

Vertaistuen merkitys alkoholiriippuvaiselle

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2023

Marjo Suppola

Tiivistelmä

Tekijä Suppola Marjo	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 23	Valmistumisaika 2023
Työn nimi Vertaistuen merkitys alkoholiriippuvaiselle		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio		
Tiivistelmä <p>Alkoholiriippuvuus eli alkoholismi on krooninen sairaus, jossa alkoholista riippuvaiseksi tulevat sekä mieli että elimistö. Vertaistuen perusta on saman kokemuksen omaavien ihmisten toisilleen jakama tieto. He jakavat kokemuspohjaista tietoa arjenhallinnasta ja tietoa sairaudesta, sekä sen vaikutuksista.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, millaisia merkityksiä alkoholismia sairastavat ihmiset kertovat vertaistuella heille olevan. Selvitettiin, miten alkoholistit kokevat vertaistuen auttaneen sairaudesta toipumisessa tai raittiina pysymisessä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistona kirjallisuuskatsauksessa käytettiin pro gradu -tutkielmia, sekä väitöskirjoja, jotka tutkivat aihetta alkoholistin näkökulmasta. Aineiston analysointiin käytettiin teemoittelua.</p> <p>Tuloksista voi päätellä, että vertaistuki koetaan positiivisena asiana alkoholistin elämässä. Vertaistukea kuvataan merkittävänä asiana alkoholiriippuvuudesta irti pääsemisen vaiheessa, mutta myös toipumisen jälkeen, raittiina pysymisen vahvana tukena.</p>		
Asiasanat alkoholiriippuvuus, alkoholismi, toipuminen, vertaistuki		

Abstract

Author Suppola Marjo	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 23	
Title of Publication The meaning of peer support for people with alcohol addiction		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Name, title and organization of the client		
Abstract <p>Alcohol addiction or alcoholism is a chronic disease in which both the mind and the body become addicted on alcohol. The basis of peer support is knowledge, shared by people with the same experience. They share experience-based information about everyday management and information about the disease, as well as its effects.</p> <p>The purpose of the thesis was to find out, how people with alcoholism see the meaning of peer support. It was examined, how alcoholics feel peer support has helped them recover from the illness or staying sober. The thesis was carried out as a descriptive literature review. The material used in the literature review was master's theses and dissertations, that study the topic from the alcoholic's point of view. Themes were used to analyze the material.</p> <p>The results suggest that peer support is found as a positive thing in an alcoholic's life. Peer support is described as a significant issue in the phase of getting over the alcohol addiction, but also after recovery, as a strong support for staying sober.</p>		
Keywords alcohol addiction, alcoholism, recovery, peer support		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Alkoholiriippuvuus ja vertaistuki	3
2.1	Alkoholiriippuvuus.....	3
2.2	Alkoholin haitat yksilölle	4
2.3	Alkoholiriippuvuuden hoito	5
2.3.1	Sosiaalihuollon tarjoama tuki	5
2.3.2	Riippuvuushoito	5
2.4	Vertaistuki.....	6
2.4.1	Vertaistuen tarkoitus	7
2.4.2	Vertaistuen muodot.....	7
3	Opinnäytetyön toteutus	9
3.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	9
3.2	Toteutuksen kuvaus.....	9
3.3	Aineiston valinta ja analysointi	10
4	Opinnäytetyön tulokset	14
5	Pohdinta	16
5.1	Tulosten pohdinta	16
5.1.1	Jaettu tieto ja taito	16
5.1.2	Yhteisöllisyys	17
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	18
5.3	Jatkotutkimusehdotukset	19
	Lähteet	20

1 Johdanto

Alkoholismi on Suomessa ilmeisen yleinen ja pysyvä ongelma. Alkoholismista onkin jo pitkään puhuttu suomalaisten kansantautina. Päihdelinkki (2016) kertoo vuoden 2016 arvion mukaan suomalaisten alkoholistien määrän olleen jopa 400 000 joista 300 000 oli työssäkäyviä. Tämä tarkoittaa sitä, että 10 % kaikista työssäkäyvistä aikuisista kärsi alkoholiriippuvuudesta. Vuosi 2016 ei ollut mitenkään poikkeava, vaan määrä heilahtelee esim. taloudellisten ja yhteiskunnallisten muutosten mukana. Alkoholista käytetään Suomessa runsaasti, sillä Valvira (2022) kertoo vuonna 2021 alkoholijuomien tilastoidun kulutuksen olleen 555 miljoonaa litraa. Eikä muutosta edellisvuoteen nähden tapahtunut ainakaan parempaan suuntaan, vaan kulutus oli samalla tasolla, jopa hienoisesti lisääntynyt.

Alkoholismi aiheuttaa haittoja alkoholiriippuvaiselle itselleen, hänen läheisilleen, sekä monella tapaa laajemmin koko yhteiskunnalle. On siis ymmärrettävää, että haittojen ehkäiseminen on yhteiskunnassamme tavoiteltua, mutta ei lainkaan helppoa tai yksinkertaista. Uusi Sosiaali- ja terveysministeriön Päihde- ja riippuvuusstrategia pitääkin sisällään viisi eri painopistettä. Strategian tarkoitus on kiinnittää erityistä huomiota käyttäjien ihmisoikeuksien tukemiseen, hoitavan henkilöstön osaamisen ja yhteistyön vahvistamiseen, toimivien ratkaisujen tukemiseen ja uusien etsimiseen, palvelun laadun ja saatavuuden varmistamiseen, sekä asiantuntemukseen ja toimintaan, myös valtioneuvostotasolla. (STM 2021.)

Vertaistuen voima on ymmärretty kauan ja sitä on tarjolla kattavasti eri sairauksien ja haasteiden kanssa kamppaileville itselleen, sekä heidän läheisilleen. Vaikka alkoholismi on varsin yleistä, vertaistukea siitä kärsiville on tarjolla yllättävän vähän. Suomen yliopistosairaaloiden yhdessä kehittämä Terveyskylä verkkopalvelun vertaistuen hakukoneen mukaan alkoholisteille itselleen vertaistukea tarjoavat ainoastaan AA – Nimettömät alkoholistit ja A – Kilttojen Liitto (Terveyskylä).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä vertaistuella on alkoholiriippuvuudesta kärsiville ihmisille ja millaisia kokemuksia heillä on vertaistuen vaikutuksista sairaudesta toipumiselle, tai raittiina pysymiselle. Asiaa selvittäessäni vastaan tuli merkityksiä myös vertaisille, sekä yhteiskunnalle, mutta tässä selvityksessä keskityn ainoastaan alkoholiriippuvaisen itsensä kokemuksiin vertaistuen merkityksistä ja vaikutuksista. Toipujan oma ääni oli se, jonka halusin kuulla ja siltä pohjalta aloin työtäni tekemään. Opinnäytetyön tavoite on lisätä ymmärrystä vertaistuen merkityksistä mm. alkoholisteille suunnatussa päihdetyössä työskentelevien ammattilaisten keskuudessa.

Aiheen sensitiivisyyden vuoksi tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineistoa uskoin löytyvän hyvin, mutta yllätyin kuitenkin, että

aiheelle ja näkökulmalle asettamani rajaukset vaikuttivat suoraan löytyneen aineiston määrään. Löysin kuitenkin juuri sellaista aineistoa, mitä lähdin hakemaan ja löysin hyvin vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui teemoittelu, joka on yksi laadullisen analyysin perusmenetelmistä (Jyväskylän yliopisto 2016). Aineistosta nousi vahvasti esiin tietyt teemat, joiden alle analyysi on rakennettu.

2 Alkoholiriippuvuus ja vertaistuki

2.1 Alkoholiriippuvuus

Etanoli (etyylialkoholi) eli alkoholi on Suomessa laillinen, yleisesti käytetty päihde. Alkoholi juomia on sekä mietoja, joihin kuuluu esim. olut ja siideri, että väkeviä, joita ovat esim. viinat ja konjakit. Mietoja alkoholijuomia saa laillisesti käyttää 18-vuotiaana ja väkeviä 20-vuotiaana. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoa lamaavasti, mutta pieninä annoksina sen vaikutus koetaan usein positiivisena, rentouttavana ja sosiaalista kanssakäymistä lisäävänä. (Päihdelinkki.)

