

”Päihteet mielessä vikana illalla ja ekana aamulla.”

Nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttö
riippuvuuden ja elämäntilanteen näkökulmasta

Jenni-Sofia Sieppi, 0341578

Pro gradu-tutkielma

SSOS1338

Tarja Orjasniemi

Sosiaalityö

Lapin yliopisto

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: *"Päihteet mielessä vikana illalla ja ekana aamulla."* – Nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttö riippuvuuden ja elämänhallinnan näkökulmasta

Tekijä: Jenni-Sofia Sieppi

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ_x_ Sivulaudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 78

Vuosi: 2017

Tiivistelmä

Tämä tutkimus käsittelee nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttöä riippuvuuden ja elämänhallinnan näkökulmasta. Aineistona on toiminut kahdeksan 20-35 -vuotiaan päihteiden sekakäyttäjän yksilöhaastattelut. Tutkimukseni fenomenologinen lähestymistapa liittyy käyttäjäkeskeiseen lähtökohtaan ja tavoitteeseen kuvata haastateltujen kokemusta ja käsitystä sekakäytön ja riippuvuuden sävyttämästä elämänhallinnasta. Tutkielmassani pyrin vastaamaan kysymyksiin: 1. Millaista sekakäyttö on? 2. Miten riippuvuus ilmenee fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla? 3. Miten elämänhallinta toteutuu päihteidenkäytön aikana?

Päihteiden sekakäyttö koostuu aineistossani laajasti alkoholin, kannabiksen, erilaisten rauhoittavien ja unilääkkeiden, stimulanttien, opiaattien, hallusinogeenien sekä sienien sekakäytöstä. Tutkielmassani lähestytään päihteiden sekakäyttöä elämänhallinnan sekä erilaisen riippuvuuspiirteiden näkökulmasta. Päihteiden pitkälle edennyt ongelmakäyttö on joutanut nuoruuden ikävaiheelle tyypillisten etappien, koulutuksen ja työllistymisen, ulkopuolelle ajautumista, minkä lisäksi päihteidenkäytöllä on ollut vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja yksilöiden toimijuuden rakentumiseen. Opioidikorvaushoito näyttäytyy tutkielmassani päihteidenkäyttäjän pohjakokemuksen jälkeisenä käännekohtana ja mahdollisuutena turvallisempaan ja tasapainoisempaan elämänhallintaan ja arkeen.

Päihteiden sekakäytön tutkimus on hyödyllistä esimerkiksi erilaisille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat päihteidenkäyttäjiä ja päihteisiin liittyviä kysymyksiä. Päihdemarkkinoiden kasvettua ja asenteiden päihteitä kohtaan lievennettyä, voi todeta päihteiden sekakäytön monimutkaistuneen, syventyneen ja raaistuneen. Päihteet ovat kattokäsite, joiden alta käyttäjän on tänä päivänä mahdollista rakentaa turmiollinen cocktailinsa erilaisten päihdyttävien lääkkeiden, huumausaineiden ja alkoholin laajasta tarjonnasta.

Avainsanat: sekakäyttö, riippuvuus, elämänhallinta, teemahaastattelu, merkitys

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi_x_

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi__

(vain Lappia koskevat)

Sisällysluettelo

1 Johdanto	1
2 Sekakäytön olemusta etsimässä.....	4
2.1 Päihdeongelman rakentuminen	4
2.2 Päihteidenkäyttö osana nuoruutta	10
3 Riippuvuuden hahmottaminen	14
3.1 Fyysinen riippuvuus.....	14
3.2 Psykkinen riippuvuus.....	16
3.3 Sosiaalinen riippuvuus.....	18
4 Elämänhallinnan toteutuminen.....	20
4.1 Muuttunut ikävaiheellinen nuoruus.....	20
4.2 Elämänhallintaa elämäkuluissa	24
5 Tutkimuksen toteutus.....	26
5.1 Tutkimuskysymys ja metodologiset valinnat.....	26
5.2 Tutkimusaineisto ja aineiston kerääminen.....	28
5.3 Aineiston analysointi	30
5.5 Tutkimuksen etiikka	32
6 Sekakäytön jäljillä.....	34
6.1 <i>"Kokeilen, otan ja nautin"</i>	34
6.2 <i>"... siirryin sitten vahvempiin aineisiin"</i>	39
6.3 <i>"Mä en käytä sitä huumetta, vaan se huume käyttää mua"</i>	42
7 Koukussa	44
7.1 <i>"Kehokin alkaa sitä huutamaan, ei enää vain pää"</i>	44
7.2 <i>"Peliä se on"</i>	47
8 Elämänhallintaa etsimässä	51
8.1 Ajatuksena merkittävän ahdistava	51
8.2 Tuuliajolla	54
8.3 Korvaushoito elämänhallinnan tukena.....	57
9 Pohdinta.....	62
Lähteet	71
Liite.....	78

1 Johdanto

Pro gradu -tutkielmani aiheen valinnassa innoittajana toimi Mari Aikion Pro gradu- tutkielma alkoholin ja bentsodiatsepiinien sekakäyttäjän päihdeurasta vuodelta 1997. Tutkielmassaan Aikio selvitti sekakäytön ilmiön perusluonnetta käyttäjien omien kokemusten välityksellä. Ennen vuosituhaten vaihdetta Suomessa havaittiin lääkkeiden lisääntyntä päihdekäyttöä, kuitenkin alkoholin pitäessä valta-asemaansa käytetyimpänä päihteenä. Bentsoilla ei pyritty alkoholin tavoin humalaan, vaan lääkkeitä käytettiin itsehoidollisesti olotilan ja mielialan kohentamiseen tai rauhoittumiseen. Käytön pitkittyessä riippuvuus sekä alkoholiin että bentsodiatsepiineihin vahvistui. Alkoholin ja bentsojen merkitys jakautui Aikion tutkielmassa neljään eri käyttäjäkategoriaan päihteidenkäyttötavan ja -ympäristön mukaisesti. Erilaisten käyttäjäidentiteettien jäsenty-miseen vaikutti jako koti- ja katukäyttäjiin, joilla käyttötapa vaihteli aineiden rinnak-kaiskäytöstä peräkkäiseen käyttöön. Sekakäytön prosessi etenee yksilöllisesti, kuiten-kin jokainen Aikion aineistossa oli korostanut päihdeuransa alussa tietoisesti varo-neensa alkoholin ja bentsodiatsepiinien yhtäaikaista käyttöä. (Aikio 1997, 64–65.) Ta-voitteeni on luoda päivitetty tutkimus tämän päivän päihteiden sekakäytöstä. Mari Aikion tutkielman päihteiden sekakäyttäjistä koostuva aineisto ei toimi tutkielmani vertailuryhmänä, mutta tulen silti pohtimaan päihteiden sekakäytön ilmiön muutosta näiden kahdenkymmenen vuoden aikana.

Tutkielmassani perehdyn kahdeksan rohkean päihteiden sekakäyttöhistorian omaavan nuoren aikuisen haastatteluiden kautta tämän päivän päihteiden sekakäyttöön ilmiö-nä. Tarkoitukseni on avata sekakäyttöä käyttäjänäkökulmasta riippuvuuden ja elämän-hallinnan kysymyksenä. Päihteiden sekakäyttö on laajentuneen päihdetarjonnan ja yleisten päihteitä koskevien asenteiden lieventymisen myötä muuttunut vaikeaksi ja monimuotoiseksi. Huumeiden sekakäytön käyttötavoissa on löydettävissä merkittäviä eroja. Erilaiset käyttäjäryhmät operoivat kulttuurisesti, tilanteisesti ja farmakologisesti tietyillä kentillä niille ominaisilla kulttuurisilla tavoillaan. (Kataja ym. 2016, 43.) Tutkielmani haastateltavien joukko koostui korvaushoidossa olevista, sinne pääsyä toivo-vista sekä päivän kerrallaan elämäänsä elävistä 20 – 35 -vuotiaista miehistä ja naisista. Päihteiden sekakäytöllä oli vahva fyysisten ja psyykkisten riippuvuuden oireiden sävyt-

tämä rooli käyttäjien arjen ja todellisuuden muovaamisessa. Alkuun päihteet toimivat välineenä sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpidossa, mistä hyppy riippuvuuskäyt-
täytymiseen ja päihteiden itse tarkoituksellisuuteen tapahtuu nopeasti. Korvaushoito
näyttäytyy pohjakokemuksen jälkeisenä mahdollisuutena ja reittinä hallitumpaan ja
turvallisempaan arkeen.

Päihteiden sekakäyttöä on tutkittu omana tutkimusaiheenaan yllättävän vähän ja se on
Suomessa jäänyt ikään kuin ”ei-kenenkään-maaksi” alkoholitutkimustradition ja huu-
metutkimuksen välimaastoon (Hakkarainen & Metso 2009, 113). Sekakäytön sivuutta-
misessa on myös kysymys siitä, millaiseksi ongelmaksi huumeiden käyttö yhteiskun-
nassa määritellään. Tähän mennessä laillinen sekä laitton maailma on haluttu pitää tiu-
kasti erillään. (Hakkarainen 2015, 88–89.) Tuorein sekakäytön esiintyvyyttä, käyttöta-
poja ja haittoja selvittävä tutkimus on 2011–2018 toteutettava MiksMix –projekti, jos-
sa perehdytään sekakäytön esiintyvyyteen erilaisissa väestöryhmissä, erilaisiin sekakäyt-
tötapoihin ja niihin liitettäviin sosiokulttuurisiin merkityksiin, minkä lisäksi projektissa
kartoitetaan sekakäytön sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja ja riskejä. (Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos 2014).

Päihteiden sekakäytön tutkimuksella on yhteiskuntatieteissä yhä suurempi merkitys.
Päihteiden käytössä on havaittavissa ongelmakäytön lisäksi erilaisia tietoiseen riskinot-
toon ja käytön hallinnan väliseen jännitteeseen perustuvia käyttötapoja. Alkoholiam-
paa, huumeita ja lääkkeitä on käytetty päihtymystarkoituksessa yhdessä, erikseen ja rinnak-
kain läpi historian. Päihteiden sekakäyttö on viime aikoina nostettu laajempaan yhteis-
kunnalliseen keskusteluun, ja sen on todettu lisääntyneen merkittävästi viime vuosi-
kymmeninä sekä Suomessa että kansainvälisesti. (Värynen ym. 2015, 284.) Huumei-
den käytöstä puhutaan usein aaltona, jotka syntyvät, saavuttavat huippunsa ja sen
jälkeen laantuvat, kunnes jossain tulevaisuudessa nousevat uudelleen. Nykytilanne
Suomessa sekä muualla länsimaissa antaa kuitenkin vaikutelman siitä, että kyseessä on
pysyvämpi vedenpinnan nousu. Huumeiden käyttö on vakiintuneempaa nuorten
ja nuorten aikuisten kulttuureissa, ja on oletettavaa, että kehitys tulee olemaan Suo-
messä samankaltainen kuin muualla. (Salasuo & Rantala 2002, 64.) Viimeisen kahden

vuosikymmenen aikana suomalaisten huumeiden käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Ongelmakäytön rinnalle on noussut uudenlaisia päihdekulttuureja, joissa päihteet toimivat välineellisesti esimerkiksi osana klubikulttuuria. Huumeiden käytön yleistyessä myös huumeasenteet muuttuvat. (Karjalainen ym. 2016, 9.)

Tutkielmani etenee päihteiden sekakäytön olemuksen teoreettisesta avaamisesta päihderiippuvuuden erilaisten muotojen kuvailemiseen. Päihteiden sekakäyttö koostuu aineistossani laajasti alkoholin, kannabiksen, erilaisten rauhoittavien ja unilääkkeiden, stimulanttien, opiaattien, hallusinogeenien sekä sienien sekakäytöstä. Riippuvuuden määrittelemistä lähestyn tutkielmassani A-klinikkasäätiönkin käyttämien päihderiippuvuuden pitkäaikaisten seurauksien fyysisillä, psyykkisillä ja sosiaalisilla riippuvuuden ilmentymillä (juomisen hallinnan opas). Tutkielmassani lähestytään lisäksi päihteiden sekakäyttöä elämänhallinnan näkökulmasta. Päihteiden pitkälle edennyt ongelmakäyttö on johtanut nuoruuden ikävaiheelle tyyppillisten etappien, koulutuksen ja työllistymisen, ulkopuolelle ajautumista, minkä lisäksi päihteidenkäytöllä on ollut vaikutus sosiaaliin suhteisiin ja yksilöiden toimijuuden rakentumiseen. Opioidikorvaushoito näyttäytyy tutkielmassani päihteenkäyttäjän pohjakokemuksen jälkeisenä käännekohtana ja mahdollisuutena turvallisempaan ja tasapainoisempaan elämänhallintaan ja arkeen.

2 Sekakäytön olemusta etsimässä

2.1 Päihdeongelman rakentuminen

Käsitteenä sekakäyttö (*polydrug use*) on haastava määriteltävä. Se on monimuotoinen käyttäjäkohtaisesti omanlaisensa ilmiö niin käytettyjen aineiden osalta kuin käyttötavoiltaankin. Terminä sillä tarkoitetaan erilaisten päihdyttävien aineiden samanaikaista tai vuorottaista käyttöä. Sekakäyttöä on kutsuttu suomen kielessä myös moniainekäytöksi sekä monipäihdekäytöksi. Yleistettynä kahta tai useampaa päihdettä käyttäviä on kuvailtu rappiollisina sekä sekaisina niin sosiaalisesti kuin mentaalisestikin. Yleisimpiä sekakäytön osana käytettyjä aineita ovat alkoholi sekä erilaiset huumaus- ja lääkeaineet. (Kataja ym. 2016, 44; Seppälä 2003, 34; Väyrynen ym. 2015, 285.) Tutkimukseni haastatelluilla sekakäyttö koostui laajasti alkoholin, kannabiksen, erilaisten rauhoittavien ja unilääkkeiden, stimulanttien, opiaattien, hallusinogeenien sekä sienien käytöstä. Päihteiden valikoimaan ja saatavuuteen vaikuttaa vahvasti paikallinen tarjonta ja esimerkiksi eri kaupunkien välillä onkin eroavaisuuksia käytetyimpien huumausaineiden välillä.

Huume kulttuurit eivät ole selvärajaisia kokonaisuuksia. Niiden keskiöissä ovat diilerit ja addiktit eli ihmiset, joille aineiden käyttö ja hankinta on keskeinen elämänsisältö, niiden reunoilla satunnaiskäyttäjät sekä huumeita joskus kokeilleet. Ulkopuolella ovat ne, jotka enintään tuntevat jonkun huumeita käyttäneen tai ovat saaneet tietoa asiasta vain joukkotiedotusvälineistä. (Partanen 1994, 401.) Tarkasteltaessa päihteiden sekakäyttöä, näyttäytyy se usein tarkoituksellisena ja päämäärätietoisena toimintana. Sen tarkoituksena on joko saada aikaan tietynlainen päihtymys, tehostaa tai pidentää tietyn päihteen vaikutusta. Syynä voi myös olla päihtymyksen laskuvaiheen helpottaminen. (Seppälä 2003, 34.) Sekakäytöllä on erilaisia merkityksiä käyttäjilleen, minkä vuoksi käyttötavatkin ovat yksilöllisiä. Ongelmaorientoituneen käyttötavan lisäksi on muitakin käytön muotoja käyttäjäryhmien kulttuuristen, tilanteittaisten sekä farmakologisten ominaisuuksien mukaisesti (Kataja ym. 2016, 43). Käytöllä voidaan pyrkiä mielihyvääorientoituneesti täydentämään eri aineiden keskinäisiä vaikutuksia tai helpottamaan käytöstä seuranneita negatiivisia vaikutuksia. Käytettyjen aineiden vaihtelua selittää myös niiden saatavuus, hinta, laillisuus sekä suosio käyttäjien keskuudessa. (EMCDDA

2009, 8.) Suomessa sekakäyttöä on havaittu monenlaisissa väestöryhmissä niin huumaidenkäyttäjien kuin iäkkäiden kotihoidon asiakkaidenkin keskuudessa (Hakkarainen 2002, 128; Karjalainen 2010, 6; Koivula ym. 2015, 483).

Sekakäytöksi päihteiden käyttö muuttuu siinä vaiheessa, kun käyttäjä pyrkii yhä yleisemmin käyttämään useita aineita samanaikaisesti tai vuorottelemalla tasapainottamaan, voimistamaan, heikentämään tai säilyttämään päihdetilaa. Käytön myötä aineisiin liittyvät mielihyvälämykset häviävät, ja tilalle nousee tarve saavuttaa jonkinlainen normaaliolotila ja välttää kipua. (Dahl & Hirschovits 2002, 214.) Vieroitusvaiheessa sekakäyttö on hankala siten, että vieroitusoireet eri aineista tulevat eri aikoina, pitkityvät ja sekoittuvat toisiinsa (Havio ym. 1995, 108). Mari Aikion (1997) tutkielmassa päihteiden sekakäyttö näyttäytyi alkoholin ja bentsodiatsepiinien peräkkäisenä sekä rinnakkaisena käyttönä, minkä lisäksi päihteiden käyttötavoissa näyttäytyi jakautuminen koti- ja katukäyttäjiin:

Peräkkäisellä kotikäytöllä pyrittiin parantamaan elämänhallintaa, jolloin riippuvuus päihteisiin ei ollut edennyt vielä pitkälle. Peräkkäiset kotikäyttäjät suhtautuivat yhteiskuntaan myönteisesti, minkä lisäksi heillä oli toimiva hoitokontakti ja vuorovaikutus hoitavan lääkärin kanssa.

Rinnakkaisessa kotikäytössä päihteistä haettiin lähinnä hetkittäistä helpotusta. Rinnakkaiset kotikäyttäjät olivat peräkkäisen käyttötavan omaavien kotikäyttäjien tapaan myös lääkimyönteisiä, mutta heillä oli vaikeampaa luoda toimivaa lääkärisuhdetta. Rinnakkaiset kotikäyttäjät halusivat hakea apua, mutta olivat toisaalta myös spontaaneja ja hätäisiä.

Peräkkäisellä katukäytöllä tarkoitettiin käyttötappaa, jossa lääkärin myöntämät reseptilääkkeet eivät yksistään riitä. Peräkkäisillä katukäyttäjillä oli riittävämpi suhde lääkäreiden kanssa. He halusivat pysyä yhä yhteiskunnan 'rattaissa' riippuvuuskierteestään huolimatta, minkä vuoksi he käyttivät bentsoja krapulasta toipumiseen ja äkilliseen toimintakyvyn nostamiseen.

Rinnakkaisilla katukäyttäjillä riippuvuus sekä alkoholista että lääkkeistä on vahva. Paitsi lääkäreihin myös suhde katukauppiaisiin voi olla alistuva ja aneleva. Suhde yh-

teiskuntaan on kääntynyt hyödyntä rasiitteeksi, minkä lisäksi päihteidenkäyttötapa on erityisen rappiollinen. (Aikio 1997, 64.)

Aikion tutkimuksessa bentsodiatsepiinien käyttö oli vahvasti alun perin lähtöisin lääkkeiden myöntämistä resepteistä. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana päihde-työssä on kiinnitetty enemmän huomiota bentsodiatsepiinien pitkäaikaiseen käyttöön ja asiakasturvallisuuteen. Lääkitystä harkittaessa on punnittava tarkasti lääkehoidon hyötyjä ja haittoja, muiden hoitomuotojen mahdollisuutta sekä muita asian arvioimiseen vaikuttavia seikkoja. Aluehallintovirastot ja Valvira valvovat terveydenhuollon ammattihenkilöiden ammattitoimintaa. Lisäksi viimeisimpiin muutoksiin lukeutuu apteekkisopimusmenettely, jossa asiakas sitoutuu vain yhden lääkärin ja hoitopaikan lääkehoitoon sekä käyttämään vain yhtä apteekkiä noutaessaan lääkkeitä. (Aikio 1997; Valvira; Suomen Apteekkariliitto 2013.) Menettelyllä on tarkoitus vähentää ja hillitä lääkkeiden ongelmakäyttäjien liikehdintää useamman lääkärin ja apteekin toimintakentällä.

Sekakäytön monimuotoisuuden vuoksi siihen liittyy enemmän haittoja kuin yksittäisen päihteen ongelmakäyttöön. Muun muassa yliannoksien, infektioiden, tapaturmien ja kuoleman riski lisääntyy. Myös hoito on vaikeampaa kuin yksittäiseen päihteeseen liittyvän ongelman hoito. (Vorma 2012, 71.) Suomalaisissa oikeuslääketieteellisissä asiakirjoissa (Salasuo ym. 2007, 48) tutkittaessa huumeisiin liittyneitä kuolemia on havaittu eri aineiden sekakäytön osuuden olleen kuolemantapauksissa silmiinpistävä. Erityisesti bentsodiatsepiineilla ja alkoholilla on merkittävä rooli useissa kuolemantapauksissa. Alkoholien, huumeiden- sekä lääkeaineiden sekakäyttö sisältää monenlaisia riskejä. Erilaisilla aineilla ja yhdistelmillä on omanlaisensa vaikutuksensa. Esimerkiksi bentsodiatsepiinit voimistavat alkoholin vaikutusta samanaikaisesti käytettynä, helpottavat krapulaoireita ja mahdollistavat arjessa toimimisen. Käytön myötä muisti ja kontrollikyky huononevat, nautittujen lääkkeiden määrä ja ajankohta unohtuvat. Sairaaloitten ensiapupoliklinikoiden tavallisia potilaita ovatkin päihtyneenä nautittujen rauhoittavien lääkkeiden yliannostuksesta sairastuneet. Rauhoittavat lääkkeet ja alkoholi voivat olla hengenvaarallisia yhdessä. (Havio ym. 1995, 108; Aikio 1997.)

Alkoholi

Suomessa alkoholijuomien kokonaiskulutus oli vuonna 2016 jokaista 15 vuotta täyttänyttä asukasta kohti 10,8 litraa sataprosenttista alkoholia. Sataprosenttiseksi alkoholiksi muunnettuna vuonna 2016 alkoholijuomien kokonaiskulutus oli 49,7 miljoonaa litraa, mikä on pysynyt edellisvuoden kanssa samalla tasolla. Suomalaiset juovat eniten olutta, minkä lisäksi tilastoidussa kulutuksessa myös viinien osuus on nousussa väkevien osuuden vastaavasti laskiessa. (Rönkä & Virtanen 2017; Jääskeläinen ym. 2016, 20.) Alkoholiin liittyen Suomessa keskustellaan alkoholipolitiikan tilanteesta sekä vahvojen oluiden, viinien ja väkevien juomien sijoittamisesta päivittäistavarakauppoihin. Alkoholipolitiikkaa on Suomessa ohjannut yhteisen hyvän tavoite, jolloin on nojattu peruskäsitykseen siitä, että päihdehaittojen ehkäisy tulee kohdistua koko väestöön. Kansainvälisesti on osoitettu, että rajoittava alkoholipolitiikka vähentää alkoholista yhteiskunnalle aiheutuvia haittoja. Rajoittavan politiikan keinoja ovat muun muassa myynti-ikärajojen valvonta, yksityisen voitontavoittelun rajoittaminen vähittäismyynnissä monopolijärjestelmän avulla, liikkeiden aukioloa koskevat rajoitukset, alkoholin tuontirajoitukset sekä esimerkiksi mainonnan ja ravintolatoimen sääntely vastuullisen anniskelun periaatteella. (Warsell & Vertio 2003, 48.)

Suomalaisessa juomakulttuurissa keskimääräiset käytetyt alkoholimäärät ovat nousseet viime vuosikymmeninä voimakkaasti ja juomatapa on usein humalahakuista. Ennen alkoholinkäyttö kuului lähinnä aikuisille miehille, mutta nykyään niin naiset kuin nuoret pojat ja tytötkin ovat omaksuneet uusia alkoholinkäyttötapoja. Nuorista sukupolvista on tullut uusia juojia, jotka ovat oppineet alkoholinkäyttötapsansa aiempia sukupolvia määremässä alkoholinkäyttökulttuurissa. (Mäkelä ym. 2010, 50.)

Huumausaineet

Huumeiden sekakäyttö on Suomessa huomattavasti harvinaisempaa kuin alkoholin ja riippuvuutta aiheuttavien lääkkeiden – rauhoittavien ja unilääkkeiden tai huumausainelääkkeiden – sekakäyttö (Vorma 2012, 71). Huumausaineisiin luetaan ne aineet ja

valmisteet, jotka luetellaan valtioneuvoston asetuksessa (543/2008) huumausaineina pidettävänä aineina, valmisteina ja kasveina. Näistä yleisimpiä esimerkkejä ovat kannabis, stimulantit kuten amfetamiini ja ekstaasi, sekä erilaiset opiaatit kuten buprenorfiini ja morfiini (Seppä yms. 2012, 10). Huumausaineiden käyttötrendejä ohjailevat ennen kaikkea yleisemmät kulttuuriset muutokset ja kansainväliset vaikutteet. Huumeiden käytön on todettu yleistyvän ikään kuin aaltomaisina liikkeinä. (Hakkarainen 2015, 115.) Suomalaisten huumeiden käytön on viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana nähty yleistyneen. Muutos on samankaltainen muuallakin Euroopassa, jonka alueella kannabiksen osuus on suurin laittomien huumeiden markkinoilla (EMCDDA 2016, 12). Myös Suomessa kannabiksen käyttö on yleisintä (Päihdetilastollinen vuosikirja 2015, 29; Karjalainen yms. 2016, 3). Huumeidenkäyttäjillä huumeiden sekakäyttö on yleistä ja yksilölliset käyttötavat vaihtelevat kokeilukäytöstä säännölliseen käyttöön ja riippuvuuskäyttöön (EMCDDA 2016, 37).

Huumeiden sekakäytön yhteydessä on havaittavissa erilaisia käyttäjäidentiteettejä käytön motiivien perusteella. Käytön sosiaalisuuden merkitys jakaa olennaisesti eri käyttäjätyyppejä, jolloin päihteitä käytetään joko yksin tai porukoissa, jolloin kokemukset jaetaan yhdessä. (Kataja ym. 2016, 46). Päihdetutkimuksessa viimeisimpiin teemoihin ja keskusteluihin noussut viihdekäyttäjien ryhmä kuvaa yhtä käyttäjäidentiteettiä. Viihdekäyttäjät ovat yhteiskuntaan integroituneita, he opiskelevat tai ovat työelämässä. Päihteiden käyttö edustaa heille ajoittaista irtiottoa arjen rutiineista. Huumeilla on tällaisessa käyttötavassa viihdeellisen lisäosan arvo esimerkiksi kaveripiirin juhlissa. Itsetutkistelussa käyttöepisoodi koetaan yleensä yksin, jolloin käyttö liittyy arjen irtiotoon henkilökohtaisin tavoittein. Päihteiden avulla otetaan ikään kuin etäisyyttä ulkomaailmasta, jotta voidaan paremmin keskittyä omaan sisäiseen mielenmaisemaan erilaisin hallintateknikoilla. Kolmas käyttäjäidentiteetti on jatkuvaa ja säännöllistä käyttöä. Sekakäyttö on tällöin elämäntapa, jolloin aika kuluu suurilta osin aineiden ympärillä. Käytön hallitsemiseksi huolehditaan omasta reviiristä, käyttövälineistä ja järjen käytöstä. Viimeinen käyttäjäidentiteetti on riippuvaisuus, jolloin käyttöön ei liity positiivisia piirteitä vaan pakonomaisuus, mikä näkyy siitä, että aineiden saannin varmistaminen ohittaa kaiken muun. (Mt., 46–50.)

