

Johanna Rajala

IRTI HUUMEISTA RY:N PORIN HUUMEIDENKÄYTTÄJIEN  
LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄN VAIKUTUKSET  
RYHMÄSSÄ KÄYVIEN ÄITIEN ARJESSA JAKSAMISEEN

Sosiaalialan koulutusohjelma

2018

# IRTI HUUMEISTA RY:N PORIN HUUMEIDENKÄYTTÄJIEN LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄN VAIKUTUKSET RYHMÄSSÄ KÄYVIEN ÄITIEN ARJESSA JAKSAMISEEN

Rajala, Johanna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Joulukuu 2018  
Sivumäärä: 22

Asiasanat: huumeriippuvuus, vertaisryhmä, arkielämä, jaksaminen, läheiset

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia Irti huumeista ry:n Porin huumeidenkäyttäjien läheisten vertaistukiryhmän vaikutusta ryhmässä käyneiden äitien arjessa jaksamiseen. Irti huumeista ry perustettiin vuonna 1984 vastaamaan huumeidenkäyttäjien läheisten avun ja vertaistuen tarpeeseen. Edelleen huumeidenkäyttäjien läheisten tukeminen ja auttaminen on suurimmaksi osaksi vapaaehtoisjärjestöjen vastuulla, vaikka kunnissa on herätty siihen, että myös huumeidenkäyttäjien läheiset tarvitsevat tukea.

Tutkimuksessa haastateltiin ryhmähaastatteluna kolmea vertaistukiryhmän äitiä. Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa teemoina olivat ryhmän vaikutukset yleiseen mielialaan, työssä jaksamiseen, unen laatuun, suhteeseen huumeidenkäyttäjään ja muihin läheisiin.

Tutkimuksen teoreettisessa osuudessa käsiteltiin Irti huumeista ry:n taustaa ja toiminnan tarkoitusta ja huumeriippuvuutta, sekä läheisriippuvuutta ja tämän päivän läheistyötä.

Tulosten perusteella haastateltavat kokivat vertaistukiryhmän hyvän ja vapaan ilmapiiirin vaikuttaneen heidän yleiseen mielialaansa positiivisesti. Yksi haastateltava kertoi ryhmän parantaneen unenlaatua lyhytaikaisesti. Haastateltavilla oli ollut pitkiä sairauspoissaoloja töistä lapsen tilanteen takia, mutta työ koettiin myös voimavarana vaikeassa tilanteessa. Ryhmässä käynnillä ei ollut vaikutusta sairauspoissaolojen määrään, mutta vertaistukiryhmä koettiin työssä ja arjessa jaksamista tukevaksi. Suhteessa huumeidenkäyttäjään haastateltavat olivat hyväksyneet sen, etteivät voineet vaikuttaa huumeidenkäyttäjän päätöksiin, eivätkä parantaa häntä. Muiden läheisten kanssa ristiin koettiin hyvin erilaiset suhtautumiset huumeidenkäyttäjään ja hänen riippuvuuteensa.

Tulosten perusteella huumeidenkäyttäjien läheisten vertaistukiryhmä vaikutti positiivisesti ryhmän äitien arjessa jaksamiseen.

# THE EFFECTS OF IRTI HUUMEISTA RY PORI'S PEER SUPPORT GROUP FOR RELATIVES ON MOTHERS COPING IN EVERYDAY LIFE

Rajala, Johanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Social Services

December 2018

Number of pages: 22

Keywords: Drug abuse, relatives, peer support group, everyday life, coping

---

The goal of the study was to evaluate the effects of a drug abuser's relatives peer support group of Pori's Irti Huumeista ry.

Irti Huumeista ry was founded in 1984 to meet the need of peer support of drug abusers' relatives. Today, support and aid of drug users' relatives are mostly organized and run by voluntary work organizations, although municipalities have now realized that also the relatives of drug abusers need the support of public healthcare. In the study three mothers that attended the support group were interviewed in a focused group interview where the topics were the group's effects on the participant's general mood, working ability, quality of sleep and the relationship with the drug user as well as other relatives. The theoretical section of the study focused on Irti Huumeista ry's background, its operational goals, drug addiction, co-dependency as well as the work dealing with supporting relatives.

According to the results of the study, interviewees saw that the peer group's casual setting had a positive effect on their mood. One of the participants shared that her quality of sleep was temporarily better because of the group. The interviewees had had long sick leave periods caused by the condition of the drug user, however, they also had experienced empowering effects of their jobs. Participating in the group did not affect the frequency of sick leaves but the participants felt it gave them some needed support to cope with everyday life as well as their work. Interviewees had come to terms with the fact that they could not affect the drug user's decisions or offer a cure. The different stand other relatives would take in their relationships towards the drug abusers and their addiction felt conflicting to the interviewees.

Based on the results of the study the peer support group was empowering to the participants.

## SISÄLLYS

1	TAUSTAA JA IRTI HUUMEISTA RY .....	5
1.1	Irti huumeista ry:n perustaminen .....	5
1.2	Irti Huumeista ry Porissa .....	6
1.3	Mitä on vertaistuki? .....	7
2	HUUMERIIPPUVUUS .....	7
2.1	Nuorten huumeokeilut .....	7
2.2	Huumeriippuvuus sairautena .....	7
2.3	Huumeriippuvuus ei tunne sääntöjä.....	8
3	ELÄMÄ HUUMEIDENKÄYTTÄJÄN LÄHEISENÄ .....	9
3.1	Läheisen huoli .....	9
3.2	Läheisriippuvuus.....	10
3.3	Eristäytyminen, häpeä ja syyllisyys.....	10
4	LÄHEISTYÖ TÄNÄ PÄIVÄNÄ .....	11
4.1	Läheistyö vapaaehtoisvoimin.....	11
4.2	Läheisen jaksaminen .....	11
5	TEEMAHAASTATTELU .....	12
5.1	Laadukas haastattelu .....	12
5.2	Tutkimuksen tarkoitus .....	13
5.3	Ryhmähaastattelu .....	14
5.4	Tutkimushaastattelussa käytetty kysymysrunko.....	14
5.5	Haastattelun tallennus- ja analysointivälineet.....	15
6	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	15
6.1	Ryhmän vaikutus mielialaan .....	15
6.2	Ryhmän vaikutus unen laatuun .....	16
6.3	Työssä jaksaminen .....	17
6.4	Suhde huumeidenkäyttäjään, läheisiin ja ryhmän vaikutus parisuhteeseen. 18	
7	POHDINTA.....	20
	LÄHTEET .....	23

