

VELKAVUORENKUNINKAAN LUOLASSA

-Ylivelkaantuneiden kokemuksia häpeästä

Taija Omajoki

Pro gradu-tutkielma

Sosiaalityö

Lapin Yliopisto

Kevät 2024

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Velkavuorenkuninkaan luolassa – ylivelkaantuneiden kokemuksia häpeästä

Tekijä: Taija Omajoki

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 61

Vuosi: 2024

Tiivistelmä:

Ylivelkaantuneisuus on Suomessa ajankohtainen keskustelunaihe yhteiskunnallisen tilanteen vuoksi. Elämisen kulut ovat kallistuneet huomattavasti ja tämä on ajanut entistä enemmän ihmisiä ylivelkaantumiseen. Ajankohtaisuutta lisää se että luottotietolakia on uudistettu ja muutokset tulevat voimaan asteittain. Häpeä tuo oman näkökulman ylivelkaantumiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ylivelkaantuneiden häpeän kokemuksia ja niiden vaikutusta heidän elämäänsä. Tavoitteena oli tuoda esiin ylivelkaantumiseen liittyvän häpeän ilmenemismuotoja, seurauksia ja siitä selviytymiskeinoja.

Tutkimusaineisto koostui 35 ylivelkaantuneen henkilön kirjoitelmista liittyen häpeän kokemuksiin. Tutkimuskysymykset olivat 1. Miten häpeän kokemukset ovat vaikuttaneet ylivelkaantuneiden elämään? 2. Millaisia häpeästä selviytymisen kokemuksia ylivelkaantuneilla on? Tutkimuksen teoriana oli fenomenologinen tutkimusote ja aineisto analysoitiin käyttäen sisällönanalyysiä.

Tutkimus osoitti häpeän ulottuvan koko elämän alueelle. Ylivelkaantuneet kokivat häpeän vaikuttavan muun muassa sosiaalisiin suhteisiin, työelämään ja itsetuntoon. Ylivelkaantuminen vaikutti mielenterveyteen, toisaalta mielenterveys myös aiheutti ylivelkaantumista. Avunsaanti ja hakeminen koettiin vaikeaksi niin läheisiltä kuin ammattilaisilta. Selviytymisen kokemuksiin vaikutti avoimuus, jonka kautta saattoi kokea voimaantumista ja irti pääsemistä häpeästä.

Tutkimus osoittaa tarpeen tehdä korjauksia ylivelkaantuneiden asemaan yhteiskunnassa. Velkoja on vaikea saada maksettua ja luottotiedottomuus vaikeuttaa muun muassa töiden ja vuokra-asunnon saantia. Häpeän vuoksi eristäytyminen yhteiskunnasta tulee kalliiksi paitsi inhimilliseltä kantilta, myös yhteiskunnallisesti. Häpeä sairastuttaa joka puolestaan estää osallistumista yhteiskuntaan täysipainoisena jäsenenä.

Avainsanat: Velkaantuminen, häpeä, fenomenologia, sosiaalityö

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 VELKAREPPU SELÄSSÄ.....	5
2.1 Ylivelkaantuminen kotitalouksissa	5
2.2 Ylivelkaantumisen seuraukset.....	8
2.3 Veloista selviytymisen keinot	11
3 HÄPEÄPEIKKO OLALLA	12
3.1 Häpeän käsite	12
3.2 Sisäinen häpeä ja ulkoinen häpeä.....	14
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	18
4.1. Tutkimuskysymykset ja metodologia.....	18
4.2 Aineiston esittely ja sisällönanalyysi	21
4.4 Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkimuksen luotettavuus	27
5 NARRINA KUNINGAS MAMMONAN SALISSA.....	30
5.1 Sisäinen ja sosiaalinen häpeä ylivelkaantumisessa	30
5.2 Ylivelkaantuminen ja mielenterveys	37
5.3 Häpeän vaikutus avun hakemiseen	39
5.4 Häpeästä voimaantumiseen	42
6 POHDINTA.....	47
LÄHTEET	52

1 JOHDANTO

Häpeän olla minä ja sen on oikeastaan lopun alku

-Kohde 12

Yhteiskunnassamme on tällä hetkellä paljon rahapuhetta; sosiaalisessa mediassa kuhisee vaikuttajia neuvomassa taloudenhallintaa sekä vastapainoksi sijoittamalla (äkki)rikastuneita. Lehdet kirjoittavat erilaisista arjen säästövinkeistä päivittäin ja seuraavat pörssisähkön hintaa tunneittain. Meillä on kuitenkin aina ollut väestön osa, jonka jokapäiväinen taloudellinen selviytyminen on vaakalaudalla sähköhinnasta riippumatta. Tutkielmani tutkii tämän väestön osan eli ylivelkaantuneiden häpeän kokemuksia. Ylläoleva sitaatti kuvastaa velkaantumiseen liittyvän häpeän kokonaisvaltaisuutta, vaikutusta itseän. Sen hieman pahaenteinenkin sävy kertoo luisumisesta häpeän mustaan aukkoon ja sieltä palautumisen vaikeutta velkavuoren kasvaessa ja identiteetin muovautuessa leimatuksi identiteetiksi.

Köyhyys aiheuttaa häpeää monissa eri maissa ja niiden kulttuureissa. Ihmisen arvoa mitataan varallisuuden kautta ja köyhät leimataan huonommiksi ihmisiksi. (Walker ym. 2013.) Suomi ei ole tässä poikkeus, keskiluokkaisuutta pidetään hyveenä. Kuitenkin on tiedossa, että osa elää ylivojojensa pitääkseen kulissit ulospäin. Osalla ihmisistä ei ole tähän mahdollisuutta tulojen puolesta. Ylivelkaantuminen voikin saada alkunsa monesta eri taustasta.

