

Lasse Lamberg

NAISERITYISTOIMINNAN TARJOAMAN TUEN MERKITYS PÄIHTEITÄ KÄYTTÄ- VILLE ÄIDEILLE

Opinnäytetyö

AMK-tutkinto

Yhteisöpedagogi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Lasse Lamberg	Yhteisöpedagogi (AMK)	Maaliskuu 2023
Opinnäytetyön nimi		
Nais erityistoiminnan tarjoaman tuen merkitys päihteitä käyttäville äideille		28 sivua 1 liitesivua
Toimeksiantaja		
A-klinikkasäätiö		
Ohjaaja		
Tommi Pantzar		
Tiivistelmä		
<p>Erityisesti äitien päihteiden käyttöön liittyy negatiivinen stigma ja monesti äidit eivät hae apua päihdeongelman tuoman syyllisyyden ja häpeän vuoksi. Matalan kynnyksen apu saattaa olla ainut paikka päihdeongelman kanssa kamppailevalle äidille, jossa vanhemmuudesta ja päihteiden käytöstä voi puhua avoimesti. Nais erityistoiminnalla pyritään vastaamaan tähän ongelmaan luomalla äideille turvallinen ympäristö, jossa vertaiset tarjoavat tukea ilman leimaantumisen ja lapsen menettämisen pelkoa.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tilaajana tutkimukselle on A-Klinikkasäätiö. Opinnäytetyössä tavoitteena oli tutkia, mikä merkitys nais erityistoiminnalla on päihteitä käyttäville äideille. Haastattelin tutkimukseen kahta äitiä Virike Ry:n naisten ryhmästä, joilla oli pitkä päihdehistoria, mutta olivat itse olleet kuivilla jo pidemmän aikaa. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja menetelmänä käytin teemahaastattelua. Aineiston analyysimenetelmänä käytin teemoittelua.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksissa korostuu avoimen ja turvallisen ympäristön merkitys äideille kertoa omasta vanhemmuudesta ja päihteiden käytöstään. Äideille osoittautui myös merkitykselliseksi naisten ryhmien kautta syntyneet ystävyysuhteet, jotka olivat tärkeitä käyttöajastusten tullessa kuvioihin. Merkityksellistä olivat myös ihmissuhdetaitojen vahvistuminen ja niiden siirtyminen kotiin ja sitä kautta myös omiin lapsiin.</p>		
Asiasanat		
äitiys, päihteet, vertaistoiminta		

Author (authors)	Degree	Time
Lasse Lamberg	Community educator (university of applied sciences)	March 2023
Thesis title	The significance of women's private activities for drug addicted mothers	28 pages 1 pages of appendices
Commissioned by	A-clinic foundation	
Supervisor	Tommi Pantzar	
Abstract	<p>In particular, there is a negative stigma attached to the use of substances by mothers, and often mother do not seek help because of the guilt and shame brought by the substance abuse problem. The low-threshold help may be the only place for a mother struggling with a substance abuse problem, where mother can talk openly about parenting and substance abuse. The women's private activity aims to respond to this problem by creating safe environment for mothers, where peers offer support without the fear of stigma and losing their child.</p> <p>The thesis is qualitative research. The subscriber for the research is A-clinic foundation. The aim of the thesis was to investigate the significance of women's private activities for drug addicted mothers. For the research, I interviewed two mothers from Virike Ry's women's group who had a long history of substance abuse, but had themselves been sober for a long period of time. The interviews were individual interviews and I used a theme interview as the method. I used thematic analysis as the data analysis method.</p> <p>The results of the thesis emphasize the importance of an open and safe environment for mothers to talk about their own parenting and substance use. The friendships created through women's groups also proved to be meaningful for the mothers, which where important when the thoughts of use took shape. Also important were the strenghtening of interpersonal skills and their transfer at home and through that also to their own children.</p>	
Keywords	Maternity, intoxicants, peer activity	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA.....	6
2.1	Alkoholi	6
2.2	Huumeet	8
2.3	Huumausainelaki ja ehkäisevän päihdetyön laki.....	10
3	PÄIHDEONGELMAT JA ÄITIYS.....	11
3.1	Vanhemmuus ja päihteet	11
3.2	Lapsi ja kiintymyssuhteet	13
3.3	Päihdehuolto Suomessa	14
4	NAISERITYISTOIMINTA.....	15
4.1	Vertaistoiminta	15
4.2	Naiserityisyys	16
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
5.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko	17
5.2	Tutkimuskysymykset.....	17
5.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	17
5.4	Aineiston analyysimenetelmä.....	18
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
6.1	Naiserityistoiminnan merkitys äitiyteen	19
6.2	Naiserityistoiminta päihdeajatusten katkaisijana.....	20
6.3	Luottamus äitiyden tukena	20
6.4	Osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys päihteiden käyttöön	21
6.5	Ympäristön merkitys psyykkiseen päihderiippuvuuteen	22
6.6	Verkostot, ystävyys ja ihmissuhteet päihdeajatusten tukena	23
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	24
7.1	Johtopäätökset.....	24
7.2	Pohdinta.....	25

7.3 Luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset	27
LÄHTEET	29

1 JOHDANTO

Suomessa äitien päihteiden käyttöön liittyy negatiivinen stigma ja avun piiriin hakeutuminen on suuri kynnyks kynnys päihteitä käyttäville vanhemmille sen luoman häpeän, syyllisyyden ja lapsen menettämisen pelon vuoksi. Matalan kynnyksen apu voi olla ainut mahdollisuus päihdeongelmaisen äidin saada apua vanhemmuuden haasteisiin. Järjestötoiminnalla ja sen järjestämällä vertaistoiminnalla onkin entistä suurempi merkitys päihdeongelmien hoidossa myös päihdeongelmaisten äitien suhteen. Nais erityistoiminnalla tarkoitetaan matalan kynnyksen toimintaa, jonka piirissä päihteitä käyttävät naiset pääsevät keskustelemaan vertaistensa kanssa turvallisessa ympäristössä. Opinnäytetyöni tilaaja on A-klinikkasäätiö, jolta sain opinnäytetyöni aiheen. Opinnäytetyössäni laadullisella tutkimuksella on tarkoitus selvittää nais erityistoiminnan tarjoaman tuen merkitystä päihteitä käyttäville äideille. Tarkemmin opinnäytetyö pyrkii löytämään vastauksia erityisesti nais erityistoiminnan tarjoaman tuen merkityksestä äitiyden haasteisiin ja äitien päihteiden käytön lopettamiseksi sekä vähentämiseksi. Tutkimus pureutuu hyvin sensitiiviseen aiheeseen, joka voi herättää vahvoja tunteita lukijassaan. On siis tärkeää ymmärtää, että tutkimuksen johtopäätökset ovat vain minun tulkintani asiasta. Tutkimuksessani on mielestäni myös tärkeää tietää päihteiden käytön ja vanhemmuuden tutkittuun tietoon perustuva problematiikka ennen kuin voimme tarkemmin syventyä ilmiöön ja keinoihin purkaa sitä.

2 PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ SUOMESSA

2.1 Alkoholi

Alkoholiin käyttöön liittyvät yleisesti terveysongelmat ja sosiaaliset haitat. Tapaturmat ja järjestyshäiriöt ovat yleisiä lyhytaikaisen liikakäytön haittoja. Lisäksi alkoholi aiheuttaa pitkäaikaisella käytöllä sairaushaittoja, kuten maksasairauksia ja sillä on suuri vaikutus uneen, mieleen, hyvinvointiin ja verenpaineeseen. Sen lisäksi, että alkoholin haitat koskevat henkilöä itseensä, kohdistuvat ne myös käyttäjän läheiseen, lähiympäristöön ja yhteiskuntaan. (Duodecim terveyskirjasto 2022.)

Haitat alkoholinkäytön suhteen ovat yksilöllisiä. Määritelmän mukaan yksi alkoholiannos on 12 grammaa puhdasta alkoholia. Tämän mukaan kohtalaisen riskin taso on miehillä 14 alkoholiannosta naisilla 7 annosta viikossa. Suuren riskin taso miehillä on

23—24 annosta ja naisilla 12—16 alkoholiannosta viikossa. (Duodecim terveyskirjasto 2022.)