Alkoholin ongelmakäyttö on luokiteltu eri tasoihin, joista alinta nimitetään alkoholin riskikäytöksi. Riskikäyttö määritellään käytetyn alkoholin määrän perusteella. Suomessa määritellyn suuren riskikäytön raja ylittyy, jos juo yli 24 alkoholiannosta viikossa. (Käypä hoito 2018.) Riskikäyttäjällä ei vielä ole alkoholiriippuvuutta, eikä merkittäviä, alkoholin käytöstä johtuvia haittoja. Riskikäyttäjän alkoholin kulutus on jo liiallista. Riskikäytön tasolla, ihminen kuitenkin pystyy vielä itse vaikuttamaan käyttämänsä alkoholin määrään. (Aalto 2010, 8 – 10.)

Kun ihminen jatkaa liiallista juomista, voi alkoholin auttamia haittoja ilmaantua. Tällöin puhutaan alkoholin haitallisesta käytöstä. Haitallisen käytön tasolla haitat ovat selkeästi havaittavia ja ne voivat olla joko fyysisiä tai psyykkisiä. Kun haittoja ilmenee, eikä ihminen lopeta tai edes vähennä juomistaan niistä huolimatta, voidaan puhua haitallisesta käytöstä. (Aalto 2010, 9.) Vaikka haitallinen käyttö ei sinänsä ole varsinainen sairaus, se on määritelty Maailman terveysjärjestön ICD - 10-luokituksessa ja on siten diagnosoitavissa (Käypä hoito 2023).

Varsinainen alkoholiriippuvuus on asteittain kehittyvä, krooninen sairaus, jossa alkoholista riippuvaiseksi tulevat sekä mieli että elimistö. Alkoholiriippuvainen ihminen juo pakonomaisesti ja toistuvasti siitäkin huolimatta, että haitat vaikuttavat negatiivisesti hänen terveyteen, sekä sosiaaliseen elämään. (Duodecim 2023a.) Alkoholiriippuvuudella on paljon erilaisia vaikutuksia, mutta ne voivat olla ulkopuolisille näkymättömissä, vaikka vaikuttaisivat riippuvaiseen itseensä laajaltikin. Alkoholiin voi siis kehittyä riippuvuus sekä fyysisesti, että psyykkisesti. Jatkuvasta juomisesta kehittyy toleranssi, jolloin elimistö sopeutuu alkoholin käyttöön, eikä humaltumista enää tapahdu samalla annoksella, kuin aiemmin. Tästä syystä riippuvainen joutuu juomaan yhä enemmän, tunteakseen tavoiteltua olotilaa, humaltumista. Fyysiseen riippuvuuteen liittyvät myös vieroitusoireet, jotka ilmaantuvat vasta, kun juominen hetkellisesti taukoaa ja alkoholipitoisuus veressä laskee lähelle nollaa. Yleisiä vieroitusoireita ovat mm. vapina, unettomuus, hikoilu ja masentuneisuus. (Kiiänmaa 2010, 25 – 26.)

Psyykkistä riippuvuutta voidaan kuvata addiktiiviseksi käyttäytymiseksi. Juomishimo on ylitsenäsemätön, eikä ihminen pysty olemaan juomatta.

Alkoholi voi aiheuttaa myös sosiaalista riippuvuutta. Koska ihminen on lähtökohtaisesti sosiaalinen olento, kaipaa hän muita ympärilleen. On yleistä, että pitkäkestoisen juomisen vuoksi riippuvaisen olemassa oleva lähipiiri harvenee ja pahimmassa tapauksessa katoaa kokonaan, jolloin riippuvainen jää yksin. Usein riippuvaiset löytävätkin seuraa toisista riippuvaisista, jotka korvaavat aikaisemmat, kadotetut sosiaaliset suhteet. Riippuvainen tuntee ryhmään kuulumisen tunnetta uudessa seurassa, jossa alkoholia käyttävät kaikki muutkin (Mielenterveyden keskusliitto).

2.2 Alkoholin haitat yksilölle

Ihmisiä ja riippuvuuksia on erilaisia, joten myös sen aiheuttamat haitat ovat yksilöllisiä, eivätkä koske ainoastaan käyttäjää itseään. Tässä kohtaa kuitenkin keskitytään käyttäjälle itselleen aiheutuviin haittoihin. Terveydellisiä haittoja on tutkittu jo pitkään, joten niistä tiedetään paljon. Kun alkoholin käyttö on jatkuvaa, lisääntyvät kudosis- ja elinvaurioiden riskit. Yleisimpiä, pitkäaikaisesta alkoholin käytöstä johtuvia haittoja ovat mm. ongelmat muistamiseen ja uneen liittyen, maksa- ja haimasairaudet, toimintahäiriöt sydämessä, aivokudosiskato ja jotkin syöpäsairaudet. Humalataila voi myös olla myötävaikuttamassa monenlaisiin äkillisiin tilanteisiin, joissa juopunut henkilö joutuu hengenvaaraan, kuten mm. rattijuopumus tai hukkumisvaara. Alkoholin käyttö aiheuttaa käyttäjälle siis niin akuutteja, kuin kroonisiakin terveyshaittoja. (THL 2013, 27-31.)

Terveyshaitat ovat suurin haittojen ryhmä alkoholiriippuvaisilla. Liiallinen alkoholin käyttö aiheuttaa kuitenkin myös muita kuin terveydellisiä haittoja. Hyvin yleisiä ovat taloudelliset vaikeudet sekä haitat sosiaalisissa suhteissa niin kotona, työpaikalla kuin ystäväpiirissäkin. (THL 2018, 50). Alkoholin käyttö vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin. Alkoholiriippuvaisilla on todettu enemmän masennusta, sekä ahdistuneisuushäiriöitä, kuin muilla ihmisillä. Alkoholin vaikutukset uneen ovat myös moninaiset. Uni voi riippuvaisella olla lyhytkestoista ja unen laatu voi olla heikkoa. Alkoholin käyttö voi aiheuttaa unta häiritsevää jalkojen liikettä, sekä uni voi olla katkonaista. (Duodecim 2022.)

Ymmärrettävää on, että mitä enemmän alkoholiriippuvuus vie tilaa yksilön elämästä, elämänlaatu kärsii kaikin puolin ja ihmiseltä voi kadota elämänhalu kokonaan ja elämän lopettaminen voi tuntua ainoalta tieltä irti riippuvuudesta. Itsemurhariski alkoholistien keskuudessa onkin muita ihmisiä huomattavasti suurempi (Duodecim 2020).

2.3 Alkoholiriippuvuuden hoito

Sosiaali- ja terveysministeriön valvomaan päihde- ja riippuvuustyöhön kuuluvat ehkäisevä päihdetyö, ongelmakäytön ja riippuvuuden aiheuttamaan sosiaalihuollon tuen tarpeeseen vastaaminen sekä päihde- ja riippuvuustyö, jota terveydenhuollossa tarjotaan. Erilaisten päihde- ja riippuvuustyön osioiden yhteinen tavoite on kansalaisten terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavien tekijöiden kokonaan poistaminen tai ainakin niiden vähentäminen. (STMa.)

Ehkäisevän päihdetyön tarkoitus on vaikuttaa ihmisten elintapoihin, jotta alkoholin riskikäyttöä tai riippuvuudesta aiheutuvia haittoja ei pääsisi syntymään. Haittoja voi aiheutua henkilölle itselleen, muille ympärillä oleville ihmisille, sekä koko yhteiskunnalle. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan yksilö-, yhteisö-, ja yhteiskuntatasolla. (THL 2022, 10-13.)

2.3.1 Sosiaalihuollon tarjoama tuki

Alkoholiriippuvaisen haasteet voivat olla hyvin moninaisia ja usein riippuvaisella on myös mielenterveysongelmia. Sosiaalihuolto auttaa jokaista asiakasta yksilöllisesti, tarpeen mukaan. Päihde- ja riippuvuustyön kentällä, sosiaalihuollon tehtävä on vastata alkoholiriippuvaisen tai hänen läheisensä yksilölliseen tuen tarpeeseen. Tehtäviin kuuluvat mm. asiakkaan ohjaus, neuvonta, sosiaalinen kuntoutus ja asumispalvelut, sekä erityisenä palveluna päiväkeskuspalvelu. (THL 2023a.) Mielenterveys- ja päihdelainsäädäntöä uudistettiin 1.1.2023. Päiväkeskuspalveluiden osalta sosiaalihuoltolakiin lisättiin hyvinvointialueille järjestämisvelvollisuus 1.7.2023 alkaen ja tätä maksutonta palvelua tulee saada myös päihtyneenä. Päiväkeskuspalvelut pitävät sisällään sosiaaliohjausta, sekä välttämätöntä tukea arkeen ja sen toimintoihin. (STMb.)