Aihe kiinnostaa minua oman työhistoriani kannalta, olen työskennellyt aikuissosiaalityössä kolme vuotta ja kohdannut huomattavan paljon ylivelkaantuneita asiakkaita. Ihmisten taloudellinen tilanne ja siinä tukeminen ovat aikuissosiaalityön perustavanlaatuisia kysymyksiä, ja niillä on pitkät perinteet sosiaalityön historiassa (Viitasalo 2021, 218). Ihmisen elämäntilanteeseen voi vaikuttaa oleellisesti taloudellinen tilanne. Heikkoon taloudelliseen tilanteeseen liittyy huono-osaisuutta ja syrjäytymistä, joka vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti usealla eri elämän osa-alueella. Sosiaalityön yhtenä tarkoituksena on tehdä muutostyötä myös velkaantumisen saralla (mt., 219). Asiakastyössäni kohtaamiset ovat olleet joskus positiivisia, kun asiakas huomaa, että tilanne ei olekaan toivoton. Toisinaan tuli vastaan tilanteita, joissa mitään ei ollut tehtävissä, sillä velkamäärä oli liian suuri. Tunteiden kirjo oli siis laaja vaihdellen häpeästä toivoon tai epätoivoon.

Aihe on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen. Tämänhetkinen yhteiskunnallinen tilanne koronapandemian jälkeen ja Venäjän Ukrainaan kohdistuvan hyökkäyssodan seurauksena tulee luultavasti lisäämään velkaantuneiden määrää, sillä elinkustannusten jyrkkä kasvu tulee vaikuttamaan ihmisten kykyyn selviytyä päivittäisistä menoistaan. Asiakastiedon mukaan Suomessa asetettiin yli 2700 konkurssia vuonna 2023 (Asiakastieto 2023). Luottotietolakia on myös uudistettu ja uudistetaan edelleen. Joulukuussa 2022 luottotietorekisteri muuttui niin, että jatkossa luottotietomerkinä poistuu kuukauden kuluttua siitä, kun velka on maksettu. Luottotietojen palautuminen kesti aiemmin tilanteen mukaan 2–4 vuotta, siihen vaikuttaa maksuhäiriömerkintöjen määrä ja velan alkuperän määrä. Positiivinen luottotietorekisteri otetaan käyttöön vaiheittain 1.4.2024, jonka tarkoituksena on vähentää ihmisten ylivelkaantumista. Rekisteriin kerätään tiedot veloista ja tuloista, josta luotonantajat voivat tarkistaa luoton hakijan jo olemassa olevat velat.

Sosiaalityöhön kuuluu rakenteellinen sosiaalityö, sen vuoksi ymmärrys ylivelkaantumisesta ja siihen liittyvästä häpeästä on tarpeellinen. Ylivelkaantuminen aiheuttaa huomattavasti terveys- ja sosiaalisia ongelmia. Sosiaalityön ydintehtävä on auttaa asiakasta ja yhteiskuntaa vähentämään näitä ongelmia. Sosiaalityöntekijöiden on todettu ymmärtävän köyhyyttä ja sen syitä helpommin rakenteellisten tekijöiden kuin psykologisten syiden kautta (Roivainen & Jalonen 2011, 157). Sosiaalityöntekijöiden on kuitenkin syytä ymmärtää ylivelkaantumisen aiheuttama häpeä, ja häpeästä johtuvien seurauksien vaikutus elämäntilanteeseen (Brown 2006, 43).

Valitsin tutkimuksessani aineistoksi ylivelkaantuneiden häpeän kokemusten kirjoitelmat. Halusin antaa äänen ylivelkaantuneille itselleen, sillä koen sen lisäävän sosiaalityöntekijöiden ymmärrystä ylivelkaantuneisuudesta ja köyhyyydessä elämisestä. Se on keino ehkäistä syyllistäviä asenteita kuten ajatusta siitä, että köyhyys olisi oma vika. Mikäli sosiaalityö ei tunnista häpeän lähdettä, se lisää asiakkaiden tunnetta omasta voimattomuudesta ja arvottomuudesta. (Gupta & Holloway 2015, 138.) Valitsin sosiaalityötä koskevat teemat tutkimukseeni. Ylivelkaantumisen seurauksena kehittyy mielenterveysongelmia, joka on koko yhteiskuntaa koskeva asia niin inhimilliseltä kantilta katsottuna kuin taloudellisestakin näkökulmasta. Häpeän vaikutus avun hakemiseen on tunnistettava sosiaalityössä, jotta asiakkaat tulisivat paremmin autetuiksi. Kolmas teema on selviytymisen kokemukset, sillä sosiaalityö on pohjimmiltaan muutostyötä.

Ylivelkaantuneiden kirjo on laaja ja heitä löytyy jokaisesta sosiaalisesta luokasta yhteiskunnassa. Yksinkuoltajista kolmannes kokee olevansa ylivelkaantunut (Forssén 2011, 116). Köyhyyttä ilmenee eniten tutkimusten perusteella ikäihmisillä, yksinasuvilla ja

naisilla (Ylinen & Rissanen 2011, 301). Asia ei kosketa kuitenkaan vain pienituloisia, kuten yleisesti luullaan. Ylivelkaantuneilla tilanne johtaa tosin usein ulosottoon, joka voi romahduttaa nettotulot joskus jopa köyhyysrajan alapuolelle. Velkaantumisen syyt vaihtelevat tilanteesta toiseen. Ylivelkaantumista on erilaista ja eri syistä ja asiakkaita voi olla eri vaiheissa velkaantumisen prosessia. Osalla velkaantuneista velat ovat jo ulosotossa, kun taas osa on pystynyt järjestelmään velkoja erilaisten järjestelylainojen avulla. Velkaantuneet saattavat myös pyrkiä estämään luottotietojen menetystä ja päätyä ottamaan lisää velkaa, jolla maksaa edellisiä velkoja ja kierre on valmis. Velkajärjestely on viimesijainen keino päästä irti velkaantumisesta.