Lääkeaineet

Periaatteessa mitä tahansa psykoaktiivista lääkeainetta voidaan käyttää päihteenä (Holopainen 2003b, 446), mistä johtuen lääkeaineita sisältävä sekakäyttö voi alkaa esimerkiksi osana huumeiden sekakäyttöä, tai sillä voidaan itsehoidollisesti helpottaa mielen-terveyttä tai päihdeiden vieroitusoireita (Vorma 2012, 72). Sekakäytön osana käytettävät lääkeaineet ovat yleisimmin Aikionkin (1997) tutkielmassa esiintyneitä bentsodiatsepiineja, mutta käytettyjä ovat myös opioideja sisältävät lääkkeet, etyyliomorfiinia tai kodeiinia sisältävät yskänlääkkeet sekä erinäiset euforisoivat esimerkiksi morfiinia tai tramadolia sisältävät kipulääkkeet (mt., 71). Huolestuttavana ilmiönä näyttäytyy myös ongelmakäytön ja jopa riippuvuusoireiden ilmeneminen antidepressiivien käytössä. Saattaa olla, että masennuksen lääkehoidon yleistyessä myös tämänkaltaiset ilmiöt lisääntyvät erityisesti päihdeongelmista kärsivien masentuneiden kohdalla. (Holopainen 2003a, 436.)

Lääkkeiden viihdekäytön ja sekakäytön maailma on ilmiönä melko uusi. Tämän kaltaisessa käytössä ollaan enemmänkin riippuvaisia uusista päihdekokemuksista itsessään kuin tiettyjen päihdeiden farmakologisista vaikutuksista. Käyttöä esiintyy monenlaisissa kulttuurisissa yhteyksissä: yksin ja seurassa; kotona ja ulkotiloissa; ravintoloissa ja tanssibileissä. (Seppälä 2003, 43.) Aikion tutkimuksessa (1997) alkoholin ja bentsodiatsepiinien sekakäyttö alkoi yksilöllisten valintojen kohtalokkailla seurauksilla. Alkoholilla ja bentsodiatsepiineilla oli päihdeuran alussa eri merkitys. Bentsoilla ei pyritty alkoholin tavoin humalaan, vaan tarkoitus oli olotilan ja mielialan kohentaminen tai rauhoittuminen. Tällaisessa peräkkäisessä sekakäytössä on selvä itsehoidollinen intressi. Kuivan humalan avulla suoriudutaan yhteiskunnan asettamista velvoitteista, toimintakyky palautuu krapulasta nopeasti työkuuntoon ja bentso helpottavat asioimista esimerkiksi sosiaalivirastoissa ja lääkärin vastaanotolla. (Aikio 1997, 61.)

Päihdehuollossa alkoholin vieroitusoireiden hoidossa on käytetty lääkehoitoa. Varmin tutkimusnäyttö on olemassa bentsodiatsepiineista, joiden pääasiallisia käytön aiheita ovat ahdistuneisuus, jännittyneisyys, pelkotilat ja unettomuus. Bentsoilla on haittansa, sillä niiden käytössä on suuri riippuvuuden kehittymisen vaara (Holopainen 2003a, 437;

Laitinen & Mäkelä 2003, 208–209; Seppä & Heinälä 2012, 62), minkä vuoksi niitä tulisi käyttää vain vieroitusoireiden keston ajaksi. Alkoholin ja bentsojen sekakäyttö on juuri tämän yhteiskunnan ja aikakauden tuottama päihdeongelma (Aikio 1997, 60). Sekakäyttö muodostaa kierteen, jossa krapulan helpottamiseen käytetty lääke aiheuttaa omanlaisensa vieroitusoireet. Lääkkeitä ja alkoholia yhtä aikaa käyttävät voivat syöksyä kierteen eri vaiheet läpi yhdessä vuorokaudessa, koska juomakrapula voi oireilla jo juomisvaiheessa ja lääkekrapula lääkkeiden vielä vaikuttaessa. (Mt., 62.)

2.2 Päihteidenkäyttö osana nuoruutta

Päihteiden käyttö on aina yhteiskunnalliseen tilanteeseen sitoutunutta. Yhteiskunnan suhtautuminen päihteisiin on vaihdellut rankaisevasta hyväksyvään. Esimerkiksi huumausaineiden rooli on vaihdellut lääke- ja viihdekäytön maastosta kielletyksi ja laittomaksi. Kuvaavaa on esimerkiksi englannin kielen sana *drug*, joka tarkoittaa sekä huumetta että lääkettä. Vain käyttötarkoitus ratkaisee merkityksen. (Hämeen-Anttila 2013, 9.) Suomessa päihdekeskustelua ja –asentoitumista värittää osaltaan 1900-luvun alkupuolella vallalla ollut moralisoiva raittiusajattelu, jossa jyrkkiä alkoholipoliittisia rajoituksia perusteltiin (miesten) juomisen (naisille ja lapsille) aiheuttamilla kärsimyksillä sekä yhteiskunnalle aiheuttamilla kustannuksilla (Room ym. 2010, 1864; Warpenius ym. 2013, 6). Sittemmin yleistyi liberaalimpi näkökulma, jossa ei haluttu korostaa yksittäisiä kuluttajia heitä leimaten. Väestön alkoholinkulutusta ja päihdehaittoja on säädelty ja korjattu esimerkiksi sosiaali- ja terveystaloustieteiden palveluilla, mikä on näinä päivinä saanut kritiikkiä suuresta sosiaaliturvan rasittamisesta. (Warpenius ym. 2013, 6–7.)

Yhteiskunnallisesti nuorten sekakäyttöä tarkastellessa päihteitä koskevalla ilmapiirillä on suuri merkitys nuorten kokeiluihin. Mitä yleisempää esimerkiksi huumeiden käyttöä tulee, sitä ”tavallisemmat” ja useammat nuoret sitä kokeilevat (Dahl & Hirschovits 2002, 211). 2000 –luvun alun tyypillisin kokeiltu huumausaine oli kannabis, josta käyttö levittyi esimerkiksi amfetamiiniin ja opiaatteihin. Vuonna 2015 kannabis oli edelleen

suosituin huumausaine, minkä lisäksi myös sen kotikasvatus on vuodesta 2010 lisääntynyt. (Varjonen 2015, 32.) Pienimuotoinen kannabiksen kotikasvatus on nostanut suosiotaan, sillä sen kasvattaminen on helppoa, suhteellisen edullista, minkä lisäksi toiminta sisältää myös sosiaalisen verkostoitumisen mahdollisuuden. Esimerkiksi internet on tänä päivänä mahdollistanut tiedon vaihdon ja avun kasvattamisessa onnistumiseen sekä käyttäjäverkoston ylläpitoon. (EHYT ry; Hakkarainen ym. 2011.)

Päihteidenkäyttöön liittyen on tehty runsaasti tutkimusta niin käyttömäärien kuin trendienkin suhteen esimerkiksi YK:n huumetoimisto UNODC:n (United Nations Office on Drugs and Crime) sekä Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskuksen (European Monitoring Centre for Drug Addiction) toimesta. Suomessa kansallista päihteidenkäytön tilaa ja muutosta väestötutkimuksillaan kartoittaa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, jonka viimeisimpiin raportteihin lukeutuvat Suomalaisien huumeiden käyttöä ja huumeasenteita käsittelevä raportti (Karjalainen ym. 2016) sekä nuorten päihteiden käyttöä vuosina 1995–2015 käsittelevä raportti (Raitasalo ym. 2016). Nuorten tupakoinnin kokeilujen sekä päivittäisen tupakoinnin määrä on vähentynyt 2000-luvulla. Myös alkoholin käytön nähdään vähentyneen niin kokeilukertojen kuin säännöllisen ja tiheän humalajuomisen suhteen. Raportissa havaittiin myös huumeiden käytön olevan Suomessa vähäistä moniin muihin maihin verrattuna. Kannabiksen käytössä ei tosin näkynyt juuri muutosta kahden viimeisimmän mittauskerran välillä. Huumeiden käyttöön liittyviä riskejä suurina pitävien joukko on aiempaa harvempi, mikä kuvastaa asenteiden lieventymistä. Kaiken kaikkiaan nuorten päihteidenkäyttöön liittyvä kehityssuunta nähtiin Suomessa myönteisenä. (mt., 33–35.) Sekakäyttöä kartoittavat kysymykset lisättiin osaksi Suomen koululaisten alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä koskevaa kyselytutkimusta vuonna 2015. Alkoholin ja huumausaineiden sekakäytön lisäksi kyselyyn lisättiin kysymykset muuntohuumeista, sähkötupakasta sekä vesipiipun käytöstä. (Mt., 11.)

Nuorten päihdekäyttäytyminen on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Siihen on liittynyt hauskanpidon ja hyvän olon tavoittelun lisäksi kaveripiirin merkitys. Riia Palmqvist (2007) havaitsi väitöskirjassaan nuorten päihteidenkäyttötavoilla olevan

yhteys heidän suhteeseensa omaan fyysiseen ulkomuotoonsa. Tyttöjen havaittiin olevan poikia tyytymättömämpiä ulkonäköönsä ja vertailevan itseään kavereihin, millä oli vaikutus itsetuntoon ja hyvinvointiin ja tätä kautta yhteys päihteidenkäyttöön. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin kaveripiirin merkitys humalajuomisessa, niin alkoholimyönteisenä kuin sen käytöltä suojaavanakin tekijänä. Nuoret ovat heterogeeninen ryhmä, jossa päihteiden käyttöä ohjailevat hyvin erilaiset ja vaihtelevat syyt. (Palmqvist 2007, 56–57.) Esimerkiksi asenteet päihteiden käyttöä kohtaan vaihtelevat. Niihin vaikuttavat muun muassa yhteisö, jossa elämme, sekä erilaiset ryhmät, joissa liikumme. Edellä mainitut tekijät vaikuttavat lisäksi myös päihteiden käyttötapoihin. (Havio ym. 1995, 109.)

Peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten nuorten päihteiden käyttöä tutkittaessa on havaittu positiivista muutosta vuosikymmenten aikana esimerkiksi tupakkakokeilujen vähentymisenä, raittiuden kasvuna sekä päihteitä koskevien asenteiden kriittisyyden kasvuna. Samaan aikaan kuitenkin nuorten asenteet esimerkiksi kannabiskokeiluja kohtaan ovat lieventyneet vuosien mittaan. Vaikka nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt eivätkä huumekeilut ole vuoden 1999 jälkeen yleistyneet, lieventyneet asenteet saattavat ennakoida myöhempää käyttöä. Eri aineiden samanaikaista käyttöä tutkittaessa havaittiin, että pojilla yleisin yhdistelmä oli alkoholi ja kannabis, kun taas tytöillä yleisintä oli alkoholin ja pillereiden samanaikainen käyttö. (Raitasalo ym. 2016, 3, 24.)

Nuorilla ensimmäinen päihdekokeilu on usein kavereiden tarjoama. Sosiaalinen painostus päihteisiin liittyy nuorilla ikävaiheelle ominaiseen vertaisuuden ja sosiaalisen hyväksynnän kokemukseen. (Antikainen 1998, 131; Dahl & Hirschovits 2002, 208). Päihteitä kokeilevat nuoret voidaan jakaa käytön intressien mukaisesti ”moniongelmaisiin nuoriin” sekä ”tavallisiin nuoriin”. Moniongelmaisille nuorille on yleistä itsetuhoinen käyttäytyminen päihteiden kanssa, mikä on voinut saada alkunsa esimerkiksi lapsuudenaikaisesta traumasta, vanhemman alkoholismista tai väkivaltaisuudesta. Tällöin koetut kokemukset ovat saattaneet osaltaan myötävaikuttaa huumeen käyttöön. ”Tavallisilla” nuorilla voi olla taustalla akuutti kriisi. Esimerkiksi murrosiässä tyyppillinen epävarmuus saattaa altistaa pikaisen mielihyvän ja itsevarmuuden etsintään. Toisaalta

varsinaista kriisiä ei tarvita, vaan nuori voi kaivata vaihtelua ja jännitystä. Tällöin on kyse enemmänkin kokeilusta ja uteliaisuudesta päihteiden käyttöön liittyen. Nuoret voivat hakea päihteistä rentoutumista, käyttö voi alkaa seurustelukumppanin tai kaveripiirin myötävaikutuksesta tai internetin tiedonvälityksen ja markkinoinnin vauhdittamana. (Dahl & Hirschovits 2002, 208.)

Päihteiden sekakäyttö on haastava ilmiö kaikissa ikäryhmissä. Nuorten päihteiden ja sekakäytön ympärillä tehtävällä työllä ja tutkimuksella on kansallisesti ajankohtainen ja merkittävä asema. Nuorten käyttäytyminen ja erityisesti nuorten päihteiden käyttö ja siinä tapahtuvat muutokset ovat jo pitkään kiinnostaneet muuta väestöä. Tarkkailemalla nuorten käyttäytymistä tänään on haluttu ennakoida huomista. (Raitasalo ym. 2012, 72.) Vaikka nuoret alle 18 vuoden iässä juovat 1970- ja 1980-lukujen syntymäkohortteja vähemmän, 18 vuoden iässä juominen on yhtä yleistä ja humalapitoista kuin aiempina vuosikymmeninä; nuorten naisten osalta jopa humalaisempaa kuin aiemmin. Alaikäistenkin kohdalla on muistettava, että vaikka kehitys on ollut myönteistä, lainsäätäjän ajatus siitä, että alkoholin juominen ei kuulu alle 18-vuotiaiden elämään, on vielä kovin kaukana todellisuudesta: 16-vuotiaista raittiita on edelleenkin vain joka neljäs. (Lintonen ym. 2015, 51.) Nuorten päihteiden käytöllä on seurauksia terveyteen, ihmissuhteisiin, opiskeluun ja työllistymiseen, minkä lisäksi päihteet ovat usein mukana erilaisissa rikoksissa. Prevention kannalta on tärkeää, että huomiota kiinnitetään päihteiden käytön riskeihin liittyvän tiedon välittämiseen. Päihteiden käytön seuraukset koskevat käyttäjän itsensä lisäksi muitakin ihmisiä sekä laajemmin yhteiskuntaa. Haittavaikutukset eivät ole vain suoria (aineen käyttö -> haitat käyttäjälle) vaan sosiaalisen kanssakäymisen välittämiä ja yhteiskunnan instituutioita kuormittavia (Warpenius ym. 2013, 204).

Juuri kukaan ei usko jäävänsä riippuvaiseksi aloittaessaan huumeen tai muun päihteen käytön. Vaikka kaikista kokeilijoista ei tulekaan riippuvaisia, kaikki ongelmakäyttäjät ovat aloittaneet kokeilukäytöllä. Käyttökierre kokeilijasta ongelmakäyttäjäksi voi kestää vuosia, jopa kymmeniä vuosia. Nykyään nuorten päihteiden riskikäyttäytymistä lisää muun muassa aineiden markkinointi, runsas tarjonta, huumeiden halventuneet

hinnat ja huumemaailman raaistuminen. Uusien käyttäjien hankkiminen on Suomessa jo "bisnestä". (Dahl & Hirschovits 2002, 207.) Ennaltaehkäisevän tiedottamisen ja opastuksen rooli nousee varsinkin nuorten kohdalla merkittäväksi. Täysi-ikäisten nuorten aikuisten kanssa tehtävässä (ehkäisevässä) päihdetyössä alkoholin käyttöä tulee ymmärtää ja lähestyä sosiaalisena lajina. Alkoholi on nuorille aikuisille sosiaalinen olento. (Maunu 2012a, 88.) Päihteillä on välineellinen arvo yhteisyyden kokemukseen ryhmässä. Päihteiden ympärillä vietetyt tilanteet ovat tapahtumia, joissa yhteisön jäsenet keskittyvät hetkeksi vain itseensä, omaan toimintaansa, tapoihinsa ja tyyleihinsä (mt., 91).

3 Riippuvuuden hahmottaminen

3.1 Fyysinen riippuvuus

Fyysinen riippuvuus päihteisiin on lääketieteessä selitetty asteittain etenevänä, itse aiheutettuna aivojen sairautena (Kianmaa 2015, 36), jossa on kyse hermoston päihteen tai muun kemiallisen aineen vaikutuksiin adaptoitumisesta johtuvasta tilasta, joka ilmenee vieroitusoireina aineen vaikutuksen loppuessa (Salaspuro ym. 2003, 533). Fyysisen riippuvuuden myötä elimistössä on tapahtunut muutoksia, joiden vuoksi hallittu päihteenkäyttö ei enää onnistu (Havio ym. 1995, 93). Sairauden tunnusmerkkeinä on pidetty päihteiden käytön hallinnan menetystä ja fyysistä riippuvuutta, joka ilmenee sietokyvyn kasvuna ja vieroitusoireina käytön äkkiä loppuessa. Lääketieteen näkökulmasta päihderiippuvuuteen ovat vaikuttaneet perinnölliset alttiustekijät, aineiden eroavaisuudet riippuvuuden kehittymisessä sekä psyykkiset ja sosiaaliset puolet riippuvuuden synnyssä. (Koski-Jännes 1998, 25–26.)

Olennaista fyysisen päihderiippuvuuden selittämisellä on sairauden diagnosoiminen ja ihmisryhmien kontrollointi (Raento & Tammi 2013, 18). Päihderiippuvuuden diagnosoimiseen on käytetty Suomessa vuoden 1996 alusta WHO:n julkaisemaa ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) -

diagnoosijärjestelmää. Toinen tutkimustöissä ja tieteellisissä artikkeleissa käytetty järjestelmä on amerikkalainen DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). ICD-10 ja DSM-IV ovat pääpiirteissään hyvin samankaltaisia diagnostisia kriteeristöjä. Keskeinen eroavaisuus järjestelmien välillä on se, että ICD-10 on tiukempi kriteeriedellytyksissä, mistä johtuen järjestelmiä vertailtaessa ICD-10 tuottaisi suhteessa vähemmän riippuvuusdiagnooseja kuin DSM-IV. Fyysistä päihderiippuvuutta diagnosoidessa pyritään haastattelun keinoin tiivistämään päihteiden käyttäjän ongelmien pääpiirteet, hoidon tarve sekä ennuste, minkä lisäksi diagnoosi helpottaa kommunikaatiota. Päihderiippuvuusdiagnoosi on lääketieteessä käytetty yhdenmukainen menetelmä kuvaamaan käyttäjän vaikeuksia hallita päihteiden käyttöään, helpottamaan tarvittavan hoidon arviointia sekä tutkimusta. Diagnoosia on kritisoitu siitä, että päihderiippuvaisiksi diagnosoidut ovat heterogeeninen ryhmä ja ettei diagnoosilla ole merkitystä hoidon valinnassa. Päihderiippuvuuden diagnosoiminen helpottaa kuitenkin ilmiön käsittelemistä ja siitä puhumista, minkä lisäksi se antaa hoidon suunnittelulle tietyt suuntaviivat, jotka kertovat hoidossa huomioitavista tekijöistä. (Dahl & Hirschowitz 2002, 264–265; Poikolainen 2003, 76–81.)

Fyysisessä riippuvuudessa elimistö mukautuu käytettyyn aineeseen. Olo tuntuu ”normaalilta” vain aineen vaikutuksen alaisena. Käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita, jotka koetaan niin pahoiksi, että samaan toimintaan ryhdytään uudelleen, koska sen tiedetään ainakin aluksi helpottavan. Myöhempiä kielteisiä seurauksia ei silloin ajatella. (Aikio 1997, 62; Koski-Jännes 1998, 33.) Fyysistä riippuvuutta tarkastellessa kohtaa termit toleranssi sekä herkistyminen. Toleranssilla tarkoitetaan tilaa, jossa elimistö voi aineenvaihdunnan tai hermoston kautta pyrkiä vähentämään esimerkiksi huumeen vaikutuksia. (Kiianmaa 2012, 28–29.) Säännöllisyys päihteidenkäytössä kasvattaa toleranssia, minkä myötä saman vaikutuksen aikaansaamiseksi tarvitaan suurempi päihdemäärä kuin aikaisemmin (Havio ym. 1995, 93). Herkistyminen kuvaa päinvastaista, pitkäkestoista toimintaa, jossa aineen vaikutus voimistuu toistuvien käyttökertojen myötä. Ilmiön on todettu koskevan erityisesti huumeiden stimuloivia vaikutuksia, mitkä liittyvät niiden haluamiseen. Herkistymisen on arveltu voivan selittää huumeiden käytön muuttumista pakonomaiseksi huumeen himoksi, mikä pitkäkestoisena voisi olla myös retkahduksia selittävä ilmiö. (Kiianmaa 2012, 28–29.)

3.2 Psykkinen riippuvuus

Psykologisen näkökulman mukaan yksilöllä on jokin psykkinen syy aineiden käyttöön (Dahl & Hirschovits 2002, 271). Psykkinen riippuvuus rakentuu sosiaalipsykologi Anja Koski-Jänneksen (1998, 31) mukaan siten, että addiktioksi muodostuva asia tuottaa alun alkaen käyttäjälleen välitöntä mielihyvää. Käyttäytyminen, jota vahvistetaan välittömällä palkinnoilla, lisääntyy helposti ilman asianomaisen tietoista valintaakin. Oppimispsykologian mukaan niin ihmiset kuin eläimetkin valitsevat mieluummin välittömän pienemmän palkinnon kuin myöhemmin luvassa olevan suuremman palkinnon. Hyvä humala on tänään siten monelle huomattavasti houkuttelevampi vaihtoehto kuin krapulaton aamu huomenna tai terveys 10 vuoden päästä.

Keskeistä päihteistä aiheutuvassa psykkinisessä riippuvuudessa on, että kemialla pyritään vaikuttamaan omaan mielentilaan nopeasti ja voimaperäisesti. Tällöin päihteen käyttäjä on riippuvainen tunnetilasta, jonka päihde aiheuttaa. Päihde koetaan välttämättömänä voidakseen hyvin, pystyäkseen elämään. (Dahl & Hirschovits 2002, 265; Havio ym. 1995, 29.) Psykkinisessä riippuvuudessa käyttäjä on tietoinen oireista ja käytön seurauksista. Se, että tiedostaa omasta tahdosta ja halusta lähtemättömien toimintojen hallitsemattomuuden kuitenkin sille antautuen, kuvaa riippuvuuden sairautellista luonnetta. (Davis 2008, 31–32.)

Riippuvuuskäyttäytymistä on selitetty myös psykodynaamisella näkökulmalla, missä ihmisellä nähdään voimakas pyrkimys mielihyväsävytteiseen minäkokemukseen. Ne, jotka eivät pysty saamaan tuota kokemusta normaalin elämisen ja vuorovaikutussuhteiden kautta, voivat tulla riippuvaisiksi asioista, ihmisistä tai päihteistä, joiden kautta mielihyväsävytteinen minäkokemus on löydettävissä. Näin esimerkiksi päihteen hankkiminen ja käyttäminen muodostavat oleellisen osan tällaista tapahtumaketjua. Riippuvuuskäyttäytymiselle on myös tyypillistä, että sen jatkuessa pitkään mielihyvän-

sävytteistä kokemusta tuottava vaikutus vähenee ja jopa häviää ja tilalle tulee päihteiden tuottama vieroitusoireiden lievitysvaikutus. (Granström & Kuoppasalmi 2003, 32.)

Riippuvuus tekee käyttäytymisestä toistuvaa, ylenmääräistä ja sen tahdonalainen säätely tuottaa usein voittamattomia vaikeuksia. Riippuvuuteen, muista pakkotoiminnoista poiketen, liittyy tavallisesti ainakin aluksi mielihyvän tuntemuksia. (Koski-Jännes 1998, 28.) Riippuvuuden kohteella on psyykkisestä näkökulmasta lähinnä vain välineellinen arvo. Riippuvuuden varsinainen kohde ei siis ole jokin aine tai toiminta vaan se psyykkinen tila, jota näillä aineilla tai toimilla tavoitellaan. Riippuvuuden ytimeen kuuluu tietynlaisen tilan tavoittelun lisäksi se, että tavoiteltuun tilaan päästään nopeasti. Näin onkin esitetty, että esimerkiksi huumeidenkäyttäjä ei jää koukkuun huumeista saatuihin elämyksiin sinänsä vaan siihen välittömään helpotukseen, jota hän tuntee viiden tai kymmenen minuutin kuluessa aineen käytöstä. (Mt., 31–32.)

Psyykkinen riippuvuus vaikuttaa voimakkaammin päihteenkäytön alkaessa, ja se kehittyy yleensä ennen kuin fyysinen riippuvuus (Havio ym. 1995, 26). Nautintoa tai tyydytystä aiheuttavat asiat herättävät meissä myönteisiä odotuksia ja mitä useammassa yhteydessä niitä käytetään, sitä moninaisempia – ja usein myös täysin kuvitteellisia – myönteisiä odotuksia niihin matkalla tarttuu. Näin esimerkiksi alkoholi, joka aluksi helpotti vain sosiaalista kanssakäymistä, muuttuu vähitellen taikarohdoksi, joka auttaa asiaan kuin asiaan. Riippuvuuden etenemistä ja kehittymistä tarkastellessa havaitaan, että käytön alkaessa vaikutuksia koskevilla myönteisillä odotuksilla on keskeinen asema. Myöhemmin välttämismotiivin painoarvo kasvaa ja muodostuu usein määrääväksi. Riippuvuudesta tulee puuttuvien asioiden korvike tai selviytymiskeino ongelmatilanteissa. (Koski-Jännes 1998, 32.)

Psyykkistä riippuvuuden ansaa ylläpitävät monenlaiset psyykkiset tekijät: aineen tai toiminnan vaikutuksia koskevat odotukset, erilaiset psyykkiset tarpeet ja motiivit, heikko turhaumien sietokyky, tiettyihin sisäisiin ja ulkoisiin vihjeisiin ehdollistuneet toimintatavat ja uskomukset sekä kyseistä toimintaa oikeuttavat ja toimijan minuutta suojelevat uskomukset. (Mt., 33.) Psyykkisen riippuvuuden juuret nähdään ihmisen yksilöllisi-

sessä historiassa, persoonallisuudessa ja hänen elämäntilanteessaan (Havio ym. 1995, 26). Riippuvuuden ja riippumattomuuden tarpeet ja kokemukset ovat keskeisiä vaikuttajia ihmisen persoonallisuudessa. Riippuvuus ei ole pelkästään kielteinen ilmiö, samoin kuin riippumattomuuskaan ei ole vain myönteinen ihmisen käyttäytymisen ominaisuus. (Mt., 37.)