Sosiaalihuolto vastaa tuen tarpeeseen ensisijaisesti yksikössä, johon asiakas itse hakeutuu. Sosiaalihuolto tukee ja ohjaa asiakkaan ensimmäisestä kontaktipaikasta jatkohoitopaikkaan, sekä asiakkaalle tarjotaan erilaisia palveluvaihtoehtoja. Palvelu toteutetaan aina asiakaslähtöisesti ja palvelu perustuu luottamussuhteeseen sekä vuorovaikutukseen. (STM 2002, 21.) Kaikki sosiaalihuollon tarjoamat, päihde- ja riippuvuustyöhön kuuluvat, tuen tarpeisiin vastaavat palvelut listataan sosiaalihuoltolaissa (Sosiaalihuoltolaki 14§).

2.3.2 Riippuvuushoito

Varsinainen alkoholiriippuvuuden hoito aloitetaan usein ensin alkoholivieroitushoidolla, tätä kutsutaan myös katkaisuhoidoksi tai katkoksi. Vieroitushoito voi tapahtua lääkkeellisesti, mutta myös muunlaisen hoidon avulla, aina yksilön tarpeen mukaan. Vieroitushoitoa

annetaan esimerkiksi oman hyvinvointialueen vieroitushoitoyksikössä tai yksityisellä päihdekllinikalla. Vieroitushoidon tarkoitus on katkaista jatkuva juominen ja auttaa riippuvainen turvallisesti yli joskus jopa hengenvaarallisten vieroitusoireiden. (Suomi.fi 2023.) Vieroitushoitoon voi hakeutua montaa eri reittiä, esim. työterveyden, terveysaseman tai päivystyspoliklinikan kautta.

Kansan kielellä voisi sanoa, että katkaisuhoidon tarkoitus on krapulan hoitoa ja sen jälkeen tapahtuva, kuntouttava hoito pyrkii siihen, ettei uutta krapulaa enää tarvitsisi kokea. Katkaisuhoidon jälkeen alkaakin kuntoutushoito, joka pyrkii kannustamaan riippuvaista henkilöä jatkamaan juomatta olemista. Kuntoutushoitoa voidaan toteuttaa laitosp- tai avomuotoisena. (Kantamo.) Kuntoutushoito toteutuu pääsääntöisesti psykososiaalisin keinoin, mutta lääkehoito voi olla myös tarpeen, ainakin väliaikaisesti. Jokaiselle riippuvaiselle suunnitellaan oma, yksilöllinen hoito-ohjelma, jota aletaan toteuttaa moniammatillisesti.

Katkaisuhoidon jälkeisessä kuntoutushoidossa kannustetaan riippuvaista irti alkoholista, usein esimerkiksi motivoivan haastattelun avulla. Tämän vuorovaikutuksellisen menetelmän tarkoitus on saada henkilö itse ymmärtämään elämänmuutoksen tarpeensa, jonka myötä on mahdollista auttaa hänet läpi muutosprosessin. Menetelmä on hyvin asiakaslähtöinen ja se pohjautuu riippuvaisen omiin elämänarvoihin ja tavoitteisiin. (Duodecim 2023b.)

Kuntoutusvaiheessa riippuvainen saa myös terapiaa, jota voidaan toteuttaa yksilöllisesti tai pari-, perhe-, sekä ryhmämuotoisena keskustelu- ja toimintaterapiana. Kognitiivinen käyttäytymisterapia on toinen yleisesti käytetty hoitomuoto erilaisine menetelmineen. Niiden tarkoitus on auttaa riippuvaista löytämään uusia taitoja sekä valmiuksia ja siten parantaa hänen itsehallintaansa. Ratkaisukeskeinen terapia taas keskittyy parantamaan riippuvaisen toimintakykyä ongelmatilanteissa ja itsetuntemusta mm. etsimällä hänen omia voimavarojaan. Myös psykodynaaminen ja interpersoonallinen psykoterapia ovat käytettyjä terapiamuotoja alkoholiriippuvaisen hoidossa. (Duodecim 2018.)

Olipa sitten alkoholiriippuvaisen päihdehoito laitoksessa, avohuollossa tai asumisyksikössä tapahtuvaa, on se aina vapaaehtoista ja luottamuksellista. Vain alkoholiriippuvaisen ollessa välittömässä hengenvaarassa, voidaan hänelle antaa sairaalahoitoa vastoin hänen omaa tahtoaan. Tämä ei kuitenkaan ole silloin varsinaista päihdehoitoa, vaan tuolloisessa tilanteessa hoidetaan ainoastaan kyseisen henkilön terveyttä uhkaavaa tilaa tai sairautta. (Duodecim 2023c.)

2.4 Vertaistuki

Vertaistuen käsitettä voi arjen historiaa tarkastelemalla ymmärtää yhteisöllisyyden teeman kautta. Kyläyhteisöissä pidetyt talkoot olivat aikansa vertaistukea parhaimmillaan jo

vuosisatoja sitten. Yksin ei olisi välttämättä kaikkea pystytty tekemään, joten talkoilla tehtiin, jotta koko yhteisö olisi elinvoimainen.

Nykypäivänä vertaistukea voidaan kutsua myös sosiaaliseksi tueksi. Vertaistukea on tarjolla vapaamuotoisena tai organisoidusti, usein esim. järjestöjen kautta. Se on kuitenkin aina lähtökohtaisesti ihmisten keskinäistä kohtaamista sekä vuorovaikutusta, kuuntelemista ja puhumista ja siten auttamista.

2.4.1 Vertaistuen tarkoitus

Kun ihminen sairastuu tai hänen elämässään tulee vastaan muuten haastava tilanne, on ensiarvoisen tärkeää, että hän saa kaiken tarvitsemansa tiedon, sekä kokonaisvaltaista ymmärrystä tilanteestaan. Tähän ei välttämättä aina riitä ammattilaisten antama tieto ja tukitoimet. Vertaistuen tarkoitus on siis lisätä tätä tietoa ja ymmärrystä.

Vertaistuen perustana on saman kokemuksen, oli se sitten sairaus tai haaste, kokeneiden ihmisten käytännön tietouden jakaminen toisilleen. He jakavat kokemuspohjaista tietoa, kokemuksia ja tunteita oikeasta elämästä, sekä tietoa sairaudesta ja kaikesta siitä, mihin se esimerkiksi arjessa voi vaikuttaa. Saman kokemuksen kokeneen on helpompi ymmärtää toisen tilannetta, samaistua tähän. Sellaiselle ihmiselle voi olla helpompi puhua hankalista asioista. (Terveyskylä 2023.) Vertaistukea voi saada sairastunut tai jonkin haasteen kanssa kamppaileva henkilö itse, mutta myös tällaisen henkilön läheisille on olemassa vertaisryhmiä, samanlaisin tavoittein.

2.4.2 Vertaistuen muodot

On olemassa erityyppisiä vertaistuen muotoja. Voidaan puhua kahdenkeskisestä vertaistuesta, kun kaksi ihmistä tapaa joko satunnaisesti tai ennalta sovitusti ja he tarjoavat tukea toisilleen keskustelun avulla. Kahdenkeskinen tuki voi olla myös tukihenkilön tarjoamaa. Tällöin tuen tarve on yksipuolista, vaikkakin toiminta voi molemmille osapuolille olla omalla tavallaan merkityksellistä. Tukihenkilön tarjoama tuki voi olla myös arjen askareissa auttamista tai harrastuksissa yhdessä käymistä.