Ylivelkaantuminen vaikuttaa elämään vielä pitkään sen jälkeenkin, kun velat on maksettu kokonaan.. Lisäksi ulosoton kesto on oma tekijänsä. Luottotietolain muutos poisti maksuhäiriömerkintöjä merkittävän määrän niiltä, joilla kaikki velat olivat maksettu mutta odottivat maksuhäiriömerkinnän poistumista vanhenemisajan jälkeen. Tutkimusta kuitenkin ei ole siitä, kuinka paljon lakimuutos on motivoinut ihmisiä maksamaan velkojaan pois. Usein velkomustuomioita on useita ja yhden poistuminen ei palauta luottotietoja. Ihmiset kuitenkin kokevat häpeää tilanteestaan vielä pitkään sen jälkeen, kun luottotiedot ovat palautuneet.

Velkaantumista ja siihen johtaneita syitä ja yhteiskunnallisia vaikutuksia on tutkittu Suomessa ja kansainvälisesti runsaasti. Ne keskittyvät kuitenkin enemmän talouspoliittisiin näkemyksiin kuin yksilöiden kokemuksiin. Ylivelkaantumisen tutkimus Suomessa on keskittynyt enimmäkseen selvityksiin velan määrästä, ylivelkaantuneiden määrästä ja maksuhäiriöisten määrän kasvusta. Tavoitteena tutkimuksissa on ollut selvittää ylivelkaantumisen vaikutuksia talouteen, yhteiskunnan rakenteisiin tai tuotettaviin palveluihin. Ylivelkaantuneisuuden kehitystä yleisesti Suomessa 2000-luvulla on tutkittu valtioneuvon selvityksessä 2020. Selvitys toteaa velkaantumisen lisääntyneen kaikilla tavoilla mitattuna. (Majamaa & Rantala 2020.) Mielenkiinto suomalaisessa tutkimuksissa on viime aikoina kohdistunut erityisesti ylivelkaantuneisiin lapsiperheisiin. Suomessa on esimerkiksi selvitetty lapsiperheiden ylivelkaantumista maksuhäiriömerkintöjen perusteella (Hiilamo ym., 2023). Yksilöön kohdistuvia vaikutuksia ovat tutkineet esimerkiksi Jenni Blomgren ja kumppanit vuonna 2014 selvittäessään ylivelkaantuneisuuden vaikutuksia ihmisen sairastavuuteen (Blomgren ym., 2014).

Velkaantuneiden subjektiivisia kokemuksia on tutkittu vähemmän. Mieli Ry on selvittänyt YLVA-hankkeessa 2022 kyselytutkimuksella lapsiperhetalouksien ylivelkaantumisen vaikutuksia arkeen ja mielenterveyteen. Raportin perusteella moni vanhempi koki

häpeää ja voimattomuutta tilanteesta. (Kuvaja ym. 2022, 32.) Pauliina Pitkäjärvi, Tarja Juvonen sekä Anna Nikupeteri ovat tutkineet nuorten velkaantumista vanhempiensa tekemän taloudellisen väkivallan seurauksena. Tutkimuksen mukaan velkaantuminen nuorella iällä vaikutti mielenterveyteen, toimijuuteen yhteiskunnassa, ammatin valintaan ja kuluttamiseen (Pitkäjärvi ym. 2019.) Tuomo Laihiala, Johanna Kallio ja Maria Ohisalo ovat tutkineet suomalaisen leipäjonon asiakkaiden häpeän kokemuksia sosiaalisen sekä sisäisen häpeän kautta (Laihiala ym. 2017, 73–85).

Tutkielmani taustateorianana on fenomenologia. Aineiston analyysitavaksi olen valinnut sisällönanalyysin. Johdannossa olen käsitellyt ylivelkaantumiseen liittyvää ajankohtaista tietoa ja aiempaa tutkimusta Suomessa. Tutkielman toisessa luvussa käyn lyhyesti läpi aineiston kannalta relevantit ylivelkaantumiseen liittyvät käsitteet. Käsitteelen myös lyhyesti luottomarkkinoiden muutoksia. Tutkielman kolmas luku käsittelee häpeää ja sen eri käsitteitä sekä siihen liittyvää aiempaa tutkimusta. Häpeää on sisäistä ja ulkoista häpeää ja pyrin tuomaan esille näiden kahden eroja. Tarkoitus on myös tuoda esille häpeän erot verrattuna rinnakkaiskäsitteisiin kuten syyllisyys. Neljännessä luvussa keskityn tutkimuksen toteuttamiseen. Esittelen tutkimuskysymykseni ja esittelen fenomenologiaa tutkimukseni taustateorianana. Käyn läpi tutkimukselle asettamani tavoitteet. Seuraavaksi esittelen sisällönanalyysin prosessin ja pyrin käymään läpi aineistoa siten, että siitä kuvastuisi häpeän kokemukset ja vaikutus ihmisten elämään. Luvun lopuksi käyn vielä läpi tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset ja tutkimuksen luotettavuuden. Käyn läpi lyhyesti oman esiyymmärrykseni asiasta, sillä se on olennainen osa fenomenologista tutkimusta.

Tutkimustuloksissa viidennessä luvussa tarkastelen ensin sisäisen ja ulkoisen häpeän vaikutusta ylivelkaantuneiden elämässä ja identiteetissä. Aineistosta nousi esille myös häpeän yhteys mielenterveyteen ja esittelen näitä kokemuksia tuloksissa. Tarkastelen myös häpeän merkitystä avun hakeutumiseen, sillä tämä kytkee tutkimuksen juuri sosiaalityöhön. Käsitteelen lopuksi vielä häpeästä selviämisen kokemuksia. Vaikka siihen vaikuttaa veloista selviytyminen, en lähde tarkastelemaan sen tarkemmin veloista selviytymistä itsessään tai mikä siihen on johtanut. Kuudennessa luvussa käyn vielä läpi johtopäätökset ja pohdintaa. Tarkoitus on pohtia sitä, miten yhteiskuntamme rakenteet ylläpitävät ylivelkaantuneiden vaikeaa elämäntilannetta sekä miten tilannetta voisi omasta mielestäni helpottaa. Pohdin myös mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita.