3.3 Sosiaalinen riippuvuus

Riippuvuuden sosiaalinen rakentuminen tarkoittaa ongelmakäytön johtuvan sosiaalisista syistä. Sosiaalinen riippuvuus päihteestä liittyy ihmisen sosiaalisen verkoston valikoitumiseen päihteenkäyttöön liittyvän elämäntavan mukaan (Havio ym. 1995, 26). Sosiaalisessa riippuvuudessa ihminen on kiinnittynyt sellaiseen sosiaaliseen verkostoon, jossa päihteiden käytöllä on keskeinen asema (Tiensuu 2014, 176). Päihteet toimivat eräänlaisena katalyyttinä ja käytöllä voidaan pyrkiä esimerkiksi poistamaan estoja arjessa, työelämän haasteissa tai sukupuolten välisessä kanssakäymisessä. Alkoholin ja muiden päihteiden käyttäminen voi lisääntyä kaveripiiriin tai puolison myötävaikutuksella. (Havio ym. 1995, 33; Kuusisto 2010, 125–126.) Varsinkin nuorilla samaistumisen tarve ja sidosryhmiin liittymisen paine voivat johtaa päihteiden käyttöön (Dahl & Hirschovits 2002, 266).

Päihderiippuvaisen sosiaaliset suhteet ja/tai elämäntavat ovat sidoksissa päihteen käyttämiseen. Sosiaalinen verkosto valikoituu päihteidenkäyttöön liittyvän elämäntavan mukaan. Päihdehakuisuus ryhmässä voi olla kiinteä osa haettua tunnetilaa, yhteenkuuluvuutta, johon liittyy muun muassa seuranhakeminen tai yksinäisyyden ja masennuksen torjunta. Päihteiden käyttö voi olla sosiaalinen tapahtuma ja eräänlainen rituaalimeno. Monet käyttäjät ovatkin riippuvaisia rituaaleista, tavoista ja yhteisistä käyttöön liittyvistä kokemuksista. Käyttöannokset voivat myös olla suurempia tutussa sosiaalisessa tilanteessa. (Mt., 266–267.)

Päihteidenkäyttö sisältää vahvan ”meidän yhteisyyden” kokemuksen. Se on rituaali, erityinen tilanne, jossa yhteisö keskittyy hetkeksi vain itseensä, omaan toimintaansa, tapoihinsa ja tyyleihinsä. Sosiaaliseen verkostoitumiseen ja tiiviin sisäpiiriin rakentumiseen vaikuttavat kulttuuriset ilmiöt kuten esimerkiksi päihdeslangi (Dahl & Hirschovits 2002, 271). Näiden kautta on mahdollista kokea jaettua kokemusta ”meistä”, mikä pitkälti ohjaa yhteisöön kuuluvien toimintaa. Suomalaisessa kulttuurissa juominen on ainakin 500 vuoden ajan ollut erityistilanne, jossa on luvallista ja odotusten mukaista jakaa yhteisiä tunteita, joille arjessa ei ole sijaa. Juomisen kautta nuorilla on mahdollisuus rakentaa identiteettiään niin konkreettisten pienyhteisöjen kuin abstraktien symboliyhteisöjenkin tasolla elämänvaiheessa, jossa erilaisten ryhmäjäsenyyksien ja identiteettikokeilujen jano sekä mahdollisuudet harrastaa niitä ovat suurimmat. Päihteen rooli tällaisessa rituaalissa on toimia yhteisen toiminnan ja tunteiden voiteluaineena, eikä välttämättä niinkään itsetarkoituksellisenä päihtymyshakuisuutena. Juomiskulttuurissa alkoholilla ei ole itseisarvoa nuorilla aikuisilla, vaan se on yhdessäolon, yhteisiin liittymisen ja identiteetin muodostamisen apuaine. Yhteinen juominen on rituaali, jossa yhteisö nousee tilapäisesti arjen yläpuolelle voidakseen selvemmin nähdä ja kokea, mikä sen jäseniä todella yhdistää. (Maunu 2012a, 91–93.)

Päihteiden käytön sosiaalista puolta voi siivittää myös ympäristön olosuhteet. Maissa, joissa lähes kaikkia päihteitä on laajasti saatavilla, noin kolmasosa väestöstä kokeilee varsinaisia huumeita. (Dahl & Hirschovits 2002, 266.) Yhteiskunnan tapa suhtautua päihteisiin vaikuttaa tapoihin, joilla päihteitä käytetään. Tällöin on kyse sosiaalisesta oppimisesta läheisten aikuisten, mainonnan, ikätovereiden, elokuvien, kirjojen, omien kokemusten ja tiedotusvälineiden avulla. Esimerkiksi nuorten kohdalla uteliaisuus kiellettyjä aineita kohtaan voi kasvaa sitä mukaa, mitä jyrkempi kieltä esimerkiksi alkoholia koskee. Nuorten kapinointi vanhempien arvoja vastaan ja nuoruuden pitkästyminen sekä emotionaalisten ristiriitojen ratkaisuyritykset edistävät päihteiden kokeilua ja niiden käytön aloittamista nuoruusiässä. (Havio ym. 1995, 28.)

Riippuvuus on ajallemme ominainen ilmiö, jonka vaikutus ulottuu länsimaisessa yhteiskunnassa ja kulttuurissa lähes kaikkialle, ja joka mukautuu ajan henkeen syvästi ristirii-

taisena ja henkilökohtaisena ilmiönä. Päihderiippuvuutta muovaa politiikan ja sääntelyn muutokset, addiktioiden vertailu, käsitteet sekä sosiaaliset ja kulttuuriset prosessit. (Raento & Tammi 2013, 23.) Ihminen on toimiva ja sosiaalinen kulttuuriolento, joka ei pelkää toista kulttuurissa vallitsevia arvoja, vaan luo niitä toiminnassaan myös uusiksi (Tamminen 2000, 17, 21).

4 Elämänhallinnan toteutuminen

4.1 Muuttunut ikävaiheellinen nuoruus

Elämäkululla tarkoitetaan yksilön elämäntaivalta merkittävien elämäntapahtumien, kuten syntymän, avioitumisen, äitiyden tai isyyden ja eläkkeelle siirtymisen ketjuna. Näihin tapahtumiin voidaan lukea myös esimerkiksi kouluun meno, työhön siirtyminen, muutto paikkakunnalta toiselle sekä muut vastaavat tapahtumat. Elämäkulku korvaa yhä yleisimmin elämänkaaren käsitteen, koska elämäkulkuun ei sisälly samaa biologista kaaren metaforaa eikä yhtä vahvaa normatiivista latausta. (Antikainen 1998, 101.) Nuoruuskehityksen alun määrittävät murrosiän biologiset muutokset. Nuoruus on yksilön elämänkaareissa vaihe, johon liittyy nopea keskushermoston kehitys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu. Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana läpi nuoruusiän, jolloin erityisesti kehittyvät ne aivoalueet, jotka osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. (Mustonen ym. 2013, 23.)

Nuoruuden tärkein kehitystehtävä on kasvaminen lapsesta aikuiseksi, mikä edellyttää onnistunutta irtautumista vanhemmista ja lapsuudenkodista sekä oman yksilöllisyyden löytämistä (Lehtinen 2001, 242). Nuoruuden kehitysvaiheiden onnistunut ratkaiseminen luo hyvän perustan selviytyä aikuisuuden haasteista (Mustonen ym. 2013, 23). Esimerkiksi elämäntapojen omaksumisessa ja rakentumisessa on nähty muodostuvan eroavaisuuksia nuorten terveydessä ja muussa hyvinvoinnissa elämän myöhäisemmissä vaiheissa. Näin ollen nuoruus on aikaa, jolloin rakennetaan myöhemmälle aikuisiälle

terveyden perustaa, mutta myös taloudellisen omavaraisuuden pohjaa sekä yleensä vastuullista asemaa. (Koivusilta & Rimpelä 2001, 161.) Jeffrey Arnett (2004, 8) kuvaa nuorten kehittyvään aikuisuuteen sisältyvän oman identiteetin tutkimuksen, ikävaiheen epävakaisuuden ja sille ominaisen itsekeskeisyyden, nuoruuden ja aikuisuuden välimaastossa elämisen sekä erilaiset elämänmahdollisuudet ja tilaisuudet. Ikävaiheelle on olennaista keskeneräisyys, kasvu ja kehittyminen, sekä erilaisten kokeilujen ja etsimisen aika.

Ikääntyessään ihmisen identiteetti kehittyy jaettuna ja pohjaltaan sosiaalisena; identiteetit ovat jäsenyyksiä tai osallisuuksia yhteisössä (Maunu 2012a, 90). Nuorilla vuorovaikutus tapahtuu keskeisimmin vanhempien, kavereiden ja esimerkiksi opettajien kanssa (Ellonen 2008, 52). Näissä suhteissa ja yhteisöissä nuoren toiminnan tyyllillä, sillä, kuinka toimitaan yhdessä, on suuri merkitys. Tyylin merkitys korostuu erityisesti symbolisten yhteisöjen kohdalla. Miehen, naisen tai suomalaisen identiteettiä ei saa syntyessä, vaan tekemällä miehekkäitä, naisellisia tai suomalaisia tekoja ja oppimalla pitämään niistä. Samalla tavalla kaikilla pikkuporukoilla on omia tapojaan, rutiinejaan, sisäpiirin vitsejään, jotka tekevät heistä juuri sen, mitä he ovat. (Maunu 2012a, 91.)

Muutaman viime vuosikymmenen aikana nuoruus ja sen aikaiset tehtävät ovat muuttuneet. Esimerkiksi 1970 –luvulla 20 –vuotiaiden oli tyypillistä olla aviossa, aloittaa perhe-elämä, lopettaa opiskelut ja asettua pitkäaikaiseen työhön (Arnett 2004, 3). Modernissa yhteiskunnassa nuoruus on pidentynyt ja aikuistumisesta on tullut pitkä ja monimutkainen prosessi, jossa on aina kyse yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Sen kulku ei siis perustu vain kronologiseen aikaan ja ikään vaan myös sosiaaliseen aikaan ja ikään. Ihminen ikääntyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Antikainen 1998, 129; Arnett 2004, 3; Kuronen 2010, 43; Maunu 2012a, 89.) Nuoruuden ikävaihe on koulutuksen ja työelämän muutoksen myötä pidentynyt. Kouluttautuminen vie pidempään, minkä lisäksi työ on toimintana muuttunut ajan kuluessa. Nykyään työttömyys, erilaiset ja erimittaiset pätkätyöt ja koulutusta vastaavat työn löytämisen vaikeus on yleistä. Koulutusvaiheet ovat pidentyneet nuorten ja nuorten aikuisten

elämässä merkittävästi, minkä lisäksi monet eivät ole heti onnistuneet löytämään itselleen työtä. (Ilmarinen 2001, 173.)

Elämäntilanteissa ja elämänurassa merkityksellisintä on uralla tapahtuva muutos: toisiinsa äkilliset, toisiinsa vähittäiset prosessit muuttavat arvostuksiamme tai niiden vaikutuksesta elämäntilanne muuttuu. Yksilöillä voidaan erottaa elämäntilanteissa käännekohtia, sellaisia tapahtumia, joiden yhteydessä tietyt valinnat on mahdollista – tai jopa pakko – suorittaa. (Rintanen 2000, 25.) Päihteiden käyttö vaikuttaa nuoren elämäntilanteeseen erilaisin tavoin. Nuorten elämäntilanteissa voi havaita päihteiden käytön myötä monenlaisia ongelmia ja haasteita: mielenterveysdiagnoosi, rikosrekisterimerkintä, sakko-, tutkinta- tai vankeusvankeutta, viime aikaisia päihdeongelmia sekä pienituloisuutta. Oleellista on nuorten ongelmien kasautuminen ja päällekkäisyys. (Hakala ym. 2014, 26–27.) Päihteiden sekakäyttäjien omaisuusrikollisuus on yleisempää kuin alkoholi-ongelmaisten, mitä voidaan selittää useammalla syyllä. Huumeiden käyttö on lähitökohtaisesti rikollista toimintaa, mikä voi madaltaa kynnyistä tai ajaa muihin rikoksiin. Lisäksi monien huumeiden käyttö on kalliimpaa kuin alkoholin ongelmakäyttö, mikä osaltaan selittää korkeampaa omaisuusrikollisuuden määrää. (Kaskela & Pitkänen 2017)

Elämäntilanteen institutionalisoituminen teollisissa yhteiskunnissa on rakentunut kahden vastakkaisen kehityskulun tuloksena. Elämäntilanteen sujuu yhä enemmän tiettyjen muodollisten sääntöjen mukaisesti, samalla elämä on kuitenkin yksilöllistynyt. Jokainen tekee omia yksilöllisiä valintoja, mutta tiettyjen rajojen puitteissa. (Komonen 1997, 98.) Viimeisten vuosikymmenten aikana nuorten valinnanmahdollisuudet ovat lisääntyneet, mutta toteuttamismahdollisuudet ovat vaikeutuneet (Kuronen 2010, 42). Nuorten valintoja muovaavat yleinen epävarmuus, jatkuva muutostila, epävarmuus toimeentulosta sekä opiskeluiden ja työelämän lisääntyvät vaatimukset (Linnakangas & Suikkanen 2004, 27). Lisäksi erilaiset ulkoiset muutokset elämässä vaativat nuorelta sopeutumiskykyä. Esimerkiksi erilaiset menetykset, erot läheisistä, onnettomuudet tai vammautumiset sekä katastrofikoemukset ovat keskeisimpiä akuutin stressin aiheuttajia. (Mustonen ym., 2013, 30.) Nuorten alkoholia ja muuta päihteiden käyttöä koske-

vissa tutkimuksissa on tunnistettu useita riskitekijöitä, jotka ovat yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen käyttää esimerkiksi alkoholia runsaasti. Nämä tekijät on usein jaoteltu kulttuurisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin sekä yksilöön ja sosiaaliseen vuorovaikutusympäristöön (perhe, koulu, ystävyysuhteet) liittyviin tekijöihin.

Yksi ongelma ei elämäkulussa ole yleensä katastrofi. Yksi ongelma tahtoo kuitenkin kerätä ympärilleen muita ongelmia, ja niiden kasautuessa tilanne saattaa olla jo toinen. Nuorten oireilu ilmenee muun muassa koulukiusaamisena, levottomuutena, psyykkisinä oireina, erilaisena häiriökäyttäytymisenä, päihdeiden riskikäyttönä, huumekeiluina, väkivaltana ja sopeutumisongelmina. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 27.) Pitkään kestäneiden päihde- ja mielenterveysongelmien vaikutus toimintakykyyn näkyy laajalaisesti ja intensiivisesti mielialaan, arjen hallintaan ja toimintoihin sekä sosiaaliseen elämään liittyen. Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat yleisiä ja aiheuttavat runsaasti työkyvyttömyyttä ja terveiden elinvuosien menetyksiä. (Pitkänen & Levola 2016.)

Elämäkulullisesti nuorten syrjäytyminen sekä sen vaara voidaan nähdä moniulotteisena, integroituna ja erillisenä omia logiikkoja toteuttavana ilmiönä. Yksilön kannalta tämä merkitsee eritahtisia prosesseja, jotka saattavat vaikuttaa samanaikaisesti, mutta myös ristiriitaisesti ja jännitteitä luovasti. Syrjäytyminen ei ole kertakaikkinen tapahtuma, vaan prosessi, joka on aina liikkeessä. (Rintanen 2000, 22.) Kun puhutaan nuorten syrjäytymisestä, tarkoitetaan sillä tavallisimmin syrjäytymisvaaraa. Nuoruutta pidetään usein ”syrjäytymisherkkänä” ikävaiheena. Nuorten syrjäytymisalttiutta selittää heidän elämänvaiheensa ja siihen liittyvät monet muutokset. Nuoruusiän normaaliin kehitykseen kuuluu siirtyminen peruskoulutuksesta jatkokoulutukseen ja edelleen työelämään sekä siirtyminen lapsuudenkodista itsenäiseen elämään. Myös yhteiskunnan ja kulttuurin tasolla on tapahtunut nuoruuteen ja nuoruuden normatiivisten muutosten läpikäymiseen vaikuttavia muutoksia. Näistä keskeisiä ovat nuoruusiän pidentyminen, koulutuksen eriytyminen, nuorten eriytyminen erilliseksi ikäryhmäksi sekä sosiaalisen tuen ja kontrollin eriytyminen. (Lämsä 1999, 55.)

4.2 Elämänhallintaa elämänkulussa

Elämänhallinnan käsite toimii tämän tutkimuksen kolmantena ohjenuorana. Koko elämänkulku voidaan nähdä prosessina, jossa pyritään yhä parempaan elämänhallintaan (Aikio 1997, 19; Järvikoski 1996, 44). Käsitteellisesti elämänsä suunnittelevana ja tavoitteisiinsa pyrkivänä aktorina vastaa modernin ajan ihmiskäsitystä (Järvikoski 1996, 45). Jokainen haluaa olla ja jokaisen tulee olla oman elämänsä subjekti, päätöksentekijä sekä vaikuttaja, joka tekee elämästään menestystarinan (Keltikangas-Järvinen 2009, 252-253). Elämänhallinta merkitsee sitä, miten pystyy hallitsemaan elämänsä ja löytämään ratkaisuja ongelmatilanteisiin. Elämänhallinta tulee esille erityisesti kriisitilanteissa, jolloin ihmisen psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset selviytymiskeinot korostuvat. (Kemppinen & Rouvinen-Kemppinen 1998, 38; Suominen 1996, 80.)

Elämänhallinnan tunne ei ole vain yksilön sisäinen kokemus, vaan se heijastaa todellisia resursseja ja mahdollisuuksia. Avuttomuutta, riippuvuutta ja hallinnan puutetta kokevat suhteellisesti enemmän ne, joilla on myös objektiivista syytä tuntea olevansa ilman vaikutusmahdollisuuksia. (Järvikoski 1994, 106–107; Mustonen ym. 2013, 38.) Esimerkiksi hyvällä tulotasolla, koulutuksella ja työllistymisellä on henkilökohtaiseen hallinnan tunteeseen positiivinen vaikutus, kun taas työn tai koulutuksen ulkopuolelle jäämisellä sitä heikentävä vaikutus. Elämänhallinnan käsitteellä kuvastetaan yhä enemmän asteittaista muutosta yhteisöllisyydestä kohti yksilöllisyyttä. Tarve hallita omaa elämänsä on yksi ihmisen perustarpeista. Ennakoimattomien ja arvaamattomien vastoinkäymisten pelko taas on yksi ihmisen suurimpia turvattomuuden lähteitä. Jos ihminen pystyy edes vähän vähentämään pelkoaan, hän tarttuu tähän mahdollisuuteen, vaikka se sitten olisi illuusio. (Keltikangas-Järvinen 2009, 253–254.)

Psykologiassa elämänhallinta liitetään itsehallinnan ja autonomian tunteeseen sekä esimerkiksi tarpeiden tyydyttämiseen, filosofiassa siihen kytkeytyy moraalinen ja rationaalinen toteutuminen. Yhteiskuntatieteissä Jeja-Pekka Roos (1987, 65–66) on jakanut elämänhallinnan ulkoiseen ja sisäiseen elämänhallintaan. Ulkoisena elämänhallintana näyttäytyy yksinkertaisimmillaan se, että odottamattomat, elämänkulkua järkyttävät

tekijät on kyetty torjumaan, ja monimutkaisimmillaan se, että ihminen on kyennyt toteuttamaan elämälleen asettamansa tavoitteet ja tarkoitusperät jokseenkin katkeamattomina. Ulkoiseen elämänhallintaan vaikuttavat mitä suurimmissa määrin sukupuoli, sukupuoli, koulutus ja ammatti. Aineellisesti ja henkisesti turvattu asema, aineellinen vauraus ja taloudellinen asema ovat ulkoisen elämänhallinnan keskeisiä ja erittäin tärkeitä tekijöitä. (Mt.,65.) Elämänhallinnan tunne on henkilön ja hänen sosiaalisen maailmansa vuorovaikutuksen seurausta. Niinpä hyvä elämänhallinnan tunne merkitsee sitä, että yksilö ja ympäristö ovat sopusoinnussa keskenään. (Uutela 1996, 50.) Tällöin elämänhallinta on kokonaisuus, jolla on sisäisiä ja ulkoisia edellytyksiä. Elämänhallinnan kokonaisuutta keinuttaa aineellisia saavutuksia korostava kulttuurimme, jolloin ulkoinen osa elämänhallintaa näyttäytyy keskeisenä. (Raitasalo 1996, 29.) Näin koulutuksen ja työllistymisen sekä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jääminen aiheuttavat valtaväestön ulkopuolelle ajautumista. Marginalisoituminen taas haastaa yksilön sisäistä elämänhallinnan tunnetta.

Sisäinen elämänhallinta merkitsee sitä, että ihminen kohtaamistaan tapahtumista huolimatta, kykenee sopeutumaan ja mukautumaan (Roos 1987, 66). Sisäisellä elämänhallinnan tunteella on suuri merkitys elämän yleisessä ohjauksessa esimerkiksi motivoituneisuudessa (Uutela 1996, 51). Pyrkimys elämän, elämäntilanteiden, ympäristön, muutoksen, työn tai sairauden hallintaan korostuvat sisäisessä elämänhallinnassa modernissa kulttuurissamme. Tavoite arjen ja elämänkulun hallintaan määrää olennaisella tavalla ihmisen jokapäiväistä toimintaa silloin, kun ihminen ymmärretään tavoitteellisenä olentona, joka asettaa itselleen tavoitteita ja pyrkii toteuttamaan niitä. (Järvikoski 1994, 98.) Aikion (1997) tutkielmassa bentsodiatsepiinien ja alkoholin sekakäyttö sai peräkkäisessä käyttötavassa toimintakykyä ja elämänhallintaa ylläpitävän merkityksen. Bentsojen ylläpitäessä ulkoista elämänhallintaa ne samalla tukivat itsearvostusta ja pärjäämisen tunnetta. Samalla kuitenkin itseluottamus siitä, että selviytyy vastoinkäymisistä ilman alkoholia tai bentsoja murentui. Bentsot loivat yksistään varsin epävakaaat puitteet, joilla oman elämän 'korttitalo' pysyy koossa runsaasta alkoholin käytöstä huolimatta. Bentsot näyttäytyivät myös estävän näkemästä omaa tilaa, jolloin 'korttitaloa' rakennetaan hatarille perustuksille yhä ylemmäs, jolloin myöhemmässä

vaiheessa tapahtuva romahdus aiheuttaa entistä suuremman kasan ongelmia. (Aikio 1997, 62.)

Yksilön omien valmiuksien korostaminen voi antaa harhaisen vaikutelman siitä, että ihminen kaikissa tilanteissa ja olosuhteissa kykenisi vaikuttamaan elämänsä kulkuun (Suominen 1996, 83). Nuoruuden elämäntilanteita vaikuttavat esimerkiksi sopeutumiskykyä edellyttävät ulkoiset muutokset, kuten erilaiset menetykset, erot läheisistä, onnettomuudet tai vammautumiset sekä erilaiset katastrofikoemukset (Mustonen ym. 2013, 30). Sopeutumiskykyyn vaikuttavat nuoren selviytymiskeinot. Selviytymiskeinot (*coping*) ovat ihmisen keinoja selviytyä kohtaamastaan stressistä, vaikeuksista ja vastoinkäymisistä (Feldt & Mäkikangas 2015). Elämäntilanteiden näkökulmasta kuitenkin hyvinkin erilaiset keinot voivat myötävaikuttaa hyvän lopputuloksen syntyyn (Suominen 1996, 81). Nuorena päihdekierteeseen joutuneella ei ole valmista perustaa huumettomalle elämälle. Käytön alkaessa minäkuva, identiteetti, on vasta ollut muovautumassa, eikä normaaleja yhteiskunnassa selviytymiseen tarvittavia käytännön taitoja-kaan ole ehditty hankkia. Käyttäjän on kohdattava toipuessaan elämä ilman päihteiden antamaa hetkellistä ”turvaa”. (Dahl & Hirschovits 2002, 219.)

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuskysymys ja metodologiset valinnat

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa on ihmisten kokemusten ja käsitysten kuvaamiseen ja selittämiseen soveltuva fenomenologinen lähestymistapa (Tuomi & Sarajarvi 2009, 14). Tavoitteeni on tarkastella nuorten aikuisten sekakäyttäjien sekakäytön olemusta riippuvuuden ja elämäntilanteiden näkökulmasta. Olen kiinnostunut haastateltujen käsityksistä ja kokemuksista sekä heidän ilmiölle antamistaan merkityksistä. Laadullisessa tutkimuksessa en pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan ilmiötä, ymmärtämään toimintaa ja luomaan teoreettisesti mielekkään tulkinnan ilmiölle (mt., 85).

Pro gradu-tutkielmani tavoite on tutkia nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttöä riippuvuuden ja elämänhallinnan näkökulmasta käyttäjän kokemusten pohjalta. Tutkimustehtäväni jakautuu kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Millaista sekakäyttö on?
2. Miten riippuvuus ilmenee fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla?
3. Miten elämänhallinta toteutuu päihteidenkäytön aikana?

Fenomenologinen lähestymistapa tutkimuksessani liittyy käyttäjäkeskeiseen lähtökohtaan ja tavoitteeseen kuvata haastateltujen kokemusta ja käsitystä sekakäytön ja riippuvuuden sävyttämästä elämänhallinnasta. Ihmistä tutkivissa tieteissä käytetään laadullisia menetelmiä, sillä tutkittavat merkitykset ja merkityksiin kietoutuneisuus ilmenevät laatuina, joita ihmisillä, ihmisten toimilla ja kulttuurin ilmiöillä on. Näitä ilmiöitä ei voi tutkia määrällisin keinoin. (Varto 2005, 14–15.) Fenomenologiassa korostuu käsitys siitä, että kokemus on ihmisen tiedon ja merkitysten tärkein lähde. Yksilön suhde toisiin ihmisiin, kulttuuriin ja luontoon ilmenee yksilön kokemuksista. Kokemus taas syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa ja muotoutuu merkitysten mukaan. Fenomenologit ajattelevat, että ihmisellä on suhde maailmaan, jossa kaikki asiat merkitsevät jotakin. Fenomenologiassa tutkitaan siis ihmisen suhdetta omaan elämäänsä. (Laine 2015, 29–32.) Haastateltujen omat kokemukset ja käsitykset päihteidenkäytöstään, riippuvuuden tuntemuksestaan ja elämänhallinnastaan vaikuttavat olennaisesti saamiini vastauksiin.