## 1 TAUSTAA JA IRTI HUUMEISTA RY

Huumeidenkäyttö ja siihen liittyvät ongelmat alkoivat näkyä Suomessa 1990-luvulla. Yhteiskunnassa ei ollut varauduttu huumeongelman nopeaan kasvuun. Jo 1970-luvulla huumeidenkäyttö oli arkipäiväistynyt ja ongelmia oli monessa kodissa. Tuolloin sitä ei kuitenkaan vielä tunnustettu valtakunnalliseksi ongelmaksi. Oli helpompi kieltää ongelma ja toivoa sen katoavan itsestään. Huumeidenkäyttäjät alkoivat muuttaa ja hakeutua hoitoon muihin Pohjoismaihin, koska Suomesta ei hoitoa ollut saatavilla. Toinen syy muuttoon oli huumeiden huomattavasti halvemmat hinnat muissa Pohjoismaissa. 1980-luvun alussa nousi esiin tarve hoitaa myös huumeidenkäyttäjien läheisiä. (Leskinen 1999,11,13)

### 1.1 Irti huumeista ry:n perustaminen

Irti huumeista ry on perustettu vuonna 1984. Yhdistyksen tarkoitus on ennaltaehkäistä huumeidenkäyttöä ja auttaa huumeidenkäyttäjiä ja heidän perheitään antamalla informaatiota ja auttaa saamaan hoitoa. Ennen kaikkea tarkoituksena oli tarjota perheille ja läheisille mahdollisuus keskustella huumeidenkäyttöön liittyvistä asioista ja tavata kohtalotovereita. (Leskinen 1999, 15) Julkisella päihdehuollolla ei 1980-luvulla ollut keinoja auttaa huumeidenkäyttäjiä ja heidän läheisiään. Huumeidenkäyttäjien vanhemmat olivat sitä mieltä, että tarvitaan palveluja, jotka vastaavat uuteen huumeidenkäytön ongelmaan. He olivat huolissaan, ettei huumeongelmaa tunnustettu julkisella puolella ja läheisille ei ollut mitään palveluja. Perustettiin Suomen vanhempain yhdistys Irti huumeista ry, joka myöhemmin lyhennettiin muotoon Irti huumeista ry. (Abney 2018, 8)

Irti huumeista ry:n yhteydessä toimii vanhempien, läheisten ja puolisoitten vertaistukiryhmiä, jotka on tarkoitettu huumeidenkäyttäjien läheisille. Näitä ryhmiä perustettiin jo yhdistyksen toiminnan alkuvuosina. Läheisten ryhmistä on tullut tärkeä toimintamuoto ja niitä toimii monessa kaupungissa. Läheisryhmä voi merkittävästi tukea ja vahvistaa selviytymistä huumeidenkäyttöön liittyvissä kriiseissä. Usein äidit ovat perheessä ensimmäisiä avunhakijoita ja tämä näkyy ryhmien sukupuolijakaumassa. (Leskinen 1999, 67)

Yleinen mielipide ja keskustelu oli ahdasmielistä ja huumeidenkäyttäjän vanhempia tuomitsevaa. Läheisryhmän tulo merkitsi käännettä keskusteluun ja loi turvallisen ilmapiirin keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Yhdistyksen alkuaikoina 1980-luvulla huume oli sanana tabu ja ammattilaisetkin kehottivat vaikeemaan aiheesta. Avoimen keskustelun huumeista arveltiin lisäävän nuorten kiinnostusta huumeidenkäyttöä kohtaan. Huumeet olivat kuitenkin tulleet osaksi suomalaista yhteiskuntaa. (Leskinen 1999, 15-17)

Irti huumeista ry on mukana kuntakohtaisten ja valtakunnallisen huumestrategian luomisessa ja vastaa ammattilaisten huumeidenkäyttöön liittyviin kysymyksiin. (Leskinen 1999, 15-17)

## 1.2 Irti Huumeista ry Porissa

Porilainen Tuula Ylitalo otti yhteyttä Irti huumeista ry:hyn henkilökohtaisessa kriisissä, jolloin hänelle ehdotettiin vapaaehtoistyön aloittamista Porin seudulla. Hän tapasi vertaisohjaajakurssilla toisen porilaisen äidin, jonka kanssa he alkoivat elvyttää huumeidenkäyttäjien äitien vertaistukiryhmää sen ohjaajina vuonna 2011. Porissa oli ollut Irti huumeista ry:n ryhmätoimintaa 1990-luvulla, mutta toiminta hiipui 2000-luvulle tultaessa. He kävivät kertomassa ryhmästä yhteistyötahoille esimerkiksi Porin A-klinikalla. (Ylitalo 2017)

Ryhmässä kävi aluksi 6–7 äitiä, mutta vuosien saatossa ryhmäkoko on kasvanut 15–16 henkilöön ja mukana on myös sisaruksia. Isiä ryhmässä on tavattu vain muutamia kertoja. Toisen ohjaajan muuttaessa pois paikkakunnalta minulle tarjottiin mahdollisuutta ottaa toisen ohjaajan paikka vastaan. (Ylitalo 2017) Minulla on ollut huumeidenkäyttöä usean vuoden ajan. Raitistuttuani ryhdyin Irti huumeista ry:n vapaaehtoiseksi. Oma kokemukseni oli kaivattu lisä ryhmään.