2 VELKAREPPU SELÄSSÄ

2.1 Ylivelkaantuminen kotitalouksissa

Luottoyhteiskunnalla viitataan yleensä länsimaiseen yhteiskuntaan, jossa erilaisten luottojen ja lainojen määrä on kasvanut. Lisäksi nykyisin käsitteeseen kuuluvat velkaongelmat ja niiden ratkaisuyritykset. Kyseessä on siis yhteiskunta, jossa luotoista on tullut arkipäivää, samoin kuin niihin liittyvistä ongelmista. (Rantala & Tarkkala 2009, 3.) Luotot ovat kiinteä osa kulutusmarkkinoita ja kuluttamiseen odotetaan ja hyväksytään kaikkien osallistuminen taloudellisesta tilanteesta riippumatta. (mt., 4). Kuluttaminen on samalla paradoksaalisesti sekä eriarvoistavaa että tasa-arvoistavaa. Kaikkia yhdistää aktiivinen kuluttaminen, mutta repii erilleen se, kuinka paljon voi kuluttaa ja veloistaan selviytyä.

Erilaisia velkoja ovat asuntolainat, opintolainat, kulutusluotot, pikavipit sekä luottokortit. Kotitalouksien velkamäärä on kasvanut koko ajan 2000-luvulla. Suomessa kotitalouksien velkaantumisaste on keskitasoa EU:n alueella (Peura-Kapanen ym. 2016). Asuntolainojen määrä ja koko kasvavat jatkuvasti. Asuntolainan koko voi viedä jopa yli 50 prosenttia nettotuloista, mutta yleensä se on 31–40 prosenttia. Sekin on iso luku ja asuntolainan aiheuttama velkarasitus kotitaloudelle onkin yleensä huomattava. (Rantala & Tarkkala 2009, 22.) Vuosina 2022–2023 asuntolainojen korot ovat kasvaneet huomattavasti verrattuna kahden vuoden takaiseen tilanteeseen, jolloin oli vielä niin sanottu ”nollakorkojen aika”. Tilanteen muuttumiseen ei ole välttämättä varauduttu tarpeeksi. Kulutusluottojen määrä ja summat ovat myös kasvaneet pitkin 2000-lukua. Pelkästään 2000–2008 niiden määrä kaksinkertaistui Suomessa. Pienlainojen eli tutummin pikavippien myöntäminen Suomessa alkoi 2005 ja niiden myöntäjien määrä kasvoi kahdessa vuodessa nopeasti (mt., 23). Kotitalouksilla on lisäksi opintolainoja. Velkaantuminen ei kuitenkaan aina johdu pelkästään luotoista, lainoista tai veloista. Velkaantua voi myös jos elämiseen liittyvät perusasiat kuten vuokrat, liittymämaksut tai sähkölaskut jäävät maksamatta. Lisäksi terveyskeskusmaksuja saattaa päätyä ulosottoon saakka. (Peura-Kapanen 2016, 18.)

Ylivelkaantuminen on lisääntynyt reilun 10 vuoden aikana. Vuonna 2018 ulosottoon joutuneita oli erityisen paljon, jopa 10 prosenttia ihmisistä oli ollut vuoden aikana ulosotossa. (Majamaa & Rantala 2020, 88.) Ylivelkaantuminen käsitteenä ei ole helppo määriteltävä ja se on vaihdellut ajasta ja kontekstista riippuen. Yhtä ainoa oikeaa määritelmää ylivelkaantumiselle ei ole. Ylivelkaantumista ei välttämättä voida määritellä pelkästään

käytettävissä olevien tulojen ja menojen välisenä suhteena, vaan siihen vaikuttaa elämän eri osa-alueet. Sairaudet, työttömyys arvot ja elämäntavat vaikuttavat tilanteeseen. (Koljonen 2002, 17.) Suomen Pankki on määritellyt talouden ylivelkaantuneeksi, jos taloudessa on velkaa yli viisinkertaisesti vuosituloihin verrattuna. Maksuhäiriömerkintä ja niiden määrä on toinen tapa tulkita ylivelkaantuneisuutta. Yleinen luulo ylivelkaantuneista yhteiskunnassamme on se, että he olisivat kaikki pienituloisia. Tosiasia on kuitenkin se, että ylivelkaantumista on myös keski- ja hyvätuloisten parissa. Mellais (1991) näkee velkaantumisen kielteisenä asiana. Se on riskitekijä ihmisen elämässä ja sen merkitys korostuu elämän muiden osa-alueiden heikentyessä. Velkaantuminen voi olla lyhytaikaista tai pidempiaikaista, mutta sen vaikutus on elämässä ulottuu pitkälle.

Mellaisin mukaan ihmisen velkaantuminen johtuu kahdesta eri syystä. Velkaa voidaan käyttää elämän muiden osa-alueiden parantamiseen eli resursseihin. Toinen syy on ylikuluttaminen. (Mellais 1991, 7.) Ylikuluttaminen ei välttämättä ole tahallista, vaan ihmisen voi olla vaikea hahmottaa omaa talouttaan (Rantala & Tarkkala 2010, 24). Mellaisin mukaan joidenkin taloudellinen tilanne on niin hyvä, että he eivät voi ylivelkaantua, kun taas toisilla tilanne on niin huono että jo pieni velka suistaa talouden raiteiltaan.