Alkoholiriippuvuutta pidetään kroonisena sairautena. Sille ominaista on mielen ja ja elimistön riippuvaisuus alkoholiin. Kasvanut alkoholin sietokyky on ominaista fysiologisen riippuvuuden ilmenemiselle ja lisäksi ominaista riippuvaiselle henkilölle ovat eriasteiset seuraavina päivinä esiintyvät vierotusoireet. Riippuvuudelle yleistä on kyvyttömyys alkoholinkäytön vähentämiseen tai sen lopettamiseen halusta huolimatta. Alkoholiriippuvuuden seurauksia voivat olla ristiriidat läheisten kanssa, vaikeudet työssä, taloudelliset vaikeudet, rattijuoppoudet, rikkeet ja rikokset. Riippuvaisen henkilön kiinnostus muihin harrastuksiin vähenee ja lisäksi masennus, univaikeudet ja ärtyisyys lisääntyy. Lisäksi alkoholiriippuvuus aiheuttaa tapaturmia ja altistaa myös sairauksille, kuten haimatulehdukselle, alkoholimaksasairauksille, joita ovat maksan rasvoittuminen ja maksakirroosi. (Duodecim terveyskirjasto, 2023.)

Alkoholiriippuvuutta voidaan tarkastella psykologisesta sekä biologisesta näkökulmasta. Psykologisesta näkökulmasta tarkastellessa päihteiden käytön taustalla on usein henkilön taustaan ja elämäntilanteeseen liittyvä avuttomuuden tunne. Biologisella tasolla päihteiden käyttö muuttaa keskushermoston toimintaa. Tämä johtaa alkoholiriippuvaisen henkilön vaikeuteen katkaista alkoholin käyttöä ilman ammatillista apua tai vieroitushoitoa. (Duodecim terveyskirjasto, 2023.)

15—29-vuotiaiden naisten alkoholinkäyttö mitattuna sataprosenttisena alkoholina on noussut 80-luvulta asti ja nousu on jatkunut maltillisena vuodesta 2008 vuoteen 2016, kun taas 15—29-vuotiaiden miesten vastaavat lukemat ovat kääntyneet selvästi laskuun. Naisten alkoholinkulutuksen määrät ovat kuitenkin vielä selkeästi matalammalla kuin miesten, mutta luvut ovat lähentyneet viime vuosina toisiaan. (Mäkelä 2018, 34.)

Suomessa on rekisteritietojen mukaan noin 6 % alaikäisiä lapsia eli 65 000—70 000 lasta, joiden vanhemmilla tai toisella heistä on vakava alkoholi- tai päihdeongelma. Vanhemman alkoholiongelmalla on usein kauaskantoisia vaikutuksia lapsen terveydelle. Yleisimmät ongelmat liittyvät lapsen sairastavuuteen, tapaturmiin, huostaanot-

toihin ja elämänhallinnallisiin ongelmiin. (Raitasalo 2018, 125.) Teini- ja nuoruusikäiselle vanhempien päihteiden käyttö mielenterveyshäiriöiden riskiä (Raitasalo 2018, 125). Vanhempien ongelmallinen alkoholinkäyttö tuo lapsen elämään myös sosiaalisia haasteita, joka vähentää kaveri- ja ystävyysuhteita, jonka seurauksena myös koulukiusaaminen lisääntyy. Vanhempien harkitsematon alkoholinkäyttö voi lapsien mielestä olla pelottavaa ja uhkaava vaikka vanhemmat olisivatkin iloisia ja mukavalla tuulella. Usein humalassa oleva aikuinen on erilainen kuin selvinpäin. Lapsen kehitykselle ominaista on mallioppiminen, koska se on tiedostamatonta, joten vanhempien on usein vaikea tulla sitä ajatelleeksi. Vanhempien yksi tehtävä nuoren näkökulmasta on kontrolloida ja ohjata nuorta. Vanhemmilla on myös selkeä yhteys siihen kuinka nuorena lapsi alkaa käyttämään alkoholia. (Raitasalo 2018, 126.)

2.2 Huumeet

Suomessa on ollut kaksi merkittävää huumeaaltoa 1960- ja 1990-luvulla. Huumeiden kokeilun ja käytön lisääntyminen on ollut molempina aikakausina nuoriso- ja sukupolvi-ilmiö. 1990-luvun puolivälissä ilmiö yleistyi nuorten aikuisten keskuudessa (15—34-vuotiaat). Ensiksi nousutrendi alkoi miesten keskuudessa ja naisilla 90-luvun puolivälin jälkeen. Huumausaineiden käyttö ja kokeilu on nykyisin entistä enemmän nuorten arkipäivää varsinkin kaupunkilaisnuorten keskuudessa. Uusimpien tietojen mukaan huumeekokeilut ovat lisääntyneet 25—34-vuotiaiden ikäluokassa. Kokeillut ovat suurimmalta osin olleet kannabis kokeiluja. 2010 tietojen mukaan noin 17 prosenttia 15—69-vuotiaista sanoivat kokeilleensa kannabista. Sukupuolien väliset erot ovat huomattavia vuonna 2014, kun naisista kokeilleita oli 13 % ja miehistä 20 % prosenttia. (Varjonen 2015, 29.) Vuoden 2018 tietojen mukaan naisia ongelmakäyttäjistä on 8500—11 900 eli 28 prosenttia kaikista käyttäjistä (Rönkä ym. 2018).

Vuoden 2018 kyselyn mukaan amfetamiineja kokeilleita oli Suomessa 4,3 prosenttia, kun 1,3 % oli kokeillut buprenorfiinia, 0,5 % heroiniä ja 2,6 % muita opioideja. Suomessa MDMA:n ja ekstaasin käyttö on lisääntynyt selkeästi vuosien 2012—2018 vuosien välillä. Huumeiden käytön laittomuuden ja stigmatisoitumisen myötä on haastavaa tavoittaa kaikkia huumeiden käyttäjiä, koska he pyrkivät peittämään oman käyt-

tönsä. Huumeiden käyttöön liittyy yleensä syy-seuraussuhde, kuten huono elämäntilanne. Huumeiden käyttäjille onkin ominaista mielenterveyshäiriöt, somaattiset sairaudet, asunnottomuus ja työttömyys. (Rönkä ym. 2018.)

Huumeiden käyttö on yleisintä nuorten aikuisten keskuudessa. Aikaisemmissa ja uudemmissa tutkimuksissa on noussut erityisesti esiin 25—34-vuotiaiden huumeiden ongelmakäyttö. Varsinkin nuori sukupolvi käyttää entistä enemmän amfetamiineja ja opioideja. (Rönkä ym. 2018.)

Huumeet aiheuttavat ihmiselle useita terveyshaittoja ja näistä yleisimpiä sairauksia ovat Hiv, C-hepatiitti, B-hepatiitti ja A-hepatiitti, jotka leviävät suonen sisäisten huumeiden käytön ja likaisten pistosvälineiden vuoksi. Huumeiden terveyshaittoja vähennetään Suomessa tehokkaasti terveysneuvontapisteillä. Terveysneuvonta tarjoaa apua ja tukea oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja terveysneuvonnassa on mahdollista vaihtaa pistosvälineet uusiin. (Varjonen 2015, 80.)

Huumeiden ongelmakäyttäjät kärsivät paljon sosiaalisista ongelmista. Kaksi kolmasosaa heistä on työttömiä ja kymmenesosa asunnottomia. Huumeidenkäyttäjien koulutustaso on myös muita alhaisempi. Moniammatillisuus korostuu huumeiden käyttäjien ongelmien hoitamisessa. Hoitoa toteutetaan kokonaisvaltaisesti, pitkäjänteisesti ja konkreettisesti, johon sisältyy sosiaalinen kuntoutus, työllistäminen sekä tuettu asuminen. Huumeiden käytön sosiaalisten haittojen korjaamisessa on mukana myös päihdehuolto ja lastensuojelu. Ehkäisevällä lastensuojelulla on suuri rooli perheille suunnattujen palveluiden suunnittelussa ja lapsen hoidon sekä tuen tarpeen määrittelyssä. (Varjonen 2015, 100.)

Sosiaalisella kuntoutuksella on iso osa huumeiden käytön torjunnassa. Kuntouttavalla työtoiminnalla pyritään vahvistamaan heidän mahdollisuuksiaan työllistyä. Kuntouttavasta työtoiminnasta annettu laki (181/2001) velvoittaa kunnat ja työvoimatoimistot järjestämään jokaiselle asiakkaalle sopivan palvelukokonaisuuden. Sosiaalityön tehtävänä on vahvistaa tuen tarpeessa olevien voimavaroja ja tukea yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen toimintaa. Sen tehtävänä on myös edistää kansalaisten hyvinvointia ja turvallisuudentunnetta. Yksilöille tarkoitettu yksilökohtainen sosiaalityö antaa neuvoja ja ohjaa asiakkaitaan sekä selvittävät heidän ongelmiaan. Yhteistyöllä

puolestaan vahvistetaan asiakkaiden vaikutusmahdollisuuksia ja lisätään osallisuutta lähiyhteisöissä. (Varjonen, 2015, 101.)