Ajattelen ihmisen rakentuvan Lauri Rauhalan (1991, 156–157) holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti tajunnallisesta, situationaalisesta ja kehollisesta olemisen muodosta. Kehollinen olemisen muoto liittyy ihmisen olemassaolon orgaaniseen tapahtumiseen. Tajunnallisuus taas siihen, että ihminen on perusolemukseltaan tajunnallinen olento, jonka toiminta suuntautuu aina johonkin kohteeseen, josta syntyy elämys. Oli elämys tietoinen tai tiedostamaton, se rakentuu aina muun muassa uskomisen, tuntemisen ja toivomisen elämyksien kautta tietynlaiseksi sisäiseksi kokonaisuudeksi. (Virtanen 2006, 161–162.) Situationaalisuus viittaa ihmisen esiintymiseen suhteessa elämäntilantee-

seensa. Elämäntilanne on jotain, mihin ihminen on kietoutuneena; maantieteellisiin oloihin, kulttuuriin, taloudelliseen asemaan, ihmisiin tai arvostuksiin. Ihmisen kohtamat situaatiotekijät voivat olla sellaisia, joihin ihminen ei voi vaikuttaa (sukupuoli, vanhemmat) sekä sellaisia, joihin ihminen voi vaikuttaa (koulutus, ihmissuhteet, taloudellinen asema). (Virtanen 2006, 162.) Olen kiinnostunut siitä, kuinka haastateltavat kokevat sekakäytön muovaaman todellisuutensa. Odotan sekakäytön vaikuttavan oleellisesti haastateltujen todellisuuteen sekä elämäntilanteelliseen kokonaisuuteen. Haastateltavat eivät elä irrallaan sekakäyttäjinä, vaan päihteidenkäyttö värittää heidän jokapäiväistä arkea ja elämäänsä. Tutkittavat ihmiset ovat osa jonkin yhteisön, päihteiden sekakäyttäjien, luomaa merkitysten perinnettä. Tämän vuoksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus paljastaa myös jotain yleistä. (Laine 2015, 32.)

5.2 Tutkimusaineisto ja aineiston kerääminen

Tutkimukseni aineiston keräsin Lapin nuorisoasema Rompun, terveys- ja sosiaalineuvontapiste Pompun sekä Lapin päihdekliniikan henkilökunnan avustuksella nuorista aikuisista, joilla on taustallaan päihteiden sekakäyttöä. Lisäksi haastateltavia on löytynyt lumipallomenetelmällä haastattelemini henkilöiden tuttavapiireistä. Kaiken kaikkiaan osallistujien määrä oli 11 henkilöä, joista loppujen lopuksi haastattelu onnistui kahdeksan henkilön kanssa. Tutkimukseeni osallistuneista nuorista aikuisista kolme on naisia ja viisi miehiä. Heidän ikähaarukkinsa on 21 – 34 vuotta. Sukupuolen merkitys päihteiden käyttöä koskevassa tutkimuksessa herättää varmasti kysymyksiä, mutta tutkimuksessani ei kuitenkaan käsitellä päihteiden sekakäyttöä sukupuolinäkökulmasta.

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Haastateltavien kerääminen heille tuttujen työntekijöiden avustuksella tuntui alusta asti parhaalta vaihtoehdolta. Osalla haastateltavista oli olemassa oleva asiakkuus johonkin päihdeyksikköön, minkä myötä odotin heidän tottuneen pu-

humaan päihteistä ja päihteidenkäytöstään avoimesti. Tarkoitukseni oli saada haastateltavat kertomaan ja kuvailemaan käsityksiään ja kokemuksiaan sekakäytöstä sellaisena, kuin se heille ilmenee. Tärkeimmäksi edellytykseksi tälle nousi toimiva vuorovaikutus haastattelun aikana. Haastattelu on haastattelijan ja haastateltavan välistä keskustelua ja vuorovaikutusta: haastattelu syntyy osallistujien yhteisen toiminnan tuloksena (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 13).

Koska tarkoitus on selvittää sekakäytön olemusta riippuvuuden ja elämänhallinnan näkökulmasta, saavutetaan se parhaiten päihteidenkäyttäjien omien kokemusten ja käsitysten välityksellä. Aineiston keräämisen tavaksi valikoitui teemahaastattelu. Teemahaastattelulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä etenemällä tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Rakensin haastattelukysymykseni puolistrukturoidusti kolmen tutkimuskysymyksen ympärille. Minulla oli haastattelutilanteissa tukenani haastattelu-runko (ks. liite), jonka annoin myös haastateltavalle vapaasti seurattavaksi haastattelun ajaksi. Tutkimustani ohjaa mielenkiintoni haastateltavien oman äänen kuuluville saamiseen, minkä vuoksi annoin haastateltujen vastata kysymyksiini, kertoa kokemuksistaan ja pohtia heille heränneitä ajatuksia vapaasti haastattelun aikana. Haastattelijana yllätyin siitä, kuinka vapautuneesti ja rohkeastikin moni haastateltava kertoi itseltään ja kokemuksistaan. Haastattelijana sain kuulla monenlaisista tapahtumista ja tilanteista, joihin haastateltava oli päätenyt päihteidenkäyttönsä myötä. Asiat, joita haastateltavat kertoivat minulle, olivat paikoin hyvin sensitiivisiä ja ensimmäistä kertaa ulkopuoliselle jaettuina.

Päihteiden käyttö ja varsinkin useamman päihteen sekakäyttö on arkaluontoinen tutkimuskohde ja aihe, joka mielellään salataan ulkopuolisilta. Koska huumausaineiden tuotanto, levitys ja kauppa ovat kriminalisoituja tekoja, niiden volyyymista ei ole saatavilla luotettavia lukuja. (Hakkarainen 2015, 83.) Alkoholitutkimuksessa on havaittu, että kysely- ja haastattelututkimuksissa vastaajilla on tapana unohtaa, kaunistella tai salailla alkoholin käyttöään. Huumausaineiden suhteen Suomen rikoslaki määrittää rangaistuksen ja valvonnan, minkä voisi ajatella vaikuttavan aineistoon vastauksia lie-

ventävästi. Toisaalta huume tutkimuksissa ei pyritä kartoittamaan annosmääriä yhtä tarkasti kuin alkoholitutkimuksessa. Vaikka kaikkea käyttöä ei tutkimuksissa saataisi tietoon, on päihdetutkimuksella merkittävä väestön tilaa kartoittava rooli. Tulosten tulkinnassa on kuitenkin pidettävä mielessä joitakin metodologisia ongelmia, kuten esimerkiksi se, että unohtelu, kaunistelu ja salailu vaikuttavat tuloksiin. (Hakkarainen 2015, 85.) Haastatteluiden analyysivaiheessa oli havaittavissa tiettyjen päihteiden käyttöön liittyvien aiheiden, kuten päihteiden tuotannon, levityksen ja jakelun, salaperäisyys. Puheenvuorot näihin teemoihin liittyen jäivät kauttaaltaan hyvin lyhyiksi.

5.3 Aineiston analysointi

Ennen aineiston analysoimista litteroin haastattelutallenteet ja hyödynsin värikoodausta aineistoon tutustumisessa tutkimuskysymysten mukaisesti. Kaikki haastateltavat olivat kokeilleet alkoholia ensimmäisenä päihteensä viimeistään yläasteikänsä. Alkoholin käytön alettua huumausaineisiin tutustuminen tapahtui kaikilla kannabiksen käytöllä ennen vahvempiin huumausaineisiin siirtymistä. Päihteidenkäytön aloittamiseen vaikutti muun muassa kielletyn aineen kiehtominen, kokeilunhalu sekä kaveripiiriin vetovoima päihteiden käyttöön. Ajautuminen päihteiden sekakäyttöön tapahtui yksilöllisin reitein. Kuitenkin siirtymä aina kovempiin aineisiin korostui kertomuksissa.

Toivo Salonen (2007, 103) toteaa, että ihmistieteiden sisäisiin tehtäviin kuuluu inhimillisten tarkoituksien kohtaaminen ja tarkoituksista keskusteleminen. Ihmistieteet tutkivat todellisuutta inhimillisen merkityksenannon näkökulmasta, jolloin ihmistiede on tiedettä ihmisestä ja ihmisen ajattelun, tuntemusten ja uskomusten tutkimusta. Ihmistieteissä merkitykset ovat sekä lähtökohta että lopputulos (Salonen 2007, 106). Tämän tutkimuksen aineisto koostuu pelkästään päihteiden sekakäyttäjien omista näkemyksistä ja ilmiölle antamistaan merkityksistä.

Sekakäytön olemusta analysoin päihteidenkäyttöä koskeneiden tapojen ja tarkoitusten pohjalta. Kahdeksasta haastatellusta viisi oli haastatteluhetkellä korvaushoidossa ja yksi toivoi pääsevänsä korvaushoitoon. Päihteiden käyttötarkoitus vaihteli jokaisella haastatellulla. Erilaisia huumausaineita käytettiin viihdekäyttöön, itsetutkiskeluun ja -hoitoon, tunteiden turruttamiseen sekä korostamiseen, tylsien hetkien välttelemiseen ja lopulta toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja päivittäisistä toimista selviytymiseksi. Kaiken kaikkiaan päihteiden sekakäytön koettiin heikentävän elämänlaatua ja –hallintaa. Kuten Aikio (1997, 29) tutkimuksessaan alkoholin ja bentsodiatsepiinien sekakäyttöön liittyen havaitsi, päihteidenkäytöllä oli alussa haastateltujen elämässä mielihyvään, vastuuntuntoon ja itsemääräämisoikeuteen perustuvia tuntemuksia, jotka käytön edessä ja ongelman kasvaessa vaihtuivatkin päihteille alistumiseen ja välinpitämättömyyteen omasta elämästä.

Tutkimukseni korostaa päihderiippuvuuden pohjalla ja taustalla olevia ongelmia elämäkulussa ja –hallinnassa. Useilla haastateltavilla oli lapsuuden perhetaustoissaan vanhemman päihde- ja mielenterveysongelmia, huostaanottoja ja usein myös sisaruksilla oli päihteidenkäyttöä. Haastateltavissa oli rikoksista tuomittuja sekä vanhempia, joiden lapset olivat lastensuojelun huostaanottamat. Lapsuuden ja nuoruuden kaveripiirin ja parisuhteen merkitys päihteiden kokeilemisessa, käytössä ja välittämisessä korostui myös kaikkien haastateltujen kohdalla. Päihteiden ongelmakäytöstä on koitunut haastatelluille koulutuksen, työelämän ja päihteettömien ihmissuhteiden ulkopuolelle ajautumista, joiden on muun muassa havaittu olevan keskeinen tekijä nuorten syrjäytymisessä. Nuoren elämässä syrjäytyminen etenee vaiheittain ja ulottuu lopulta yksilön koko elämään. Esimerkiksi ongelmat koulussa altistavat nuoren työttömyydelle, joka puolestaan kasvattaa riskiä nuoren köyhyydelle sekä perhettä ja päihteitä koskeville ongelmille, jolloin huono-osaisuus kasautuu samoille nuorille muodostaen syrjäytymiskierteen. (Lehtonen & Kallunki 2013, 130.) Aineistossani on nuoria aikuisia, joiden päihteidenkäyttö on rajannut heidät ulos koulutuksesta. Haastatteluhetkellä yksi oli kuitenkin palannut opintoihin ja toinen oli hakenut opiskelemaan.

5.5 Tutkimuksen etiikka

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat esimerkiksi rehellisyyteen, huolellisuuteen, tarkkuuteen ja vastuullisuuteen nojaavat tutkimuksen toteuttamisen ja työstämisen tavat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Sosiaalityön arvot ja eettiset periaatteet liitetään usein pelkästään asiakastyöhön. Ne koskevat kuitenkin käytännössä kaikkea sosiaalityötä, eri tehtäväalueita ja ammatillisia työsuhteita. (Kananoja 2017, 173.) Sosiaalityön tutkimuksessa eettiset periaatteet ovat ihmistieteisiin luettavia periaatteita, jotka jaetaan tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingoittamisen välttämiseen sekä yksityisyyden ja tietosuojan alueeseen.

Tutkimukseni haastateltavilla osallistuminen tutkimukseeni oli vapaaehtoista. Heiltä on saatu suostumus haastattelemiseen ja aineiston käsittelemiseen tutkimuksessani. Tutkittavilla oli oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa, mitä yksikään haastatteluun osallistunut ei tehnyt. Selvitin tutkittaville tutkimukseni aiheen ja kerroin mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa sekä kauanko siihen kuluu aikaa. Aihevalintaani liittyy sensitiivisyyden tarve suhteessa haastateltujen henkilökohtaisten asioiden kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Henkisten haittojen välttämiseen kuuluu tutkittavia arvostava kohtelu sekä tutkittavia kunnioittava kirjoittamistapa tutkimusjulkaisussa. Osallistumalla haastatteluun haastateltavat säätelevät osallistumisestaan omaehtoisesti välttämällä vahingollisiksi ja haitallisiksi kokemiaan aiheita ja kysymyksiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Se, mitä nostan aineistostani esiin, täytyy esittää haastateltavien kertomuksia ja persoonia kunnioittaen. Olen sitoutunut esittämään tutkimuksessani haastateltavien todellisuuden sellaisena kuin se heille näyttäytyy.

Haastattelijana sain kuulla asioita, joita haastatellut eivät olleet jakaneet muiden kanssa ja jotka olivat kerrottu minulle luottamuksella. Analysoinnin aikana tein rajaa tutki-

muksessani hyödyntämäni aineiston ja siihen kuulumattoman tekstin suhteen. Minulla oli alusta asti mielessäni haastateltavien ja heidän tarinoidensa yksityisyys sekä sen kunnioittaminen. Tutkimuksen teon aikana pidin myös huolen siitä, että tutkittavien tiedot sekä käyttämäni äänitallenteet ja paperit olivat vain minun hallussani. Lisäksi huolehdin tallenteiden ja papereiden tuhoamisesta tutkimusprosessini päätyttyä. Pidin myös haastateltujen yksityisyyteen liittyen tärkeänä sitä, etten tutkijana tiennyt heistä oikeastaan muuta kuin nimen sekä sen, että he sopivat tutkimukseni aineistoksi.

Tutkimuskohteena olevan kulttuurin ongelmia ei valjasteta valtakulttuurin moraalisten käsitysten pönkittäjiksi (Koski 2013, 220). Tutkimukseni tarkoitus on nostaa esiin nuorten aikuisten omaa ääntä ja tuoda näkyviin heidän kokemuksensa ja näkemyksensä tutkittavasta aiheesta. Eettinen pohdinta suhteessa tutkimukseeni liittyy haastateltavien päihteisiin liittyvien vaikeiden kokemusten ja ajatusten analysoimiseen elämönhallinnan näkökulmasta. Pohdin tutkimusprosessini aikana muun muassa sitä, onko päihteiden kanssa ongelmiin joutuneiden elämönhallinnan tutkiminen oikein. Tutkimuskirjallisuutta päihdeongelmien kytkeytymisestä elämönhallinnan ongelmiin löytyy runsaasti (esim. Raento & Tammi 2013; Koski-Jännes 1998, 47–53; Hakkarainen 2002), joten ei liene epäselvää päihdeongelman johtavan elämönhallinnan ongelmiin. Toivon, ettei tutkimustani koeta syyllistävänä, moralisoivana tai epäonnistumista alleviivaavana. Toivon, että tutkimukseni arvo tiedon tuottajana ja esimerkiksi haastateltavien mahdollisuutena toimintojensa ja ajatustensa reflektioon sekä asian käsittelyyn omaisi suuremman merkityksen.

Tutkimukseni sai minut pohtimaan lisäksi omia arvolähtökohtiani. Koen, että ennakkokäsitykseni ja -oletukseni päihdeongelmasta ja päihteiden takia ongelmiin joutuneista ovat neutraaleja, ehkä jopa hyväksyvämpiä ja ymmärtävämpiä kuin valtaväestöllä saattaa olla. Ajattelen ihmisten ajautuvan päihteidenkäyttöön monista syistä. Päihteet ovat syömisen, shoppailun, pelaamisen ja esimerkiksi liikunnan lisäksi yksi yleisimpiä keinoja hakea lohtua, paeta arkea ja etsiä mielihyvää. Liiallisena, toistuvana ja pakoksi muuttuneena jokainen edellä mainituista kasvaa ongelmaksi, joka vaikuttaa yksilön elämönhallintaan.

6 Sekakäytön jäljillä

6.1 *”Kokeilen, otan ja nautin”*

Nuoret ovat tupakka- ja päihdekokeiluille alttiita erityisesti murrosiässä (Aira ym. 2010, 6; Koivusilta & Rimpelä 2001, 167). Väestössä etenkin nuorilla vertaisryhmien merkitys sosialisatiossa ja kasvatuksessa korostuu. Sosiaalinen tuki, turvallisuus, luottamus, solidaarisuus sekä emotionaalisen osallisuuden kokemus ovat tärkeitä vertaisryhmiin liittyviä tekijöitä nuorten hyvinvoinnin kannalta. (Korkiamäki 2014, 38.) Päihteiden käyttöä tutkittaessa on havaittu nuorten kaveripiirin merkitys päihteiden kokeilemisessä ja käytössä. Vertaisuuden vetovoima päihteiden käytön aloittamisessa ei ole kuitenkaan ainoa syy. Käytön aloittamiseen voi vaikuttaa lisäksi esimerkiksi se, että päihteistä haetaan apua koettuun tuskaan tai perheongelmiin. (Kotovirta 2009, 83; Latvala 2015, 35.)

Käyttökierre kokeilijasta ongelmakäyttäjäksi voi kestää vuosia. Nykyään nuorilla on riski pudota yhä nopeammin yhteiskunnan ulkopuolelle, jopa parissa vuodessa. Syynä tähän on muun muassa aineiden markkinointi, runsas tarjonta, huumeiden halventuneet hinnat ja huumemaailman raaistuminen. (Dahl & Hirschovits 2002, 207.) Tutkimukseni haastateltavista suurin osa on ollut yläasteikäisessä vuosituhannen vaihteessa. Tuolloin nuorten humalajuominen on ollut yleistä verrattuna tämän päivän nuoriin (Raitasalo ym. 2016, 3). Haastateltavat muistivat varhaisista päihdekokeiluistaan kokeilunhalun ja kaveriseuran merkityksen tupakan, alkoholin ja myöhemmin kannabiksen kokeilemisessä. Syyt päihdekokeiluihin eivät ole vuosien saatossa muuttuneet, ensimmäisen päihdekokeilun ikä on kuitenkin noussut, minkä lisäksi esimerkiksi humalahuukisuus on vähentynyt (mt., 33).

”Kavereiden kanssa pöllittiin puliukolta viinat rappukäytävästä.” H8

”Mulla ainakin oli se mielenkiinto siinä vaiheessa herännyt, että mistä niitä [huumeita] saa ja missä ne on...” H3

”Mie oon ainakin sanonut jo melko nuorena, että haluan kerran kokeilla kaikkia huumeita.” H6

Aikuisväestön kannabiksen käyttö yleistyi Suomessa 1990 –luvulla, mikä ei kuitenkaan näyttäydy Mari Aikion vuoden 1997 päihteiden sekakäyttöä koskevassa tutkielmassa, mikä voi selittyä sillä, että tuolloin alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö oli neljä kertaa yleisempää kuin huumausaineiden käyttö. Lisäksi Aikion tutkielman aineisto koostui 35–45 –vuotiaista, jolloin se ei avaa tuon aikakauden nuorten tai nuorten aikuisten päihteidenkäyttöä tai tapoja. Vuosituhannen vaihteen jälkeen kannabiksen käyttö väheni, mutta sen jälkeen käyttö on lisääntynyt nuorten aikuisten keskuudessa (Raitasalo ym. 2016, 3). Jokainen haastattemistani nuorista aikuisista kertoi käyttäneensä kannabista. Kannabikseen myös suhtauduttiin haastatteluissa myönteisemmin kuin muihin päihteisiin. Cannabis ei ole uusi jännittävä päihde vaan se on vakiintunut nuorilla muun muassa viihdekäyttöön alkoholin ohelle (Seppälä 2003, 31). Useampi haastatelluista kertoi aloittaneensa kannabiksen käytön samoihin aikoihin alkoholin käytön kanssa ja käyttäneensä kannabista vahvempien huumausaineiden ohella alkoholin kanssa.

”... Huumausaineesta seuraavaan suurimmaksi osaksi. Minkä lisäksi cannabis ollut koko ajan mukana.” H7

Nuorten päihteiden käytön aloittamisen syyt liittyvät sosiaaliseen paineeseen, itsehoitoon, identiteetin etsintään ja itsenäistymisvaiheeseen liittyvään protestointiin sekä yhteiskunnan ilmapiiriin (Dahl & Hirschovits 2002, 208–209; Salasuo & Rantala 2002, 42–43). Tutkimuksessani syyt liittyivät erityisesti kaveripiirin sosiaaliseen paineeseen sekä itsensä etsimiseen ja minäkuvan rakentamiseen. Päihteidenkäyttö kuului myös sellaiseen maailmankuvaan ja olemisen tapaan, johon haluttiin samaistua.

”... Se oli jotenki nuoresta asti semmosta, että kiehtoi se maailma ja sinnehän sitä lop-pupeleissa sitte niinku ajautuki sitte.” H1

”Olin nuori kapinallinen. Röökiäkin poltin, koska se oli kiellettyä. Kaveripiirissä oli käyttöä, se oli väärää seuraa ja se veti mukanaan.” H7

Varhain murrosiässä alkava alkoholin ja huumeiden käyttö, peruskoulun keskeytyminen, lapsuudenperheen päihde- ja mielenterveysongelmat ja nuoruuden mielenterveysongelmat todetaan usein koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääneiden tyyppiongelmoina. Nykykeskustelun mukaan sekakäyttöä ei voi rajoittaa pelkästään ongelmakäyttöön, vaan se sisältää tietoisia riskinoton ja käytön hallinnan välisiä jännitteitä (Kataja ym. 2016, 43). Osa nuorista, varhaisista puuttumisista huolimatta, ajautuu kuitenkin huume- ja rikoskierteeseen, mikä kroonistuu nopeasti myös huumeriippuvuudeksi. (Holopainen 2003c, 271.) Sekä tupakoinnin että alkoholinkäytön, etenkin hallitsemattoman humalajuomisen, tiedetään usein liittyvän muihin ongelmiin nuoren elämässä: kumpikin voidaan valita selviytymisstrategiaksi paineita aiheuttavassa elämäntilanteessa (Koivusilta & Rimpelä 2001, 167). Myös tutkimukseni aineistosta on havaittavissa vaikeita perhetaustoja sekä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksia, joista selviytymiseen päihteistä haettiin apua. Haastatelluilla oli usein taustallaan lastensuojelun sijoituksia sekä vanhemman päihde- ja mielenterveysongelmia.

”Olin 15 –vuotias kun jouduin perhekotiin. Alkoholin käyttö oli jo alkanut ja siellä kokeilin ekaa kertaa pilveä ja bentsoja. 17 –vuotiaana vedin ekan kerran amfetamiinia kaveriporukassa.” H6

”Mä olin 9 –vuotias kun vanhemmat erosivat. Isällä oli mielenterveysongelmia ja se käytti aineita. Sitten mie aloin käyttämään.” H5

”Mun perhetilanne oli tota, semmonen hankala. Mulla alko mennä koulukin huonosti ja kasiluokka oli mulle tosi vaikea.” H4

Yhtenä teemana haastatteluissa näyttäytyi myös huumausaineiden käyttö itsehoitona esimerkiksi ADHD –piirteiden ja keskittymishäiriön oireiden hillitsemisessä.

”... mie luulen, että tää mun adhd on myös vähän vaikuttanu, että siihen hakee jotain. Ja siksi mie varmaan oon piriin jäänytkin koukuun silloin. Kun vedin piriä niin istuin tuppisuuna, pystyin kattoon elokuvia.” H5

Nuoruudessa haastateltujen polut veivät usein kaveriporukoihin ja seurustelusuhteisiin, joissa oli poikkeuksetta mukana päihteidenkäyttöä. Täysi-ikäisyyden kynnyksellä päihteidenkäyttö näyttäytyi vahvasti asiana, jonka myötä omaa harkintaa ja itsenäistä minäkuvaa rakennettiin niin yksin kuin kavereidenkin seurassa.

”Se oli kivaa ja uutta. 18 –vuotiaana sai päättää itse ja olla itsensä herra. Sit kaverin luona päätettiin mitä otettais, niinku alkoholinkin kanssa. Sie lähet ryyppään ihmisten kans, sama homma se on huumeiden kanssa. Sovit kaverin kanssa, että vietätte iltaa, poltatte savua tai mitä teettekään.” H3

Haastatteluissa nousi esiin pohdinta yleisesti nuorten päihteiden käytöstä ja tämänhetkisen päihdevalistuksen sisällöstä. Haastatellut muistelivat omaa nuoruuttaan ja esimerkiksi saamaansa päihdevalistusta, jolloin koululla on ollut poliisista ja terveydenhuollosta ammattilaisia kertomassa päihteiden vaaroista. Haastatellut pohtivat usein haastatteluiden aikana käydyissä keskusteluissa, että oikealla kokemukseen perustuvalla kokemustarinalla päihteidenkäytöstä olisi mahdollisesti ollut enemmän vaikutusta heidän päihdekokeiluihinsa. Lisäksi päihteitä koskevaa tiedottamista toivottiin syvällisemmäksi.

”Pitäis tiedottaa enemmän ja kertoa mitä niistä tapahtuu mistäkin [huumausaineesta]. Sitä sanotaan, että ne on vaarallisia huumeita, mutta kyllähän se pitäisi kertoa miksi ne on vaarallisia. Niinku että jos yhdenkin kerran meet kokeileen subua, niin ajattelet, ettei se yks kerta haittaa, mutta kohta sie ootki koukussa siihen.” H3

”Koulussa oli monologista valistusta. Kerrottii porttiteorioista ja semmosta. Omat kokemukset ei ole vastannut sitä, mitä se koulun valistus oli.” H8

Prevention kannalta on tärkeää, että huomiota kiinnitetään päihteiden käytön riskeihin liittyvän tiedon välittämiseen. Nuoret pitävät humalajuomiseen liittyviä riskejä edelleen suurina, mutta päivittäiseen, pienten alkoholimäärien nauttimiseen katsotaan liittyvän vähemmän riskejä kuin aiempina tutkimusvuosina. Lisäksi niin kannabiskokeiluihin kuin ekstaasi- ja amfetamiinikokeiluihinkin liittyviä riskejä pidetään pienempinä kuin neljä vuotta sitten. Vaikka nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt eivätkä huume-kokeilut ole vuoden 1999 jälkeen yleistyneet, lieventyneet asenteet saattavat ennakoida myöhempää käyttöä. (Raitasalo ym. 2016, 35.) Haastatteluista on myös tiivistettävissä yleinen myötämielisempi suhtautuminen päihteiden käyttöön, huumausaineisiin ja erityisesti kannabikseen. Kannabiksen ei koettu aiheuttavan näkyviä tai tuntuvia riippuvuuden oireita, mikä edesauttoi sen neutraalia mielikuvaa aineistossa.