Velan määrä ei ole ainoa tekijä joka vaikuttaa ylivelkaantumiseen, vaan pienestäkin velasta voi olla vaikea suoriutua jos tulot eivät riitä. Lisäksi velkojen yhteismäärä voi olla suuri, vaikka yksittäisen velan koko olisikin pieni. (Rantala ja Tarkkala 2009, 10.) Tuloista ja menoista voi olla vaikea pysyä perillä, mikäli eri luottoja alkaa olemaan runsaasti useammasta eri paikasta. Tilanne voi pahentua, mikäli siihen liittyy elämönhallinnan ongelmia. (mt., 7.) Ylivelkaantuminen vaikuttaa merkittävästi elämän eri osa-alueisiin kuten sosiaalisiin suhteisiin, työllistymiseen ja terveyteen. Ylivelkaantuminen heikentää myös työmotivaatiota (Mellais 1991, 7) Suomessa ulosoton viedessä palkasta ison osan, saattaa pahimmillaan tukien varassa eläminen olla taloudellisesti kannattavampaa. Sosiaalityöntekijöillä onkin huoli lainan saamisen helppoudesta (Viitasalo 2021, 224).

Ylivelkaantuminen voidaan määrittää joko ulkopuolelta tai voidaan käyttää subjektiivista mittaria. Subjektiivisessa mittarissa kyse on siitä, miten yksilö kokee itse tilanteensa. (Koljonen 2002, 19.). Ulkopuolelta mitattaessa voidaan käyttää esimerkiksi tulojen ja menojen erotusta puhtaasti lukuina. Ongelmaksi muodostuu se, että ihmisten elämäntilanteet poikkeavat toisistaan. Samoilla nettotuloilla olevalla taloudella voi olla enemmän velkoja. Vastaavasti pienemmillä tuloilla olevalla taloudella voi jäädä käteen enemmän rahaa menojen jälkeen. (Kangas & Ritakallio 2005, 37.) Yksilö voidaan luokitella ylivelkaantuneeksi, jos ei pysty tuloillaan kattamaan velkojaan.

Subjektiiivisen kokemuksen ongelmaksi voi muodostua sekin, että velkaa paikataan velanotolla, jolloin ihmisen kokemus pärjäämisestä voi olla vielä hyvä (Rantala & Tarkkala 2009, 10). Subjektiiiviseen kokemukseen liittyvät usein epäonnistumisen kokemukset (Numminen 1994, 48). Tämä puolestaan voi luoda negatiivisemmän kuvan omasta pärjäämisestään. Oman tutkimukseni kannalta oleellista on kokemus, eli subjektiiivinen kokemus ylivelkaantuneisuudesta ja siihen liittyvästä häpeästä on oleellinen, ei niinkään tulot tai menot lukuina.

Ylivelkaantuminen voi alkaa elämäntilanteen muutoksesta, johon ei ole osattu varautua. Kuluttajaliiton kyselyssä työttömyys, sairaudet ja avio- tai avoerot ovat merkittävien syy velkaongelmille (Rantala & Tarkkala 2009, 70). Viitasalon tutkimuksessa sosiaalityöntekijät ovat tunnistaneeet samoja velkaantumisen syitä. Asiakkailta voi esimerkiksi olla epärealistisia käsityksiä taloudellista tilanteesta. Asiakkaat eivät aina ole osanneet varautua tulojen muutokseen esimerkiksi työttömyyden kohdatessa heitä. (Viitasalo 2021, 224.) Palkkatulojen loppuminen tai niiden väheneminen onkin merkittävä riskitekijä ylivelkaantumiseen (Peura-Kapanen 2016, 18). Velkaantumiseen on voinut johtaa myös esimerkiksi oman yrityksen konkurssi, kuten kävi 1990-luvun lamassa (Rantala & Tarkkala 2009, 7).

Riippuvuudet voivat aiheuttaa ylivelkaantumista tulotasosta riippumatta. Esimerkiksi rahapeli-riippuvuus voi aiheuttaa vakavaa velkaantumista, kun käytettävissä olevat tulot menevät rahapeleihin. Jaana Lähteenmaa ja Tuija Strand ovat vuonna 2008 tutkineet kyselytutkimuksella rahapelaamisen rahoittamista luotoilla. Tutkimuksen mukaan pelaamiseen käytettiin luottokorttia ja pikavippejä. (Rantala & Tarkkala 2009, 6.) Rahapelaaminen on erittäin addiktoivaa ja johtaakin helposti ylivelkaantumiseen nopeallakin aikataululla (Rantala & Tarkkala 2009, 78). Mielenterveyssyyt voivat johtaa myös ylivelkaantumiseen, mutta velkaantuminen myös aiheuttaa mielenterveyden haasteita (mt., 80).

Ylivelkaantuminen voi johtua myös puutteellisista talouden hallinnan taidoista, joskus jopa tahallisesta toiminnasta tai rikollisesta toiminnasta johtuen. Usein kyse on huolimattomuudesta ja harkitsemattomuudesta. (mt., 10.) Varsinkin nuorten velkaantuminen voi johtua harkitsemattomuudesta ja tilanne voi muodostua kohtuuttomaksi (Koljonen 2002, 29). Talouskasvatuksen puutteet voivat aiheuttaa velkaantumista (Peura-Kapanen ym. 2016, 6). Kuluttajavirasto teetti 2008 kyselyn talous- ja velkaneuvojille ja tällaiset syyt velkaantumiseen ovat toisena tilastossa heti yllättävien elämäntilanteiden jälkeen (Rantala & Tarkkala 2009, 63). Velkaantumisen syillä on merkitystä velan hoitamisen

kannalta. Velkajärjestelyyn ei pääse, mikäli velkaantuminen on ollut ilmeisen kevytmielistä tai johtuu itse tekemistä rikoksista.

Velkaantumiseen voi johtaa myös taloudellinen väkivalta, taloudellinen hyväksikäyttö tai identiteetti- ja petosrikoksen uhriksi joutuminen. Taloudellista väkivaltaa on esimerkiksi toisen työssäkäynnin rajoittaminen, talouden ja rahan käytön kontrollointi, varojen varastaminen. luottotietojen tahallinen vaurioittaminen, velan otto toisen nimiin ja niin edelleen (Voth Schrag ym. 2020, 86). Taloudellisesta väkivallasta velkaantuminen saa usein alkunsa siitä, kun joku toinen esimerkiksi lähipiiristä ottaa velkaa toisen nimiin (Pitkäjärvi ym. 2019, 3). Näihin tilanteisiin liittyy usein se, että tilanne tulee yllätyksenä uhrille. Siinä kohtaa tilanne voi olla jo vakava. Lähisuhde väkivaltaan tyypillisesti kuuluu se, että rikosilmoitusta ei haluta tehdä, jolloin velat jäävät itselle maksettavaksi (mt., 17).