2.3 Huumausainelaki ja ehkäisevän päihdetyön laki

Huumausaineiksi lasketaan ne aineet ja valmisteet, jotka luetellaan asetuksessa huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista (Huumausainelaki 373/2008). Huumausainelain (373/2008) mukaan huumausaineen tuotanto, valmistus, tuonti, vienti, kuljetus, kauttakuljetus, jakelu, kauppa, käsittely, hallussapito ja käyttö on kielletty. Säädösten rikkomisesta seuraa teon vakavuuden perusteella hallinnollisiin pakkotoimiin, huumausainelakirikkomukseen ja huumausainerikokseen. (Huumausainelaki 373/2008.)

Suomen laissa määritellään myös ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Julkisella vallalla on velvollisuus huolehtia alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisystä yhteistyössä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestäminen 523/2015.) Kuntien tulee järjestää ehkäisevää päihdetyötä tarpeen mukaisesti ja sen tulee nimetä tehtävistä vastaava toimielin. Toimielimen tehtäviä on viisi. Ensinnäkin se huolehtii kunnan päihdeolojen seurannasta ja tiedotuksesta. Toiseksi sen tulee huolehtia siitä, että päihdehaittoja ja niiden vähentämistä koskevan tiedon tarjoamisesta yksityisille henkilöille ja muulle väestölle. Kolmantena tehtävänä sillä on lisätä ja tukea päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamista kunnan tehtävissä. Neljänneksi sen tulee esittää ja edistää ehkäisevän päihdetyön toimia kunnan hallinnossa, johon luetaan sosiaali- ja terveydenhuolto, sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimi ja elinkeinotoimi. Viimeisenä tehtävänä sen tulee huolehtia neljännen kohdan toimien sovittamisesta poliisin, alkoholilain (1143/1994) ja tupakkalain (693/1976) kanssa. Kuntien tulee myös edistää asukkaisen osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia päihdeiden aiheuttamien haittojen vähentämiseksi. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.)

3 PÄIHDEONGELMAT JA ÄITIYS

3.1 Vanhemmuus ja päihteet

Vanhemman päihdeongelmat luovat puutteellisen kasvu ympäristön lapselle (Raitasalo & Holmila 2012, 54). Päihteitä käyttävät vanhemmat luovat lapselle jatkuvasti kaoottisen ympäristön kehittyä ja he saattavat laiminlyödä vanhemmuuteen liittyviä tehtäviä, jotka takaavat lapselle turvallisen lapsuuden. Lapset joutuvat lisäksi ottamaan vastuuta aikuisten asioista ja elämässä ovat läsnä sosiaalinen eristyneisyys, taloudelliset ongelmat ja tulevaisuuden huoli. (Raitasalo & Holmila 2012, 54.) Riidat ja väkivalta päihteitä käyttävässä perheessä pelottavat myös lapsia (Raitasalo & Holmila 2012, 54). Stressitilat lisääntyvät lapsilla ja nuorilla päihdeperheissä ja täten psyykkiset oireet ja käytöshäiriöt lisääntyvät huomattavasti (Raitasalo & Holmila 2012, 55). Juomatapojen muutoksen myötä naisten alkoholinkäyttö on yleistynyt kuusinkertaisesti vuosien 1968—2008 välillä (Raitasalo & Holmila 2012, 53). Sukupuolten välisen alkoholinkäytön normit ja asenteet ovat lähentyneet 1970-luvulta lähtien, mitä ennen naiset hoitivat enemmän perheen arkea eikä käyttäneet samalla tavalla alkoholia, kuin miehet. (Raitasalo & Holmila 2012, 53).

Ensinnäkin raskausajan päihteiden käyttö aiheuttaa lukuisia ongelmia lapselle, kuten oppimisvaikeuksia, käytöshäiriöitä, psyykkiseen ja kielelliseen kehitykseen (Raitasalo & Holmila 2012, 55). FASD eli fetal alcohol spectrum disorders eli alkoholi-altistuksesta syntyneet sikiövauriot, jotka aiheuttavat älyllisen ja kielellisen kehityksen hidastumista, psyykkisiä oireita ja kallon sekä kasvojen piirteitä (Raitasalo & Holmila 2012, 55).

Kulttuurin muutoksen myötä päihteiden käytön vaikutusta lapseen on tutkittu entistä enemmän. Aikaisempien tutkimusten mukaan lapsilla, joiden vanhemmat käyttävät runsaasti päihteitä on suurempi riski lapsuuden- ja nuoruudenajan vaikeuksiin, ongelmalliseen käyttäytymiseen ja runsaaseen päihteiden käyttöön (Raitasalo & Holmila 2012, 54).

Päihdeperheen lapsi kärsii usein riittämättömästä hoidosta, huolenpidosta tai hoitamattomasta kodista, jonka seurauksena lapsi voi joutua tapaturmiin, sairastella ja kärsiä psyykkisen kehityksen sekä käyttäytymisen häiriöistä. (Raitasalo & Holmila

2012, 54.) Erityisesti äitien runsas alkoholinkäyttö lisää alle vuoden ikäisten lasten tapaturmariskiä (Raitasalo & Holmila 2012, 54).

Vanhempien päihteiden käyttö aiheuttaa lapsien huostaanottoja ja sijoituksia kodin ulkopuolelle muita lapsia useammin (Raitasalo & Holmila 2012, 55). Lapsille ja nuorille huostaanotot aiheuttavat paljon muutoksia elämän kulkuun ja kerran sijoitetut lapset useissa tapauksissa sijoitetaan myös uudelleen (Raitasalo & Holmila 2012, 55). Erityisesti ongelmat kasautuvat, jos sijoitus laitokseen tai huostaanotto on tapahtunut teini-ikässä (Raitasalo & Holmila 2012, 55). Lapsen kannalta erittäin tärkeää on vanhempien päihdeongelman hoito ja heidän saama tuki samalla kun lasta hoidetaan (Raitasalo & Holmila 2012, 55).

Vaikka päihteitä ongelmallisesti käyttävien ja heidän läheistensä saatavilla tulisi olla monenlaista hoitoa, kuntoutusta ja tukea, niin päihdetilastot kertovat raakaa kieltä, siitä kuinka hoitomahdollisuudet vähenevät koko aika, kun vastaavasti avohoidon tarjontaa lisätään ja hoitoon on yhä vaikeampi päästä (Pehkonen ym. 2019, 11). Päihdehuollon asiakkaat ovat kokeneet valinnanmahdollisuuksien kaventuneen ja väliinpuotoamisen vaara on entistä suurempi (Pehkonen ym. 2019, 11).

Naisten päihteidenkäytöllä on huomattavasti ikävämpi stigma kuin miesten päihteidenkäytöllä. Päihteitä käyttävät naiset kohtaavat useammin paheksuntaa ja moralisointia. (Andersson 2019, 120.) Toisin kuin miehiä, naisia kutsutaan mm. huonoiksi äideiksi, huonoiksi naisiksi ja moraalisesti vastuuttomiksi (Andersson 2019, 120). Päihteitä käyttävät naiset saavat harvoin tukea puolisoiltaan, koska puolisoa ei välttämättä ole tai hänkin on päihdeongelmainen. Lisäksi päihdekulttuurissa vallitsee usein jatkuva väkivallan pelko ja seksuaalinen hyväksikäyttö on yleistä. (Andersson 2019, 120.)

Koska raskausaikana naisessa tapahtuu runsaasti fysiologisia, psykologia ja sosiaalisia muutoksia, on se hyvä ajankohta pohtia omaa päihteidenkäyttöä ja harkita muutoksia (Andersson 2019, 121). Raskausaikana naisen mielessä kehittyy psyykinen rakenne eli äitiystila, jonka aikana äiti on erityisen herkistyneessä tilanteessa. Äitiystila pyrkii valmistamaan äitiä pienen vauvan maailmaan ja viesteihin. Äidin mieli täyttyykin usein tänä aikana monista perustavanlaatuisista kysymyksistä omaan äitiyteen

liittyen. (Andersson 2019, 122.) Raskausaika, lapset ja äitiyden tunne ovat vahvasti motivoivia tekijöitä äidin päihteiden käytössä (Andersson 2019, 120).

Päihteillä on suuri vaikutus ihmisen dopamiinin eritykseen, joka tuottaa mielihyvän tunnetta. On siis vaarallista äidin ja lapsen väliselle suhteelle, jos äiti ei pääse kasvamaan raskausaikana ja antamaan tilaa vauvalle mielessään. Vanhemmuutta pitää hoitaa yhtä lailla kuin päihdeongelmaakin, jotta äiti kykenee ottamaan vauvan kokemuksen huomioon ja muuttamaan toimintaansa vauvalle sopivaksi. Tällä toiminnalla niin sanotusti varmistetaan hyvänmielenratojen kaappaaminen päihteiltä vauvalle. (Andersson 2019, 121.)