” ... Se [kannabis] ei ole minun mielestä huume. Se on pelkkä kasvi.” H3

”Pilven poltosta ei oikeastaan minkäänlaisia oireita, että siitä ei kyllä tule mitään.” H8

Yhteiskunnallisessa yleisessä käsityksessä ja suhtautumisessa huumausaineisiin on huume poliittisten linjausten ja ehkäisystrategioiden myötä havaittavissa suvaitsemattomuutta, tuomitsevia, moralisoivia ja kontrollihenkisiä piirteitä, joiden voi nähdä lisäävän entisestään päihteidenkäyttäjien sosiaalista syrjäytymistä, pakottavan heidät vaikenemaan huume keskusteluissa ja eristäytymään omaan huume keskeiseen elämäntapaansa ja yhteisöönsä. (Saarto 2003, 69–70.) Tämä johtaa huumeiden käyttäjien leimautumiseen ja syrjäytymiseen, mikä vaikeuttaa huumeiden käyttäjien elämää monin tavoin esimerkiksi lisäämällä sairauksien ja rikoksiin turvautumisen riskiä. Yleiset asenteet vaikuttavat myös päihteiden käyttäjien identiteettiin. (Partanen 2002, 18-19.)

”Tottakai ne ajattelee, että me [huumeiden käyttäjät] ollaan vaarallisia, mutta se on väärin ajateltu. Kyllä kanniläiset on vaarallisempia mitä me. Me aina ajatellaan, ettei ulkopuoliset saa tietää tai nähdä mitään. Lapset ei todellakaan saa nähdä mitään, naapureitten pitää antaa olla rauhassa, pitää olla mahdollisimman hiljaa, ettei soiteta

poliiseja. Poliisit saattaa tulla ja viedä huumeet. Oikeasti meitä ei tarvi pelätä, mutta ulospäin se voi näyttää just siltä, että joku on tosi räkäsiä eikä pukeudu kunnolla, niillä ei ole hampaita suussa ja ne on ihan sekaisin...” H3

Haastatteluista välittyi vahvasti käsitys huumausaineiden käytön ja päihdeongelman leimaavuudesta sekä halu pitää tieto päihteidenkäytöstään vain itsellään. Perheenjäseniä, ulkopuolisia ihmisiä sekä toisaalta myös itseään suojeltiin salaamalla päihdeongelma muilta. Suojelemisen lisäksi päihteidenkäyttö salattiin juuri muiden ihmisten ennakkoluulojen ja tuomitsevien mielipiteiden vuoksi.

6.2 *”... siirryin sitten vahvempiin aineisiin”*

Pieni osa huumeekokeilijoista jatkaa kokeilujen jälkeen satunnaiskäyttäjiksi tai vakiintuneiksi käyttäjiksi (Salasuo & Rantala 2002, 43). Suomalaisessa huumevalistuksessa paljon esiintyvä porttiteoria selittää alkoholin ja kannabiksen käytön edistävän vahvempiin aineisiin siirtymistä. Myös sosiaalisen verkoston on esitetty vaikuttavan päihteestä toiseen siirtymiseen. (Saarnio 2000, 160.) Huumeiden käyttöön yllyttävät kaverit elävät usein vielä huumeen kokeilu- tai niin sanottua ”rakastumisvaihetta”; aikaa, jolloin aineen haittoja ei vielä huomaa tai halua huomata. Tyypillisimmillään huumausaineiden käyttö aloitetaan kannabiksella, mistä sitten helpommin siirrytään muihin huumeisiin, yleensä amfetamiiniin ja opiaatteihin. Osa nuorista huumeidenkäyttäjistä siirtyy jo 14-15 vuoden iässä niin sanottuihin koviin huumeisiin. Suonensisäinen käyttö, *iv-käyttö*, alkaa tyypillisesti satunnaisessa tilanteessa, jossa läheinen kaveri antaa ensimmäisen huumeipiikin. (Dahl & Hirschovits 2002, 211–212.) Tutkimukseni aineisto vahvistaa kuvaa siitä, että vahvempien huumausaineiden käyttöön siirrytään alkoholin ja kannabiksen käytön myötä.

”No kyllä siinä taisi käydä silleen porttiteorianana, että ensin oli niinkö cannabis, mistä sitten muihin...” H1

”... pilveä ei ollut saatavilla niin siirryin sitten vahvempiin aineisiin, jolloin pirin käyttö alkoi ja melkein heti myös iv-käyttö. Piriä meni joku vuosi varmaan ja sitten tuli subu. Sitten se oli semmosta sekakäyttöä, niinku kaikkea mitä sai.” H3

”Aloitin käytännössä alkoholilla, pilvellä ja bentsoilla. Sitten tuli amfetamiini, mistä vaihdettiin subutexiin. Mutta kyllä on kaikki muukin kelvannut aina.” H5

Jos kokeilu aiheuttaa pääasiassa negatiivisia tuntemuksia, on todennäköistä, ettei käyttö jatku (Dahl & Hirschovits 2002, 211). Haastateltavista kolme kertoi jättäneensä alkoholin käytön päihdeurallaan kokonaan. Syyksi alkoholin välttämiseksi kerrottiin muun muassa ahdistuminen sekä humalassa tehtyjen mokien ja juomisen jälkeisten morkkisten välttäminen. Huumausaineista morfiini ja amfetamiini nousivat haastateluissa vältettäviksi aineiksi. Aineesta kieltäytymistä perusteltiin aineen käytöstä koituvilla seurauksilla ja olotilalla.

”Mulle amfetamiini on semmonen, että ei niinku tosiaankaan. Mä oon käynyt niin syvässä sen kans, että se on vieny multa perheen, se on syönyt mun sukulaissuhteet ja mun äidin, isän vieny multa. Se on vieny kaikki läheiset ihmiset multa...” H1

Jos kokeiluun liittyy positiivisia tuntemuksia, riski kokeilujen lisääntymiseen kasvaa. Käyttöä tapahtuu silloin tällöin, kuten esimerkiksi juhlapyhinä, vappuna, koulun päättyessä ja viikonloppuisin. Satunnainen käyttö saattaa jatkua pitkään ja mukaan voi ajautua myös kavereita, jotka myönteisten kertomusten rohkaisemina kokeilevat itsekin. (Mt., 212.) Positiiviset ajatukset voivat liittyä kokeilun lisäksi huumausaineiden myyntiin ja välittämiseen muille, jolloin *diilaamisen* koetaan vahvistavan ja rikastuttavan omaa asemaa ja elämää:

”... Sä haaveilet siitä, että olisit pilvikauppias. Saisit ilmaiset pilvet ja ehkä vähän plus-saa. Myyt kavereille ja tuut sillä toimeen...” H2

Päihteitä käytetään yksin ja seurassa. Aineistossa korostui puolison ja kavereiden kanssa tapahtuva käyttötapa. Päihteitä käytetään tyypillisesti kavereiden kesken, jolloin siitä tulee alakulttuuri, jossa käyttöä pidetään sankarillisena ja yhteistä me-henkeä edistävänä asiana (Koski-Jännes 1998, 44). Seurassa käyttämisen myötä uusien aineiden kokeilu ja tarjoaminen muille helpottuu. Aineiden välittäminen muille näyttäytyy aineiston perusteella kuuluvan oleellisena osana huumausaineiden käyttöön. Lisäksi aineiden ainoa hankkimiskeino on verkostojen kautta. Verkostoihin liittyy voimakas luotettavuuden arviointi ja luottamuksen merkitys. Päihteiden löytäminen ja hankkiminen edellyttävät ehdottoman luottamuksellista suhdetta ihmisten välillä.

”Ei niitä [huumausaineita] kyselemällä saa, kyllä pitää luottamuksella mennä sekisitten. Suhteilla.” H3

”Vaihtokauppoja joo, ”vaihatko tätä siihen pilveen” ja sitten ”okei, voisin mä kokeilla”, mistä seuraa ajatus ”hitto, täähän on hyvä”. Siitä se vaihtaa kohta taas uudestaan eri kamaan, pilven kautta amfetamiiniin tai subuun tai johonkin lääkkeeseen. Ja siitä se sekakäyttö alkaa. Se on ihan sama mitä sä saat...” H1

Luottamuksellisten suhteiden ja sisäpiiriin kuulumisen myötä käyttäjien on mahdollista vaihtaa muiden käyttäjien kanssa tietouttaan erilaisista päihteistä ja käydä vaihtokauppaa. Vaihtokauppojen ja verkoston jäseniin tutustumisen myötä käyttäjäverkostot usein vakiintuvat tiettyjen käytetyimpien päihteiden ympärille. Päihteidenkäyttö luo alakulttuurissa toimiville omia erityisiä piirteitä, jolloin runsaasti päihteitä käyttävät hakeutuvat useimmiten ryhmään, jossa muilla on samanlaiset tavoitteet ja tilanne. Ryhmä vetää puoleensa, koska se mahdollistaa yhteisen päämäärän kautta päihteidenkäytön. Ryhmään hakeutuminen selittyy myös valtaväestön ja –kulttuurin alueella poikkeavaksi määritellyn toiminnan hyväksynnällä suljetussa käyttäjäpiirissä. Päihteidenkäyttö normalisoituu tällöin uudessa viiteryhmässä (Tamminen 2000, 27).

6.3 *”Mä en käytä sitä huumetta, vaan se huume käyttää mua”*

Satunnaiskäytön pitkittyessä ja käyttövälin lyhentyessä päihteidenkäyttö alkaa viedä yhä enemmän aikaa ja edellyttää käyttäjältä panostusta päihteiden hankkimiseen, käyttöön ja kierteen jatkamiseen. Samalla päihteiden käytön koetut haitat lisääntyvät entiseen verrattuna ja päihteidenkäyttö on tässä vaiheessa rajuimmillaan (Tamminen 2000, 44). Pitkittyneen käytön myötä huumeidenkäyttäjät pyrkivät yhä yleisemmin useita huumeita samanaikaisesti käyttämällä (tai niitä vuorottelemalla) tasapainottamaan, voimistamaan, heikentämään tai säilyttämään päihdetilaa, mitä kutsutaan sekakäytöksi. Huumeikierteessä oleva käyttää mitä saatavilla on, ja tarpeen tullen turvautuu mihin tahansa joka antaa hetken huumauksen. (Hirschovits & Dahl 2002, 214.) Päihteiden käytön myötä käyttäjä voi myös tarvita päivittäisen annoksen suoriutuakseen päivittäisistä arjen askareista ja hoidettavista asioista.

”Siitä saa sen virtapiikin. Jaksaa touhuta kaikkea ja se meni sitten jossain vaiheessa siihen, että oli pakko saada pikkusen piriä, että jaksoi vaikka pestä pyykkiä tai hoitaa asioita.” H3

Aineiston perusteella päihdeongelman ja sekakäytön rakentumista on mahdollista hahmottaa kolmen vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa päihteidenkäyttö on kokeilua, jolloin rahat päihteisiin riittävät hyvin ja käytöstä koituu positiivisia tunteita. Käytön jatkuessa ja riippuvuuden rakentuessa käyttäjä on koukussa aineisiin, jolloin aineista on muodostunut pakko. Kolmas taso on päihteidenkäytön syvin vaihe, jolloin käyttäjä ei hallitse käyttöönsä vaan päihteet pyörittävät elämää täysin. Keskimäärin toiminnan alkamisesta siihen, että se alettiin kokea ongelmaksi, kuluu keskimäärin 10 vuotta, sekakäyttäjillä yleisesti ottaen vielä pidempään (Koski-Jännes 1998, 43–45). Tässä vaiheessa käyttäjä joko jatkaa päihteidenkäyttöä tai hakeutuu aineistoni haasteltujen tavoin avun piiriin. Hoitoon hakeudutaan vasta kun haitat ovat ilmenneet voimakkaina, kun käyttäjä löytää niin sanotusti ”oman pohjansa” (Hirschovits & Dahl 2002, 216).

Päihteiden sekakäytöllä on monenlaisia seurauksia käyttäjille. Yleisesti riippuvuuskäytäytymisestä seuraa perheongelmia, avioeroja, rattijuopumuksia, opiskelu- ja työpaikan menettämisiä, tapaturmia, sairauksia, itsetunto-ongelmia ja niin edelleen (Koski-Jännes 1998, 47). Elämä pyörii päihteiden hankkimisesta ja käytöstä rakentuvana pyöränä ja lopulta päihteitä ei käytetä positiivisten tuntemusten saavuttamiseksi, vaan mielen, tilanteen ja olon turruttamiseksi.

"... Kaiken oon kyllä menettänyt ja kaiken paskan kokenut, mitä ihminen nyt aamusta iltaan ryypätessä voi kokea kunnes se sammuu ja toistaa aamulla taas." H4

"... Se ei mee niinpäin enää, että mä sitä [huumeita] vedän, vaan se vetää mua. Mä meen sinne missä se huume on." H1

"... aluksi se oli viihdekäyttöä viikonloppuisin, sitten sitä alkoi käyttää viikollakin. Muuttunut vaan semmoseksi, että niistä päihteistä tuli se elämän keskipiste." H8

Päihteitä ei voi käyttää loputtomiin, vaan koska sietokyky aineeseen säännöllisessä käytössä kasvaa vääjäämättä, annosta on nostettava halutun tilan aikaansaamiseksi. Kun aineen määrä ylittää elimistön fyysisen sietokyvyn, seurauksena on esimerkiksi aivoverenvuoto tai hengityselimien halvautuminen ja kuolema. (Hirschovits & Dahl 2002, 217.) Huumeet ovat yksi Euroopan nuorten yleisimmistä terveysongelmista. Lisäksi huumeisiin liittyvät infektiot, onnettomuudet, väkivalta, itsemurhat ja yliannostukset korostuvat päihteiden ongelmakäyttäjillä. (EMCDDA 2016, 66). Useimmat haastateltavista kertoivat tunteneensa jonkun, jonka terveys oli päihteidenkäytön myötä romahtanut tai joka oli menehtynyt päihteidenkäytön myötä.

7 Koukussa

7.1 ”Kehokin alkaa sitä huutamaan, ei enää vain pää”

Riippuvuusdiagnoosi edellyttää kolmen tai useamman kriteerin toteutumista viimeisten 12 kuukauden aikana. Riippuvuus ilmenee kansainvälisten riippuvuussairauksien diagnostisten kriteeristöjen ICD-10:n ja DSM-IV:n mukaan pääpiirteissään seuraavien ilmiöiden mukaisesti:

1. Voimakas halu tai pakonomainen tarve ottaa päihdettä
2. Vaikeus kontrolloida päihteen käytön aloittamista ja lopettamista sekä käytettyjä määriä
3. Vieroitusoireet
4. Sietokyvyn kasvu
5. Käytön muodostuminen elämän keskeiseksi asiaksi; vaihtoehtoiset nautinnot ja kiinnostuksen kohteet vähenevät tai suuri osa ajasta kuluu päihteen hankkimiseen, käyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen.
6. Jatkaminen tiedostetuista haitoista huolimatta. (Poikolainen 2003, 77-76; Dahl & Hirschovits 2002, 265.)

Haastatellut kuvailivat kokemiaan **fyysisiä** ja **psykkisiä** riippuvuuden oireita ja niiden seurauksia tarkasti. Yleisesti fyysisiin oireisiin voi aineiston perusteella käsittää erilaiset rajut kehon lämpötilavaihtelut, nivel- ja jäsensäryt, krampit ja pahoinvoinnin. Psykkisiksi oireiksi lukeutuu muun muassa päihteisiin liittyvät pakkoajatukset, ahdistuneisuus, mielialavaihtelut ja esimerkiksi eristäytyminen sosiaalisista suhteista.

”No nehän [psykkiset oireet] on pahimmat. Että sie koko ajan kamppaillet oman pään kanssa ja sulla on koko ajan takaraivossa halu, että pitäisi jotakin saada. Stressiä ja vaarallista, ei lasten katsottavaa tämä touhu... Jos oot selvinpäin yhtäkkiä kaikkien tapahtumien jälkeen, niin ne psykkiset oireet on niin pahoja ku sie vaan haluat jotain, että saat pään sekaisin ja jotain muuta mietittävää. Ja jos tulee ne kaikki fyysiset oireet niin vielä pahempi.” H3

Päihteiden sekakäyttöön liittyy enemmän terveydellisiä, sosiaalisia ja käyttäytymisen ongelmia kuin yksittäisiin päihderiippuvuuksiin. Samanaikaisesti käytetyt aineet voivat vahvistaa toistensa vaikutuksia ennakoimattomilla tavoilla. Sekakäytön seurauksena voi esiintyä myrkytystiloja, muistihäiriöitä, estottomuutta sekä muita käyttäytymisen häiriöitä. (Vorma 2012, 72.) Haastatellut avasivat kokemuksiaan ja käsityksiään päihderiippuvuudesta hyvin yksityiskohtaisesti ja usein erilaisten tapahtumien ja pienten kertomusten kautta. He kuvailivat riippuvuuden fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia piirteitä empimättä ja monipuolisesti. Fyysiset ja psyykkiset riippuvuuden oireet kytkeytyivät usein yhteen haastateltujen kertomuksissa.

”... Tärisin ja olin peiton alla kylmissäni. Mie ajattelin, että kyllä mie kestän. Pääsin kolme viikkoa ohi ja siitä aloin toipumaan, niin mulla ei enää niinku kroppa kestäny. Mulla oli hyvä mieli, olin pirteä ja jaksoin. Mulla kroppa kuitenkin vaati sitä päihdettä koko ajan. Sitten kun meni se ohi ettei kroppa enää vaatinut sitä lääkettä niin pää huu- si sitä lääkettä. Se, miten ihmismieli toimii, se on niin hurjaa.” H1

Läpi haastatteluiden pystyi havaitsemaan päihteidenkäyttäjien elävän ja toimivan omanlaisessaan kulttuurissa, johon kuuluu erilaiset päihteiden katunimitykset, *tohtori-kielen* osaaminen sekä tieto erilaisten päihteiden ja vieroitusoireiden vaikutuksista itseän. Esimerkiksi vieroitusoireiden ilmenemisen kuvaaminen päihdeettä kuluneiden tuntien ja päivien edetessä oli tarkkaa.

”No yhden päivän pystyy olemaan ilman ja sitten alkaa kylmänväreet, sitten ne pahe- nevat ja kolmantena alkaa nivelsärky.” H5

”pelkkää savua [kannabista] kun käytti, niin ei tullut mitään fyysistä. Ainoastaan se, ettet jaksa oikeen tehdä mitään. Mutta jos sitten vauhtia [piriä, amfetamiinia] veti pal- jon, jaksoi touhuta kaikkea ja kun sitä ei ollutkaan, niin ei jaksanut tehdä mitään... Sii- hen ei muuten fyysisesti jää koukkuun, eikä siitä tule mitään oireita. Tai se on enem- män henkistä, ettei jaksa. Subu [buprenorfiini, opioidi] on se, mihin jäin fyysisesti kouk-

kuun ja siitä ne oireet on hirveitä. Jalkoja pakottaa, niveliä särkee, kolottaa ja hirveen kylmä. Koko keho jäässä, hirveitä kylmiä väreitä ja kuumia aaltoja menee koko ajan, kananlihalla eikä jaksa tehdä mitään. Ja kun se menee pidemmälle, niinkö vaikka viikon päähän, se pahenee päivä päivältä.” H3

”... vuorokaudesta toiseen. Siitä vaan huononee. Pahimmat mulla on ne unettomat yöt. Aina kun oot nukahtamassa niin levottomat jalat alkaa potkimaan. Sitten ei saa nukuttua. Kylmyys myös sisältä päin, mihin peitot ei auta.” H7

Haastattelijana sain havaita putoavani jatkuvasti 'kelkasta' erilaisten päihteiden vaikutuksista keskusteltaessa. Päihteiden sekakäyttäjillä on taustallaan useiden erilaisten päihteiden käyttöä; alkoholin, impattavien aineiden, kannabiksen, rauhoittavien ja unilääkkeiden, stimulanttien, opiaattien ja hallusinogeenien. Haastattelijana yritin usein niputtaa päihteet tavallaan yhdeksi ilmiöksi, jolloin käytön tuntemukset, seuraukset ja riippuvuusoireet olisivat jotenkin samanlaisia. Haastateltavat onnistuivat kuitenkin tehokkaasti huomauttamaan ja korjaamaan ymmärrystäni käytettyjen aineiden erilaisista vaikutuksista, seurauksista ja riippuvuusoireiden monimuotoisuudesta. Myös aineiden erilaisilla käyttötavoilla on mahdollista vaikuttaa käyttökokemukseen.

”Varmaan sen subun kantilta nyt katotaan?” H4

”Mulla on opiaattiriippuvuus [subu, buprenorfiini]. Se on aika hirveää. Kestää pitkään, useita kuukausia. Aluksi fyysisiä oireita; kylmää, kuumaa, flunssaista oloa, niveliä pakottaa. Henkisellä puolella masentaa, mikään ei kiinnosta, semmonen apaattinen olo koko ajan. Pilven poltosta ei tule oikeastaan mitään. Amfetamiinista apaattisuutta ja semmosta masentunutta oloa ja väsymystä. Bentsot nyt on aivan hirveät, että niihin jos on koukussa niin...” H8

Päihteidenkäytöllä on ollut haastateltavien elämässä monenlaisia seurauksia, minkä lisäksi päihteet ovat muovanneet käyttäjiensä elämää ja arjen toimintoja. Pitkälle edenneessä päihteidenkäytössä useamman päihdeaineen yhtäaikaishallinnalla käytöllä voidaan pyrkiä aikaansaamaan tietynlainen päihtymys, tehostamaan tai pidentämään

tietyn päihteen vaikutusta. Syynä voi myös olla päihtymyksen laskuvaiheen helpottaminen. (Seppälä 2003, 34.) Haasteltavilla kannabiksen käyttö oli lähes poikkeuksetta alkoholin käytön kanssa 'normi' erilaisten lääkkeiden, stimulanttien ja opiaattien käytön ohella. Sekakäyttöä selittää myös nykyajan saatavissa olevan päihdeskaalan laajeneminen sekä laittomien huume- ja lääkeaineiden käytön yleistymisen (Seppälä 2003, 35). Päihdetarjonnassa on aineiston perusteella havaittavissa paikallisia eroavaisuuksia. Toinen kaupunki on muotoutunut enemmän esimerkiksi amfetamiinin käyttökäypungiksi, kun taas toinen kaupunki on tunnettu buprenorfiinista. Syrjempänä maaseudulla taas on tiedossa erilaisten syötävien päihdyttävien sienien kasvupaikkoja.

7.2 "Peliä se on"

Päihteen ympärille rakentuvat sosiaaliset verkostot ovat oleellisena tekijänä koko päihteenkäytön taustalla. Luottamukselliset suhteet päihtettä välittäviin henkilöihin ovat oman päihteen saannin ja käytön perusta. Nämä sosiaaliset verkostot näyttävät aineiston perusteella suljettuina ja hyötysuhteeseen perustuvina piireinä, joista haastateltavat kertoivat hyvin niukasti ulkopuoliselle haastattelijalle. James Coleman (1988, 23–26) kertoo suljetuissa sosiaalisissa verkostoissa voivan kehittyä tehokkaita yhteisiä normeja ja sääntöjä. Verkoston jäsenillä on sanktioiden avulla mahdollisuus pakottaa toiset toimimaan sovittujen sääntöjen mukaisesti. Ryhmillä voi olla omanlaisensa tavat ja käsitykset käytön tiheydestä, käyttötavoista ja käytön syistä. Verkostojen tavat vaihtelevat esimerkiksi käyttäjien iän, sukupuolen ja sosioekonomisten tekijöiden perusteella sekä esimerkiksi sen perusteella, toimivatko käyttäjät maaseudulla vai kaupungissa. (Stallwitz 2012, 160.) Erilaisten päihteen ympärille rakentuvissa suljetuissa verkostoissa säännöt voivat velvoittaa välittämään aineita muille käyttäjille, tekemään varkauksia ja muuta rikollista toimintaa tai tekemään muita verkoston toimintaan liittyviä asioita. Päihteen auttavat unohtamaan hetkeksi elämän ankeuden ja turvattomuuden, ja esimerkiksi niiden kaupittelu tarjoaa päihtettä käyttävälle työttömälle nuorelle usein ainoan, mutta riskialttiin, mahdollisuuden toimeentuloon. Näissä oloissa huumeet, rikollisuus ja väkivalta kietoutuvat väistämättä yhteen. Väkivalta tai sen uhka

on ainoa tapa turvata reviirinsä ja säilyttää kasvonsa, kun poliisia ei voi huutaa apuun. (Partanen 2002, 29–30.)

”...me tehtiin sit semmonen asia, että mä jouduin maksamaan siitä, että mä lähdin pois [paikkakunta], 2000€ ja aikaa oli 24h.” H1

Aineistossa korostuu ulkomaailman ja tiiviin, päihteidenkäyttäjistä koostuvan, verkoston välillä tasapainoileminen. Useampi haastateltava käsitteli puheissaan erilaisia roolejaan, jotka vaihtelivat sosiaalisen ympäristön mukaisesti. Haastateltavat kertoivat tilanteista, joissa he esimerkiksi tapaavat päihteidenkäytöstään tietämättömiä ihmisiä, sukulaisia tai tuttavien vanhoista kaveriporukoista. Kuvaukset siitä, kuinka oma riippuvuus täytyy salata omalta vanhemmalta tai muilta ulkopuolisilta, nostivat haastateltavissa tunteita pintaan. Valehtelevä ja ’kulissien’ ylläpitäminen liittyy päihteidenkäyttäjien erilaisiin rooleihin kulloisessakin sosiaalisessa ympäristössä. Ulkopuolisille päihteiden käyttöä ja siihen liittyviä asioita kaunistellaan tai ne yritetään salata.

”... on joutunut valehtelemaan, eikä se ole mukavaa ja kun ei haluaisi valehdella, mutta ei halua myöskään kertoa. Tosi vaikea kertoa tommosta asiaa. Myös semmosta ollut, että kaupungilla tuttuja nähdessä sua ei kiinnosta jutella ollenkaan. Jos joku normaali ihminen kysyy mitä kuuluu, niin mitä sille voi kertoa? Kun ei ole tapahtunut mitään semmosta, mitä niille voisi sanoa ja sillain niinku tulee semmonen, että oot ulkopuolella siitä hommasta. Ei siinä keksi mitään sanottavaa. Ei kuulu hyvää, kuulu ihan paskaa, mutta sitä ei voi sanoa.” H3

”Mulla on ollut kavereita, mut sitku ne kuulee, että joo mä oon narkomaani niin välit menee poikki samantien. Keksivät syyn mikseivät halua olla kavereita. Ei ole oikeita suhteita mihin turvautua. Kaverit lähtee pois. Alkoholia ei pidetä pahana, mutta pilven polttoa pidetään” H1

Lisäksi sisäpiiriläisten keskuudessa korostuu käyttömyönteisyys päihteisiin sekä vahvuuden ja omillaan pärjäämisen asenne. Sisäpiirin verkosto tarjoaa jäsenilleen suojaa ja yhteisöllisyyttä samalla kun se korostaa yhteisöön kuuluvien yksilöiden aktiivista toimijuutta ja yhteisön eteen toimimista (Häkkinen 2015, 37). Käyttäjäporukkaan kuuluminen sisältää kuitenkin tietynlaisen kovuuden ja vahvana pysymisen edellytyksen muiden käyttäjien seurassa. Omista ikävistä asioista tai huolista ei pysty kertomaan muille, sillä sosiaalsiin suhteisiin liittyy yleisesti vahva hyötymisen tavoite.