Yhteiskunnan ja maailman tilanne vaikuttaa ihmisten velkaantumiseen. Mikäli yleinen taloustilanne on heikko ja työttömyyden määrä kasvaa, kasvavat velkaongelmatkin. (Rantala & Tarkkala 2009, 11.) Velkaantuminen ei ole vain yksilön ongelma, vaan se heijastuu koko yhteiskuntaan (mt., 98). Pitkäaikaisella ylivelkaantumisella on yhteiskunnassa kauaskantoisia seurauksia. Pahimmillaan ihmisen itsemääräämisoikeus vaarantuu ja mahdollisuudet vaikuttaa omin terveyteen liittyvien asioiden järjestämiseen heikentyvät, samoin kuin mahdollisuudet ammatinvalintaan. (Hovila 2016, 151.)

Poliittiset tekijät ja yhteiskunnan rakenteet ovat ainakin osittain velkaantumisen taustalla. Ylivelkaantuminen nähdään helposti yksilön omana ongelmana, mutta tosiasiallisesti siihen vaikuttaa myös luottojen ja kuluttamisen ylenpalttinen markkinointi ja helppo saataavuus (Rantala & Tarkkala 2009, 11). Sosiaalityön yksi lakiin kirjattu tehtävä on rakenteellinen sosiaalityö. Sosiaalityön tulisikin pyrkiä vaikuttamaan rakenteisiin, jotka lisäävät velkaantumista, pelkkä yksilötason vaikuttaminen ei riitä. (Viitasalo 2021, 220.) Lisäksi olisi lisättävä sosiaalityöntekijöiden tietämystä köyhyydestä ja velkaantumisesta. (Roivainen & Jalonen 2011, 157).

2.2 Ylivelkaantumisen seuraukset

Maksamaton velka voi johtaa maksuhäiriömerkintään tuomioistuimen päätöksen jälkeen (Rantala & Tarkkala 2009, 31). Yleensä kyseessä on jo pidempään maksamattomana ollut lasku ja sitä on täytynyt ensin yrittää periä maksukehotuksilla. Maksuhäiriömerkintä voi

tulla ilman käräjäoikeuden päätöstäkin, mikäli jättää maksamatta julkisen hallinnon tai terveydenhuollon asiakasmaksut ja vastaavat laskut. Maksuhäiriöitä voi olla luottotietorekisterissä useampia, pahimmillaan jopa satoja (Peura-Kapanen 2016, 18).

Maksuhäiriömerkinnästä seuraa se, että vuokra-asuntoa on vaikea saada, luottoa ei saa enää ja pahimmillaan tilanteesta seuraa häätö ja asunnottomuus. (Rantala & Tarkkala 2009, 12.) Maksuhäiriömerkintä voi vaikuttaa myös työnsaantiin. Monet yritykset, haluaavat tarkistaa työntekijöidensä luottokelpoisuuden. (Bos ym. 2018, 2005.) Maksuhäiriömerkintä voikin lisätä työttömyyttä myös Suomessa. Useat eri yritykset tarkistavat luottokelpoisuuden, mikäli työhön sisältyy esimerkiksi rahaliikenteen käsittelyä. Maksuhäiriömerkinnällä on velkaantumisen kannalta kuitenkin myös positiivinen puoli. Maksuhäiriömerkinnän saaminen estää lisävelkaantumista, mikä on positiivinen asia (Rantala & Tarkkala 2009, 69).

Maksuhäiriömerkintöjen määrä on kasvanut merkittävästi Suomessa. 1990-luvun puolivälissä maksuhäiriöisiä oli 370 000. Maksuhäiriömerkinnät ovat 2015–2020 kasvaneet 3 prosentin vuosivauhtia (Luotonen ym. 2022, 215). Asiakastiedon mukaan 2021 jälkeen maksuhäiriöisten määrä kuitenkin laski ensimmäistä kertaa yli vuosikymmeneen ja vuonna 2022 tiedon mukaan trendin ennustettiin jatkuvan. Tuolloin ei kuitenkaan ollut tiedossa vielä taloudellisen tilanteen heikkeneminen Suomessa. Uusissa maksuhäiriömerkinnöissä rikottiinkin ennätys 2023: 1073900 kappaletta. Maksuhäiriömerkintöjä voi olla samalla ihmisellä useampia, jopa kymmeniä. Vaikka maksuhäiriöisten määrä väheni 2023 alussa, se johtui osaksi lakimuutoksesta, jonka perusteella maksuhäiriömerkintä poistuu 30 päivän kuluttua maksamisesta. Rekisterissä oli ihmisiä, joilla kaikissa veloissa oli ref-merkintä ja tällaisia henkilöitä oli yli 18 000. Ref-merkintä luottotietorekisterissä tarkoittaa maksettua velkaa ja sen vaikutus ennen lakimuutosta oli merkittävämpi, sillä sen avulla pystyi todistamaan hoitaneensa velkoja esimerkiksi asuntoa vuokratessa.