### 1.3 Mitä on vertaistuki?

Vertaistuki on omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja tuovat toivoa. (Mielenterveyden keskusliitto 2018)

Huumeidenkäyttäjien läheisille on tarjolla vertaistoimintaa netissä ja kasvokkain. Ryhmiin liittyy usein vertaistoiminnan lisäksi muutakin yhteisöllistä toimintaa. Vertaistyössä pyritään myös kouluttamaan ja viedään tietoa niille, jotka eivät vielä ole ryhmän toiminnassa mukana. Vertaistukiryhmä ei korvaa ammattilaisen tukemaa työtä, mutta tukee sitä. (Kotovirta 2012, 140)

## 2 HUUMERIIPPUVUUS

### 2.1 Nuorten huumeokeilut

Kouluterveydenhuollossa 2010-luvun alussa tehtyjen kyselyiden mukaan huumeet ovat arkipäiväistymässä nuorten elämässä. Nuoret kokevat, että huumeiden hankkiminen on helppoa. Lähes jokaisen nuoren lähipiiriin kuuluu huumeita kokeillut tai heille huumeita tarjonnut henkilö. Kannabis on yleisesti ensimmäinen nuorten kokeilema huume. Nuorten huumeokeilulle altistaa kaveripiirin huumemyönteisyys ja helppo saatavuus. Suurin osa nuorista, jotka kokeilevat huumetta, eivät tule siitä riippuvaiseksi. (Von der Pahlen & Karttunen 2012, 214-215)

### 2.2 Huumeriippuvuus sairautena

Huumeriippuvuudelle ei ole olemassa tyypillistä tunnuskuvaakaan tai oiretta, jonka perusteella tunnistaminen olisi helppoa. Huumeidenkäyttöä tulee epäillä, jos henkilöllä on äkillisiä mielenterveyden ongelmia. Huumeidenkäytön tunnistaminen voi olla vaikeaa hyvin monessa yhteydessä. Kyse voi olla samalla sosiaalisista häiriöistä, psyykkisestä tai somaattisesta sairaudesta. (Alho, 2012, 52-54)

Huumeriippuvuudesta voidaan puhua, kun aineen käyttö on toistuvaa, sen terveydellisistä haitoista huolimatta. Riippuvuuteen liittyy fyysisiä vieroitusoireita, jotka ilmaantuvat käytön lopettamisen jälkeisinä päivinä. Vieroitusoireet johtavat usein aineen käytön jatkumiseen. (Huttunen, 2017)

Huumeriippuvuuteen liittyy toleranssin kasvaminen, joka tarkoittaa sitä, että ainetta keestetään yhä suurempia määriä. Tällöin riippuvuus on luonteeltaan psykologista ja perustuu aineen tuottamaan hyvään oloon eli euforiaan. (Huttunen, 2017)

### 2.3 Huumeriippuvuus ei tunne sääntöjä

Puhuttaessa huumeidenkäytön haitoista pitää ottaa huomioon riippuvuuden aiheuttama käyttäytyminen. Ihminen on aina jonkin yhteisön jäsen, jolloin riippuvuus suhteessa muihin ihmisiin ja elämän liittyviin asioihin voidaan nähdä positiivisena asiana. Kielteiseksi riippuvuus muuttuu, kun se on pakonomaista ja aiheuttaa fyysistä sekä psyykkistä haittaa. Kielteinen riippuvuus kohdistuu usein johonkin aineeseen kuten tupakkaan, alkoholiin tai huumeisiin. Yksilön huumeidenkäytöstä ja riippuvuudesta tulevat vaikutukset kohdistuvat koko yksilön lähiyhteisöön. (Leskinen 1999, 18) Positiivinen sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa, että henkilöllä on tärkeitä läheisiä. Kielteinen sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että koko ystäväpiiri koostuu toisista huumeidenkäyttäjistä.

Huumeidenkäyttäjän sosiaaliset ja taloudelliset haitat vaikuttavat huumeidenkäyttäjän läheisiin ja monella tavalla hankaloittavat monen henkilön elämää. Yhteiskunnalla on sääntöjä ja normeja rajoittamassa yksilön mielivaltaista käytöstä, mutta nämä eivät aina ylety suojaamaan huumeidenkäyttäjän läheisiä. Huumeidenkäyttäjä ei kunnioita läheistensä toiveita ja sääntöjä. Huumeriippuvuutta kuvatessa puhutaan psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta riippuvuudesta. Psyykkisessä riippuvuudessa käyttäjä voi kokea, että huumeidenkäytöstä syntyvä tunne on välttämätön hänen hyvinvoinnilleen. Fyysisessä riippuvuudessa huumeidenkäyttäjän keho tarvitsee ainetta ja ilman sitä syntyy fyysisiä vieroitusoireita. Sosiaalisessa riippuvuudessa henkilön sosiaaliset suhteet ovat sidoksissa huumeidenkäyttöön. (Leskinen 1999, 18-20)



### 3 ELÄMÄ HUUMEIDENKÄYTTÄJÄN LÄHEISENÄ

#### 3.1 Läheisen huoli

Huumeidenkäyttö tulee lähes aina yllätyksenä läheisille. He ovat saattaneet huomata hienovaraisia muutoksia tavoissa, ulkonäössä ja ystäväpiirissä, mutta voi mennä pitkä aika, ennen kuin muutoksen syyksi paljastuu huumeidenkäyttö. Kun perheenjäsen paljastuu huumeidenkäyttäjäksi, alkaa koko perheen elämä keskittyä tämän yhden henkilön ympärille ja lopulta tämä uuvuttaa läheiset. Varsinkin sisarukset joutuvat selviytymään tilanteissa, joissa vanhemmat antavat lähes kaiken huomionsa yhdelle perheenjäsenelle. (Barnard 2007,24,39)

Joskus huumeidenkäyttäjän läheiset uupuvat niin, että monien läheisten mielestä on vastuutonta ja epärealistista antaa heille toivoa paremmasta. Läheinen tarvitsee kaiken mahdollisen tuen ja ymmärryksen muilta ihmisiltä, sekä toivoa paremmasta. Se kannustaa ponnistelemaan eteenpäin. Tärkeää on, että läheinen jaksaa huolehtia itsestään, jotta saa voimaa auttaa muita. Siitä lähtee voima tukea ja auttaa huumeidenkäyttäjää. (Korhonen, 2018,155)

Läheinen joutuu ponnistelemaan jaksamisensa kanssa rankkojen asioiden äärellä. Läheisen tulee hakea apua ja huolehtia ensisijaisesti omasta jaksamisestaan. Läheistä auttaa jaksamaan se, että hän voi puhua vapaasti ja tulla ymmärretyksi. Monet läheiset ajattelevat, että nyt ei ole varaa ajatella omaa jaksamista, vaan suunnata kaikki voima huumeidenkäyttäjän auttamiseksi. Tukea tarvitaan erityisesti silloin, kun läheiset ovat kerta toisensa jälkeen tulleet huumeriippuvaisen läheisensä huijaamaksi ja luottamus on taas petetty. Läheisen tulee ymmärtää, ettei riippuvuudella ole omaatuntoa eikä moraalialia. Siksi läheiset ovat itse vastuussa siitä, miten he huumeriippuvaisen kanssa toimivat ja miten he voisivat vahvistaa huumeidenkäyttäjän tervettä puolta. Vertaistukiryhmissä voidaan jakaa neuvoja ja kokemuksia ja näin välttää jatkuva vedättäminen. Huumeriippuvainen ei voi olla sääntöjen laatija vaan terve läheinen määrää suunnan. Omasta jaksamisestaan huolehtiminen auttaa läheistä vetämään rajoja ja pitämään niistä kiinni. (Korhonen, 2018, 164)