3.2 Lapsi ja kiintymyssuhteet

Vauvaiässä lapselle on erityisen tärkeää vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, Vuorovaikutuksen myötä lapsi oppii uusia asioita uusissa ympäristöissä. Kolme ensimmäistä ikävuotta ovat vauvalle kaikkein tärkeimmät ja lapsi vaatii silloin eniten sosiaalisia suhteita ja läheisen hoivaa. (Karrasch ym. 2013, 28.)

Kolmen ikävuoden jälkeen vauvaikä lähestyy loppuaan ja lapsi oppii käyttämään kieltä tunteiden ilmaisuun. Ajattelu ja ongelmanratkaisukyky kehittyvät. Lapsi pystyy minäkäsityksen muodostuttua selkeämmäksi olemaan erossa läheisistään. Lapsi löytää täten myös tietoisuuden häneen kohdistuneista odotuksista ja haluistaan mukautua niihin (Karrasch ym. 2013, 30.)

Kehityspsykologiasta on luotu lukuisia teorioita, kuten kiintymyssuhdeteoria, psykodynaaminen teoria, mentalisaatioteoria ja sosiaalis-kognitiivinen teoria. Kiintymyssuhdeteoriassa korostuu vanhemman kyky reagoida varsinkin stressitilanteissa emootioiden ja käyttäytymisen tasolla (Salo & Flykt 2013, 402). Sosiaalis-kognitiiviset teoriat korostavat vanhempien kykyä ohjata ja opettaa lasta hillitsemään reaktioitaan ja suuntautumaan heidän omalla tavallaan ympäristöön (Salo & Flykt 2013, 402). Mentalisaatioteoria eli kyvystä havaita ja tulkita lapsen ja omia kokemustiloja, josta seuraa sensitiivistä vuorovaikutusta (Salo & Flykt 2007, 402—403).

Turvallinen kiintymyssuhde on lapselle erityisen tärkeää alle kolmevuotiaan. Turvallisesti kiintyneen lapsen tarpeisiin vastataan, häntä ymmärretään ja hoiva on johdonmukaista. Turvallisesti kiintynyt lapsi kokee olonsa turvalliseksi kasvuympäristössään ja rohkaistuu tutkimaan sitä aikuisen läsnä ollessa. (Karrasch ym. 2013, 51.) Tutkimustulokset osoittavat, että vauvavaiheessa koettu turvallinen kiintymyssuhde luo äidin sensitiivisyyttä, jäsennyskykyä ja lapsen responsiivisuutta seitsemän vuoden vanhana. (Salo & Flykt 2007, 407).

Turvaton kiintymyssuhde on silloin, kun lapselle ei ole varmuutta aikuisen läheisyydestä ja läsnäolosta. Kiintymyssuhde voi olla kahdella tapaa turvaton: välttelevä tai ristiriitainen kiintymyssuhde. Välttelevälle kiintymyssuhteelle ominaista on lapsen vähäinen reagointi erotilanteeseen, vaikka erotilanne usein aiheuttaakin lapselle stressiä fysiologisten mittauksien mukaan. Vanhemman palatessa lapsi ei hakeudu kontaktiin eikä ota kontaktia häneen. Tunteita välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi osoittaa vähäiset tunteensa vain leluille ja lähiympäristölleen. Välttelevän kiintymyssuhteen syyksi voidaan todeta vanhempien kyvyttömyys ottaa huomioon lapsen tunteet ja tarpeet. Lapsi pyrkii piilottamaan tunteensa, koska aikuisen vuorovaikutus lapsen kanssa on riittämätöntä ja etäistä. (Karrasch ym. 2013, 52.)

Ristiriitainen kiintymyssuhde näkyy erityisesti vierastilanteissa, joissa lapsi saattaa käyttäytyä varovaisesti, ahdistuneesti, passiivisesti tai vihaisesti. Suhde äitiin on usein ristiriitainen ja lapsi ei pysty keskittymään mihinkään muuhun kuin äitiin saadakseen hänen huomionsa. Ristiriitaisen kiintymyssuhteen johtaa epä johdonmukainen reagointi lapsen tunteisiin ja tarpeisiin. (Karrasch ym. 2013, 53–54.)

3.3 Päihdehuolto Suomessa

Suomessa eletään tällä hetkellä mittauksien mukaan elämänlaadullisesti parasta aikaa koskaan (Pehkonen ym. 2019, 9). Tästä huolimatta suomalaisten hyvinvointierot ovat vahvasti polarisoitunut kahtia ja täten huono-osaisuus on kasautunut, jonka seurauksena myös päihdeongelmat ovat lisääntyneet (Pehkonen ym. 2019, 9). Päihdeongelma luokitellaan ns. "ilkeäksi ongelmaksi", jota on mahdotonta määritellä täsmällisesti ja niille on ominaista tapauskohtaisuus (Pehkonen ym. 2019, 10). Hyvinvoinnin vajeet eli huono taloudellinen tilanne, alhainen koulutustaso, työttömyys,

psykkiset ja fyysiset sairaudet, asumiseen ja ihmissuhteisiin liittyvät hankaluudet korreloivat keskenään luoden hankalasti tulkittavan tilanteen (Pehkonen ym. 2019, 10).

Päihdehuollossa vallitsee paradoksi, koska päihdehuollon tarve on lisääntynyt ja samaan aikaan siihen sijoitettuja resursseja leikataan. Päihdehuollon työntekijät, asiakkaat ja asiakkaiden lähipiiri ovat tuoneet esiin tarpeen kehittää vahvempia palveluita ja vahvistaa asiakkaan asemaa. Sosiaali- ja terveysministeriön mielenterveys- ja päihdesuunnitelman vuosina 2009—2015 periaatteina olikin asiakkaan aseman vahvistaminen, edistävän ja ehkäisevän työn sekä mielenterveys- päihdepalvelujen järjestäminen ja ohjauskeinojen kehittäminen. Suunnitelmalla oli pyrkimys viemään palveluja monimuotoisempaan suuntaan ja vahvistaa asiakkaan valinnanvapautta. (Pehkonen ym. 2019, 10—11.)

4 NAISERITYISTOIMINTA

4.1 Vertaistoiminta

Vertaistoimintaa tarkastellessa on tärkeää käydä läpi kolme termiä, joita käytetään vertaistoinnasta puhuttaessa. Vertaistoinnalla tarkoitetaan kaikkea vertaistukea sisältävää toimintaa. Vertaistuki puolestaan lasketaan omaehtoiseksi toiminnaksi, jossa hyötyjiä ovat myös muut. Termillä vertaisuus tarkoitetaan ihmisten välistä suhdetta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.)

Vertaisuutta esiintyy ihmisten välillä, kun elämän tilanteet ja kokemukset kohtaavat. Yhdistäviä tekijöitä vertaisuudelle voi olla mm. sairastuminen, sairausdiagnoosi, vammautuminen, kriisitilanteet, kuten perheväkivalta tai puolison päihteiden käyttö. Luottamus ja vertaisilta saatu tuki luo luottamuksellisen ilmapiirin. Tämän kaltainen ilmapiiri antaa hyvät lähtökohdat vuorovaikutukseen, kokemusten kuulemiseen sekä kertomiseen, tunteiden ilmaisuun. Vertaistuen myötä tunteiden näyttäminen helpottuu, ja lisäksi toisten kokemuksista voi oppia ja löytää uusia selviytymiskeinoja. Edellä mainitut kokemukset kasvattavat sosiaalista pääoma ja lisäävät tunnetta osallisuudesta. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20—21.)

Tilanne ja tarve määrittää aina vertaistukea. Vertaistuen toimivuudelle merkityksellistä on osallistujien resurssit ja sen hetken elämän olosuhteet. Kokemusasiantuntijalla tulee olla elämänalueet kunnossa, jotta hän pystyy auttamaan vertaisiaan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) Jotta vertaistuki osoittaa tehonsa, tulee sen perustua tiettyihin tekijöihin. Tekijöiksi lasketaan toivon herättäminen, tiedon saaminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen, ryhmän keskinäinen oppiminen, ryhmän yhtenäisyys ja älyllinen pohdinta sekä ilmiöiden universaalisuus (Mikkonen & Saarinen 2018, 21).