”... Kyllä sitä on aina se kova itsensä ja niinkö ei narkkareitten kesken aleta itkemään tilannetta tai tälleen. Aina se pitää olla se kova ihminen.” H3

”Tarkasti pitää vetää raja. Jos sä yhtään joustat niin et pääse eroon siitä kyselystä sitten. Kaverisuhteet samaa linjaa, ne on kavereita jos sulla on kamaa. Ei ne muuten susta välitä. Se on tosi ankeeta, ei voi kehenkään luottaa, ei oo semmosta kenelle jakaa asioita.” H1

”No ainakin mun täytyy valehdella... jos sulla on mahdollisuus saada kaverilta jeesiä, niin saadaksesi ne vedot, se edellyttää sitä, että sun on valehdeltava jostain asiasta, että sä saat ne jeesit. Yhteenkään narkkariin ei voi loppuun asti luottaa, semmosta se vaan on.” H4

Kehittyessään ihmisen minäkuva kehittyy sosiaalisesti jaettuna (Maunu 2012a, 90). Päihteiden käytön alussa ja kokeiluvaiheessa korostuu vertaisten merkitys ja sosiaalinen tuki, jolloin päihteet toimivat osin välineenä sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa. Ihmisen itsetunto rakentuu sosiaalisen osallisuuden ja hyväksynnän kautta. Pitkäaikaisella päihteidenkäytöllä on käyttäjän itsetuntoon ja ihmisten seurassa toimimiseen vaikutus niin sitä edistävänä ja kohottavana kuin romuttavanakin tekijänä.

”... kyllä sitä tulee otettua myös korostamaan itseluottamusta. Että on varmempi itsetä.” H1

”... niin otat sen takia sitä buprea kun olet porukassa. Muut oli tohkeissaan, menit vaan niinkö porukan mukana. Go with the flow. Hyväksynnän takia.” H2

Koukussa olemiseen liittyy voimakkaita häpeän ja syyllisyyden tunteita oman päihderiippuvuuden vuoksi. Päihteiden vaikutuksen alaisena ollessa vuorovaikutus muiden kanssa sujuu helpommin ja tuntuu luontevammalta. Aineiston pohjalta on yleistä, että käyttäjä alkaa vältellä sosiaalisia kontakteja ilman päihteitä.

”Kuivilla ollessa on niin huonot olot, että itsetunto on niin huono. Sitä ajattelee, että kaikki ajattelee, että tommonen narkkaripaska, että huonommuuden tunnetta tuntee ja kai ne katsoo säällillä... niin oikeastaan mun sukulaiset ei halua olla tekemisissä ja tota itseäkin sitten hävettää, tuntee syyllisyyttä.” H8

”Tottakai päihteet kuuluu ihmisten kanssa olemiseen. Tai jos ajateltais, ettei niitä [päihteitä] olis, niin mie en ainakaan pysty puhumaan edes puhelimesta.” H6

”Kun ei oo lääkettä, niin ei halua tavata ketään ihmisiä. Pelkää puhelinta ja käpertyy neljän seinän sisälle. Mä oon ollu monta kuukautta niin, etten käyny edes postilaatikoilla, vaikka sinne on 100 metriä matkaa. Mä pelkäsin lähteä ulos niin paljon. Tarvii sen lääkkeen, että pystyy meneen ja kohtaan sen toisen ihmisen tavallaan. Että vaikka se olis ollu kuinka tuttu tai tuntematon, sillä ei ollut mitään merkitystä.” H1

”... tuntuu etten mä osaa edes kommunikoida ihmisten kanssa.” H5

Pitkälle edennyt päihteidenkäyttö muovaa yksilön itsetuntoa ja minäkuvaavaa, mikä vaikuttaa muun muassa sosiaalisiin taitoihin. Päihteidenkäyttö voi näin olla inhimillistä toimintaa, josta muodostuu yksilölle välttämätöntä, jotta hän olisi subjekti – joku. Addiktiivinen päihteiden käyttö seuraa samaa kaavaa kuin kaikki muukin inhimillinen toiminta: operaatio, teko, toiminta. (Tamminen 2000, 28.) Ilman päihteiden vaikutusta yksilön voi olla mahdotonta toimia viiteryhmissään ja kulttuurissaan.

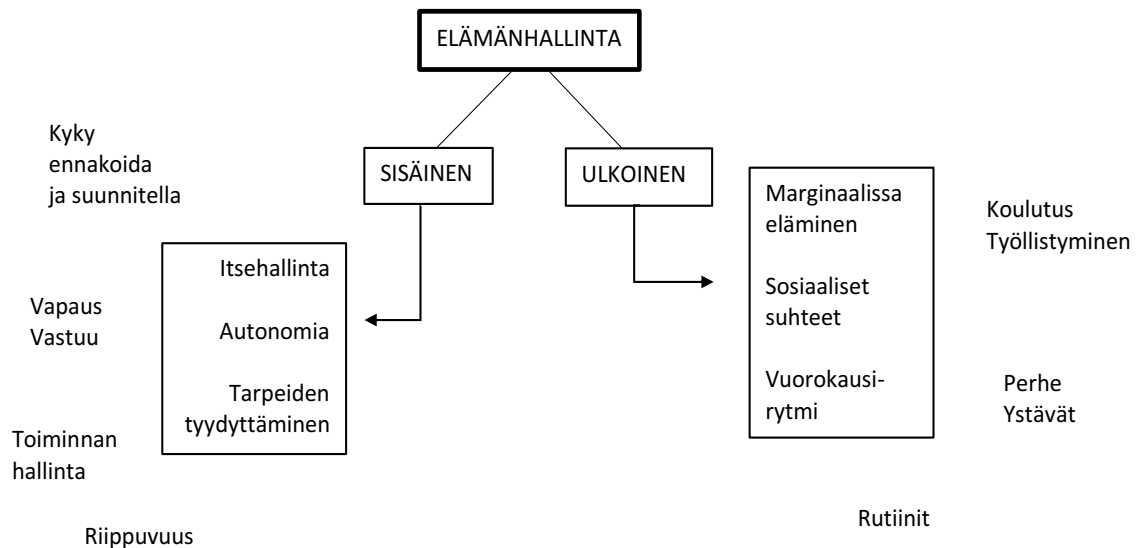
8 Elämänhallintaa etsimässä

8.1 Ajatuksena merkittävän ahdistava

”Elämänhallinta on sitä, että pesee pyykkiä, peseytyy, syö säännöllisesti, liikkuu säännöllisesti, nukkuu säännöllisesti, hoitaa laskuasioita, paperiasioita, seuraa postia, siis ihan perusasioita. Pidän sitä tärkeänä asiana. Samalla tuntuu aika lailla voimakkaasti ahdistavalta ajatus siitä, etten mä ole esimerkiksi postia avannut varmaan puoleen vuoteen ja kämppäkin on täys pommi.” H4

”Elämänhallinta on semmosta, että hoitaa asiansa, sovitut tapaamiset, virastot, laskut, ajattelee miten pärjää rahoilla seuraaviin rahoihin, pitää huolen itestään, asunnosta, ystävyysuhteista. Normaalial elämää. Yrittää olla niin, että on hyvä olla selvinpäin. Päihteillä sen menettää, silloin mikään ei kiinnosta ja mistään ei välitä.” H8

Usein päihteiden käytöstä ja käyttäjistä puhuttaessa keskustellaan ainekeskeisesti huumausaineista, vieroitusoireista ja lääkityksestä, minkä lisäksi pohditaan käyttöön johtaneita syitä. Päihteisiin liittyvän elämäntavan vaikutus sekä päihteisiin sitoutuminen, että niistä luopuminen ovat usein asia, joka unohtuu. Kyse on toiminnan ja asenteiden kokonaisuudesta, joka on kehittynyt elämänhistorian ja elinolojen tuloksena. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 163.) Elämäntapa on sidoksissa yksilön elämänhallintaan. Päihteidenkäytön muovaamien tapojen myötä käyttäjien on ollut pakko luopua muun muassa normaalista arjesta, ihmissuhteista sekä koulutuksesta ja työelämästä. Kuviossa 1 olen hahmottanut sisäisen ja ulkoisen elämänhallinnan rakenteita sekä niihin liitettäviä tekijöitä.



Kuvio 1 Elämänhallinnan rakenne. Sisäinen elämänhallinta yksilön toiminnassa ja hallinnan tunteessa. Ulkoinen elämänhallinta yhteiskunnallisessa asemassa ja toimijuudessa.

Haastateltavien kertomuksista välittyi vahvasti päihteiden sekakäytön jättäneen jälkensä heidän sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaansa. Elämänkulun näkökulmasta nuoruuden ikävaiheelliset tehtävät, kuten kasvaminen lapsesta aikuiseksi, terveellisten elämäntapojen omaksuminen, kouluttautuminen ja kiinnittyminen työelämään ovat poikkeuksetta jääneet välistä tai viivästyneet aineiston nuorilla aikuisilla. Päihteidenkäyttö oli alussa yksin tai seurassa tapahtuvaa viihdekäyttöä tai väline asioiden ja tapahtumien käsittelemiseksi. Päihteidenkäytön muodostuttua riippuvuudeksi ja useiden eri päihteiden käytöksi, sai se koko elämän ajautumaan vaakalaudalle. Sekakäyttäjän elämänkulku ei ole staattista tai lineaarista, vaan yksilön valintojen muovaama polku, jonka suunta ei ole ollut hänen aikomansa (Aikio 1997, 60). Harmittomalta tuntuvasta päihdekokeilusta on loppujen lopuksi lyhyt matka siihen, että päihteitä käytetään edes jonkinlaisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

”Subu koukuttaa fyysisestikin niin, että se pitää ottaa joka päivä, että pysyy terveenä.”

H3

Elämänhallinnasta keskusteltaessa haastateltavat totesivat usein, ettei heillä ole elämänhallintaa ollenkaan. Pohdittaessa elämänhallinnan sisältöä, mahdollisia tasoja ja merkitystä, haastatteluissa korostui päihteiden menetyksiä alleviivaava rooli. Jatkuva päihteidenkäyttö merkitsee elämää yhteiskunnan marginaalissa. Marginaalissa eläminen taas tarkoittaa elämäkulullisesti normeiksi miellettyjen kehitystasojen ulkopuolella olemista. Nuoruuteen kuuluu siirtymä peruskoulusta jatkokoulutukseen ja edelleen työelämään sekä siirtyminen lapsuudenkodista itsenäiseen elämään (Lämsä 1999, 55). Haastatelluista kahdeksasta nuoresta aikuisesta yhdellä oli ammatillinen tutkinto, yksi oli aloittanut opinnot ja toinen kertoi hakeneensa alkavaan koulutukseen. Jokainen heistä oli peruskoulun jälkeen aloittanut jonkin tutkinnon suorittamisen. Kuitenkin jokaisen koulutus oli aikoinaan keskeytynyt päihteidenkäytön myötä toisen asteen opinnoissa. Haastatelluista seitsemällä oli ollut aiemmin myös vaihtelevia lyhyitä työsuhteita, jotka olivat kuitenkin päättyneet päihteidenkäytön jatkuttua.

Päihteidenkäytön myötä käyttäjille muodostuu toimintatapoja, joita heidän on suoritettava käytön mahdollistumiseksi. Päihteiden löytäminen ja hankkiminen ei ole haastavaa vain henkilölle, joka ei ole päihteitä koskaan käyttänyt, sillä päihteitä pidempään käyttäneenkin täytyy suorittaa monia asioita päivittäisen annoksen varmistamiseksi. Haastatteluissa korostui aineiden etsimisen, hankkimisen ja käyttämisen olevan aikaa vievää peliä, **touhuamista**, joka tehdään uusiksi jopa päivittäin. Päihteidenkäyttöön liittyi esimerkiksi varastamista, aineiden salakuljettamista ja myymistä. Lisäksi lääkejaoilla käyvien käyttäjäkavereiden hyödyntäminen oman käytön varmistamiseksi näyttäytyi yleisenä toimintana.

”Seuraavan päivän saanti, doussi, pitää varmistaa. Paljon soittelua kaikki paikat läpi, että koska kukakin saa lääkkeit. Mie tiesin parhaimmillaan 10 eri ihmisen lääkejaot ja olin valmiina siellä sitten ostamassa. Kyllä lisäksi ihmisiä oppi käsittelemään eri tavalla. Toiselle piti olla ihan erilainen, se oli semmosta kieroilua. Subu tekee monesta kieron ihmisen. Ovi sulkeutuu niin paskanjauhanta alkaa. Peliä se on.” H6

”Siinä on oma prosessinsa, mihin menee aika kauan. Joka päivä pakko hommata rahaa lainaamalla tai tekemällä sitä rahaa rikollisilla meiningeillä. Joka päivä pitää hommata

se raha, hommata se huume ja lopussa sie niinkö vedät niitä ja sitten on kivaa ja nukut. Sitten seuraavana päivänä sama homma. Aina pitää touhuta jotakin, mennä ja lähteä kulkemaan.” H3

”Sitä oli velkakierteessä, piti hommata rahaa. Kun tuli omat päivärahat niin ne meni velkoihin. Rikoksia tuli tehtyä silloin subuaikoina, tuli tuomioita ja semmosta.” H8

”Helppoa se ei todellakaan ikinä oo. Kyllä niitä saa, mutta pahimmillaan ei saa aikoihin, että joutuu muualta hakemaan.” H5

Riippuvuuksilla on oma arkensa, joka on erilainen kuin yhteiskunnassa vallitseva arki (Ruckenstein 2013, 180). Se toistaa pakonomaisesti tyydytyksen tavoittelua kaavamaisen toiminnan avulla, jolloin päihteidenkäyttäjän täytyy aktivoitua säännöllisesti toimintansa jatkumiseksi. Suomessa huumemarkkinoiden erityispiirre on, ettei maassamme ole avoimia huumepuistoja tai markkinapaikkoja ja kaduilla tapahtuva huumeiden myynti on suhteellisen harvinaista. Markkinat ovat piiloutuneet yksityisasuntoihin, joista huumeita myydään tutuille tai tuttujen suosittelimille henkilöille. (Kinnunen 2002, 223.)

8.2 Tuuliajolla

Arvojen ja tekojen välinen ristiriita on tyypillistä päihteiden käyttäjillä. Yleisiä kulttuurisia arvoja Suomessa ovat elämänhallinta, itsekontrolli, autonomia, riippumattomuus ja vapaus. Myös huumeiden käytöllä tavoitellaan alun perin samoja arvoja, mutta tilanne kääntyy pääläelleen käytön kehityttyä ongelmaksi. Käyttäjä huomaa elävänsä hallitsemattomassa kaaoksessa, missä impulssit hallitsevat elämää eikä itsekontrollia juuri ole. Autonomiiaa ei pysty hyödyntämään, riippumattomuus valtavirrasta on vaihtunut huumeriippuvuudeksi ja vapaus on enää kyseenalaista vapautta hankkia riittävästi rahaa aineisiin. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 166.) Riippuvuuden myötä käyttäjät joutuvat usein luopumaan päihteettömistä sosiaalisista suhteistaan, kuten perheestä, omista lapsistaan, parisuhteistaan ja kavereistaan.

”... Oikeastaan sukulaiset ei halua olla tekemisissä. Lapsuuden kaverit, joiden kanssa oli silloin päihdekokeiluja, ovat nyt töissä ja niillä on perheet. Niihin en ole pitänyt mitään yhteyttä” H8

Pohjakokemus on termi, jolla useampi haastateltu kuvaili ongelmallisen päihteidenkäyttönsä hetkeä, jolloin yksilö koki itse ymmärtävänsä päihteidenkäyttönsä ja elintansa toivottomuuden, vaarallisuuden ja kestättömyyden. On kuitenkin huomattava, että kokemuksen määrittelemisen pohjakokemukseksi on jälkikäteistulkinta tilanteesta. Pohjalla ollessa ei voi tietää, onko jo pohjalla vai luisuuko vielä alaspäin. Käyttäjä kokee kuitenkin pysäyttävän kokemuksen tai tunteen siitä, että elämä ei voi jatkua näin, vaan jonkin on muututtava. (Rissanen 2015, 90.) Pohjakokemuksessa päihteidenkäyttö on edennyt kriisitilanteeseen, joka järsii päihteidenkäyttäjän arvoja niin syvältä, että hän kokee jonkinlaisen ratkaisun välttämättömäksi. Pohjakokemusta kuvataan tuskalliseksi tapahtumaksi, jota seuraa halu muutokseen. Tätä kokemusta kuvaillaan hyvin voimakkaasti umpikujana, romahduksena, valintana elämän ja kuoleman välillä – yleensä ottaen joko-tai-tilanteena. (Tamminen 2000, 44.) Aineistossani pohjakokemus vastaa tilannetta, jossa päihteiden sekakäyttäjä toteaa itse tarvitsevänsä apua. Tilanteet olivat erilaisia ja päihteidenkäytöstä koituneet vahingot vaihtelivat myös pohjakokemuksen kuvauksissa. Yhteistä näille tilanteille oli kuitenkin käyttäjän oma käsitys ja päätös avun tarpeestaan ja sen hetkisen elämäntavan kestättömyydestä.

”Mie hain apua sen takia kun ne työkkäristä ja sossusta soitteli, että pitäisi edetä ja tehdä kaikkea. Hain apua kun en voinut sanoa niille, että mie oon niinkö narkkari, että en mie voi ottaa vastaan mitään työtä.” H3

”Siksi mie hain apua kun ei hyvin mee. Sukulaiset sanoi, että olisi helpompaa jos kuolisit niin ei tarvitsisi pelätä.” H8

Haastateltujen pohdinnat siitä, millaista elämä olisi ilman päihteitä ja mistä he ovat joutuneet luopumaan päihteiden vuoksi, sai heidät pohtimaan käsitystään normaalista.

Normaali on käsitettävissä asioina ja tekoina, jotka eivät sisällä poikkeavuuden tunnetta. Normaali sisältää positiivisia kollektiivisia merkityksiä esimerkiksi perheeseen, ihmissuhteisiin, itsen kehittämiseen, itsehallintaan, muiden auttamiseen, opiskelemiseen, työllistymiseen sekä yhteiskuntakelpoisuuteen liittyen. Normaali on ristiriidaton ja yleisesti hyväksyttyä (esim. Tamminen 2000, 61). Nuorena päihdekierteeseen joutuneella ei ole valmista perustaa huumeettomalle elämälle (Dahl & Hirschovits 2002, 219). Opiskelujen ja päihdeettömien kaveri- ja seurustelusuhdeiden ulkopuolelle jääminen muovaa päihdeidenkäyttäjien elämän hyvin erilaiseen rytmiin kuin valtaväestöllä.

”Se arki on ihan niinkö erilaista. Miekään en jossain vaiheessa, tai vieläkkään, tajua mitä niinkö normaalit ihmiset tekevät päivässä. Mulla on hirveä ikävä sitä rytmiä ja arkea. Elämä on aika hajalla, sitä tekee ihan millon mitäki sattuu, mihin kellon aikaan tahansa.” H3

Normaaliin, arkeen ja rutiineihin liittyen useampi haastateltava pohti, ettei ole koskaan oppinut ennakoimaan, varautumaan tai suunnittelemaan elämäänsä, menojaan tai toimiaan. Äärimmillään kyvyttömyys varautua tulevaan näyttäytyi päihdeiden käytön säännöstelyssä. Varastojen ylläpitäminen pahan päivän varalle ei onnistunut suurimalla osalla aineistosta, vaan varautuminen tulevaan tapahtui lähinnä seuraavan aamun vetojen varmistamisessa ja valmistamisessa. Valmistaminen tarkoittaa välineiden ja annosten asettelemista käyttövalmiiksi aamua varten.

”Mulla on silleen, että herätessä mulla pitäisi olla aamuedot valmiina heti. Mä vedän ne saman tien kun herään. Sillä mä pääsen siihen heräämisvaiheeseen, että voisin keittää kahvia ja syödä jotain... Mulla on monesti ollut sellainen tilanne, että on jemmassa vähän enemmän ainetta. Kyllä siinä monesti käy silleen, että sitä sitten, yllätys yllätys, käyttää enemmän mitä ehkä tarvitsisi. Ja silloin myös tulee otettua paljon useamminkin kuin tarvitsisi.” H4

”... ja tietenkin sitä osti pahan päivän varalle muitakin aineita ja niitä sitten sekaisin tuli käytettyä. Eipä ne säästyneet silleen. Sekakäyttönä se meni kaikki, mahdollisimman sekaisin pää.” H8

Raitistuneiden haastatteluissa on havaittu tyytyväisyyttä omaan persoonaan kaiken koetun jälkeen. Se elämäntapa, joka oli tuottanut ennen muutosta suurta psyykkistä hätää ja ajatuksia haaskatusta elämästä, voi muuttua yhdeksi elämäkokemukseksi, jota ilman nykyinen elämän ymmärtäminen ja hyvinvointi ei ehkä voisi olla mahdollista. Koetusta elämästä voi täten tulla voimavara. (esim. Tamminen 2000, 67.) Haastatellut rakensivat korvaushoidolle sekä mahdolliselle päihteettömälle tulevaisuudelleen toiveita ja suunnitelmia *normaalista*, mikä jäsenyi suhteessa heidän sen hetkiseen tilanteeseen ja elettyyn elämään. Päihteidenkäytön myötä haastateltavat olivat joutuneet luopumaan omien vanhempiensa ja sisarustensa lisäksi lapsistaan sekä koulutus- ja työllistymispolusta, minkä lisäksi heidän elämäntyyliinsä ja esimerkiksi arjen rutiininsa poikkeavat valtaväestön tavoista. Haastatellut eivät kuitenkaan suoraan pyyhkisi pois päihdehistoriaansa ja elettyä elämäänsä, vaan hahmottivat päihteettömälle itselleen selviytyjän roolia. Päihderiippuvuudesta toipumisessa on merkityksellistä muistaa ”mistä on tullut” (Kotovirta 2009, 168).

8.3 Korvaushoito elämänhallinnan tukena

”Se on iso edistysaskel siihen, että haluat päihteettömäksi, kun sanot, että haluat lääkkeet jakoon.” H1

Aineistoni kahdeksasta haastateltavasta viisi oli haastatteluiden aikana korvaushoidossa ja yksi toivoi pääsevänsä sinne. Korvaushoidolla tarkoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön opioidiriippuvaisten vieroitus- ja korvaushoitoa eräillä lääkkeillä koskevan asetuksen (33/2008) 2 §:ssa opioidiriippuvaisen hoitoa, jossa käytetään apuna buprenorfiinia tai metadonia sisältäviä lääkevalmisteita ja jossa tavoitteena on joko

kuntouttaminen ja päihteettömyys, tai haittojen vähentäminen ja potilaan elämän laadun parantaminen. Aivojen opioidireseptoreita pitkäaikaisesti aktivoiva korvaushoitolaäkitys buprenorfiinilla tai metadonilla ei aiheuta päihtymystä, mutta vähentää merkittävästi opioidien väärinkäyttöä. Korvaushoito on tehokas, vuosia tai vuosikymmeniä kestävä tapa hoitaa opioidiriippuvuutta. (Rapeli 2014, 8.) Opioidikorvaushoito lääkärin ohjeiden mukaisena ei ole huumeiden käyttöä, vaan välttämätöntä lääkettä opioidiiriippuvuuden hoidossa. Korvaushoidon aloittaminen sisältää hoitosuunnitelman, jossa lääkehoidon lisäksi määritellään hoidon tavoite, potilaan muu lääketieteellinen ja psykososiaalinen hoito, kuntoutus ja seuranta. Korvaushoito perustuu yksilön kuntouttavan hoidon lisäksi haittojen vähentämiseen henkilöillä, joita ei todennäköisesti saada lopettamaan kokonaan huumeiden käyttöä, mutta joiden kohdalla voidaan todennäköisesti ehkäistä tartuntatautien leviämistä ja muita terveyshaittoja ja joiden elämän laatua voidaan siten parantaa ja joita voidaan valmentaa vaativampaan kuntouttavaan korvaushoitoon. (STMa 33/2008.)

Korvaushoito näyttäytyy aineistossani menetyksistä ja vastoinkäymisistä koostuneen päihdekierteen käännekohtana säännöllisen lääkejaon myötä. Korvaushoidossa yksilön lääkeannos sovitetaan vastaamaan hänen sietokykyään siten, että vieroitusoireet ja aineen himo pysyvät poissa. Lääke valtaa aivojen opioidireseptorit, eikä potilas saa mielihyvää käyttämällä muita opioideja. Lääkkeiden jako tapahtuu valvotusti, mutta korvaushoitolaisilla on mahdollisuus saada lääkeannoksia myös kotiin, mikäli hoito etenee suunnitellusti. (Mikkonen 2012, 86.) Korvaushoito koettiin aineistossa ennen kaikkea helpotuksena, turvaa tuottavana ja jopa ainoana mahdollisuutena. Säännöllinen lääkejako oli asia, jonka aloittamista oli oman päihteidenkäytön myötä seuranneen pohjakokemuksen jälkeen odotettu.

"... ja korvaushoito alkoi kolmisen vuotta sitten. Jotkuhan pitää sitä laillisena narkkautena, mutta kyllä se minun elämän on pelastanut." H6

"Tää on ainoa hoitokeino. Jos nyt ei käy tätä ja laske pikkuhiljaa pois sitä määrää [lääkeannostus], jos en olis korvaushoidossa, olisin vieläkin pohjalla." H1

Korvaushoito herättää yleisesti paljon keskustelua ja mielipiteitä sen toimivuudesta, tarkoituksesta ja merkityksestä. Korvaushoito on päihdehoidossa suhteellisen uusi hoitomuoto. Vuonna 1997 sosiaali- ja terveysministeriö antoi ensimmäistä kertaa määräyksen, jossa korvaava lääke- ja ylläpitohoito huumeidenkäyttäjille hyväksyttiin osaksi Suomen virallisen huume politiikan välineistöä. Sittemmin korvaushoitoa koskevaa normistoa on päivitetty ja korvaushoidon järjestäminen ja sisältö on muuttunut vastaamaan paremmin käytännön tarpeita. (Hakkarainen & Tigerstedt 2005, 143; Karvonen 2000, 450.) Korvaushoidon hoidollinen, sallittu ja laillinen asema opiaattiriippuvaisen hoidossa muuttaa päihteidenkäyttäjän arkea ja toimintatapoja. Korvaushoito antaa päihteidenkäyttäjälle uudenlaisen, katukaupasta riippumattoman toimijuuden aiempien päihteiden välitykseen ja käyttöön liittyneiden tapojen tilalle.

"... on ollut ite riippuvainen ihmisistä, on ollu ite siinä asemassa, missä muut on riippuvaisia minusta ja sitten on ollut siinä vaiheessa, että ei oo tavallaan kenestäkään riippuvainen vaan itsensä herra." H2

Hoidon piiriin kuulumisen sisältää monia päihteettömyyteen ja hoitoon sitoutumiseen liitettäviä positiivisia tekijöitä. Korvaushoito näyttäytyy myös mahdollisuutena ja tulevaisuuteen toivoa luovana tekijänä.

