käyttämisen, koska ongelman ei tarvitse koskaan ottaa vastuuta teostaan eikä kohdata sen seurauksia. Tällä tavoin toimimalla läheiset saarsuhtuvat itsensä ja heistä tulee myös riippuvaisia.

Lopulta läheisriippuvainen kadottaa oman itsensä ja aikaa eiää muiden elämään. Kontrollointi, hyväksynnän haku ja hyödyksi tuleminen pelko ovat läheisriippuvuuden tyypillisiä piirteitä.

Mitä voin läheisenä tehdä?

Et voi parantaa läheistäsi vaikka kuinka haluaisit, mutta voit olla hänelle tukena ja hankkia tietoa myös hänelle. Jokaisen on kuitenkin kuntouduttava itse.

Toipumisen kannalta on tärkeää, että lakkooit huulehtimasta läheisestäs. Anna hänen tehdä omat virheensä ja oppia niistä. Sinun ei tarvitse myöskään yrittää ymmärtää riippuvaisia loputtomasti, hyväksy hänen sairautensa. Päihneiden käyttäjillä on kyky saada läheiset toimimaan haluamallaan tavalla. Manipuloinnalla ja syytöksillä, hän luo tilanteen jossa päihneiden käyttö on mahdollista. Älä syytä itseäsi, ongelmat eivät ratkea päihteillä.

Ensimmäisenä perheen jäsenten olisi hyvä selvittää oma tilanteensa; mitä päihneiden käyttö on minulle aiheuttanut? Oman toiminnan normalisoiminen on seuraava askel. Älä kanna vastuuta toisen puolesta, vaan anna hänen kokea tekojensa seuraukset. Uhkailu ja kiistely eivät toimi, varsinkaan jos ei niitä koskaan toteuta. Päihneidenkäyttäjän täytyy saada kokea ja ymmärtää nihin tilanne johtaa, jollei tee muutosta. Usein vasta perheen jäsenten muutuminen saa päihneidenkäyttäjän huomaamaan oman väärinymmärryksen käyttöksensä.

Toipumisen tie

Läheisriippuvuus ei synny yhdessä yössä, joten myös siitä toipuminen vie aikaa. Hanki tietoa, keskustele ja kuuntele itseäsi. Älä iannistu, jos jokuks tuntuu siltä, että olet pysähtynyt paikoilleen. Turvallisiksi koetutista tavoista on haastavaa oppia pois.