4.2 Naiserityisyys

Naiserityisyyden voi määritellä naisten tarpeisiin vastaaviksi palveluiksi (Kuivalainen 2018, 53). Naisille suunnattujen palveluiden sisällöt riippuen kumpaan ryhmään naiset kuuluvat: sukupuolisensitiivisten ryhmään vai nais erityisten ryhmään (Kuivalainen 2018, 52). Naisille suunnattujen palveluiden onnistumiseksi on huomioitava naisten ongelmat ja naiseuden moninaisuus (Karttunen 2013, 237). Naiserityiselle kuntoutukselle on suuri tarve, koska Karttusen (2013, 266) mukaan ihmissuhteet voivat kokiä ongelmaksi sekakuntoutusryhmissä.

Naiserityisessä työssä naisen fysiologiset, emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeet ovat erityisesti huomion keskipisteenä. Pääajatuksena on käsitellä asioita naiseuden kautta. Toisin kuin miesten kuntoutuksessa, jossa keskitytään fyysisiin elementteihin, tarvitsevat naiset enemmän tunteellista lähestymistapaa. (Kuivalainen 2018, 53.) Naiserityiselle työotteelle ominaista on kehittää suhdetta itseen, omaan kehoon ja sukupuoleen. Kokonaisvaltaisen kuntoutumisen saavuttamiseksi käsiteltävinä teemoina voidaan pitää merkityksellisinä ihmissuhteita, ympäröiviä sosiaalisia verkostoja, tunteyöskentelyä sekä muutostyötä sosiaalisten ongelmien kanssa. (Karttunen 2013, 239.) Äitejä, jotka käyttävät tai ovat käyttäneet voivat kantaa mukanaan häpeää. Naisilla ja äideillä tulee myös olla oikeus keskittyä itseensä ja omaan päihdekuntoutumiseen. Erityisen olennaista naisten ryhmissä on kyky keskustella asioista herkemällä tasolla. (Kuivalainen 2018, 56.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko

Tutkimuksen kohteena opinnäytetyössäni ovat nais erityisyys ja vertaistoiminta. Kohdejoukkona tutkimuksessa ovat matalan kynnyksen palveluissa mukana olevat aikaisemmin päihteitä käyttäneet ja päihteitä käyttävät äidit. Haastattelen opinnäytetyöhöni kahta äitiä, jotka ovat mukana Virike Ry:n naisten ryhmän toiminnassa. Haastateltavilla äideillä on ollut pitkä päihdehistoria, mutta he olivat olleet kuivilla jo pidemmän aikaa. Naisilla oli kokemusta myös muista vertaisryhmistä, kuten sekaryhmistä. Haastateltavat halusivat osallistua tutkimukseen päästäkseen edistämään itselleen tärkeää asiaa ja tuomaan oman näkökulman ilmiön parista.

5.2 Tutkimuskysymykset

Pyrin vastaamaan opinnäytetyössä minun pääkysymykseeni: Millainen merkitys naiserytistoiminnan tarjoamalla tuella on päihteitä käyttävien äitien elämässä? Kahtena lisäkysymyksenä käytän seuraavia tarkentaakseni pääkysymystäni:

1. Millaista tukea naisten ryhmät ovat tuoneet äitiyden haasteisiin?
2. Millaista tukea äidit ovat saaneet naisten ryhmistä päihteiden käytön vähentämiseksi tai lopettamiseksi?

5.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tutkimusotteeni tähän tutkimukseen on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote. Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan tutkimusotetta, jolla pyritään kuvaamaan tutkittavien näkökulmia humanilla otteella. Laadullinen tutkimus paljastaa todellisuuden olevan syvempi tosielämän esimerkkien avulla. Kvalitatiivisella otteella pyritään löytämään monimuotoisia suhteita, ja siten ne antavat mahdollisuuden kerätyn aineiston syvempään analyysiin. tarinat antavat syvemmin tietoa aiheesta jo aikaisempien tutkimuksien ja kirjallisuuden rinnalle. (Hirsijärvi ym. 2004, 152—153.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytän teemahaastattelua. Tutkija selvittää ennen haastatteluja ilmiön kokonaisuutta ja tämän pohjalta hän kehittää haastattelurungon

saavuttaakseen tarvittavan materiaalin, jossa keskiössä ovat haastateltavien subjektiiviset kokemukset. (Merton ym. 1956. Hirsijärvi & Hurme. 2014. 47 mukaan.) Tutkimuksen aiheen ollessa sensitiivinen on teemahaastattelut hyvä valinta, koska se ei lokeroi haastattelua tiettyyn lokeroon. Tämän avulla saadaan tutkittavien ajatukset syvemmällä tavalla kuuluviin ja heidän ajatuksensa aiheesta saadaan tutkimuksen keskiöön. (Hirsijärvi & Hurme. 2014. 48.)

Haastattelut toteutetaan suojaamalla haastateltavien identiteetti haastateltavien pyynnöstä. Anonymiteetti suojataan käyttämällä haastatteluja ainoastaan tutkimukseen. Tutkimuksessa huolehditaan siitä, että haastateltavien nimi tai muut tunnistetiedot pysyvät salassa. Tutkimuksen valmistuttua kaikki materiaalit haastatteluista poistetaan kuukauden päästä opinnäytetyön julkaisemisesta. Haastatteluiden alussa käydään myös suullisesti läpi tietosuojaan liittyvät asiat haastateltavan tietosuojaselosteen ja tutkimustiedotteen avulla sekä allekirjoitetaan suostumus henkilötietojen käsittelyyn tutkimuksessa ja tutkimukseen osallistumisesta.

5.4 Aineiston analyysimenetelmä

Analyysimenetelmänä käytän tutkimuksessani teemoittelua. Teemoittelussa korostuu haastatteluissa sanotut esiin tulleet asiat. Teemoittelun tarkoituksena pilkkoa aineisto osiin ja sen jälkeen ryhmitellä valittujen teemojen mukaan. Haastatteluista saatu aineisto voidaan myös ryhmitellä eri taustojen perusteella, kuten sukupuolen tai iän mukaan. Pääajatuksena teemoittelussa on löytää aineistoista aihepiiriä kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.1.)

Valitsin analyysimenetelmäkseni teemoittelun, koska haastatteluihini osallistui vain kaksi haastateltavaa, joten teemoittelu oli sujuvin tapa saada luotettavia aineistolähtöisiä tuloksia, koska haluan kerätä tuloksia pääsääntöisesti hankitusta aineistosta. Saatuaani aineiston litteroin haastattelut tekemistäni äänitteistä. Äänitteenä aineistoa oli n. 1 tunti ja 30 minuuttia. Litteroituna aineistoa oli n. 14 sivua. Litteroinnin jälkeen ryhmittelin saamani materiaalin, etsin haastatteluissa esiin tulleet teemat ja lajittelin vastaukset aineistosta löydettyjen teemojen alle.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Naiserityistoiminnan merkitys äitiyteen

Haastateltavien vastauksissa korostuivat vertaisryhmien merkitys äitiyteen ja sen tuomiin haasteisiin. Päihdeäidit tarvitsevat tukea äitiyden tunteen vahvistamiseen. Vertaisryhmän rooli on naisten mukaan tärkeä tuen tarjoamisessa. Erityisesti mahdollisuus olla rehellinen avatessaan omia herkkiä asioita on merkityksellisessä asemassa.

H1: Sillä on tosi suuri merkitys, että äiti-ihminen saa tukea sen lapsen kanssa, kun on kysymys päihdeongelmasta. Se ei oo pelkästään siitä, et sie pääset irti niistä päihteistä. On pakko olla joku paikka, missä sie saat sitä rehellisesti purkaa. Se on se vertaistukiryhmä.

Ihmissuhdetaitojen opettelu on olennaisessa osassa naistenryhmässä. Sillä on vaikutus äiteihin ja sitä kautta se siirtyy myös lapsiin. Vertaisryhmien tarjoamat ihmissuhdetaidot ovat äideille merkityksellisiä kotona lapsien kanssa. Lapsien hyvinvointi on kotona myös turvallisempaa, koska äidit pääsevät purkamaan äitiyteen liittyviä asioita vertaistensa kanssa.

H1: Mie niikun koen, että mie harjottelen siellä niiku miun ihmissuhdetaitoja, jotka mie vien sit kotii loppupeleissä, omiin niikun lapsiin.

H2: Mä puhun siitä niiku siellä ryhmässä, nii siitä mä oon sit saanu, että mä en enää huuda lapsille, et kun mä oon niiku purkanu sitä asiaa siellä ryhmässä. Mun lapsetkin voi paremmin, kun mä käyn siellä.

Naisten ryhmistä saatu vertaisilta saadut erilaiset näkökulmat tuovat tukea lastensuojeluasioiden käsittelyssä. Lastensuojeluasiat ovat äideille herkkiä asioita ja niiden käsittely vertaisryhmien näyttäytyy merkityksellisinä ja se tukee ja toivoa omaan tilanteeseen.