### 3.2 Läheisriippuvuus

Läheiset kuvaavat, että huumeidenkäyttö on muuttanut heidän läheisensä aivan vieraaksi ihmiseksi. Millaista tukea huumeidenkäyttäjä läheisiltään tarvitsee? Toisia ei voi muuttaa, mutta itseään voi. Läheinen ei saisi suostua huonoon kohteluun. Läheisen tulisi tunnistaa tilanteet, joissa häntä manipuloidaan. Läheisen on laadittava säännöt ja valvottava, että niitä kunnioitetaan. On tärkeää, ettei läheinen toimillaan mahdollista huumeidenkäytön jatkumista. Mahdollistamisen lopettaminen auttaa huumeidenkäyttäjää ja sen myötä läheistä, jolle toiminta tuottaa onnistumisen kokemuksen. (Korhonen, 2018, 156) Mahdollistaminen tarkoittaa esimerkiksi taloudellista tukea käyttäjälle.

Kun perheessä esiintyy huumeidenkäyttöä, kehittyy usein myös toisenlainen riippuvuus, jota kutsutaan läheisriippuvuudeksi. Yhdysvaltalainen Melody Beattie on tutkinut läheisriippuvuutta. Hänen mukaansa läheisriippuvuudesta kärsivä antaa toisen henkilön vaikuttaa elämäänsä ja yrittää vastalauseeksi pakonomaisesti hallita toisen käyttäytymistä. Huumeidenkäyttäjien vanhemmille syntyy tarve hoivata lastaan, joka on luonnollista ja elämän jatkumisen kannalta välttämätöntä. Usein lapsen huumeidenkäytön yhteydessä vanhemmat tai toinen heistä uppoaa omaan läheisriippuvuuteensa. (Leskinen 1999, 19,20)

### 3.3 Eristäytyminen, häpeä ja syyllisyys

Läheisten yhtenä selviytymiskeinona voi olla kulissien ylläpitäminen. Usein huumeongelma halutaan pitää salassa ja julkisivu puhtaana. Huumeidenkäyttäjien läheisille huumeaineet tai niiden käyttötavat saattavat olla hyvin vieraita. Usein koetaan, että huumeidenkäyttö ei voi kohdistua omaan läheiseen. (Tuomola 2012, 150)

Kun huumeidenkäyttö paljastuu, kokee läheinen pelkoa, häpeää ja syyllisyyttä. Läheiset voivat yrittää kieltää huumeongelman, peitellä ja suojella huumeidenkäyttäjän tekoja. Toisaalta läheiset voivat olla valtava voimavara huumeidenkäyttäjälle ja hänen toipumiselleen. (Tuomola 2012,151)

## 4 LÄHEISTYÖ TÄNÄ PÄIVÄNÄ

### 4.1 Läheistyö vapaaehtoisvoimin

Huumeidenkäyttäjän läheiset ajautuvat usein huolikierteeseen, vaikkei murehtiminen johda mihinkään. Tälläkään hetkellä suomalainen järjestelmä ei vastaa läheisten tuen tarpeeseen. A-klinikat ja päihdepoliit hoitavat käyttäjää, mutta eivät vastaa riittävästi läheisten avun tarpeeseen. Läheisten auttaminen on tällä hetkellä lähes täysin kolmannen sektorin varassa. (Turun Sanomat 13.5.2018)

Läheistyössä tarvitaan omanlaistaan osaamista, jota kunnissa ei ole huomioitu, saati järjestetty. Arvion mukaan Suomessa on 30 000 huumeidenkäyttäjää, joiden lähipiirissä 6–10 ihmistä elää kovan stressin alla. Irti huumeista ry:n toiminnanjohtaja Mirka Vainikan mukaan huumeidenkäytön heijastamisvaikutuksen takia läheisten määrä saattaa olla vielä arviotakin suurempi. (Turun Sanomat 13.5.2018)

### 4.2 Läheisen jaksaminen

Moni läheinen ei aluksi ymmärrä, miten paljon läheisen huumeidenkäyttö kuormittaa hänen omaa elämäänsä. Tyypillisesti läheinen keskittyy parantamaan käyttäjää, jolloin oma hyvinvointi jää toissijaiseksi. Vertaisryhmistä saatujen kokemusten mukaan läheisen kuormitus näkyy sairauspoissaoloina tai työkyvyttömyytenä. Läheinen kärsii usein masennuksesta ja paniikkikohtauksista. Mitään tutkittua näyttöä huumeiden käyttäjien läheisten sairastumisesta ei ole, mutta kokemuksen mukaan on selvää, että huumeiden käyttö kuormittaa käyttäjän lähipiiriä. (Turun sanomat 13.5.2018) Läheinen joutuu ponnistelemaan oman jaksamisensa kanssa. Monesti vanhempi ei edes mieti omaa jaksamistaan yrittäessään pelastaa lastaan huumemaailmasta. Läheisten on tärkeää saada apua omaan jaksamiseensa. (Korhonen 2018, 164)

Läheinen on riippuvuuteen sairastuneelle tärkeä tuki. Jotta jaksaisi huolehtia läheisestään, on ensin huolehdittava itsestään. Mikäli läheinen ei huolehdi omasta jaksamisestaan ja itsestään, voi läheinen itse sairastua. Läheisellä, joka toimii oman jaksamisensa

äärirajoilla, on suurentunut riski sairastua masennukseen tai vakavaan uupumukseen. (Terveyskylä, 2018)

Irti huumeista ry:llä on 25 vertaistukiryhmää ympäri Suomea, joihin osallistui vuonna 2017 yli 700 ihmistä. Vertaistukiryhmistä saatu tuki ennaltaehkäisee monenlaisia ongelmia. On tärkeää, että läheiset ymmärtävät, että ensimmäisenä on haettava apua ja tietoa itselleen. Kun saa kokonaiskuvan sairaudesta ja sen luonteesta, pystyy paremmin suojelemaan itseään. (Turun Sanomat 13.5.2018)