Kun puhutaan ryhmämuotoisesta vertaistuesta, saman haasteen tai sairauden kanssa painuvia ihmisiä on paikalla useita. Ryhmällä on ohjaaja, joka voi olla yksi vertaisista, tai ohjaajana voi toimia myös sosiaali- ja terveysalan ammattilainen. Ryhmien toiminta voi vaihdella järjestäjän mukaan, mutta perimmäinen tarkoitus tässäkin vertaistuen muodossa on tiedon ja ymmärryksen jakaminen. Sen avulla vertaiset tukevat toinen toistaan ja kannustavat toisiaan kohti parempaa huomista.

Kasvavassa määrin, myös kokemusasiantuntijuus on yksi vertaistuen muodoista. Tuolloin vertaistukea antaa tehtävään koulutettu henkilö. Kokemusasiantuntijalla on taustalla aina sama kokemus, kuin tuettavalla vertaisella. Periaatteessa tämä on siis kahdenkeskistä vertaistukea, koulutetun, jo haasteestaan selvinneen ihmisen antamana. Hän osaa kertoa vertaiselle, mitkä asiat ovat häntä matkalla auttaneet, ja mistä on ollut hyötyä parantumisen polulla. (Mielenterveystalo.) Myös julkinen sektori on alkanut kehittää kokemusasiantuntija-toimintaa ja sitä hyödynnetäänkin esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluissa ihmisten hoidon tukena, mutta myös toiminnan kehittämistehtävissä (THL 2023b).

Tänä päivänä vertaistukea on laajalti saatavilla myös internetin välityksellä. Yhdistykset ja järjestöt tarjoavat ryhmämuotoista vertaistukea nettisivujensa, sekä sosiaalisen median kautta, esim. suljetuissa Facebook ryhmissä. On olemassa myös paljon vertaistukeen perustuvia chatteja ja keskustelupalstoja. Kahdenkeskistä vertaistukea on saatavilla myös puhelimen välityksellä tai etäyhteyksien avulla, joten jokaiselle löytynee se itselle sopivin tapa jakaa kokemuksiaan vertaisen kanssa.

Vertaistuen järjestäminen on jäänyt pääosin yhdistysten ja järjestöjen harteille. Onneksi Suomessa on yli 11 000, sosiaali- ja terveysalan järjestöä, joiden toiminnan tarkoitus on edistää oman kohderyhmänsä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Järjestöistä suuri osa on pienehköjä, paikallisesti toimivia yhdistyksiä, ja niiden toiminta on vapaaehtoistyöhön perustuvaa. (Soste 2020.) Tunnetuin, nimenomaan alkoholismista toipuville tarkoitettu vertaistukitoiminta on AA:n (Alcoholics Anonymous) tarjoama vertaistuki. AA - liikkeen juuret kantautuvat pitkälle. Liike sai alkunsa jo vuonna 1935, kun Bill W. (William Griffith Wilson) ja ”Dr. Bob” (Robert Holbrook Smith) huomasivat vertaistuen merkityksen alkoholismista toipumiseen. Nimettömät alkoholistit on maailmanlaajuinen vertaistukea tarjoava ryhmä, jonka toiminta pohjautuu keskusteluun ja omakohtaisten kokemusten jakamiseen. (AA.)

3 Opinnäytetyön toteutus

3.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Tämän opinnäytetyön tavoite on lisätä ymmärrystä vertaistuen merkityksistä alkoholisteille ja heidän sairaudesta toipumiselle. Tarkoituksena on selvittää, millaisia merkityksiä alkoholismia sairastavat ihmiset itse kertovat vertaistuella heille olevan. Kokevatko alkoholistit itse vertaistuen auttaneen heidän edistymistään toipumisen tiellä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Millainen on vertaistuen merkitys alkoholistille?
- Auttaako vertaistuki alkoholiriippuvuudesta toipumisessa?

3.2 Toteutuksen kuvaus

Opinnäytetyön toteutustapana on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus toimii itsenäisenä metodina, jota myös yleiskatsaukseksi luonnehditaan, eivätkä sitä muiden kirjallisuuskatsausten tavoin sido tiukat säännöt (Salminen 2011, 12). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet ovat jaettavissa neljään osaan. Näitä osia ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineistohaku ja sen valinta, kuvailun rakentaminen ja tulosten tarkastelu. Tutkimuskysymys on koko prosessia ohjaava tekijä, joka muotoutuu usein alustavan kirjallisuuden tarkastelun perusteella. Aineiston valintaa ohjaa tutkimuskysymys ja aineiston riittävä määrä perustuu tutkimuskysymyksen laajuuteen. Aineistoa reflektoidaan suhteessa tutkimuskysymykseen ja aineisto on tieteellisesti relevanteista lähteistä haettua ja valittua. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen, & Liikanen 2013, 294 – 296.)

Käsittelyosa, eli kuvailu, on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ydin, jonka tavoitteena on vastata esitettyyn tutkimuskysymykseen (Green ym. 2006, Arnold 2007, Rother 2007, Grant & Booth 2009; Kangasniemi ym. 2013, 296 mukaan). Kirjallisuuskatsaus ei ole kuten kirjearvostelu tai luettelo, jossa on tiivistelmiä artikkeleista tai kirjoista (Bearfield & Eller 2008; Salminen 2011, 11 mukaan). Sen sisältö on ryhmitelty kokonaisuus, joka sisältää merkityksellisiä seikkoja tarkasteltuun ilmiöön liittyen (Kangasniemi ym. 2013, 297).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe, tulosten tarkastelu koostuu menetelmän ja sisällön pohdinnasta. Viimeiseen vaiheeseen kuuluu myös arviointi tutkimuksen etiikasta ja luotettavuudesta. Tässä vaiheessa voidaan myös mm. pohtia aiheen tulevaisuutta, tarkastella tuloksia suhteessa esim. yhteiskunnalliseen kontekstiin tai esittää jatkotutkimushaasteita. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

3.3 Aineiston valinta ja analysointi

Tiedonhakutaidot ovat tärkeässä osassa tutkitun tiedon löytämistä. Hyvä suunnittelu, myös tiedon etsinnän osalta, takaa paremman lopputuloksen. Oikeanlaiset hakutermit helpottavat tiedonhakua ja oikein valittu tiedonhakupalvelu tekee siitä tehokasta. (Elomaa & Mikkola 2010, 35.) Tiedonhakuun liittyy vahvasti lähteen luotettavuuden arviointi. Internetin hakuselaimen kautta tietoa haettaessa on muistettava, että tutkimuksia voi tehdä kuka tahansa, eikä niiden luotettavuus ole itsestäänselvyys. Siksi on parempi käyttää tietokantoja, joiden sisältö on valvottua ja ylläpitävä luotettava. (Elomaa & Mikkola 2010, 56.)

Tätä opinnäytetyötä varten etsittiin aiemmin tehtyjä tutkimuksia, joiden sisältö on merkityksellistä aiheen kannalta. Tavoitteena oli löytää tutkimuksia, joissa aineisto on kerätty alkoholismia sairastavilta tai siitä jo toipuneilta ihmisiltä itseltään. Tiedonhakupalvelut, joita aineistoa etsiessä käytettiin, olivat LUT Primo, Finna.fi ja Google Scholar. Hakua tehtiin erilaisia sanayhdistelmiä käyttäen ja tiedonhaku olikin tämän työn hankalin vaihe. Hakutuloksia oli aina paljon, mutta yllättävän vähän oli tutkimuksia, jotka käsittelivät aihetta halutusta näkökulmasta. Sisäänotto- ja poissulkukriteerin muodostuivat hiljalleen kokeilujen perusteella. Lopulta sopivat kriteerit ja hakusanayhdistelmät löytyivät ja toteutettiin haku, kirjaten kaikki tiedot muistiin. Finna.fi tietokannasta haettiin aineistoa vertaistuen AND merkitys AND alkoholi* hakua käyttäen, rajaten sen julkaisuvuosille 2010 - 2023. Hakutuloksia tuli yhteensä 23, joista aineistoon valittiin mukaan 4 tutkimusta. Google Scholarissa käytettiin hakua alkoholiongelmainen AND vertaistuki AND merkitys AND aa. Julkaisujankohda rajattiin myös tässä kohtaa vuosille 2010 – 2023. Tällä haulla tuloksia tuli 475, joista aineistoon valikoitui 3 tutkimusta. LUT Primo tietokanta ei antanut aineistoksi kelpaavia hakutuloksia, kummastakaan edellisissä käytetyistä hakusanayhdistelmistä huolimatta.