H2: --- et on saanu semmost perspektiivii toho niiku omaan äitiyteen. Ja sitte sitä vertaistukea, et mullakin on välillä ollu vaikeeta niiku lapsiasioitten kanssa. On ollu lastensuojelukuvioissa, niin on sit sitä vertaistukea ollu.

6.2 Naiserityistoiminta päihdeajatusten katkaisijana

Haastatteluissa korostui naistenryhmien merkitys päihteiden käytön lopettamiseksi. Tuloksista huomaa myös, kuinka vertaisryhmän tarjoama tuki on estänyt huumeiden käyttökerralta ja sen seurauksilta. Haastateltavat äidit kokevat merkitykselliseksi vertaisryhmät päihteiden käytön vähentämiseksi, koska vertaisryhmät ovat luoneet ympäristön missä äitejä ei tuomita menneistä virheistä. Vertaisryhmä on myös tarjonnut naisille avata käyttöajatuksiaan niiden tullessa kohdalle. Riippuvaiselle henkilölle tämä on erittäin merkityksellistä, koska yksi käyttökerta voi tarkoittaa pidempää päihdekierrettä.

H1: Se syyllisyys ja häpeä mikä sulla on niinkun päihdeäitinä niinku siitä, että sie oot raskaana käyttäny aineita, niin kukaan muu ei voi oikeesti ymmärtää, etkä sä pysty niinkun täysin jakamaan sitä kenkään muun kanssa, kun semmosen äidin kanssa.

H1: Se oli eka kerta sellane, et silloin mä mietin, että eihän täs oo mitää järkee, et mä voin niinku lähtee käyttämään. Niinku tuli sellanen, että millään ei oo mitää väliä, mut sitä mä sit purin. Mä kävin siinä vaiheessa paljon naisten AA:ssa. Purin sitä siellä ja siellä sattuu ole tälläsiä vanhempia naisia, jotka sitte tuki siinä ja sano, että viel tulee niinku se päivä, että sä saat niiku nähä sitä lasta enemmän, et ei tää niinku oo mikään niinku kiveenkirjoitettu asia. Et se lapsi oli vasta niinkun tokal luokalla. Ja kyllä niin on käynyt, mut näit tälläsiä käyttöajatuksia tulee tän päihdesairauden aikana, et se ei ikinä niiku parane musta ja ainut paikka mihin mä voin mennä niitä purkamaan on noi vertaistukiryhmät.

6.3 Luottamus äitiyden tukena

Aineistosta voi havaita, kuinka tuomitsemisen, syyllistämisen ja lastensuojeluilmoituksen pelko saa äitejä osallistumaan vertaisryhmiin, joissa äidit ovat kokeneet ympäristön turvalliseksi kertoa myös arkaluonteisista asioista. Luottamuksella onkin tärkeä rooli äitiyden ja päihteiden käytön parissa, joiden tiimoilta tuomitseminen on

läsnä. Lasten menettämisen ja lastensuojeluilmoituksen pelko ovat nähtävissä haastatteluissa. Naisten ryhmät tarjoavat naisille mahdollisuuksia reflektoida omaa tilannettaan ilman pelkoa pidemmälle viedyistä toimista. Matalan kynnyksen toimilla pystytään luomaan mahdollisuuksia äideille parantaa omaa tilannettaan, jotta tilanne ei etenisi heti lastensuojeluilmoitukseen ja mahdolliseen huostaanottoon.

H1: Et mie oon ite huomannu nyt, kun mie oon tota omaa kokemustani kertonut. Miten paljon minua on lähestynyt äidit, ketkä on käyttänyt raskausaikana ja ne ei uskalla sanoa sitä ääneen, koska ne pelkää sitä kivitystä ja tuomitsemista, joka ihan varmasti tulee.

H1: En mä pystynyt rehellisesti näitä tälläsiä kenenkään ammattilaisen ihmisen kanssa sanomaan, koska mä pelkäsin niin paljon sitä lastensuojeluilmoitusta ja sitä, että lapset viedään. Mä oon saanu näitä asioita paljo purkaa vertaisten äitien kanssa.

H2: Täytyyhän mun luottaa siihen, että ne ei kerro mun miehelle niitä asioita tai tee niikun lastensuojeluilmoitusta, joka kerta, kun mä kerron, että nyt meni lasten kans tälle, nii täytyyhään mun täytyy pystyy luottaa siihen ryhmään, et mä pystyn kertoa niitä vaikeiden asioita.

6.4 Osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys päihteiden käyttöön

Haastateltavien vastauksista kuulee yhteisöllisyyden ja osallisuuden merkityksen. Kertomukset kertovat siitä, kuinka naiset tuntevat olevansa osa suurempaa ilmiötä. Ilmiö on myös maailmanlaajuinen, joka myös lisää osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Iso maailmanlaajuinen yhteisö tuo varmasti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja onnistumisen tunteita äideille, jotka ovat jossain suuremmassa mukana.

H1: Meil on niiku sellane oma juttu siinä, mitä me pietää niiku vapaaehtoistoimin niikuin yllä. Meillä on konventteja mihin me koonnutaan kesällä. Isoja konventteja ja tänä vuonnakin tulee 35-vuotis konventti Helsinkiin ja se on niiku maailmanlaajunen. Sinne tulee ympäri maailmaa meitä toipuvia. Me ollaan mukana jossain niin suuressa ja se kantaa meitä.

Kokemukset omasta roolista yhteisössä haastateltava kokee tärkeänä. Osallisuudella on suuri merkitys äideille, koska he pääsevät pyörittämään toimintaa ja tuntevat toiminnastaan ylpeyttä ja onnistumisen tunteita. Tällä on merkitys myös päihteiden käytön vähentämiseen, koska onnistumisen kokemuksilla on suuri rooli päihteiden käytön ehkäisyssä.

H2: Mä oon ollu useemman vuoden, sit kun sinne tulee ihmisiä vaikka, ketkä on ollu jonkun viikon tai kolkyt päivää puhtaana, nii sit mulle tulee semmone fiilis, et tän takia mä niikun täällä ovia auka- sen. Et sitte, kun siellä on paljon porukkaa nii sit tulee semmone, et vitsi, että tää on tärkeetä, että on tää ryhmä. Mulle itelleni semmonen niikun hyvä olo.

H2: Sinne saattaa tupsahtaa se joku, joka on vaikka tulossa takasin sieltä kentältä. Vaikka, että on retkahtanu ja tulossa takasin ja sitte se ovi onkin auki, et minä oonkin ottamassa siellä vastaan. Tai sitte jos sieltä tuleekin vaikka niikun porukka. Tän takia mie tätä teen, että jos tänne tuleekin joku. Ja sit jos se on jollekin ihmiselle se pelastus, et hei, et hän haluaa lopettaa sen huumeiden käytön ja sit se saa sen kipinän siitä ja sit joku on paikalla. Ja sitte se on mulle itelleni tosi tärkeä ryhmä.

6.5 Ympäristön merkitys päihderiippuvuuteen

Tuloksista voi huomata kuinka naisten ryhmät ovat mahdollistaneet äideille turvallisen ympäristön avata raskaita tunteitaan vertaisten naisten seurassa. Naisten ryhmässä itkeminen on yleistä ja se tarjoaa naisille mahdollisuuden reflektoida omia tunteitaan avoimemmin. Päihdeäitiyden käsittelylle tämä luo turvallista ja merkityksellistä pohjaa. Tunteiden ilmaiseminen avoimesti on merkityksellistä naisten kuntoutumiseen psyykkisestä päihderiippuvuudesta.

H2: Siellä pystyy niikun itkemään ihan kaikesta eikä tarvi niikun hävetä sitä, että itkettää, koska mä en todellakaan oo ainut joka siellä itkee. Monesti siellä on silleen, että jos yks alkaa itkee niin siellä itkee kaikki, että se tulee tosi helposti sellanen ketjureaktio siitä. Ei tarvi hävetä sitä, että itkettää.

Päihdehistoriasta löytyvät raiskauskokemukset ja muut seksuaalisuuteen liittyvät asiat on helpompi jakaa naistenryhmissä ja sekaryhmissä näistä asioista puhuminen ei tule kuuloonkaan. Onkin merkityksellistä, että pääsee avaamaan rankkojakin taustoja turvallisesti, koska sillä on myös psyykkinen merkitys päihteiden käytön vähentämiseen.