## 5 TEEMAHAASTATTELU

Teemahaastattelurunkoa laatiessa ei laadita yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan luetelo teema-alueista. Haastattelutilanteessa teemoja tarkennetaan kysymyksillä. Haastattelutilanteessa ne toimivat haastattelijan muistilistana. Teema-alueiden tulee olla sellaisia, että asiat, jotka tutkittavaan ilmiöön todellisuudessa sisältyvät, myös paljastuvat. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 66-67)

### 5.1 Laadukas haastattelu

Laatua tavoitellaan tekemällä etukäteen haastattelurunko. Eduksi on myös se, että on ennalta mietitty, miten teemoja voi syventää ja pohditaan vaihtoehtoisia lisäkysymysten muotoa. Teemahaastattelu ei ole vain pääteemojen esittämistä, mutta toisaalta ei voi varautua ennalta kaikkiin lisäkysymyksiin ja niiden muotoiluun. Haastattelun aikana laatua parantaa, että on huolehdittu teknisen välineistön kunnosta. Haastattelun päättyessä on hyvä vilkaista haastattelun runkoa ja pohtia, onko jokin asia jäänyt epäselväksi. Haastattelun laatua parantaa, että litterointi eli äänitallenteen puhtaaksikirjoittaminen tapahtuu mahdollisimman pian haastattelun jälkeen, varsinkin jos haastattelija ja tutkija on sama henkilö. Kuten tässä tutkimuksessa on. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 184-185)

## 5.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen vaikutus vertaistukiryhmällä on ollut ryhmän äitien arjessa jaksamiseen. Esitietolomakkeella on tarkoitus selvittää äitien tilannetta. Vertaistukiryhmässä käy äitejä, joilla on keski-ikäisiä lapsia, joilla on pitkä huumeista. Ryhmässä käy myös äitejä, joiden teini-ikäisellä on ensimmäiset huumekeoilut takana.

Kokeneet kävijät ovat tärkeä tuki uudelle kävijälle, joka käsittelee ensishokkia lapsensa huumeidenkäytön paljastuttua. Ryhmän hyödyt saatetaan kokea erilaisina lapsen huumeidenkäytön eri vaiheissa.

On tärkeä miettiä, millaisilla keinoilla voi tukea omaa jaksamistaan muuttuneessa elämäntilanteessa, koska arjen jaksaminen on kiinteästi yhteydessä mielen hyvinvointiin. Uni on tärkeässä roolissa yleisen jaksamisen kannalta. Hyvä uni tukee psyykkistä ja fyysistä jaksamista. Huonosti nukuttu yö heikentää mielialaa ja jatkuvana altistaa monille mielenterveyden ongelmille. Itselle mielekäs tekeminen hoitaa kehoa ja mieltä. Murheille tulee myös antaa tilaa, mutta jatkuva murehtiminen ei ole hyväksi ihmisen terveydelle. Paras tapa on yrittää varata murheille oma aika, jonka jälkeen voi unohtaa murehtimisen joksikin aikaa. (Mielenterveyskylä 2018)

Poissaolot työstä ovat hyvä mittari arjessa jaksamisen mittaamiseen, sillä henkilökohtaisessa elämässä tapahtuvat muutokset ja kriisit vaikuttavat monesti kykyyn jaksaa työelämässä. Muutokset ja stressi vaikuttavat unen laatuun ja sitä kautta yleiseen arjessa ja työssä jaksamiseen. Stressireaktion aikana unen laatu muuttuu. Se vaikuttaa öisiin heräilyihin ja syvän unen vähenemiseen. Tyypillinen vaiva stressin aikana on nukahtamisen vaikeus. (Härmä & Sallinen 2008) Unen laatu ja riittävyys liittyvät kiinteästi arjessa ja työssä jaksamiseen.

Hyvä ja tasapainoinen suhde läheisiin on tärkeässä roolissa arjessa jaksamisen kannalta. Lapsen huumeidenkäyttö vaikuttaa yleensä negatiivisesti parisuhteeseen, äidin

suhteeseen huumeidenkäyttäjään ja perheessä mahdollisesti oleviin muihin lapsiin. Tutkimuskysymyksillä pyritään tarkastelemaan arjessa jaksamisen kokonaisuutta, sekä saadaan tietoa ryhmän mahdollisista konkreettisista hyödyistä huumeidenkäyttäjien äitien arjessa jaksamiseen.

### 5.3 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelussa tutkija esittää kysymykset usealle henkilölle samanaikaisesti ja välillä voi suunnata lisäkysymyksiä vain yhdelle haastateltavalle. Ryhmähaastattelu on hyvä keino saada selville jonkin tietyn ryhmän yleinen kanta johonkin kysymykseen. Ryhmähaastattelu on verrattain vapaamuotoinen keskustelu. Osanottajat voivat kommentoida kysymyksiin spontaanisti. Tällöin he tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta asiasta. (Hirsjärvi & Hurme, 200, 61-63)

### 5.4 Tutkimushaastattelussa käytetty kysymysrunko

Esitietolomake:

Minkä ikäinen olet? Minkä ikäinen lapsesi on? Kuinka kauan olet tiennyt lapsesi huumeidenkäytöstä? Kuinka kauan olet käynyt ryhmässä?

Teemahaastattelu:

Tunnetko ryhmässä käymisen vaikuttavan yleiseen mielialaasi? Miten?

Oletko koskaan menettänyt yöunia lapsesi tilanteen takia? Onko unenlaatusi muuttunut mitenkään ryhmään tulon myötä?

Työssä jaksaminen:

Oletko ollut lapsesi tilanteeseen liittyen pois töistä? Onko ryhmä antanut keinoja selviytyä akuuteista tilanteista paremmin? Millaisia? Onko työstä poissaoloissa tapahtunut muutoksia?

Suhde läheisiin:

Onko suhteesi käyttäjään muuttunut ryhmään tulon myötä? Miten? Suhde perheen muihin lapsiin?

Parisuhde:

Onko parisuhteessa tapahtunut muutoksia? Millaisia?