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Valikoitunut
Finna.fi	vertaistuen AND merkitys AND alkoholi*	23	4
Google Scholar	alkoholiongelmainen AND vertaistuki AND merkitys AND aa	475	3
LUT Primo	1. vertaistuen AND merkitys AND alkoholi* 2. alkoholiongelmainen AND vertaistuki AND merkitys AND aa	0	0

Taulukko 1. Käytetyt tiedonhakupalvelut

Hakutuloksia selatessa hylättiin ensin pois kaikki AMK-tasoiset opinnäytetyöt. Mahdollisten käännös- tai asiavirheiden välttämiseksi, aineistossa käytettiin ainoastaan suomenkielisiä lähteitä. Muut sisäänottokriteerit koskivat tutkimuksen sisältöä. Tutkimuksen vähintään yhtenä osana tuli olla alkoholiriippuvuus, sen tuli kertoa alkoholistien kokemuksia vertaistuesta ja tutkimuksista tuli käydä selväksi alkoholiriippuvaisen näkökulma. Aineiston haussa käytettiin julkaisuajankohdan rajausta 2010 – 2023, joten pois suljettiin ennen vuotta 2010 tehdyt tutkimukset. Pois suljettiin myös tutkimukset, jotka käsittelivät kaikkia riippuvuuksia yhtenä kokonaisuutena, jolloin alkoholiriippuvuutta ei voitu erottaa tuloksista. Aineistosta jätettiin pois myös ammattihenkilöstön näkökulmasta tehdyt tutkimukset. Taulukossa 2 on esitetty sisäänotto- ja poissulkukriteerit taulukkomuodossa.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuosina 2010 - 2023	Julkaistu ennen vuotta 2010
Tutkimus alkoholistien kokemuksista	Käsittelee kaikkia riippuvuuksia kokonaisuutena
Alkoholiriippuvuus osana tutkimusta	Muu kuin suomen kieli
Kieli: suomi	Ammattihenkilöstön näkökulma
Sairastuneen / toipuneen näkökulma	AMK - opinnäytetyö

Taulukko 2. Kriteerit aineiston valintaan

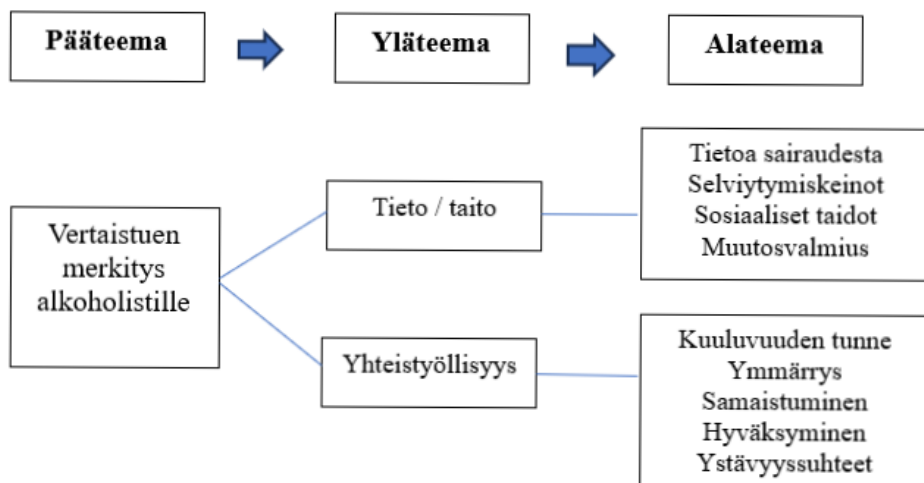
Kun hakutuloksista ensin karsittiin pois kaikki AMK-tasoiset opinnäytetyöt, luettiin jäljelle jääneistä tuloksista otsikko ja/tai tiivistelmä. Näin päätettiin alustavasti, sopivatko kyseiset tutkimukset tämän opinnäytetyön aineistoksi. Sopiviksi valitut tutkimukset luettiin kokonaan ja tehtiin lopullinen päätös aineistoksi hyväksymisestä tai hylkäämisestä. Tässä vaiheessa tuloksista putosi pois vielä suuri määrä tutkimuksia. Lopulta aineistoksi hyväksyttiin seitsemän, kaikki kriteerit täyttävää tutkimusta. Aineistoksi valikoituneet ovat pro gradu tutkielmia ja väitöskirjoja. Valitut tutkimukset tarkastelevat vertaistuen kokemuksia, kokonaan raitistuneille tai vähintään kohtuukäyttöön siirtyneille alkoholisteille, heidän omasta näkökulmastaan. Kaikissa tutkimuksissa aineisto oli kerätty alkoholisteilta itseltään erilaisia haastatteluja ja/tai kyselylomakkeita käyttäen, tai käymällä läpi alkoholistien itsensä kirjoittamia tarinoita heidän omasta elämästään. Taulukossa 3 esitetään kirjallisuuskatsaukseen aineistoksi valittujen tutkimusten nimi, tekijä, julkaisuajankohta, tutkimusmenetelmä, sekä lyhyesti tutkittavien taustaa.

Tutkimuksen nimi	Tekijä ja julkaisu vuosi	Tutkimusmenetelmä ja aineisto
Alkoholismista toipuminen AA:n toveriseurassa Kokeuksia vertaistuen merkityksistä	Anne Örnberg, 2019	Kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineisto koostuu alkoholistien selviytymistarinoista AA:n Ratkaisu-lehdessä.
Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa	Katja Kuusisto, 2010	Sekä kvantitatiivinen, että kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty kyselylomakkeella ja teemahaastattelulla. Tutkittavat ovat vähintään kolme vuotta sitten alkoholinkäytön lopettaneista tai kohtuukäyttöön siirtyneistä. Tutkittavien hankinta tapahtui median kautta.
”Paras terapiamuoto” Vertais- ja ammatillisen tuen merkitys juomisen hallinnassa	Heidi Kirkonpelto, 2014	Kvalitatiivinen tapaus tutkimus, jonka aineisto on kerätty teemahaastattelulla kuntotuttavan avohoitoryhmän asiakkailta.
Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – Alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana	Tiina Törmä, 2011	Narratiivinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty yksilö- ja ryhmähaastatteluista sekä kirjoitetuista kertomuksista. Tutkittavat ovat AA:n avulla toipuneita alkoholisteja.
”Ei ne käsitä, että se on niinkö sairaus” Saamelaiden alkoholistien toipumisen kokemuksia	Pilvi Vuomajoki, 2015	Kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty teemahaastattelulla. Tutkittavat ovat raitistuneita saamelaisalkoholisteja.
Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa	Heikki Oinas-Kukkonen, 2013	Retrospektiivinen kyselytutkimus, jonka aineisto on kerätty kyselylomakkein Minnesota hoidon läpikäyneiltä potilailta, sekä heidän läheisiltään.
Spontaanisti sekä AA:n avulla päihdeongelmasta selvinneiden riippuvuus- ja toipumiskokemukset	Maria Salmela, 2019	Kvalitatiivinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty teemahaastattelulla. Tutkittavat ovat spontaanisti tai AA:n avulla riippuvuudesta toipuneita.

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Aineiston analysoinnissa on käytetty teemoittelua, eli aineistoista on etsitty toistuvia, yhdistäviä seikkoja, joiden pohjalta on muodostunut keskeisiä aiheita, eli teemoja. Näiden teemojen mukaan aineisto on järjestetty ja jäsennetty. (KvaliMOTV.) Tämän aineiston yläteemoiksi nousivat vahvasti Tieto ja taito, sekä yhteisöllisyys. Tieto ja taito teema pitää sisällään alateemat tietoa sairaudesta, selviytymiskeinot, sosiaalisen taidot ja muutosvalmius.

Yhteisöllisyys teeman alle kuuluvat alateemat kuuluvuuden tunne, ymmärrys, samaistuminen, hyväksyminen ja ystävyyssuhteet. Kuviossa 1 kuvataan teemoittelu taulukon muodossa.