H2: Ja sitte on just kaikkee, et jos on vaikka raiskattu, niikun aika moni on raiskattu kentällä, nii en mä siitäkään halua niikun missään miestenryhmässä puhua tai sit jotain muuta seksuaalisuuteen liittyvää nii ei kuulokaan. Ja sit muutenkin nää sekaryhmät on tosi isoja, et niis on tosi paljon porukkaa. Saattaa olla kaksikin kymmentä, nii siel on tosi vaikee puhua. Et naistenryhmässä meil on niikun joku kymmenkunta.

6.6 Verkostot, ystävyys ja ihmissuhteet päihdeajatusten tukena

Naisten ryhmien kautta äideille on myös syntynyt syvempiä ystävyysuhteita, joiden merkitys heijastuu haastateltavien vastauksista. Ystävyysuhteiden synty naistenryhmissä koetaan olennaiseksi syyksi päihteiden käytön lopettamisen taustalla. Ystävyysuhteilla on erityinen merkitys päihdeäitiyden käsittelemisessä, koska ystävät ovat toistensa tukena vaikeissakin tilanteissa. Äitiyteen ystävyysuhteet tuovat apua myös lastenhoidollisissa asioissa.

H2: Mä aattelen, että ne ryhmät on mulle elinehto, että mä pysyn raittiina. Mun niinku kaikki ystävät on sieltä.

H1: Ja sitten se, että niiden äitien kanssa verkostu tosi nopeesti ja tuli semmonen oma tukiverkko ja vielä tänä päivänäkin on niitä äitejä miulla pari siellä, kenen kanssa ollaan vieläkin yhteyksissä. Siit on kuitenkin jo kymmenen vuotta aikaa, et ne on niiku jääny.

H2: Ja sit ihan konkreettista, et mun lapset on välillä [toisella vertaistukiryhmäläisellä] hoidossa ja [toisen vertaistukiryhmäläisen] lapset on mulla hoidossa, et niiku silleen ja, sit oon saanu ottaa lapset tänne ryhmään tarvittaessa mukaan.

Naiset pitävät myös yhtä sosiaalisen median ja puhelimen välityksellä, kun käyttöha-luja tulee. Tarvittaessa on myös mahdollisuus soittaa ja nähdä, jos tilanne osoittau-tuu ylitsepääsemättömäksi.

H2: Meillä on sellanen whatsapp-ryhmä. Kyl se on aina sillon, kun tulee joku vaikee tilanne, nii kyl se on aina, jos tulee joku sellanen vaikee tilanne, nii kyl se on aina mihin mä laitan sellasen pitkän viestin, että mikä on se tilanne ja kuinka tekis mieli lähtee käyttä-mään ja tämmöstä.

H1: Mä päätin, että mä meen nyt yhen naisen luokse ja mä menin sen luokse ja on myös tällänen vertaistukiryhmästä mun rakas ystä-väni. Menin sinne ja soitin sille ja romahin siihen sen sohvalle ja sa-noin, että mä kuolen, että mun elämä on niikun ihan ...Nyt se on nii-kun eletty ja tää on tässä ja sillä lailla. Se nosti ylös. Se sano, että ei oo mitää hätää, että anna tulla vaa kaikki tunteet, että kyllä tää tästä niikun helpottaa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Kuivalaisen (2018, 56) mukaan olennaista naisten ryhmissä on kyky keskustella asi-oista herkemällä tasolla, koska äidit voivat kantaa mukanaan häpeää omasta tilan-teesta. Haastateltavien vastauksista kuuleekin päihdeäitiyden mukana kulkevan hä-peän ja syyllisyyden. Suurien tunteiden välittäminen ja herkkien asioiden esiin tuomi-nen on tulosten mukaan helpompaa naisten ryhmässä, kuin sekaryhmässä. Erityisesti ongelmallisia aiheita, jotka haastateltavien mukaan voi vain avata naistenryhmässä ovat raiskauskokemukset, seksuaalisuus sekä äitiys. Koska Karttusen (2013, 239) mu-kaan nais erityiselle työotteelle ominaista on kehittää suhdetta itseän, omaan kehoon ja sukupuoleen, joten sillä on suuri merkitys, että naiset pääsevät puhumaan edellä mainituista sensitiivisistä kokemuksista vertaisryhmässä, jossa jaetaan samankaltaisia kokemuksia heille turvallisessa ympäristössä.

Karttusen (2013, 239) mukaan kokonaisvaltaisen kuntoutumisen teemoina pidetään merkityksellisiä ihmissuhteita, ympäröiviä sosiaalisia verkostoja, tunnetyöskentelyä ja

muutostyötä sosiaalisten ongelmien kanssa. Tuloksista voidaan tulkita, kuinka naiseryitystoiminnan kautta naisille on syntynyt pidempiaikaisia ystävyysuhteita muiden ryhmäläisten kanssa. Ilman naistenryhmiä ei todennäköisesti näitä terveitä ihmissuhteita olisi päässyt syntymään. Ryhmässä opitut ihmissuhdetaidot, kuten rehellisyys, avoimuus ja ennakkoluulottomuus ovat mahdollistaneet suhteiden synnyn. Naisten ryhmien kautta syntyneet verkostot ovat toimineet turvaverkkona erityisesti vaikeissa tilanteissa. Päihteiden käytön suhteen koen naisten sosiaalisten verkostojen olevan merkityksellisessä roolissa, kun päihteet alkavat ottaa heidän ajatuksissaan valtaa. Ystävyysuhteiden vaikutus äitiyteen näkyy lastenhoitoapuna ystävien kesken ja mahdollisuutena ottaa lapset tarvittaessa mukaan myös ryhmään. Vertaisryhmissä käynnit vaikuttavat tulosten mukaan myös lapsiarkeen ja siinä jaksamiseen. Ryhmissä opitut ihmissuhdetaidot siirtyvät myös kotiin ja omiin lapsiin.

Päihteitä käyttäviä naisia kutsutaan useammin huonoiksi äideiksi, täten he kohtaavat enemmän moralisointia ja paheksuntaa, kuin miehet. (Äijälä 2014, Andersson 2019, 120). Tämän vuoksi on mielestäni erittäin merkityksellistä, että päihdeäideillä on paikka missä purkaa äitiyteen liittyviä asioita avoimesti ilman lastensuojeluilmoituksen ja syyllistämisen pelkoa. Tuloksista voidaankin tulkita, kuinka luottamus ja turvallinen ympäristö asioiden avaamiselle ja reflektoinnille, ilman mahdollisuutta menettää lapsiaan, on ensiarvoisen tärkeää äitiyden kannalta. Lastensuojeluilmoituksen pelko ammattilaisten tarjoamissa palveluissa nousi useaan otteeseen tuloksissa esiin ja se on mielestäni kynnyskysymys sille, että vertaisryhmissä halutaan käydä kertomassa avoimesti äitiydestä ilman lastensuojeluilmoituksen pelkoa.

7.2 Pohdinta

Tutkimuksessani tutkin naiseryitystoimintaa ja sen tarjoaman tuen merkitystä päihteitä käyttäville äideille. Minulle tuli yllätyksenä tutkimuksen teon aikana kuinka vieras termi naiseryitystoiminta monelle on ollut ja olen monesti joutunut kertomaan mitä sillä tarkoitetaan. Haastateltavia tutkimukseen oli aluksi vaikea löytää ja olin vaihtamassa jo opinnäytetyöni aihetta, kunnes lopulta sain haastateltavat tutkimukseen Virike Ry:ltä. Huolimatta pienestä kohdejoukosta haastatteluista kertyi minulle hyvin aineistoa. Ilmiön sensitiivisyys oli tärkeää ottaa huomioon eri tutkimuksen vai-

heissa. Keskustelu päihdeongelmasta ja äitiydestä samassa lauseessa herättää ihmisissä vahvoja tuntemuksia, jonka vuoksi järkevä keskustelu ilmiön ympärillä saattaa loistaa poissaolollaan. Toivottavasti tämä opinnäytetyö luo avointa alustaa ilmiön käsitteilylle ja tutkimukselle ilman ilmiön mukana kulkevaa negatiivista stigmaa.