### 5.5 Haastattelun tallennus- ja analysointivälineet

Ensimmäisessä haastattelussa käsitellään unen laadun ja työssä jaksamisen teemaa. Toisessa haastattelussa käsitellään suhdetta läheisiin ja parisuhdetta. Nauhoitin haastattelut ja kirjoitin ne puhtaaksi. Tästä materiaalista analysoin keskeiset tulokset.

Teemoittelulla tarkoitetaan, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta sellaisia piirteitä, jotka ovat yhteisiä useammalle haastateltavalle. Ne saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin ja odotus onkin, että alkuperäiset teemat nousevat esiin. Tämän lisäksi tulee usein esiin muitakin teemoja. Näihin muihin teemoihin kuuluu luonnollisesti myös alkuperäisten teemojen väliset yhteydet. On erittäin epätodennäköistä, että kaksi haastateltavaa ilmaisee asian täysin samoin sanoin, mutta tutkija koodaa ne kuitenkin samaan luokkaan. (Hirsjärvi & Hurme, 2008, 172)

## 6 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastattelemani kolme äitiä olivat iältään 53, 63 ja 68 vuotta. Lastensa huumeidenkäytöstä he olivat tienneet 5–12 vuotta. Ryhmässä haastattelemani äidit olivat käyneet 5 kertaa, 1,5 vuotta ja 7,5 vuotta. Haastateltavien lapset käyttävät kovia huumeita, kuten amfetamiinia ja korvaushoidossa käytettävää subuteksia. Lisäksi oli alkoholin ja reseptilääkkeiden väärinkäyttöä.

### 6.1 Ryhmän vaikutus mielialaan

Jokainen haastateltava koki ryhmän vaikuttavan mielialaansa positiivisesti. Tulos oli lähdekirjallisuuden perusteella odotettavissa.

*Haastateltava 1: ”Kyllä juu, kyl vaikuttaa vaik joskus on vaikee lähtee, sen jälkeen on jotenkin helpottunu olo et on saanu puhuu muite kans kenel o sama tilanne.”*

*Haastateltava 2: ”Joo, mä oon ihan samaa mieltä, työelämässä ihan läheisimmälle työkaverille voin kertoa, mutten muille. ”*

*Haastateltava 3: ”Sama mulla. Tääl voi sit puhuu”*

Kaikki haastateltavat kokivat, että vertaistuki ja tieto, ettei ole kaupungin ainoa huumeidenkäyttäjän äiti, lohdutti. Kaikki kokivat ryhmän yleisen mielialan positiiviseksi ja vapauttavaksi.

*Haastateltava 2: ”No se, ettei oo ainoa tässä kaupungissa jonka lapsi käyttää. Helposti niistä vaan ei puhuta. Esim työpaikalla voi olla jonkun muunkin lapsi mut ku siit puhuta nii tulee semmone olo, et oot ainoa”*

*Haastateltava 1: ”Mun mielestä täs on tosi hienoo, et täst asiast puhutaa usein semmosel mustal huumoril. Semmone tuo jotenki positiivise tuntee. Sillai et vaik on vakava aihe nii sillee ettei se elämä kuitenkaa siihen sillai lopu. Asioista puhutaan sillee kuitenkin hyvään sävyyn.”*

*Haastateltava 3: ”Ni, mä oon ihan samaa mieltä.”*

## 6.2 Ryhmän vaikutus unen laatuun

Jokainen haastateltava myönsi lapsen tilanteen aiheuttaneen heille unettomia öitä. Varsinkin, jos lapsen tilanteessa on tapahtunut äkillinen muutos, esimerkiksi lapsi oli tullut pahoinpidellyksi tai joutunut yliannostuksen takia sairaalahoitoon.

*Haastateltava 1: ”Oi voi kyllä!”*

*Haastateltava 2: ”Todellaki!”*

*Haastateltava 3: ”Kysy vaan kuinka monta yötä”*

Haastattelun perusteella kaikki eivät kokeneet ryhmässä käynnin vaikuttavan välittömästi heidän unen laatuunsa merkittävästi, yhtä haastateltavaa lukuunottamatta. Yksi haastateltava oli sitä mieltä, että ryhmän jälkeisenä iltana mieliala on parempi ja on helpompi nukahtaa.



*Haastateltava 1: ”Olen aina ollut hyvä nukkuja, mut sit ku tulee näit katastroofeja, ni se viä yöunet. Tulee joku niiku pläts päin naamaa, nii se viä. Ei mitää kroonista unettomuutta oo ollu. Aina kun tulee vaa joku karmea tilanne, ja kyl niit o riittäny.*

*Haastateltava 3: ”No mää oon ollu aina huono nukkuja, mut kyl mä sen oon huomannu ku mää täält meen kotii ni kyl mä sinä iltan... Mä mietin vähemmän asioita ja mielestäni nukahdan paremmin.”*

### 6.3 Työssä jaksaminen

Lapsen tilanne on vaikuttanut kaikilla haastateltavilla työssä jaksamiseen. Mielenterveyden ongelmien takia on ollut pitkiäkin sairauslomia. Lapsen tilanne on aiheuttanut myös fyysisiä sairauden oireita. Äidit ovat myös kokeneet, että ovat muuttuneet työyhteisössä enemmän syrjäänvetäytyviksi kuin ennen. Ryhmässä käynti ei ollut vaikuttanut sairauslomien määrään, mutta ryhmä koettiin yleisesti työssä ja arjessa jaksamista tukevaksi.

*Haastateltava 1: ”Olinha mää kerra ollu keskussairaalan sydänvalvomossaki ku luultii, et on jotai fyysist vikaa ku oli kova sydän kipu ja lääkärit otti sen ihan tosissaan, kun mä olin tosi kivulias. Se oli ihan fyyistä”*

*Haastateltava 3: ”Kyllä, pahimmillaan olin kolme kuukautta kun meinasin mennä psyykosiin silloin alussa. ku poika meinattii tappa.”*

*Haastateltava 3: ”Juu mää oon kans ollut masennuksen takia useamman kerran monen kuukauden sairaslomalla. Ja sit myös se, että töissä aika eristäytynyt muitsa ihmisistä. Oon muuttunu hiljaseks ja syrjäänvetäytyväksi vaikka en oo ollu enne.”*

Toisaalta työ koettiin myös joissain tilanteissa voimavarana:

*Haastateltava 2: ”Työ on jopa hetken lepoa.”*

Ryhmään tulo oli helpottanut jonkin verran tilannetta. Tieto siitä, että ylä- ja alamäet kuuluvat huumeidenkäyttäjän elämään, on helpottanut asian käsittelyä. Huumeidenkäyttäjän elämään kuuluu myös jatkuva väkivallan uhka.