Kuvio 1. Teemoittelu

4 Opinnäytetyön tulokset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millaisia merkityksiä alkoholiriippuvaiset kokevat vertaistuella heille olevan ja miten alkoholiriippuvaiset ovat kokeneet vertaistuen auttaneen heitä alkoholismista toipumisessa. Käytetyn aineiston tutkittavat olivat kaikki toipuneita alkoholisteja. He olivat kulkeneet osittain erilaisia hoitopolkuja raitistumista kohti, mutta kaikilla oli kokemuksia vertaistuesta toipumisensa eri vaiheissa. Koska AA:n tarjoama vertaistuki on suomessa tunnetuin, myös aineiston tutkittavilla oli eniten kokemusta tästä. Aineisto sisälsi kuitenkin kokemuksia myös Minnesota-hoidossa saadusta vertaistuesta, sekä kuntouttavan avohoitoryhmän vertaisista.

Tutkimuskysymykset olivat, millainen on vertaistuen merkitys alkoholistille ja auttaako vertaistuki alkoholiriippuvuudesta toipumisessa? Vertaistuen merkityksiä alkoholistille on hyvin paljon. Samoin asioita, jotka auttavat alkoholiriippuvuudesta toipumisessa tuli materiaalista esiin hyvin paljon. Taulukkoon 4 on kerätty kysymyksiin vastaavia, yksittäisiä asioita selvittääkseni tutkimustuloksia.

Vertaistuen merkityksiä alkoholistille	Vertaistuki auttaa toipumisessa
ystävät	ryhmän voima
tukiverkosto	tieto sairaudesta
voimavara	arjessa toimimisen taidot
turvallinen/kodinomainen paikka	tunnetaidot
voimaantuminen	sosiaaliset taidot
oman tilanteen ymmärrys	taito kohdata haasteita
ikävästä tunteista vapautuminen	usko selviytymiseen kasvaa
hyväksynnän kokemus	edistää muutosprosessia
rehellisyys	tuen jatkuva saatavuus
ymmärrys	uuden identiteetin rakentuminen
yhdenvertaisuus	

Taulukko 4. Opinnäytetyön tulokset

Läpi aineiston yhteisöllisyys nousi vahvana teemana esiin. Vertaisryhmiä kuvaitiin entisten juopotteluporukoiden korvikkeiksi, tukiverkostoksi, voimavaraksi ja jopa kodinomaiseksi paikaksi, johon on aina turvallista tulla. Vertaisten yhteinen tavoite, raittius, on vertaisryhmien kantava voima. Yhdessä kuljetaan kohti uutta, juomatonta elämää, ammennetaan voimaa toisten kertomuksista elätystä elämästä ja kannatellaan toinen toistaan matkalla raittiteen. Tätä voisi kuvata entisajan talkoohengeksi. Yksin ei onnistu, mutta yhdessä kun tehdään, niin valmiiksi saadaan. Vaikka jokaisen alkoholistin kokemus sairaudesta on yksilöllinen, ja toipumisen tie erilainen, vertaisyhteisöltä saatu tuki koettiin merkittäväksi

toipumisprosessin jokaisessa vaiheessa ja hyvin monella tapaa. Ryhmän tuella on mahdollista rakentaa kokonaan uusi arki. Ryhmistä on saatu tärkeää tietoa sairaudesta, opittu uusia taitoja ja toimintatapoja ongelmatilanteissa, jotka ovat edesauttaneet toipumista.

Toipumista estävät tunteet, kuten häpeä, syyllisyys ja pelko on mahdollista poistaa, kun tilalle tulevat vertaisten ymmärrys ja hyväksyntä. Vertaistuki siis voi mahdollistaa kokonaisvaltaisen muutoksen alkoholistin ajatus- ja tunnemaailmassa, jonka myötä toipuminen mahdollistuu. Asiaan sen enempää perehtymättömälle tuollainen kokonaisvaltaisuus voi olla vaikea ymmärtää. Kuten aineistosta kuitenkin kävi ilmi, kokee moni alkoholisti vertaisten pelastaneen heidän henkensä ja se, jos mikä, on merkityksellistä.

5 Pohdinta

5.1 Tulosten pohdinta

Aineistosta nousseet teemat ohjaavat myös tulosten pohdintaa. Vertaisilta saatu tieto on ensiarvoisen tärkeää alkoholiriippuvuudesta kärsivälle ja opitut taidot auttavat mm. arjen toiminnoissa, tunteiden hallinnassa, sekä haastavissa tilanteissa. Yhteisöllisyyden teema pitää sisällä mm. vuorovaikutuksen tuloksena syntynyttä ymmärrystä ja hyväksyntää.

5.1.1 Jaettu tieto ja taito

Vertaistuki pohjautuu vuorovaikutukseen, samankaltaisen kokemuksen kokeneiden ihmisen kanssa. Kun alkoholiriippuvaiset keskustelevat keskenään, he siirtävät toisilleen tietoa itse sairaudesta, sen tuomista haitoista, sekä mahdollisuudesta selvittää siitä. Tieto itse sairaudesta ja sen hoitamisesta on tärkeää, ja sitä saadaan erityisesti toipumisen alkuvaiheessa. Myös kasvatustieteiden tohtori Heikki Oinas-Kukkonen (2013, 7) mainitsee tämän oman väitöstutkimuksensa esipuheessa. Oinas-Kukkonen on itsekin raitistunut alkoholisti, joten hänellä on aiheesta omakohtaista kokemusta. Tietoa jaetaan myös tavallisesta elämästä alkoholismien kanssa ja siihen liittyvistä arjen haasteista. Toistensa kokemuksia kuulemalla, heillä on mahdollisuus oppia uusia toimintatapoja ja selviytymiskeinoja omassa arjessa, sekä erilaisissa ongelmatilanteissa.

Anne Örnberg (2019, 56) kertoo Sosiaalityön Pro gradu -tutkielmassaan, miten toipujat kuvaavat vertaisten tarinoiden kuuntelemisen ja oman tarinan toistuvan kertomisen hiljalleen avaavan ja selkiyttävän omia vääristyneitä näkemyksiä ja ajatusmalleja. Oman elämän ongelmien ja tekojen kertaaminen kasvattaa läpi häpeän ja syyllisyyden. Kun omia tekoja ja niiden seurauksia käydään läpi, on saatu mahdollisuus oppia kantamaan vastuuta itsestään ja teoistaan. On opittu myös antamaan anteeksi ja rakastamaan, niin itseään, kuin muita itselle tärkeitä ihmisiä.

Alkoholiriippuvaiset ovat usein eristäytyneitä ja heidän sosiaaliset suhteensa kärsivät alkoholin liiallisesta käytöstä ja sen tuomasta häpeästä. Toistuvissa keskusteluissa vertaisten kanssa opitaan vuorovaikutustaitojen lisäksi myös muita tärkeitä sosiaalisia taitoja, kasvatetaan itseluottamusta, sekä tunteista puhumisen taitoa. Myös nämä taidot ovat tärkeitä oman toipumisen etenemisen kannalta, kuten Heidi Kirkonpelto (2014, 86 - 87) tutkimuksessaan toteaa. Vertaistuen myötä avautuu mahdollisuus voimaantumiselle ja tiedon sekä opittujen taitojen myötä, usko omaan selviytymiseen kasvaa. Toipujalle muodostuu ymmärrys siitä, että hänkin on normaali ihminen, mutta tarvitsee apua sairautensa kanssa.

Vertaisten kuuntelemisen ja samankaltaisten kokemusten vertailemisen kautta riippuvaiset saavat uutta ymmärrystä elämäänsä ja tilanteeseensa. Itsestä oppiminen, tunnetaitojen oppiminen sekä tunteista puhumisen taito nousevat toistuvasti esiin aineistossa. Uusien taitojen oppiminen ja sen myötä itsensä hyväksyminen on mahdollistanut toipumista estävän häpeän poistumisen. Aineistossa kävi yleisesti ilmi häpeän, valehtelun ja salailun kierre, jossa alkoholiriippuvaiset juomisvaiheessa elävät. Vertaiset kuitenkin voivat auttaa vapautumaan näistä ikävistä tunteista ja niiden aiheuttamista, negatiivisista toimintamalleista. Hyväksyvän, avoimen ilmapiirin sekä vertaisten ymmärryksen ja rehellisyyden tullessa aiemman, negatiivisen ilmapiirin ja tunnemaailman tilalle, oli mahdollista tarkastella myös omaa elämää rehellisemmin ja ymmärtää muutoksen tarve.