"Mulle se voisi olla sitä, etten aja itseäni enää mihinkään bentsokoukkuun ja että hoidan nuo yhdyskuntapalvelut pois alta..." H6

Säännöllinen lääkejako on keino päästä eroon katumarkkinoista, minkä lisäksi se nähtiin keinona hallita omaa päihteiden käyttöään.

"... Sit voin sanoa muille, jotka tulee pyytään, etten mä voi antaa kun sit ei itelle riitä. Sit mä pääsin siitä kierteestä, ettei mun tarvinnut niinku jakaa niitä." H1

”Oon tosi ylpeä, kun ei tarvii hamstrata kylältä aineita. Voi olla itsenäinen, ei oo riippuvainen toisista. Se on mahtavaa.” H2

Korvaushoittoon pääseminen ja siihen sitoutuminen ei välttämättä tarkoita pidättäytymistä päihteiden oheiskäytöstä. Esimerkiksi kannabiksen ja alkoholin käyttöä ilmeni useammalla korvaushoitolääkityksen lisäksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2011 toteuttamassa tutkimuksessa päihdehuollon huumeasiakkaista korvaushoitiasiakkaat käyttivät runsaasti muitakin päihteitä. Toisaalta opiaattien ongelmakäyttäjät näyttäytyvät todennäköisemmin päihdehuollon asiakkaina kuin muiden huumeaineiden käyttäjät. Opiaattien käyttö indikoi usein myös selvästä hoidon tarpeesta: erilaisten huumeiden sekakäyttö on jatkunut jo vuosia ja käyttö tapahtuu usein pistämällä. (Forsell 2012.)

Huomionarvoiseksi kysymykseksi nousee korvaushoidon asiakkaiden sosiaalinen tuki. Lääkejaon tuoman säännöllisyyden ja turvan tunteen lisäksi korvaushoidon piirissä olevat haastateltavat kaipasivat jonkinlaista vertaisuuteen perustuvaa keskustelu- ja tukiryhmää korvaushoitolaisille.

”Olisin halunnut NA:han, mutta korvaushoidon takia muilla päihteistä irtaantuneilla on vaikea olla sellaisen kanssa, joka saa päivittäin annoksen. Korvaushoitolaisia eristetään suojautuakseen itse. En halua kiusata ketään ja korvaushoitolaisille ei ole olemassa omaa vertaisryhmää... Pärjään ilman.” H1

Päihteidenkäyttö on toimintana hyvin sosiaalista. Aineet hankitaan sosiaalisten suhteiden avulla ja käyttö tapahtuu myös usein seurassa. Korvaushoidon aloittamisen myötä olisi hyödyllistä päästä tapaamaan muita samassa, uudenlaisessa, veneessä olevia ajatusten ja kokemusten vaihdon vuoksi. Vertaisryhmä voi täyttää sitä tyhjiötä, jonka huumeiden käyttökulttuuri jättää jälkeensä ja toimia erityisesti sosiaalisen pääoman rakentajana (Kotovirta 2009, 169). Korvaushoidon aloittaneen yksilön sosiaaliset suhteet rakentuvat usein jo olemassa olevaan sosiaaliseen verkostoon. He ovat vanhaa

elämäntapaa toistavia, päihteitä käyttäviä tuttuja, joilla voi olla korvaushoidon aloittaneesta kaverista hyötymistarkoitus. Korvaushoito avaa uuden oven yksilön elämässä, joten uusia tapoja ja käyttäytymistä opetteleville voisi olla hyödyllistä tavata keskenään korvaushoidon työntekijöiden tapaamisen lisäksi.

9 Pohdinta

Olen Pro gradu –tutkielmassani tutkinut nuorten aikuisten päihteiden sekakäyttöä riippuvuuden ja elämänhallinnan näkökulmasta. Sain kuulla omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta rohkeilta nuorilta aikuisilta, joilla kaikilla oli taustallaan pitkäaikaista usean eri päihteen käyttöä nuoruusiästä lähtien. Oman kiinnostukseni lisäksi aiheen valintaan vaikutti Mari Aikion (1997) toteuttama tutkielma alkoholin ja bentso-diatsepiinien sekakäytöstä. Tuolloin alkoholin ja bentsojen sekakäyttö näyttäytyi yhteiskunnan ja aikakauden tuottamana päihdeongelmana. Bentsoilla oli selvä itsehoidollinen intressi, niillä luotiin itselle toimintakyky juomisen ympärille, arkeen ja vieroitusoireisiin. Huumeongelma, jossa piristeillä, uusilla psykoaktiivisilla aineilla, lääkkeiden väärinkäytöllä ja kannabiksen ongelmakäytöllä on suuri merkitys, on tänä päivänä yhä monimutkaisempi ilmiö (EMCDDA 2016). Kahdenkymmenen vuoden aikana päihde-markkinoiden kasvettua ja asenteiden päihteitä kohtaan lievennettyä, voi todeta päihteiden sekakäytön monimutkaistuneen, syventyneen ja raaistuneen (esim. Väyrynen ym. 2015, 284). Päihteet ovat kattokäsite, joiden alta käyttäjän on tänä päivänä mahdollista rakentaa turmiollinen cocktailinsa erilaisten päihdyttävien lääkkeiden, huumausaineiden ja alkoholin laajasta tarjonnasta.

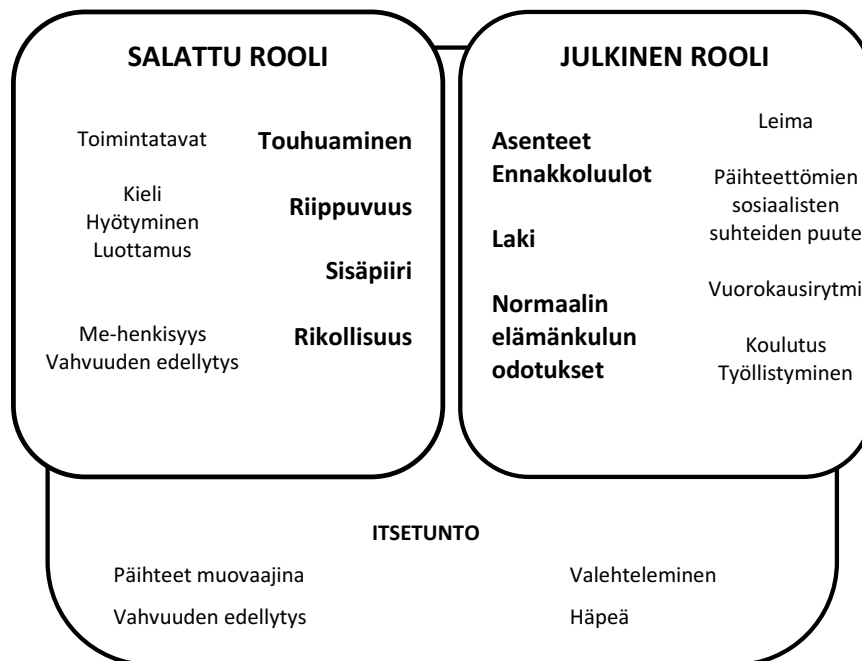
Tutkielmani yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on ollut sekakäyttäjän omien kokemusten ja käsitysten esille tuominen. Kaikissa haastatteluissa korostui positiivinen asennoituminen ja hyväksyvä suhtautuminen kannabikseen ja alkoholiin, joista kumpikin toimi vakimuotoisesti muiden, raskaampien, huumausaineiden ja lääkkeiden rinnalla. Kannabikseen suhtauduttiin jopa alkoholia myönteisemmin, asenteet alkoholia kohtaan olivat varauksellisempia ja jopa kielteisiä. Haastateltavien suhtautuminen tutkimukseeni oli yleisesti hyväksyvä ja jopa kannustava. Haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että heidän kohtaamansa työntekijät niin sosiaali- kuin terveysalallakin ymmärtävät heitä sekä päihderiippuvuudesta seuranneita vaikutuksia elämilleen. Sain kuulla nuorilta aikuisilta tarinoita, salaisuuksia ja pohdintoja elämästään, lapsuudestaan ja kokemuksistaan, joita he eivät ole aiemmin muille jakaneet. Eräskin haastateltava huomasi

kesken mielenkiintoisen ja mukaansa temmanneen kertomuksensa: ”Apua, jos mie nyt näitä kerron, niin kuka näitä kuulee? Tää tulee graduun, lukeeko sitä kukaan?”

Tutkielmani teoreettisessa katsannossa rakensin päihdeongelmalle ja päihteiden sekakäytölle käsitteellisen taustan. Päihteidenkäyttö kuuluu nuorten sosiaaliseen kanssakäymiseen, jossa sallittu päihde, alkoholi, toimii välineenä (esim. Maunu 2012b, 10). Yhä useammassa kaveriporukoissa, bileissä ja illanvietoissa kokeillaan lisäksi kannabista ja muita kiellettyjä päihteitä. Tutkielmani haastateltujen joukossa oli nuoria aikuisia, jotka kuvailivat jonkinlaisen mielenkiinnon päihteitä kohtaan olleen olemassa jo ennen ensimmäistä kokeilukertaa. Syy sille miksi nuorille voi syntyä mielenkiinto ja tavoite kokeilla alkoholia ja laittomia päihteitä ei täysin selity tutkielmassani. Useilla tutkielmani haastatelluilla oli lapsuudessaan ollut hankalia kokemuksia vanhemman mielen-terveys- ja päihdeongelmasta, he olivat nähneet ja kokeneet mitä ongelmakäytöstä voi seurata. Nuoruuden kokeiluhalu ja kaveripiirin myötävaikutus päihteisiin ohjaa osaltaan myös pitkälle nuoren valintoja (esim. Salasuo & Rantala 2002, 43; Maunu 2012b, 10). Tiettyjen valintojen kautta yksilö päätyy päihdekokeiluistaan jatkuvaan käyttöön ja lopulta mahdollisesti ongelmakäyttöön.

Päihteiden ongelmakäytön pitkittyessä yksilö joutuu suhteuttamaan käytöstään ja toimintaansa eri toimintaympäristöissään. Päihteiden sekakäyttö muodostaa kaksijakoisen roolin jokapäiväiseen elämään, jolloin käyttäjän täytyy tasapainoilla kahden eri roolin välillä riippuen siitä, missä ympäristössä toimitaan. Roolit rakentuvat päihteidenkäyttäjien näkökulmasta, heille merkityksellisten asioiden, käsitysten ja kokemusten perusteella. Päihteiden sekakäyttäjän kohdatessa *normaaleja ihmisiä*, toimii käyttäjä **julkisessa roolissaan**, jossa korostuu tietoisuus ulkopuolisista asenteista ja ennakkoluuloista suhteessa päihteisiin ja ongelmakäyttöön. Julkisessa roolissa tiedostetaan lisäksi laki ja yleiset normit, jotka muovaavat päihteidenkäyttäjän vapauden, vastuun ja autonomian rakentumista. Päihteidenkäyttäjä tietää toimivansa vastoin valtaväestön toimintaa, lakeja ja yleisesti hyväksytyjä tapoja (esim. Partanen 2002, 25). Päihteidenkäyttö on leimaava ominaisuus, joka vaikuttaa oleellisesti käyttäjän vuorokausirytmien ja muiden normaaleina pidettyjen elämänkulun etappien, kuten koulutuksen ja työllistymisen, toteutumiseen. Julkisessa roolissaan päihteidenkäyttäjä tiedostaa eroavaisuutensa valtaväestöön verrattaessa, mistä seuraa erilaisia häpeän ja

pelon tunteita, jotka vaikuttavat käyttäjän itsetuntoon. Kuviossa 2 hahmotan päihteiden sekakäyttäjän rooleja, jotka rakentuvat suhteessa heidän toimintaympäristöönsä.



Kuvio 2 Päihteiden sekakäyttäjän kaksijakoinen rooli sekä itsetunnon rakentuminen

Päihteidenkäyttäjän toimiessa muista päihteidenkäyttäjistä koostuvassa verkostossa, saa yksilön rooli erilaisen merkityksen. Päihteiden ympärille koostuva elämä pakottaa toimimaan ulkopuolisilta **salatussa roolissa**, joka sisältää riippuvuuden velvoittamia toimintoja, rikollisuutta ja tiiviissä sisäpiirin verkostossa toimimista. Yksilön on pysyttävä kovana ja vahvana, sillä tunteiden ilmaiseminen tai ongelmista puhuminen ei kuulu osaksi päihteidenkäyttäjien välisiä suhteita. **Touhuaminen** on elämäntapa ja päihteidenkäytön jatkuvuutta edellyttävää toimintaa, joka edellyttää käyttäjältä sinnikkyyttä ja päämäärätietoisuutta päihteidenkäytön ylläpitämiseksi ja varmistamiseksi. Ilman säännöllistä, yleensä jokapäiväistä ulos menemistä, kulkemista ja yrittämistä saapuvat vieroitusoireet kaikissa muodoissaan. Salatussa roolissa toimiminen sisältää päihteiden alakulttuuriin kuuluvia toimintatapoja ja ominaisuuksia. Esimerkiksi päihteidenkäyttäjien käyttämä kieli ja termit muodostavat alakulttuurille ominaisen slangin, joka on rakentunut siten, ettei se välittömästi avaudu ulkopuoliselle. Haastattelijana sain usein

tarttua haastateltujen käyttämien termien ja sanontojen merkityksiin ja tarkoituksiin niitä aluksi ymmärtämättä.

Psyykkisten ja fyysisten riippuvuuden piirteiden lisäksi päihteiden sekakäyttäjä kokee sosiaalista riippuvuutta. Päihteidenkäyttö tapahtuu usein sosiaalisissa tapahtumissa; kaveriporukoissa, bileissä tai kumppanin kanssa. Päihteidenkäyttö tyydyttää yksilön sosiaalisia tarpeita, tarvetta kuulua johonkin (ks. Peltola 2002, 6). Aluksi päihteet toimivat apuna rauhoittumisessa, viihdykkeenä kaveriporukoissa, tunteiden turruttajana tai pakokeinona vaikeissa kokemuksissa. Päihteidenkäytön myötä samaistuminen muiden käyttäjien kanssa voi toimia merkittävänä turvaa tuottavana sosiaalisena tekijänä, varsinkin nuoruudessa, kun on kyse vanhemmista ja auktoriteeteista irtaantumisesta. Myöhemmin päihteiden käytön jatkuessa päihteiden ympärille rakentuneen alakulttuurin pelisäännöt toimivat käyttäjiä yhdistävinä tekijöinä. Käyttäjien välisissä suhteissa on kuitenkin voimakas hyötymisen tavoite, jolloin ei välttämättä ole kyse ystävydestä ja hyväntahtoisuudesta.

Kun päihteidenkäyttäjä löytää riippuvuuttaan tukevan alakulttuurin, hän löytää pysyvän riippuvuutta tukevan elementin. Riippuvuuden ympärille kehittyy oma merkitysmaailmansa, jossa huumeiden käyttö ja riippuvuus on normaalia. (Peltola 2002, 6.) Kahden erilaisen maailman, sisäpiirin ja ulkomaailman, välillä tasapainoileminen tuotti aineistoni haastatelluille paineita sekä ristiriitaisia tunteita itsetuntoon ja minäkuvaan. Kahden toimintaympäristön edellyttämät roolit rakentavat päihteidenkäyttäjän itsetuntoa eri tavoin. Toisaalta yksilö kokee häpeää, erilaisuutta ja tarvetta salata elämänsä ja toimintaansa, toisaalta yksilö kokee myös me-henkeä muiden käyttäjien keskuudessa, missä yhdistävänä tekijänä toimivat päihteet. Vaikkakaan muihin päihteidenkäyttäjiin ei voi täysin luottaa, toimii käyttäjien verkosto silti tiiviinä yhteisönä ulkomaailmaa vasten.

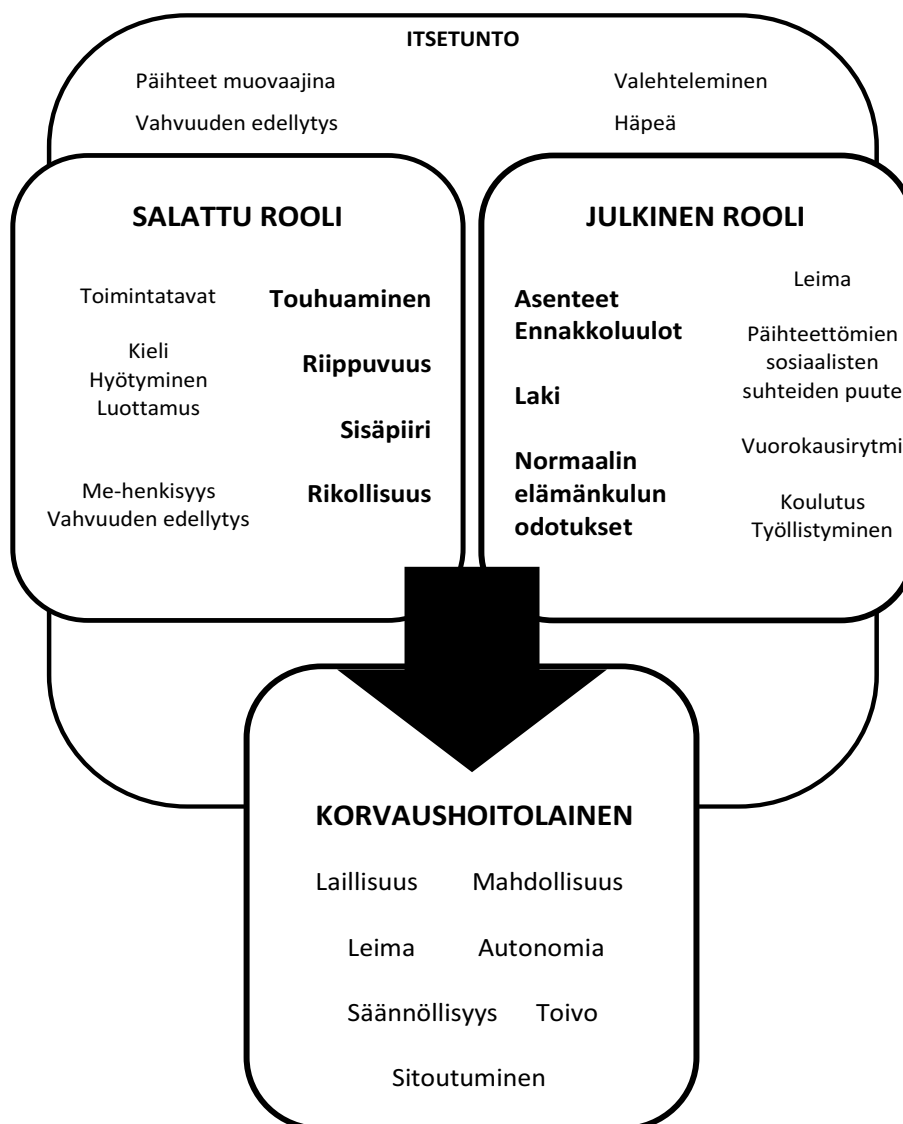
Yhteisenä tekijänä kummassakin roolissa toimii valehtelemisen ja salailun tarve. Päihteidenkäyttäjä ei voi täysin luottaa keneenkään ja kuten aineistostani nousee esiin, valehtelemisen ja salailemisen tarve rappauttaa yksilön luottamusta muihin. Huume-

maailmassa aineiden käyttö on kaikkea muuta tärkeämpää, jolloin ihmissuhteet jäävät usein väljiksi ja välineellisiksi (ks. Peltola 2002, 7). Päihteet muovaavat rajusti päihteiden sekakäyttäjän elämäntilannetta ja elämäntilannetta. Katukaupasta päihteensä hankkivan yksilön elämäntilannetta näyttää hyvin lyhytjänteisenä, lähinnä seuraavaan päivään ennustavana ja ennakoivana toimena. Päihteidenkäyttö vaatii kuitenkin jonkinlaista omistautumista ja säännöllisyyttä, sillä käyttäjän on aktivoitettava säännöllisesti aineiden saannin turvaamiseksi.

20 vuotta sitten päihteiden sekakäyttö näyttöä Aikion (1997) tutkielmassa bentso-
diatsepiinien ja alkoholin sekakäyttönä. Kahdenkymmenen vuoden aikana päihteiden tarjonta, levitys ja kauppa ovat kasvaneet, minkä lisäksi asenteet päihteitä koskien ovat lieventyneet. Varsinkin kannabis näyttöä nuorten aikuisten keskuudessa hyväksytyynä päihteinä alkoholin ohella. Vaikka asenteet päihteitä kohtaan ovat lieventyneet, eivät päihteidenkäytön seuraukset ole kuitenkaan kahdenkymmenen vuoden aikana muuttuneet. Päihteet toimivat aluksi mielihyvän, itsenäistymisen ja seurassa toimimisen välineenä, mikä käytön edetessä ja ongelman kasvaessa vaihtuikin päihteille alistumiseen ja lopulta välinpitämättömyyteen omasta elämästä (esim. Aikio 1997, 39).

Riippuvuuden myötä käyttäjät joutuvat usein luopumaan myös päihteettömistä sosiaalisista suhteistaan, kuten perheestä, omista lapsistaan, parisuhteistaan ja kavereistaan. Päihteidenkäyttö vie yksilöltä mahdollisuudet toimia yhteisössään ja lähiympäristössään, jolloin tavallisena pidettävät elämäntilannetta kuuluvat toimet kuten ruokaileminen, nukkuminen, postin seuraaminen tai muu itsensä ja asioidensa hoitaminen eivät onnistu. Pohjakokemuksen myötä yksilö kokee oman päihteidenkäyttönsä vaaralliseksi ja toimintansa kestävämmäksi. Tällöin yksilö havaitsee, ettei yksinkertaisesti voi jatkaa entiseen malliin. Tämä voi johtua riippuvuuden terveyttä, elämää ja itsekunnioitusta tuhoavista seurauksista tai toiminnan tuottamista moninaisista sosiaalisista haittoista (ks. Koski-Jännes 1998, 129). Avun hakeminen edellyttää käyttäjän itsensä motivaatiota ja halua muutokseen. Avun hakemisen myötä päihteidenkäyttäjän on mahdollista hakeutua korvaushoitoon, minkä myötä päihteiden sekakäyttäjälle avautuu mah-

dollisuus uuteen käännökseen elämässään sekä uudenlaiseen rooliin astuminen. Kuviossa 3 kuvaan päihteiden sekakäyttäjän roolin muutosta korvaushoitolaisen rooliin.



Kuvio 3 Siirtymä korvaushoitolaisen rooliin sekä siihen liittyvät ominaisuudet ja tekijät

Korvaushoidossa olevan yksilön rooli rakentuu aiempiin rooleihin verraten uusia muotoja ja ominaisuuksia mahdollistaen. Ensinnäkin korvaushoito on aiemmasta päihteidenkäytöstä poiketen laillista ja sallittua (ks. STM a 33/2008). Ympäristö suhtautuu kuitenkin usein korvaushoitoon ja korvaushoitolaisiin kielteisesti (esim. Salasuo & Partanen 2002, 39). Korvaushoidossa olevat ovat usein monin tavoin huonossa asemassa ja syrjäytyneitä. Heidän identiteettinsä on hukassa. On psyykkistä oireilua, aineiden oheiskäyttöä, alkoholinkäyttöä sekä mahdollisesti muitakin riippuvuuksia kuin opioidi-

riippuvuus. On sosiaalisia ongelmia ja traumaattisia tapahtumia omassa menneisyydessä. Kuntoutuminen etenee yksilöllisesti ja asiakkaan omilla ehdoilla siten, että hän itse määrittää tavoitteita. Osallistuminen hoidon suunnitteluun lisää motivaatiota ja sitoutumista korvaushoitoon. Korvaushoitoon tullaan erilaisin ajatuksin ja tavoittein. Joidenkin tavoite on pysyä hengissä, selviytyä arjessa ja pysyä poissa vankilasta. Toiset taas ovat alusta alkaen asettaneet tavoitteekseen lääkkeestä irtaantumisen. (Saukkonen 2010, 7-9.) Korvaushoidon lääkinnällisen ja psykososiaalisen hoidon lisäksi tarkoitus on sitoa käyttäjät takaisin yhteiskuntaan sekä harjoitella vuorokausirytmiiin ja arkeen liittyvää suunnittelua ja toimintoja.

Korvaushoitolaisen rooli nähtiin ennen kaikkea mahdollisuutena parempaan tulevaisuuteen ja uudenlaisiin mahdollisuuksiin elämässä. Korvaushoitoon liittyvissä tavoitteissa haastateltujen tavoitteet annosten vähentämisestä ja mahdollisesta lopettamisesta tulevaisuudessa olivat varovaisia. Korvaushoito ja sen tuomat mahdollisuudet elämässä otettiin vastaan päiväkerrallaan. Omien mielihalujen hallinta sekä päihteidenkäytön rajoittaminen nähtiin sen hetkisen elämänhallinnan tärkeimpänä asiana ja motivaation nostattajana. Tulevaisuuden toiveet liittyivät päihteidenkäytön hallintaan ja rajoittamiseen, vastuun kantamiseen sekä esimerkiksi kouluttautumiseen. Korvaushoito, päihteettömyys ja kuntoutuminen nähtiin enemmän matkana kuin päämääränä.