*Haastateltava 1: ”Mää lähdin heti sillon hakemaan apua kun tää tilanne alko. Ryhmästä oli hirveesti apua. No nyt tietää et tää niiden elämä on tätä ni ei ehkä sit nii enää vaikuta.”*

#### 6.4 Suhde huumeidenkäyttäjään, läheisiin ja ryhmän vaikutus parisuhteeseen

Ryhmässä käynnin myötä äidit ovat ymmärtäneet, etteivät he voi vaikuttaa lastensa valintoihin tai parantaa heitä. Yhden haastateltavan lapsi on raitistunut äidin ryhmään tulon jälkeen ja heidän välinsä ovat lähentyneet. Lapselle voi tarjota erilaisia hoitovaihtoehtoja, mutta on henkilön omasta tahdosta kiinni, haluaako hän hoitoa. Äidit ovat oppineet ryhmän vaikutuksesta rajoittamaan huumeidenkäyttäjää eivätkä ole enää yhtä helposti hyväksikäytettävissä.

*Haastateltava 2: ”Ensi mää yritin saada häntä kauheesti kaikkii eri hoitoihin ja uskoin, et kyl täst viä noustaan. Mä en enää yritä häntä parantaa se menee sit niinku se menee.”*

*Haastateltava 1: ”Tämä asia kun nyt hoidetaan ja korjataan. Työssäni luottamusmiehenä olin niinku tottunu, ku on ongelma ni mennää saman pöydän ääreen ja sit korjataan se ongelma. Mut eihän tos menny olleenkaan nii. ”*

*Haastateltava 3: ”Mää en osaa toho ny vastata ko aika pian poika sit raitistu tän ryhmää tulon jälkeen. Meil on muutenki nyt tosi lämpimät ja läheiset välit.”*

Haastateltujen muut lapset olivat muuttaneet pois kotoa. Lähinnä he olivat huolissaan vanhemmistaan, jotka yrittävät tukea huumeita käyttävää sisarusta. Kokemus oli, etteivät sisarukset halua olla huumeidenkäyttäjän kanssa tekemisissä. Sisarukset eivät ymmärrä, miksi heidän vanhempansa haluavat tukea huumeidenkäyttäjää. Enemmän

sisarukset olivat huolissaan huumeidenkäyttäjän aiheuttamasta kuormituksesta vanhemmilleen.

*Haastateltava 1: ”On vihasia ku ne jotenkin lainkaan ymmärrä että se on sairas. Ne on vaa sillee, et miksei se ryhdistäydy . Ni ei he oo oikee missään tekemisissä. Asuu muualla.”*

*Haastateltava 3: ”Mullakaan ei lapset asu enää kotona ja mä en oo niitä tällä asialla rasittanu. Ku ne on kans aika kiukkusii. Yhden lapsen kanssa voi purkaa sydäntään.”*

*Haastateltava 2: ”Sovittu myöhemmin että jättää käyttäjästä murehtimisen vanhemmilleen.”*

Parisuhteessa eripuraa tuottaa toisen vanhemman lempeämpi suhtautuminen käyttäjään. Haastateltavat kuitenkin kertovat, että lapsen tilanne ei ole aiheuttanut suuria väli-irrikkoja. Toinen vanhempi on halunnut katkaista välit huumeidenkäyttäjään kokonaan, kun toinen on halunnut tukea esimerkiksi taloudellisesti siinä toivossa, että käyttäjä jonain päivänä haluaakin kuntoutua.

*Haastateltava 2: ”Pojan kanssa ain sillee, ettei pahaa sanaa. Nii mut niinku oon tääl sanonukki ni hän sit kans maksaa. Poika o sit mielin kieliin ja laittaa et on hieno mies. Äidille tulee raivokohtauksia sitten.” Mut ei se mee suhteeseen silleen oo vaikuttanu. Se on hänen asia jos maksaa.*

*Haastateltava 3: ”Mun mies otti tosi jyrkän suhtautumisen, et hän katkasee välit poikaa.”*

*Haastateltava 1: ”Iskä kyl lellii poikaa käskee aina tuoda sille esim tupakkaa.”  
”Emmäkää usko et tää on sillai vaikuttanu meen väleihin.”*

Yksi haastatelluista osallistuu miehensä kanssa ryhmään vuorotellen, muutoin isät eivät suostuttelusta huolimatta ole olleet halukkaita osallistumaan ryhmään.

*Haastateltava 1: ”Oon kyl isännäl sanonu et tääl kävi yhdes vaihees parikin miestä. Mut se sano et ei hän lähtis tämmöseen.”*

*Haastateltava 3: ”Ryhmäst ei ollu kiinnostunut, mut kyl hän ain silti kysy mitä tääl o puhuttu. Isä on aika etääntynyt pojasta tällä hetkellä.”*

*Haastateltava 2: ”No mun mieski on käyny täs parikertaa ku mää en oo pääsy. Hän on muutenkin semmonen mies joka puhuu ja aina jotenki hirveen rauhalline.”*

## 7 POHDINTA

Läheisten hätää ei juurikaan huomioida päihdepalveluissa. Haastattelussa nousi esiin uusia teemoja, kuten mielenterveyden ongelmat ja fyysiset sairauden oireet, joihin äidit olivat joutuneet hakemaan apua. Läheisten auttaminen tapahtuu suurimmaksi osaksi vapaaehtoisjärjestöjen voimin. Haastattelun vastauksista näkyy, miten tärkeäksi huumeidenkäyttäjien äidit kokevat vertaistuen. Asiaa ei yleisesti ole tapana nostaa esiin työpöydän kahvipöydässä ja moni kokee olevansa murheensa kanssa yksin, vaikka vieressä istuvalla työtoverilla saattaa olla samankaltainen tilanne. Ryhmässä voi puhua avoimesti kaikista tunteista ja usein huomaa, että muut ovat pohtineet samoja asioita ja kokevat samoja tunteita.