5.1.2 Yhteisöllisyys

Ihminen, vaikka olisi alkoholisti, on sosiaalinen olento, siihen ei sairastuminen vaikuta. Jokainen kaipaa muita ihmisiä ympärilleen ja mitä paremmin ihmiset ymmärtävät toisiaan, sen helpompi heidän on olla yhdessä, oli aihe mikä tahansa. Eristäytynyt, yksinäinen ja toivoton, sellaiseksi alkoholistit usein itsensä tuntevat ollessaan ”pohjalla”. Ja vaikka he tahtoisivatkin raitistua, se harvoin yksin onnistuu. Katja Kuusisto (2010, 202) havaitsi väitöstutkimuksessaan AA:n avulla toipuneiden tuntevan, että vertaiset ovat tuki, kun itse on voimaton. Voimattomuudesta kirjoittaa myös Heikki Oinas-Kukkonen (s.56). Hän kertoo, kuinka yksilön ongelma muuttuu yhteisön voimaraksi. Kokemuksia jaettaessa osallistujat saavat tunteen, etteivät enää ole yksin. Anne Örnberg (s.55) kirjoittaa aineistoonsa pohjaten, että vertaisryhmissä kaikki tuntuvat olevansa samalla viivalla. Vertaisten seurassa kenenkään ei tarvitse valehdella, selitellä tekojaan, eikä peitellä itseään tai juomistaan. Nämä ihmiset ymmärtävät mitä alkoholiriippuvuus on. He ymmärtävät toistensa tilanteen ja hyväksyvät yhteisön yksilöt juuri sellaisena, kuin kukin on. Vertaisryhmässä on mahdollisuus kertoa rehellisesti elämästä, eikä kukaan tuomitse tai käske pois.

Kaikissa tämän opinnäytetyön aineistona olevissa tutkimuksissa toistuvat samat, juovan ajan vahvat häpeän, salailun ja valehtelun teemat. Edellä kuvatun kaltainen hyväksyntä on usein alkoholiriippuvaiselle täysin uusi kokemus ja se antaa ajan myötä mahdollisuuden uuden identiteetin rakentumiselle. Yhdenvertaisuuden tunne, ja tunne kuulumisesta taas johonkin, on hetki, jolloin monet toipuneet kuvaavat pahimman olleen ohi, sen jälkeen kun ei tarvitse olla enää yksin. Kirsi Juhilan (2006, 130) mukaan on olemassa yhteiskunnan kannalta ongelmallisia asioita, kuten päihteet, ja niiden kanssa kamppailevien yksilöiden keskinäisissä yhteisöissä syntyy positiivista sosiaalista pääomaa. Tuollaisessa yhteisössä jäsenten yhteiskunnasta ulkopuoliseksi jäämisen tunne on voimakas, mutta heidän keskinäinen oleminen on luottamuksellista ja vastavuoroista ja siellä pidetään huolta toisistaan.

Hänen mukaansa tämän ymmärtäminen voi olla haastavaa sosiaalityössä. Samanlaisia kokemuksia nousi esille myös tämän opinnäytetyön aineistosta. Kävi ilmi, että ammattilaisten taholta saatu apu, ei aina ollutkaan niin kannustavaa tai asiakaslähtöistä, jollaista sen kuuluisi olla. Täytyy toki muistaa, että opinnäytetyön aineistossa vertaistuki nähtiin lähtökohtaisesti positiivisena osana toipumista. Jos aineistossa olisivat mukana myös henkilöt, jotka ovat toipuneet puhtaasti ammattilaisten tuella, tai he, jotka eivät koe vertaistukea merkityksellisenä, voisi tulos olla täysin erilainen.

Vertaistukiryhmää kuvataan läpi aineiston myös vahvaksi tukiverkostoksi. Vaikka voisi kuvitella ihmiselle läheisten olevan merkityksellisin tukijaryhmä, voi läheisten suunnalta tuleva paine olla alkoholistille liikaa. Pilvi Vuomajoen (2015, 79) tutkimuksesta kävi ilmi, sen lisäksi, että vertaistukiryhmä on tärkeä osa raitistumista, se oli kaikille hänen tutkimukseensa osallistuneille raittiina pysymisen kannalta kaikkein merkittävin turvaverkko. Samasta tutkimuksesta käy ilmi myös yhteisöstä löytyneen hyviä ystäviä ympäri maailman. Yhteisö ja sen antama vuorovaikutuksellinen tuki on maailmanlaajuisesti saatavilla. Juuri AA:n avulla raitistuneet näyttävätkin olevan useimmiten sen kannalla, että ilman vertaistukea he eivät olisi raitistuneet ja juuri ryhmän tuen jatkuva saatavuus on sen hienous.

Vertaiset muodostavat vahvan yhteisön, johon voi kuulua vuosia raitistumisen jälkeenkin. Kun on saanut kokea vertaisryhmän tukiverkon tärkeyden, raitistuneet kokevat usein tärkeäksi myös itse liittyä osaksi tukiverkostoa, raitistumisensa jälkeen. Toisten auttaminen voi muodostua joillekin jopa elämäntehtäväksi. Muiden auttaminen on hyödyksi myös raittiina pysymisen kannalta. Maria Salmelan (2019, 81) mukaan usein, varsinkin AA:n avulla, raitistuneet alkoholistit korostivat ryhmän tärkeyttä myös siinä suhteessa, että he eivät unohda sairauttaan, joka heidän mukaansa on osa heitä aina. Vertaisryhmässä käydessä voi muistuttaa itseään raittiuden tärkeydestä, ja näin estää repsahdukset jatkossa. Sama huomio toistuu Katja Kuusiston (2010, 225 – 226) tutkimuksessa. Vertaisryhmissä keskustelemalla, muistojen jatkuva verestäminen helpottaa valintaa pysyä edelleen raittiina. Myös Tiinä Törmän (2011, 184) tutkimuksesta käy ilmi, että muutosprosessia edistäneistä tukimuodoista, vertaistuen koettiin olevan keskeisin. Tutkittavat kertovat, että ymmärtäväinen yhteisö mahdollistaa toisiin tukeutumisen. Heidän kuunteleminen ja itse puhuminen on merkittävää toipumisen kaikissa eri vaiheissa.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kokonaisuudessaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Jotta voitiin arvioida eettisyyttä ja luotettavuutta kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuottamaan tietoon liittyen, lähdettiin liikkeelle siitä, että tutkija itse tunsi menetelmän kaikki vaiheet (Kangasniemi ym. 2013, 299). Tästä syystä menetelmään tutustuttiin huolellisesti jo

prosessin suunnitteluvaiheessa. Tutkijalle asetettuja, eettisiä vaatimuksia ovat mm. aito mielenkiinto hankkia uutta tietoa, tunnollinen paneutuminen tutkimaansa alaan, jotta hankittu tieto on luotettavaa, sekä tutkijan rehellisyys kaikessa tekemisessään (Pietarinen 2002; Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2017, 211 mukaan). Tiukkojen menetelmällisten sääntöjen puuttuessa, eettisyys nousi esille erityisesti raportoinnissa ja tutkijan tekemissä valinnoissa prosessin eri vaiheissa. (Heinrich 2002; Kangasniemi ym. 2013, 297 mukaan.)

Tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta lisättiin perustellulla, asianmukaisesti kerätyllä ja huolellisesti analysoidulla aineistolla, sekä toteutuksen läpinäkyvyydellä. Opinnäytetyön aineiston haku ja sen analysointi kuvattiin mahdollisimman selkeästi ja yksityiskohtaisesti, jotta haku olisi toistettavissa ja luotettavuus arvioitavissa. Selkeyden lisäämiseksi, aineiston hausta kerrottiin myös taulukoiden muodossa. Luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava myös, että aineistoksi valittiin ainoastaan kirjoittajan omalla äidinkielellä tehtyjä tutkimuksia. Aiheeseen perehdyttiin laajasti ja huolellisesti ennen prosessin aloitusta ja tietoa kerrytettiin jatkuvasti työn edetessä.