Tutkielmani korostaa päihteidenkäytön sosiaalista luonnetta ja peräänkuuluttaa päihderiippuvuudesta toipuvien sekä korvaushoitolaisten sosiaalisen tuen tarvetta esimerkiksi vertaisryhmien muodossa. Päihteiden käyttö mahdollistuu ja rakentuu sosiaalisista suhteista ja toiminnasta muiden ihmisten kanssa niin päihteiden kokeilemisessa kuin riippuvuus- ja ongelmakäytössäkin. Päihteidenkäytön aikana yksilö on osa ryhmää ja yhteisöä. Tutkielmani korvaushoitolaiset haastateltavat olivat astuneet hoidon myötä uudenlaiseen rooliin, jolloin vanha ja tuttu yhteisö ei toimi toivotulla tavalla päihteettömyyden tukena. Myös päihteidenkäytön hallinnassa sekä päihteettömyyden tavoittelussa korostuu sosiaalisen tuen luomat mahdollisuudet ja toivo paremmasta. Esimerkiksi Nimettömien Narkomaanien toveriseuran toipumisprosessin tutkimuksessa (Ko-

tovirta 2009) korostui sosiaalisen tuen ja vertaisuuden merkitys toipumisessa. Päihtetöntä elämää on helpompi opetella itseapuryhmien sekä laitos- ja jatkohoidon avulla (Koski-Jännes 1998, 131). Vertaistuki mahdollistaa kokemuksen ymmärtämisestä ja ymmärretyksi tulemisesta, mitä ammatillinen hoito ja tuki ei yksin pysty tarjoamaan.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tietopohja ja ymmärrys nykyajan päihdeidenkäytöstä, siihen johtaneista syistä ja riippuvuuden katkaisemisesta on ratkaisevassa asemassa monen päihteenkäyttäjän ja ammattilaisen kohtaamisessa. Väestötasolla nuoret aikuiset muodostavat pulmallisen kohderyhmän. Esimerkiksi ehkäisevän päihdetyön tähänastiset vasta-argumentit päihdeiden käyttöä vastaan ovat olleet päihdeiden käytön houkutusiksi heikompia. Lisäksi täysi-ikäisten nuorten aikuisten kanssa työskennellessä kohdataan ehkäisevän työn perustelemisen ja oikeuttamisen kysymyksiä. Täysi-ikäisten kohdalla ei voi vedota lakiin juomisen vähentämiseksi, vaan argumenttien voiman on löydettävä jostain muualta. Ehkäisevän päihdetyön tehtävä on kertoa nuorille aikuisille, mitä tehdä, kun bileet ovat ohi, lakkaavat tarjoamasta positiivisia kokemuksia tai muuttuvat ongelmaksi (Maunu 2012a, 88-94). Oleellisena näyttäytyy se hetki nuoren elämässä, kun päihteen välineellinen arvo vaihtuu tarkoitusiksi ja päämääräksi. Aineiston perusteella korostuu myös opintonsa keskeyttäneiden ja opintopaikkansa menettäneiden nuorten tilanteet sekä heidän palauttaminen koulutus- ja työelämään entistä joustavammin. Nuorten päihdeidenkäyttöön liittyvissä kampanjoissa tulee huomioida nuorten itsetunnon ja hyvinvoinnin kehittäminen (Palmqvist 2007, 58). Yhteiskunta, joka ei tarjoa ulkoisia edellytyksiä elämänhallinnan vahvistamiseksi tai ylläpitämiseksi, ei voi odottaa kansalaisiltaanakaan täysipainoista panosta (Suominen 1996, 83).

Sekakäyttö ei ole yksiselitteinen ongelma. Päihdeiden sekakäyttöön johtaneiden syiden pohtimisen sijaan päihdeistä irtaantumisessa on merkityksellisempää pohtia tulevaisuutta. Miten muutosta toivova, itseensä pettynyt ja tilanteeseensa kyllästynyt saadaan hyppäämään kulkemaltaan polulta toiselle. Hyvinvointiyhteiskunnan tehtävä on pitää huolta niistä, joilla ei ole voimia ja mahdollisuuksia huolehtia hyvinvoinnistaan, terveydestään ja sairauksistaan. Ihmisarvon puolustaminen edellyttää itseä tai toista

tuhoavaan käyttäytymiseen puuttumista, koska elämää on suojeltava ja pahaa vältettävä. (Tuomola 2012, 49.) Tietoa ja kokemusta tarvitaan siitä, miten päihteenkäytön ongelmassa ja päihderiippuvuudessa voidaan auttaa. Ammattiauttajien on myös tärkeää arvioida rehellisesti omia asenteitaan: mahdollisuus auttaa tarjoutuu vain sellaisessa ilmapiirissä ja vuorovaikutuksessa, jossa päihteenkäyttäjä kohdataan neutraalisti ja halukkaana ymmärtämään häntä yksilönä. (Havio ym. 1995, 37.) Moniammatillinen työ sekä tutkimus luovat enemmän mahdollisuuksia päihderiippuvuuksien hoitoon kuin yksittäinen ja sirpaleinen toiminta, joka ei pidemmän päälle palvele asiakasta tai yhteiskunnan tarpeita.

Tutkimusprosessi ei koskaan lopu siihen, että tutkimustehtävä saadaan selvitettyä, sillä vastaukset ovat aina vain osavastauksia ja osatotuuksia ilmiöstä. Tutkimuksessa saatat vastaukset herättävät yleensä aina uusia kysymyksiä sekä teoreettisia ongelmanasetteluja. Yhden tutkimuksen loppu tai sen aikana saatu idea voi olla toisen tutkimuksen alku. (Alasuutari 1999, 278.) Tutkielmani voi herättää lisäkysymyksiä ja – tutkimusta, vastakkaisia näkemyksiä tai erilaisia teoreettisia ongelmanasetteluja, jolloin tutkimukseni loppu olisi uuden tutkimuksen alku. Esimerkiksi korvaushoitolaisten kuvaukset identiteetistään ja roolistaan aiempien päihteen sekakäyttäjälle muodostuneiden salatun ja julkisen rooleihin verraten herättää mahdollisuuden syvemmälle tarkastelulle.

Lähteet

- Ahtiala, Päivi & Ruohonen, Kaisa 1998: ”Se oli sitä koko elämä” Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Aikio, Mari 1997: ’Kun ottaa kossun pamilla...’ Tutkimus alkoholin ja bentsodiatsepiinien sekakäyttäjän päihdeurasta.
- Aira, Tuula & Kannas, Lasse & Kokko, Sami & Villberg, Jari 2010: Nuorten päihdekokeilut ja asenteet muutoksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus. Osa 2, loppukartoitus. Hämeen Kirjapaino Oy.
- Alasuutari, Pertti 1999: Laadullinen tutkimus. Vastapaino. Tampere. 3. uudistettu painos. 1. painos 1994.
- Antikainen, Ari 1998: Kasvatus, elämäntilanne ja yhteiskunta. WSOY Kirjapainoyksikkö. Porvoo.
- Arnett, Jeffrey Jensen 2004: Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. Oxford University Press. New York.
- Coleman, James 1988: Social capital in the creation of human capital. American Journal of Sociology (94), S23-S26.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002: Tästä on kyse – Tietoa päihdeistä. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Davis, Lennard J. 2008: Obsession: A History. University of Chicago Press. USA.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. <http://www.ehyt.fi/fi/kannabishanke>. Viitattu 20.11.2016.
- Ellonen, Noora 2008: Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten maantunneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 82. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- EMCDDA: DAST20. http://www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_4094_EN_dast.html
- EMCDDA 2009: Polydrug use: Patterns and responses. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. Luxembourg.
- EMCDDA 2016: Euroopan huumeraportti. Euroopan huumeraportti – suuntauksia ja muutoksia. Euroopan huumeaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus. Luxembourg.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. <http://www.emcdda.europa.eu/publications> Viitattu 22.1.2017.
- Feldt, Taru & Mäkikangas, Anne 2015: Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa Metsäpelto, Riitta-Leena & Feldt, Taru (toim.): Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Forsell, Martta 2012: Päihdehuollon huumeasiakkaat 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tilastoraportti 19.
- Granström, Veikko & Kuoppasalmi, Kimmo 2003: Päihdekäytön psykodynaaminen tausta. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiiänmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 2. Uudistettu painos. 1.painos 1998, 29–32.
- Hakala, Sari & Kaskela, Teemu & Pitkänen, Tuuli 2014: Huono-osaisuus seuraa monia nuorena päihdehoidossa olleita. Tiimi (3).
- Hakkarainen, Pekka 2002: Huume kulttuurin muutos ja huume kuolemat. Teoksessa Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.): Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa. Yliopistopaino. Helsinki, 110–136.
- Hakkarainen, Pekka 2015: Miten tutkia huume trendejä? Teoksessa Häkkinen, Antti & Salasuo, Mikko (toim.): Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä. Vastapaino. Tampere. 81–120.
- Hakkarainen, Pekka & Metso, Leena 2009: Joint use of drugs and alcohol. European Addiction Research 15 (2009), 113–120.

- Hakkarainen, Pekka & Perälä, Jussi & Metso, Leena 2011: Kukkaa pukkaa – kannabiksen koti kasvatus Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (2), 148–168.
- Hakkarainen, Pekka & Tigerstedt, Christoffer 2005: Korvaushoidon läpimurto Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka* 70 (2), 143-154.
- Havio, Marjaliisa & Mattila, Riitta & Sinnemäki, Tarja & Syysmeri, Leena 1995: Päihteenkäyttäjän hoitotyön haasteena. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Holopainen, Antti 2003a: Uni- ja rauhoittavat lääkkeet. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 2. Uudistettu painos. 1.painos 1998, 436–445.
- Holopainen, Antti 2003b: Sekakäyttö. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 2. Uudistettu painos. 1.painos 1998, 446–452.
- Holopainen, Antti 2003c: Päihdeongelma ja sosiaalinen syrjäytyminen. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 2. Uudistettu painos. 1.painos 1998, 265-272.
- Häkkinen, Antti 2015: Kaupungin reunoilla. Helsinkiläistä alamaailmaa etsimässä. Teoksessa Häkkinen, Antti & Salasuo, Mikko (toim.): Salattu, hävetty, vaiettu. Miten tutkia piilossa olevia ilmiöitä. Vastapaino. Tampere. 21-50.
- Hämeen-Anttila, Jaakko 2013: Trippi ihmemaahan. Huumeiden kulttuurihistoria. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Ilmarinen, Juhani 2001: Työikäiset ja elämänkulku. Teoksessa Heikkinen, Eino & Tuomi, Jouni (toim.): Suomalainen elämänkulku. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa. 173-193.
- Juomisen hallinnan opas. A-klinikkasäätiö. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/alkoholi/juomisen-hallinnan-opas/2-juomisen-seuraukset>. Viitattu 27.5.2017.
- Järvikoski, Aila 1994: vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. *Kuntoutussäätiön tutkimuksia* 46. Yliopistopaino. Helsinki.
- Järvikoski, Aila 1996: Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.): Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Keulan omatarvepaino. Helsinki. 35–48.
- Jääskeläinen, Marke & Räikkönen, Outi & Virtanen, Sirpa (toim.): Päihdetilastollinen vuosikirja 2016. Alkoholi ja huumeet. Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print. Yliopistopaino Oy.
- Kananoja, Aulikki 2017: Asiakastyön yleiset lähtökohdat sosiaalialalla. Teoksessa Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.): Sosiaalityön käsikirja. Tietosanoma Oy. Tallinna. 173-192.
- Karjalainen, Karoliina 2010: Huumerattijuopumus Suomessa 1977-2007: Ilmaantuvuus, sosiaalinen tausta ja kuolleisuus. *Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos (THL)*, 48/2010. Helsinki.
- Karjalainen, Karoliina & Savonen, Jenni & Hakkarainen, Pekka 2016: Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2014. Terveysturvan ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2016.
- Karvonen, Pentti 2000: Ministeriön asetus ja opioidiriippuvaisten korvaushoito. *Yhteiskuntapolitiikka* 65 (5), 450-456.
- Kaskela, Teemu & Pitkänen, Tuuli 2017: Nuori ikä, huumeongelmat ja työttömyys lisäsivät päihdeongelmaisten riskiä omaisuusrikoksiin. *Tiimi* (1), 28-29.
- Kataja, Kati & Väyrynen, Sanna & Hakkarainen, Pekka & Kailanto, Sanna & Karjalainen, Karoliina & Kuussaari, Kristiina & Tigerstedt, Christoffer 2016: Riskinotto, hallinta ja käyttäjäidentiteetit huumeiden sekakäytössä. *Analyyssi sekakäyttöepisodeista. Yhteiskuntapolitiikka* 81 (1), 43–54.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2009: Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Ws Bookwell Oy.

Helsinki.

- Kemppinen, Pertti & Rouvinen-Kemppinen, Katriina 1998: Tee jotakin toisin – Toiminnallinen elämänhallinta. Kannustusvalmennus P. & K. Oy. Vantaa.
- Kiianmaa, Kalervo 2012: Huumeiden vaikutusmekanismit, riippuvuuden kehittyminen ja periytyvyys. Teoksessa Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 21–33.
- Kiianmaa, Kalervo 2015: Alkoholiriippuvuus ja sen kehittyminen. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan (toim.): Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 33–42.
- Kinnunen, Arne 2002: Poliisin tehostettu huumekontrolli. Teoksessa Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.): Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa. Yliopistopaino. Helsinki, 193–228.
- Koivula, Riitta & Vilkkonen, Anni & Tigerstedt, Christoffer & Kuussaari, Kristiina & Pajala, Satu 2015: Miten iäkkäiden henkilöiden alkoholiongelmät näkyvät kotihoidon työntekijöiden työssä? Yhteiskuntapolitiikka 80 (5), 482–489.
- Koivusilta, Leena & Rimpelä, Arja 2001: Nuoruusiässä luodaan terveyden perusta. Teoksessa Heikknen, Eino & Tuomi, Jouni (toim.): Suomalainen elämäntapa. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa. 155–172.
- Komonen, Katja 1997: Erilaiset opintiet. Tutkimus ammattikouluopintojen keskeyttämisestä osana nuoren koulutusuraa. Teoksessa Ruoho, Kari & Ihatsu, Markku (toim.): Kasvatuksellisia ja kuntoutuksellisia katsauksia nuorten syrjäytymiseen. 91–102.
- Korkiamäki, Riikka 2014: ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” – Ulkopuolisuus vertaisuuksissa nuorten kokemana. Teoksessa Gissler, Mika & Kekkonen, Marjatta & Känkänen, Päivi & Muranen, Päivi & Wrede-Jänntti, Matilda (toim.): Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot – vuosikirja 2014. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. 38–50.
- Koski, Kaarina 2013: Tutkimusetiikka. Sääntöjä vai harkintaa? Seminaariraportti. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. Elore 20 (1).
- Koski-Jännes, Anja 1998: Miten riippuvuus voitetaan. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Kotovirta, Elina 2009: Huumeriippuvuudesta toipuminen Nimettömien Narkomaanien toveri seurassa. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Kuronen, Ilpo 2010: Peruskoulusta elämäntutkintaan: ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämäntutkintaan peruskoulun jälkeen. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuksia 26. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Kuusisto, Katja 2010: Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Acta Universitatis Tamperensis 1492. Tampereen yliopistopaino. Tampere.
- Latvala, Antti 2015: Alkoholien käytön aloittaminen – perimän ja ympäristön vaikutus. Teoksessa Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo & Lindroos, Lolan (toim.): Alkoholiriippuvuus. Duodecim. Printon. Tallinna. 33–35.
- Laine, Timo 2015: Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus. Jyväskylä. 29–51.
- Laitinen, Kalevi & Mäkelä, Rauno 2003: Katkaisuhuolto. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 2. Uudistettu painos. 1.painos 1998,203-211.
- Lehtinen, Ville 2001: Mielen terveyttä ikä kaikki. Teoksessa Heikkinen, Eino & Tuomi, Jouni (toim.): Suomalainen elämäntapa. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa. 235–253.
- Lehtonen, Olli & Kallunki, Valdemar 2013: Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus 21 (2), 128-143.
- Linnakangas, Ritva & Suikkanen, Asko 2004: Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten

- syrjäytymisen ehkäisemisessä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7. Helsinki.
- Lintonen, Tomi & Mäkelä, Pia & Härkönen, Janne & Raitasalo, Kirsimarja 2015: Tulevat sukupolvet eivät ole raitistumassa. *Yhteiskuntapolitiikka* 80 (1), 46–53.
- Lämsä, Anna-Liisa 1999: Nuorten elämänpiirit syrjäytymisen näyttämönä. Teoksessa Kuorelah-ti, Matti & Viitanen, Reijo (toim.): *Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhai-luun. Nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot*. NUORAn julkaisuja 14. Nykypaino Oy. Helsinki 49-60.
- Maunu, Antti 2012a: Miksi Jesse ja Jenna juovat? Nuoret aikuiset ehkäisevän päihdetyön kohderyhmänä. Teoksessa Inkinen, Ari; Kokkonen, Jarmo & Ruuska, Virpi (toim.): *Selvää synergiaa – eettisesti kantavaa päihdekasvatusta*. Sarja C. Oppi-materiaaleja 33. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Bookwell Oy. Porvoo. 88–96.
- Maunu, Antti 2012b: Ryyppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. EHYT ry. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryyppaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf Viitattu 10.6.2017.
- Mikkonen, Antti 2012: Opioidiriippuvuuden hoito. Teoksessa Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo (toim.): *Huume- ja lääkeriippuvuudet*. Kustan-nus Oy Duodecim. Saarijärvi. 85-96.
- Mustonen, Ulla & Huurre, Taina & Kiviruusu, Olli & Berg, Noora & Aro, Hillevi & Marttunen, Mauri 2013: *Elämänkulku, mielenterveys ja hyvinvointi*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Huhtanen, Petri 2010: Miten Suomi juo? Alkoholinkäyttötapo- jen muutokset 1968-2008. Teoksessa Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tiger-stedt, Christoffer (toim.): *Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muu- tokset 1968-2008*. Yliopistopaino. Helsinki. 39-55.
- Palmqvist, Riia 2007: Just say no? The influence of personal goals, beliefs, psychosocial adjust- ment, and parental relationships in drug use by adolescents. Yliopistopaino. Hel- sinki.
- Partanen, Juha 1994: Märkä pilvi. *Alkoholipolitiikka* 59 (6), 397-411.
- Partanen, Juha 2002: Huumeet maailmalla ja Suomessa. Teoksessa Kaukonen, Olavi & Hakka- rainen, Pekka (toim.): *Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa*. Yliopistopaino. Helsinki. 13-37.
- Peltola, Jari 2002: STOPPARI. Nuorten huumeidenkäyttäjien laitoshoidon kehittämisraportti. A- klinikkasäätiön monistesarja 32/2002.
- Pitkänen, Tuuli & Levola, Jonna 2016: Päihde- ja mielenterveysongelmat kuormittavat toimin takykyä. *Tiimi* (5), 26-27.
- Poikolainen, Kari 2003: Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. Teoksessa Sa- laspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): *Päihdelääketiede*. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 76–82.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen yliopistopaino Oy. Tampere.
- Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka 2013: Addiktio – Ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.): *Addiktioyhteiskunta. Riip- puvuus aikamme ilmiönä*. Hakapaino. Helsinki. 7–27.
- Raitasalo, Raimo 1996: *Elämönhallintaa etsimässä*. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Kelan omatarvepaino. Helsinki.
- Raitasalo, Kirsimarja & Huhtanen, Petri & Ahlström, Salme 2012: Nuorten päihteiden käyttö sekä käsitykset niihin liitettävistä riskeistä ja saatavuudesta. Suomen ESPAD- aineiston tuloksia 1995-2011. *Yhteiskuntapolitiikka* 77 (1), 72–80.
- Raitasalo, Kirsimarja & Huhtanen, Petri & Miekkala, Mari 2016: Nuorten päihteiden käyttö

- Suomessa 1995-2015. ESPAD –tutkimusten tulokset. Suomen yliopistopaino Oy. Tampere.
- Rapeli, Pekka 2014: Cognitive function in opioid substitution treated patients. Associations with drug treatment variables. Juvenes Print. Finnish University Print Ltd. Tampere.
- Rauhala, Lauri 1991: Humanistinen psykologia. Yliopistopaino. Helsinki.
- Rintanen, Hannu 2000: Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämäkulturessa. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Rissanen, Päivi 2015: Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 88. Helsinki.
- Room, Robin & Ferris, Jason & Laslett, Anne-Marie & Livingston, Michael & Mugavin, Janette & Wilkinson, Claire 2010: The Drinker's Effect on the Social Environment: A Conceptual Framework for Studying Alcohol's Harm to Others. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 7, 1855–1871.
- Roos, Jeja-Pekka 1987: Suomalainen elämä: tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 454. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.
- Ruckenstein, Minna 2013: Raha ja addiktiot ajan sykliässä taloudessa. Teoksessa Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (toim.): Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Hakapaino. Helsinki. 165-180.
- Rönkä, Sanna & Virtanen, Sirpa 2017: Alkoholijuomien kulutus 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 11/2017.
- Saarnio, Pekka 2000: Alkoholien ja kannabiksen haittavaikutusten kautta suomalaiseen huumausainepolitiikkaan. *Yhteiskuntapolitiikka* 65 (2).
- Saarto, Ari 2003: Huumeet suomalaisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiiänmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 69-75.
- Salaspuro, Mikko & Kiiänmaa, Kalervo & Seppä, Kaija 2003: Päihdelääketiede. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Salasuo, Mikko & Rantala, Kati 2002: Huumeiden viihdekäyttö ajankuvana. Teoksessa Kaukonen, Olavi & Hakkarainen, Pekka (toim.): Huumeiden käyttäjä hyvinvointivaltiossa. Yliopistopaino. Helsinki. 38–67.
- Salasuo, Mikko & Vuori, Erkki & Piispa, Mikko & Hakkarainen, Pekka 2007: Suomalainen "huumekuolema" 2007. Poikkitieteellinen tutkimus oikeuslääketieteellisistä kuolinsyyasiakirjoista. Yliopistopaino. Helsinki.
- Salonen, Toivo 2007: Tieteenfilosofia. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Saukkonen, Auli 2010: Lääke yksin ei riitä korvaushoidossa. *Tiimi* (6), 6-9.
- Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo 2012: Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 7–13.
- Seppä, Kaija & Heinälä, Pekka 2012: Lääkkeiden väärinkäytön tunnistaminen ja ehkäisy. Teoksessa Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 61–76.
- Seppälä, Pauliina 2003: Havaintoja huumeista. Tutkimus uusien huumeilmiöiden varhaisena tunnistajana. Raportteja 275. STAKES. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Sosiaali- ja terveysministeriön asetus opioidiriippuvaisten vieroitus- ja korvaushoidosta eräillä lääkkeillä (33/2008).
- Stallwitz, Anke 2012: The Role of Community – Mindedness in the Self-Regulation of Drug Cultures. Springer.
- Suomen Apteekkariliitto 2013: Apteekkisopimukset. Ohjeistus apteekeille ja lääkäreille. <https://www.valvira.fi/documents/14444/414583/Apteekkisopimusohjeistus+2013/19003d2c-aedf-4b9d-a974-4657e2edb886> Viitattu 5.6.2017.

- Suominen, Sakari 1996: Elämänhallinta – Luottamusta vai voimavarojen hallintaa? Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.): Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Kelan omatarvepaino. Helsinki. 80–83.
- Tamminen, Mikko 2000: Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimus- ja kehittämiskeskusraportteja 247. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014: Päihteiden sekakäyttö. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholitupakkajariippuvuudet/huumeet/huumeetutkimus/paihteiden-sekakaytto>. Viitattu 10.10.2016.
- Tiensuu, Sirpa 2014: Johdantoluku: Menetelmiä päihderiippuvuudesta toipumiseen. Teoksessa Orjasniemi, Tarja (toim.): Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä. Kohdeilmiöitä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden julkaisuja C. Työpapereita 57. Lapin yliopistopaino Oy. Rovaniemi. 176-180.
- Tiittula, Liisa & Ruusuvoori, Johanna 2005: Johdanto. Teoksessa Ruusuvoori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 9-21.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Tuomola, Pekka 2012: Huumeiden ja lääkkeiden ongelmakäyttäjän kohtaaminen. Teoksessa Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. Kustannus Oy Duodecim. Saarijärvi. 45-50.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta: eettiset periaatteet. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissä/eettiset-periaatteet>
- United Nations Office on Drugs and Crime: <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/index.html?ref=menuse> Viitattu 22.1.2017
- Uutela, Antti 1996: Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sairauskäyttäytyminen. Teoksessa Raitasalo, Raimo (toim.): Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Kelan omatarvepaino. Helsinki. 49-56.
- Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista 543/2008.
- Valvira: Bentsodiatsepiinien määrääminen. http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattinharjoittaminen/laakehoito/bentsodiatsepiinien_maaraaminen_2 Viitattu 5.6.2017.
- Varjonen, Vili 2015: Huumetilanne Suomessa 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 1/2015. Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- Varto, Juha 2005: Laadullisen tutkimuksen metodologia.
- Vorma, Helena 2012: Sekakäyttö. Teoksessa Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiiänmaa, Kalervo (toim.): Huume- ja lääkeriippuvuudet. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki, 71–76.
- Virtanen, Juha 2006: Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, Jari (toim.): Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 1.laitos. 1.painos. 149–215.
- Väyrynen, Sanna & Kataja, Kati & Hakkarainen, Pekka & Kailanto, Sanna & Karjalainen, Karoliina & Kuussaari, Kristiina & Tigerstedt, Christoffer 2015: Sääteilyä, kaoottisuutta ja itsetutkiskelua. Sekakäytön määritelmiä ja merkityksiä päihdetyön ammattilaisten ja käyttäjien tulkitsemana. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, Janus 23 (3), 284–299.
- Warpenius, Katariina & Holmila, Marja & Tigerstedt, Christoffer (toim.) 2013: Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen yliopistopaino Oy. Tampere.

Warsell, Leena & Vertio, Harri 2003: Päihdehaittojen ehkäisystrategiat ja ehkäisevä päihdetyö. Teoksessa Salaspuro, Mikko & Kiianmaa, Kalervo & Seppä, Kaija (toim.): Päihdelääketiede. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 47-56.

Liite

Haastattelurunko

Sekakäyttö ilmiönä

1. Minkä ikäisenä aloitit päihteiden käytön?
2. Millaisia erilaisia päihteitä olet käyttänyt?
 - a. Alkoholi:
 - b. Huumeet:
 - c. Huumaavat lääkkeet:
3. Kuinka usein käytät/käytit päihteitä?
4. Millaisiin tilanteisiin päihteidenkäyttösi liittyy?
5. Mihin tarkoitukseen päihteitä käytät?
6. Mitä ajattelet nuorten päihteidenkäytöstä?
7. Millaisia elämyksiä/kokemuksia sekakäyttöön olennaisesti liitetään?

Riippuvuus (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen)

1. Millaiseksi kuvaillet päihteidenkäyttöäsi?
2. Millaisia fyysisiä riippuvuuden oireita sinulla on/oli?
3. Millaisia psyykkisiä riippuvuuden oireita sinulla on/oli?
4. Kuuluvatko päihteet sosiaaliseen vuorovaikutukseen?
 - a. Sosiaalisen riippuvuuden tunnusmerkkejä?
 - b. Miten päihteidenkäyttösi on vaikuttanut perhesuhteisiisi?
 - c. Miten päihteidenkäyttösi on vaikuttanut kaverisuhteisiisi?
5. Millaisia asioita sinun on pakko tehdä päihteidenkäyttösi myötä?
6. Mistä olet joutunut luopumaan päihteidenkäyttösi myötä?

Elämänhallinnan toteutuminen päihteidenkäytön aikana

1. Miten määrittelet elämänhallinnan? Mitä elämänhallinta sinulle merkitsee?
 - a. Mitkä asiat vaikuttavat elämänhallintaasi?
2. Millä tasolla koet hallitsevasi elämäsi?
 - a. Mitä hallitset, mitä et hallitse niin hyvin?
3. Millaisia asioita nuorten elämänvaiheeseen mielestäsi kuuluu?
4. Millainen merkitys sekakäytöllä/päihteiden käytöllä on elämällesi?
 - a. Seuraukset, toiminnot & tavat
5. Millainen koulutustausta sinulla on?
 - a. Suoritettuja opintoja tähän mennessä?
6. Millainen työelämätausta sinulla on?
 - a. Työpaikka tällä hetkellä? Viimeisin työpaikka?
7. Tulevaisuudenkuva?
 - a. Mitä odotuksia & toiveita?
8. Millaisia sopeutumiskeinoja/keinoja sinulla on tulevaisuuden kohtaamiseen?
9. Millaisia asioita tekisit ilman päihteidenkäyttöhistoriaasi?