Perintätoimisto voi periä velalliselta velkaa maksukehotuksin. Viime kädessä velkoja voi viedä saatavan tuomioistuimeen, jonka jälkeen velkoja voi hakea saataviaan ulosoton kautta. Julkisoikeudelliset saatavat kuten terveystulosmaksut ovat ulosottokelpoisia ilman tuomioistuimen päätöstä. Ulosotto on toimenpide, jolla velkoja peritään pakkotoimin velalliselta, mikäli velallinen ei noudata hänelle ulosoton lähettämää maksukehotusta. Ulosotossa kyseessä voi olla palkan ulosmittaus tai omaisuuden huutokauppa. Lisäksi ulosotto toimittaa häätöjä ja turvaa esimerkiksi lapsen ja vanhemman huoltosopimuksen toteutumista. Keskityn tässä velan perintään liittyvään ulosottotoimintaan. Palkan ulosmittaus tarkoittaa sitä, että ulosottoviranomainen lähettää maksukiellon

palkanmaksajalle, jolloin palkanmaksajan on tilitettävä velallisen ansiotuloista 1/3 tai 2/3 osaa suojaosuuden jälkeen. Suojaosuus on vuonna 2024 on 32,50 euroa päivässä ja jokaisesta elatuksen varassa olevasta henkilöstä lisätään summaan 9,52 euroa. Velallisen suojaosuus on siis aina vähintään 976,80 euroa. Ulosmitattava määrä 1/3 osaa tai 2/3 osaa määräytyy sen mukaan, paljonko palkka ylittää suojaosuuden. Palkasta ei voi kuitenkaan mitata enempää kuin puolet. (Ulosottolaitos 2024.) Summista on pääteltävissä se, että velalliselle ei jää juuri rahaa elämiseen. Huomionarvoista on mielestäni se, että ulosotto tilitetään vasta verojen jälkeen. Lisäksi vaikka perittävä summa voi olla iso, se ei lyhennä velkaa samaan tahtiin korkojen ja ulosoton kulujen vuoksi. Ulosottokaaren mukaan ulosmittauksessa on huomattava määrä erilaisia maksuja ja lisäksi kulkee korkea korko.

Ylivelkaantuminen johtaa usein köyhyyteen tai ainakin sen tunteeseen. Köyhyys voidaan karkeasti määritellä joko absoluuttisen köyhyyden tai suhteellisen köyhyyden kautta. Absoluuttisessa köyhyydessä ihmisellä ei ole tarpeeksi resursseja kuten ruokaa tai vaatteita riittävästi tai asumisen laatu on heikko. Suomessa köyhyys on usein suhteellista, absoluuttista köyhyyttä esiintyy enemmän kehitysmaissa. Määritelmän mukaan ihminen kokee suhteellista köyhyyttä, jos tulot ovat 60 prosenttia alle mediaanitason. (Laihiala 2018, 28.) Eu:n komissio on määritellyt köyhyiden suhteellisen näkökulman perusteella. ”Köyhyys viittaa niihin henkilöihin, perheisiin ja ihmisryhmiin, joiden resurssit (materiaaliset, kulttuuriset ja sosiaaliset) ovat niin rajoitetut, että ne estävät heidät osallistumasta siihen elämäntapaan, jota heidän kotimaassaan pidetään hyväksyttävänä”. (Kangas & Ritakallio 2005, 31.) Köyhyys on siis vahvasti kulttuurinen asia. Ihminen ei saavuta samoja asioita resurssien suhteen kuten kanssaihmiset tekevät. Köyhä voi jäädä paitsi harrastuksista, ruokavalio voi jäädä epäterveelliseksi, vaatteet voivat olla kuluneita ja asumisen taso ei vastaa yleistä standardia (Laihiala 2018, 28.)

Köyhyyttä voi mitata objektiivisuuden lisäksi myös subjektiivisesti. Asiasta on tutkimuksissa käyty jatkuvaa keskustelua, kumpaa tapaa tulisi käyttää. (mt., 31.) Köyhyyttä voi kokea, vaikka ei täyttäisi virallista köyhän määritelmää. Menot voivat ylittää tulot, jolloin mediaanitulojen perusteella tehty määritelmä köyhyydestä ei päde. Subjektiivisesti koettua köyhyyttä esiintyykin ylivelkaantumisen yhteydessä. Subjektiivisella kokemuksella pelkästään ei voida kuitenkaan mitata köyhyyttä, sillä osa kokee olevansa köyhiä, vaikka köyhyiden kriteerit eivät muutoin täytyisi (Forssén 2011, 116). Toisaalta Suomessa on havaittu myös päinvastaista; suomalaiset näkevät tilanteen positiivisemmassa valossa kuin objektiivisilla mittareilla mitattuna hyvinvoinnin tulisi olla (Laihiala 2018, 38). Tutkimukseni tarkoitus ei ole mitata köyhyyttä, mutta ylivelkaantumisen luonteen vuoksi on

perusteltua käyttää subjektiivista kokemusta. Ylivelkaantuneella ei ole aina huonot tulot, mutta menot voivat ylittää ne. Lisäksi voi esiintyä myös hallinnan tunteen puutetta, joka voi aiheuttaa tunteen köyhyydestä. Asiaan vaikuttaa myös oma sosiaalinen ympäristö mihin verrata.

2.3 Veloista selviytymisen keinot

Veloista selviytymiseen yhteiskunta tarjoaa muutamia keinoja, mikäli velkojen maksaminen tai niiden maksuista sopiminen ei muuten onnistu. Velka- ja talousneuvonta tarjoaa maksutonta neuvontaa jo siinä vaiheessa, kun tilanne ei ole vielä ylitsepäsemätön. Talous- ja velkaneuvonta auttaa myös järjestelylainan hakemisessa tai velkajärjestelyyn haikutumisessa. Palveluun on kuitenkin useissa kaupungeissa pitkät jonot ja palvelun laatu vaihtelee kunnittain (Peura-Kapanen ym. 2016, 29). Yksityishenkilön velkajärjestelyä haetaan käräjäoikeudesta ja se on viimesijaisin velkojen järjestelykeino, tilanteen on myös oltava pitkäaikainen. Esimerkiksi työttömyyden tulisi olla pitkäaikaista, ei väliaikaista. Maksuohjelma on yleensä 3–5 vuotta pitkä ja loput velat saa anteeksi. (Laki yksityishenkilön velkajärjestelystä 25.1.1993/57.)