5.3 Jatkotutkimusehdotukset

Aineiston alkoholiriippuvaiset kokivat vertaistuen niin merkittäväksi oman toipumisensa kannalta, että sitä läpi käydessäni huomasin jatkuvasti pohtivani, onko vertaistuen merkitystä kuitenkaan aidosti ymmärretty päihde- ja riippuvuustyöstä päättävien tai työtä tekevien ammattilaisten keskuudessa? Miksi vertaistuen järjestäminen on edelleen suurelta osin yhdistysten ja järjestöjen, eli enimmäkseen vapaaehtoisten vastuulla? Kuten opinnäytetyötä tehdessä kävi ilmi, ei vertaistuen järjestäminen suomessa ole lakisääteistä, kuten se esimerkiksi saksassa on (Palojärvi 2015, Mikkonen & Saarinen 2019, mukaan). Olisiko parempi, jos se suomessakin muutettaisiin sellaiseksi? Alkoholismien hoitoon ja alkoholistien auttamiseksi on julkisella sektorilla kyllä tarjolla erilaisia hoitomuotoja ja tukikeinoja, mutta onko vertaistukea tarpeeksi? Ja jos ei ole, niin ohjataanko alkoholiriippuvaisia sen pariin muualle? Ymmärretäänkö vertaistuen merkitys alkoholistille ammattilaisten keskuudessa?

Itselleni opinnäytetyötä tehdessä kysymyksiä heräsi paljon. Tässä työssä selvitin, miten alkoholistit vertaistuen kokevat. Kuitenkin aineistosta esiin tulleiden, ammattilaisten osuamista ja ymmärrystä koskevien negatiivisten kokemusten perusteella, olisi hyödyllistä selvittää myös, miten päihde- ja riippuvuustyön ammattilaiset sen kokevat. Onko vertaistuesta heidän näkemyksensä mukaan näkyvää hyötyä alkoholismista toipumiselle ja pyrkivätkö he asiakkailleen sitä tarjoamaan?

Lähteet

AA. Tietoa AA:sta. Viitattu 31.5.2023. Saatavissa <https://www.aa.fi/tietoa>

Aalto, M. 2010. Alkoholien ongelmakäyttö. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa K. (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Duodecim 2018. Alkoholiongelmat. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50028>

Duodecim 2020. Alkoholien ongelmakäyttöön liittyy moninkertainen itsemurhariski. Viitattu 26.6.2023. Saatavissa https://terveysportti.mobi/terveyskirjasto/uutismaailma.duodecimapi.uutisarkisto?p_arkisto=1&p_palsta=10&p_artikkeli=uux24501

Duodecim 2022. Alkoholit ja terveys. Viitattu 26.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Duodecim 2023a. Alkoholiriippuvuus. Viitattu 1.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196>

Duodecim 2023b. Motivoiva haastattelu. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02109>

Duodecim 2023c. Päihteiden käyttöön liittyvät tahdosta riippumattomat toimenpiteet. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00479>

Elomaa, L. & Mikkola, H. 2010. Näytön jäljillä. Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Viitattu 11.7.2023. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161611.pdf>

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

Jyväskylän yliopisto 2016. Teemoittelu. Viitattu 12.7.2023. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/teemoittelu>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25(4). Viitattu 12.7.2023. Saatavissa https://moodle.lut.fi/pluginfile.php/1488125/mod_resource/content/2/kuvailevakirjallisuuskatsaus.pdf

Kantamo. Päihdekuntoutus ja päihdehoito Suomessa. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://kantamo.fi/paihdekuntoutus/>

Kiianmaa 2010. Alkoholin vaikutusmekanismit, riippuvuuden syntyminen ja perinnöllisyys. Teoksessa Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa K. (toim.) Alkoholi-riippuvuus. Helsinki: Duodecim, 17 – 30.

Kirkonpelto, H. 2014. ”Paras terapiamuoto“, Vertais- ja ammatillisen tuen merkitys juomisen hallinnassa. Viitattu 19.7.2023. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71346/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202008065492.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen - Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Viitattu 18.7.2023. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66569/978-951-44-7957-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

KvaliMOTV. Teemoittelu. Viitattu 12.7.2023. Saatavissa https://www.fsd.tuni.fi/menetelma-opetus/kvali/L7_3_4.html

Käypä hoito 2018. Alkoholiongelmat. Viitattu 1.7.2023. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>

Käypä hoito 2023. Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. Viitattu 1.7.2023. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00353>

Mielenterveyden keskusliitto. Hallitsevatko riippuvuudet elämäsi? Viitattu 19.6.2023. Saatavissa <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/riippuvuudet/>

Mielenterveystalo. Vertaistuki. Viitattu 4.7.2023. Saatavissa <https://vanha.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Mikkonen I., & Saarinen A. 2019. Vertaistuki voimavarana. Viitattu 20.7.2023. Saatavissa <https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>

Oinas-Kukkonen, H. 2013. Alkoholistin ja hänen läheisensä samanaikainen toipuminen vapauttavana oppimisprosessina Minnesota-hoidossa. Viitattu 20.7.2023. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526202969.pdf>

Päihdelinkki. Alkoholi. Viitattu 4.7.2023. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pika-tieto/alkoholi>

Päihdelinkki 2016. Mitä alkoholiriippuvuus on? Viitattu 18.7.2023. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/sqn/node/1968>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus. Viitattu 28.6.2023. Saatavissa https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salmela, M. 2018. Spontaanisti sekä AA:n avulla päihdeongelmasta selvinneiden riippuvuus- ja toipumiskokemukset. Viitattu 17.7.2023. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63264/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201903251948.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Soste 2020. Sosiaali- ja terveysjärjestöt Suomessa. Viitattu 20.7.2023. Saatavissa <https://www.soste.fi/sosiaali-ja-terveysjarjestot-suomessa/>

STMa. Päihde- ja riippuvuustyön palvelut. Viitattu 12.7.2023. Saatavissa <https://stm.fi/paihdepalvelut>

STMb. Mielenterveys- ja päihdelainsäädännön uudistus. Viitattu 28.7.2023. Saatavissa <https://stm.fi/mielenterveys-ja-paihdelainsaadannon-uudistus>

STM 2002. Päihdepalvelujen laatusuosituksset. Viitattu 11.7.2023. Saatavissa https://stm.fi/documents/1271139/1406271/P%C3%A4ihdepalvelujen_laatusuosituksset.pdf

STM 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia. Viitattu 18.7.2023. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163002/STM_2021_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomi.fi 2023. Hoitoa laitoksessa. Viitattu 20.6.2023. Saatavissa <https://www.suomi.fi/op-paat/ongelmakaytto/avun-saaminen/hoitoa-laitoksessa>

Terveyskylä. Etsi vertaistukea – hakukone. Viitattu 19.7.2023. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/l%C3%B6yd%C3%A4-vertaistukea/etsi-vertaistukea-hakukone>

Terveyskylä 2023. Mitä on vertaistuki. Viitattu 4.7.2023. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

THL 2013. Alkoholi suomessa - Kulutus, haitat ja politiikkatoimet. Viitattu 14.6.2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104455/URN_ISBN_978-952-245-896-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2018. Näin suomi Juo. Viitattu 19.6.2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?s#page=50

THL 2022. Ehkäisevä päihdetyö - opas kunnille ja hyvinvointialueille. Viitattu 4.7.2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144684/URN_ISBN_978-952-343-825-5.pdf

THL 2023a. Sosiaalihuollon päihde- ja riippuvuustyö. Viitattu 1.7.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/sosiaalihuollon-paihde-ja-riippuvuustyö>

THL 2023b. Kokemusasiantuntijuus ja vertaistuki. Viitattu 4.7.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/kokemusasiantuntijuus-ja-vertaistuki>

Törmä, T. 2011. Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana. Viitattu 16.7.2023. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297236.pdf>

Valvira 2022. Alkoholin tilastoitu kulutus vuonna 2021 edellisen vuoden tasolla. Viitattu 20.7.2023. Saatavissa <https://www.valvira.fi/-/alkoholin-tilastoitu-kulutus-vuonna-2021-edellisen-vuoden-tasolla>

Vuomajoki, P. 2014. ”Ei ne käsitä, että se on niinkö sairaus”: saamelaiden alkoholistien toipumisen kokemuksia. Viitattu 18.7.2023. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201510152087.pdf>

Örnberg, A. 2019. Alkoholismista toipuminen AA:n toveriseurassa: kokemuksia vertaistuen merkityksistä. Viitattu 20.7.2023. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63680/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201905022354.pdf?sequence=1&isAllowed=y>