Tutkimuksessa nousseet häpeä ja syyllisyys olivat tunteita, jotka tuloksissa ja teoriassa kohtasivat. Tärkeitä asioita äideille oli luottamuksen ja turvallisen ympäristön olemassaolo, jossa leimaantumisen ja häpeän tunne ei ole vallitseva. Naistenryhmissä äideillä on mahdollisuus avata vaikeitakin aiheita, jotka usein liittyvät äitiyteen, seksuaalisuuteen ja esimerkiksi raiskauskokemuksiin. Äidit kokivat samalla myös, kuinka sekaryhmissä edellä mainittujen asioiden kertominen on mahdotonta. Suurena huolena pidän naisten pelkoa lasten menettämistä ja lastensuojeluilmoitusta kohtaan. Se mielestäni nostaa esiin yhteiskunnassamme ongelmakohdan, jossa päihdehuollon asiakkaat joutuvat elämään lapsen viemisen pelossa halutessaan parantua päihderiippuvuudesta. Pelko ei ole mielestäni hyvä motivaattori avun piirin hakeutumisessa. Lisänä muuhun päihdekuntoutustoimintaan matalan kynnyksen vertaistoiminta tuo äideille luottamuksellisen ja turvallisen ympäristön, jossa äidit pääsevät avaamaan avoimesti ajatuksiaan vaikeista asioistaan ja menneisyydestään. Tämä turvallisuuden ja luottamuksen tunne on omiaan tukemaan päihdeäitejä parempaa elämää rakentaessa ja se luo peruspohjaa paremmalle tulevaisuudelle.

Peruspohjan päälle on syntynyt äideille erityisen tärkeitä asioita, kuten terveitä ystävyyssuhteita ja tiivis yhteisö. Niiden vaikutukset erityisesti päihteiden käytön vähentämiseksi ja lopettamiseksi ovat olleet merkityksellisiä, koska päihdesairauteen kuuluvat toistuvat käyttöajatukset. Käyttävien piirissä keskeisin ratkaisu olisi vaikean tilanteen kohdatessa päihteet, kun taas paranevassa ja kuntoutuvassa ystäväpiirissä keinoja haetaan terveemmillä tavoilla, kuten puhumalla, soittamalla tai vieraillemalla ystävän luona. Terveet ihmissuhteet luovat äideille turvallista elinympäristöä vaikeaa sairautta ja menneisyyttä kohdatessaan.

Vertaistoiminnalla voidaan vastata niihin haasteisiin, mihin ammattilaisten tarjoamalla avulla ei pystytä kunnolla vaikuttamaan, kuten esimerkiksi yhteisöjen syntyyn, ystäväpiiriin ja osallisuuden tunteen vahvistamiseen. Päihteettömyyden jatkuvuu-

delle on olennaista oikeanlainen ystäväpiiri, koska seurahan tekee joskus kaltaiseksi. Äitiyden tunnetta on tärkeää päästä jakamaan muiden äitien kanssa avoimesti ilman häpeän tunnetta, jotta voimavarat riittävät pidemmälle. Naiserityistoiminta voi olla päihdeäideille se kuntoutuksen dynamo, jolla päihdeettömän ja terveemmän äitiyden rattaat jatkavat tasaisempaa liikettään vaikeidenkin hetkien yli.

7.3 Luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset

Kun laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan, tarkastellaan siinä koko tutkimusprosessia. Tärkeänä asiana voidaan pitää tutkimustehtävän ja tutkimuskysymysten määrittelemistä. Tutkimusmenetelmän tulee myös kohdata tutkimustehtävä. Muuten ei ole mahdollista vastata tutkimuskysymyksiin. (Aaltio & Puusa 2020, luku 11.) Koska työni oli laadullinen tutkimus, oli haastattelu oikea menetelmä, koska tutkimuksessa etsin vastausta nais erityistoiminnan merkitystä päihteitä käyttäville äideille.

Tutkimuksessani haastateltavia oli vähemmän kuin aluksi oli suunnitelma. Tavoitteenani oli saada 3—4 haastateltavaa, mutta lopulta sain vain kaksi haastateltavaa. Lisäksi laajempien tutkimustulosten saamiseksi tutkimuksessa olisi ollut hyvä olla haastateltavia, jotka olisivat olleet ryhmässä mukana vähemmän aikaa. Tämä heikentää tutkimukseni luotettavuutta. Kahdelta haastateltavalta sain kuitenkin verrattain paljon aineistoa. Tätä edesauttoi tärkeä aihe ja haastateltavien korkea tahtotila tuoda esiin ajatuksiaan naisten ryhmistä. Haastatteluissa haasteltavien taustojen avaamiseen meni runsaasti aikaa, koska molemmilla haastateltavista oli pitkä ja värikäs historia. Tämä oli tärkeää tutkimuksen aiheen sensitiivisyyden vuoksi, jotta tiesin taustoista ennen syventäviä kysymyksiä.

Aineistosta nousi kaksi jatkotutkimusehdotusta erityisesti esille. Opinnäytetyössäni oli alun perin kolmas apukysymys, joka liittyi naisten ryhmien ja sekaryhmien eroavaisuuksiin. Aineistosta nousikin esille näitä eroja, joten olisi tärkeää perehtyä tarkemmin näihin eroihin, jotta palveluita voidaan kehittää oikeaan suuntaan. Toinen jatkotutkimusehdotus liittyy nais erityistoiminnan yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen,

jotka tämän tutkimuksen tulososiossakin esiintyy merkityksellisinä asioina päihdeäideille.

LÄHTEET

- Aaltio I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Luku 11. Saatavissa www.elibrary.com/reader/9789523456167 [Viitattu 24.3.2023]
- Alkoholi ja terveys. 2022. Duodecim terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120> [Viitattu 12.4.2023]
- Alkoholiriippuvuus. 2023. Duodecim terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196/alkoholiriippuvuus?q=alkoholiriippuvuus> [Viitattu 12.4.2023]
- Andersson, M. 2019. Äitiys on mahdollisuus. Teoksessa Pehkonen A. & Kekoni, T., Kuusisto K. (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino, 120—122.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huumausainelaki 373/2008.
- Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T-M., Tynjälä, P. Lukion psykologia 2. Helsinki: Otava.
- Karttunen, T. 2013. Teoksessa Virokannas, E. & Väyrynen, S (toim.) Helsinki: Unipress. 237—239.
- Kuivalainen, H-M. 2018. Nais erityinen työote päihdekuntoutuksessa. Itä-Suomen yliopisto.
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.
- Mikkonen, I. & Saarinen A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Mäkelä, P. 2018. Miten käyttötavat ovat muuttuneet?. Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 34.
- Näin Suomi juo 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo> [viitattu 26.10.2020]
- Pehkonen, A., Kekoni, T., Kuusisto, K. 2019. On aika puhua päihdeongelmaisten asiakkaiden oikeudesta päihdehuoltoon. Teoksessa Pehkonen, A., Kekoni, T., Kuusisto K. (toim.) Oikeus päihdehuoltoon. Tampere: Vastapaino, 9—11.
- Raitasalo, K. & Holmila, M. 2012. Äidin päihteiden käytön yhteys lapsen kokemiin haittoihin – Rekisteritutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yhteiskuntapolitiikka-lehti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102921/raitasaloholmila.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 26.10.2020]

Raitasalo, K. 2018. Hyväksyvätkö suomalaiset alkoholinkäytön lasten läsnä ollessa?. Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Rönkä, S., Ollgren, J., Alho, H., Brummer-Korvenkontio, H., Gunnar, T., Karjalainen, K., Partanen, A., Väre, T. 2018. Amfetamiinien ja opioidien ongelmakäytön yleisyys Suomessa vuonna 2017. Alkuperäistutkimus. Aikakauskirja Duodecim. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15450.pdf> [viitattu 26.10.2020]

Salo, S. & Flykt, M. 2013. Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavillaolon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Psykologia 48: Tieteelliset artikkelit. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://fammi.fi/wp-content/uploads/2018/07/SaloFlykt-EAS.pdf> [viitattu 26.10.2020]

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

Varjonen, V. & Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2015. Huumetilanne Suomessa 2014. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Haastattelurunko

Haastattelukysymykset:

- Minkälaista tukea olet saanut äitiyden haasteisiin vertaisryhmästäsi? (Äitiys ja naiseryityistointi)
- Miten koet naistenryhmän merkityksen päihteiden käyttösi? (Päihteet ja naiseryityistointi)
- Minkälaista tukea olet mielestäsi itse pystynyt tarjoamaan muille vertaisille? (Vertaisuus ja naiseryityistointi)
- Minkälaista tukea muut vertaiset ovat tarjonneet sinulle? (Vertaisuus ja naiseryityistointi)

Apukysymykset:

- Miten naiseryityistointi on vaikuttanut sinun ja lapsesi väliseen suhteeseen? (Lapset ja naiseryityistointi)
- Minkälaisia voimavaroja olet saanut naistenryhmistä ja miten ne näkyvät elämässäsi? (Voimavarat ja naiseryityistointi)
- Millä tavalla koet naiseryityistoinnin vaikuttaneen omaan kykyyn kuunnella itseäsi? (Itsetuntemus ja naiseryityistointi)
- Miten naiseryityistointi on vaikuttanut ihmissuhteisiin? (Ystävyys ja naiseryityistointi)