Lapsen päihderiippuvuus on aiheuttanut unettomuutta ja stressiä, joka on johtanut äitien psyykkiseen sairastumiseen. Omiin psyykkisiin sairauksiin on vastattu terveydenhuollosta ja he ovat saaneet apua. Mielestäni vastauksista heijastui, että vertaistukiryhmässä käynti saattaa ennaltaehkäistä psyykkistä sairastumista, joka pitkällä aikavälillä on taloudellista yhteiskunnalle.

Unen määrä ja laatu on tärkeä osa arjessa. Huonosti nukuttu yö vaikuttaa yleiseen mielialaan ja työssä jaksamiseen. Tulosten pohjalta ryhmällä vaikuttaisi olevan mieltä rauhoittava ja unenlaatua parantava vaikutus ainakin lyhyellä aikavälillä.

Lähdekirjallisuudessa mainitaan unettomuuden johtavan herkästi mielenterveyden ongelmiin. Haastattelun tulokset vahvistavat tätä väitettä.

Omasta kokemuksestani voin sanoa, että huumeidenkäyttäjä ei ajattele, miten hänen valintansa vaikuttavat läheisiin. Muistan omasta kokemuksestani, miten aluksi yritin kaikin keinoin salailia käyttöäni ja se onnistuikin pitkän aikaa. Lähtökohtana oli ajatus, ettei kukaan ajattelisi minun käyttävän huumeita ja lähipiiri oli kauan epäuskon ja shokin vallassa asian paljastuttua. Shokki ja epäusko on läheisten osalta oman kokemuksen ja lähdekirjallisuuden perusteella yleinen reaktio, koska kukaan ei ajattele, että huumeiden käyttö voisi koskettaa omaa perhettä, varsinkaan, jos lähipiirissä ei ole koskaan esiintynyt huumeidenkäyttöä. Omat sisarukseni etäännyivät minusta huumeidenkäyttöaikani ja eivät voineet ymmärtää toimintaani. He myös tunsivat vihaa ja sääliä vuorotellen minua kohtaan. Eniten he olivat vihaisia siitä, miten vanhempani kärsivät minun huumeidenkäytöstäni. Sittemmin välimme ovat palanneet ennalleen. Olen huomannut äidissäni pysyvän muutoksen, vaikka olen kuntoutunut. Hän on edelleen hyvin huolissaan, mikäli ei tavoita minua puhelimitse. Hän haluaa päivittäin tarkistaa, onko minulla ja lapsellani kaikki hyvin. Samanlaisia kokemuksia ovat kertoneet ryhmän äidit vertaistukiryhmässä. Äitien on vaikea luopua puhelimestaan ryhmän tappamisen ajaksi, koska on mahdollista, että lapsi soittaa ryhmän tapaamisen aikana. Äidit kertovat pitävänsä puhelimen lähellä yöaikaankin.

Parisuhteessa haastattelun tuloksien mukaan erimielisyyksiä vanhempien välille tuotti huumeidenkäyttäjän taloudellinen tukeminen. Omat vanhempani tukivat minua taloudellisesti silloin kun käytin huumeita. He eivät suoraan rahoittaneet huumeiden käyttöäni, mutta maksoivat laskujani, jotta en menetä luottotietojani.

Mikäli huumeidenkäyttäjä haluaa jonain päivänä kuntoutua, on positiivista, että luottotiedot ovat kunnossa. Huumeidenkäyttäjän taloudellinen avustaminen on kuitenkin niin sanotusti pohjaton kaivo ja mitään varmuutta siitä, että käyttäjä ikinä haluaisi kuntoutua, ei ole.

Vertaistukiryhmässä saa puhua vapaasti ja ilmapiiri on pyritty pitämään positiivisena, raskaasta aiheesta huolimatta. Ryhmässä on myös huumoria ja hauskoja hetkiä. Jotkut äidit ovat ystäväystyneet ja tapaavat myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmän positiiviset

vaikutukset arkeen saavat äidit palaamaan ryhmään kerta toisensa jälkeen jopa vuosien ajan.

## LÄHTEET

Abney V, 2018, Historiikki, Irti huumeista ry, Helsinki

Barnard M, 2007, drug addiction and families, Jessica Kinsley Publishers London and Philadelphia,

Alho Hannu, 2012, Huumeiden käytön tunnistaminen ja huumeiden käytön tunnusmerkit, Teoksessa Seppä K, Aalto M, Alho H,(toim) Huume - ja lääkeriippuvuudet, Duodecim, Helsinki

Hirsjärvi S & Hurme H, 2008, Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus

Huttunen M, 2017, Päihde – ja huumeriippuvuus, Duodecim terveyskirjasto, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) viitattu 15.8.2018

Härmä Mikko & Sallinen Mikael, 2008, Hyvä uni, hyvä työ. Duodecim terveyskirjasto [www.twrvwyskirjasto.fi](http://www.twrvwyskirjasto.fi) viitattu 30.10.2018

Korhonen U, 2018, Maailma jota kukaan ei tavoittele, huumeriippuvuus sairautena josta voi parantua, BoD, Helsinki.

Kotovirta M, Läheiset ja huume- ja lääkeriippuvuus, Teoksessa Seppä K, Aalto M, Alho H,(toim) Huume - ja lääkeriippuvuudet, Duodecim, Helsinki

Nurminen A, Turun sanomat 13.5.2018 Huumeriippuvaisen läheiset joutuvat pärjäämään omillaan. Turku

Mielenterveyden keskusliitto, 2018, Vertaistoiminta, [www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi), viitattu 7.8.2018

Mielenterveystalo, 2018, arjen hyvinvointi, [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi). Viitattu 30.10.2018

Leskinen M, 1999, Koukussa lapseen – irti koukusta, riippuvuus perheen näkökulmasta. Kirjayhtymät oy, Helsinki

Terveyskylä, 2018, Jos et itse voi hyvin, et voi auttaa muita, [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi). Viitattu 8.10.2018

Tuomola P, 2012, Läheiset ja huume- ja lääkeriippuvuus, Teoksessa Seppä K, Aalto M, Alho H,(toim) Huume - ja lääkeriippuvuudet, Duodecim, Helsinki

Von der Pahlen Bettina & Marttunen Mauri, 2012, Nuorten huumekeailut, Teoksessa Seppä K, Aalto M, Alho H,(toim) Huume - ja lääkeriippuvuudet, Duodecim, Helsinki