Velkoja voi hoitaa erilaisilla järjestelylainoilla. Järjestelylaina on laina, jolla on tarkoitus maksaa kaikki muut lainat pois, jolloin jatkossa maksaa enää vain yhtä lainaa korkoineen. Helpoin tapa on hakea omasta pankista, mikäli taloustilanne ja luottokelpoisuus sallii. Takuu-Säätiö antaa myös velkaneuvontaa ja voi myöntää järjestelylainaa. Takuu-Säätiö toimii pääasiassa avustuksin toimiva järjestö, jonka tehtävänä on ehkäistä velkaantumista. Kriteerit lainalle ovat tiukat. (Peura-Kapanen ym. 2016, 29.) Sosiaalinen luototus on aiemmin ollut kuntien vapaaehtoisesti tarjoama järjestelylaina, jolla voi estää ylivelkaantumista. Sosiaalisen luototuksen järjestäminen tuli hyvinvointialueille pakolliseksi 1.8.2023. Järjestelylainoissa täytyy olla tuloja ja menot tasapainossa niin, että laina tulee maksetuksi kokonaisuudessaan. (Laki sosiaalisesta luototuksesta 20.12.2002/1133.) Sosiaalityön tukikeinoina on neuvonnan lisäksi ehkäisevä toimeentulotuki, joka on tarkoitettu osittain ylivelkaantumisen ehkäisemiseen. Tuen myöntäminen kuitenkin vaihtelee kunnasta ja käsittelijästä riippuen. (Peura-Kapanen 2016, 35.) Perustoimeentulotuen myöntää Kela eikä perustoimeentulotuen perusosaan lasketa menoiksi velkoja.

3 HÄPEÄPEIKKO OLALLA

3.1 Häpeän käsite

Häpeää on vaikea kuvailla yhdellä lauseella. Häpeä on voimakas negatiivinen, jopa kivulias tunne, jolla on tarkoituksensa sekä ihmisen sisäisessä maailmassa että sosiaalisesti (Tangney & Dearing 2002, 2). Häpeän tutkimuksissa on tullut esille hyvin häpeän kokonaisvaltainen luonne. Häpeää voi esimerkiksi kuvata ”erittäin intensiiviseksi tunteeksi tai kokemukseksi siitä, että on viallinen ja sen vuoksi arvoton” (Brown 2006, 45). Häpeä on tunteista voimakkain, alkukantaisin ja se kontrolloi muita tunteita. Scheffin mukaan häpeä on myös ”ylivoimaisin emotionaalisen stressin aiheuttaja” (mt., 43). Häpeän välittömiä seurauksia Lewisin mukaan ovat esimerkiksi ruumiilliset reaktiot kuten punastuminen, lamaan tuminen, kyynisyys ja lisäksi välttämistoiminnot kuten sosiaalisten tilanteiden välttely (Ikonen & Rechart 1994, 131). Häpeällä on huomattava merkitys siis ihmisen jokapäiväiseen elämään. Se on hyvin arkipäiväinen tunne voimakkuudestaan huolimatta. Häpeä on tunnetta riittämättömyydestä ja huonommuudesta, epäonnistumisen tunteesta. (Laihiala 2018, 34.) Häpeä itsessään on häpeän aihe, tabu josta ei haluta puhua. Se ei kuitenkaan katoa, vaan piiloutuu (Barefoot & Chitty 2019.)

Häpeällä on monta eri ulottuvuutta ja tapaa ilmetä. Häpeä ei ole tunteena välttämättä sellainen joka johtaisi anteeksipyyntöön, vaan enemmänkin ei-toivottavaan käyttäytymiseen kuten vetäytymiseen tai muiden syyttelyyn (Tangney & Dearing 2002, 181). Nathanson (1992) on käyttänyt häpeän teoriassaan ”häpeän kompassia”. Kompassin mukaan ihminen reagoi häpeään joko vetäytymällä, taistelemalla muita vastaan, taistelemalla itseään vastaan tai välttelemällä asiaa. Häpeä ottaa vallan elämästä. Häpeä voi johtaa päihteiden käyttöön, masennukseen, eristäytymiseen, itsetuhoisuuteen ja eristäytymiseen. (Elison ym. 2006, 222.)

Häpeä ja syyllisyys ovat olleet psykologian mielenkiintona pitkään teoreettisen kirjallisuuden kautta, mutta empiirinen tutkimus puuttui pitkään (Tangney & Dearing 2002, 2). Häpeän tutkimus on melko nuori, sillä tutkijat ovat perinteisesti ajatelleet, ettei häpeää tarvitse tutkia tai käsitellä erikseen omana käsitteenään (Ikonen & Rechart 1994, 130). Helen Block Lewis on yksi häpeän tutkimuksen uranuurtajista. Hänen mukaansa häpeän huomiotta jättäminen aiemmassa tutkimuksessa on johtanut epäonnistumisiin terapioissa ja sen takia siihen tuli osoittaa enemmän kiinnostusta. (Ikonen & Rechart 1994, 131.)

Häpeää voidaan tarkastella muun muassa kehityspsykologian tai affektiteorian kautta (Tomkins 1963). Kehityspsykologian tutkimusalueella nähdään häpeän alkavan muodostua vauvaiästä alkaen, mikäli vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä ei ole vastavuoroista. (Ikonen & Recharadt 1994, 132.) Häpeä on siten myös opittua käytöstä ja lisäksi toiset ihmiset ovat enemmän häpeälle alttiita kuin toiset (Tangney & Dearing 2004, 147).

Silvan Tomkins on tutkinut häpeää affektina. Affektilla tarkoitetaan Tomkinsin mukaan biologista sisäsyntyistä reaktiota johonkin ympäristön ärsykkeeseen. Tunteet seuraavat affektia. Affekteja on Tomkinsin mukaan yhdeksän, joista häpeä on yksi merkittävimmistä. Tomkinsin mukaan häpeä affektina on kuitenkin myös positiivinen, sillä se estää ihmistä tekemästä asioita joilla on negatiivinen vaikutus. Häpeä näkyy konkreettisesti esimerkiksi kasvojen kääntämisenä pois. (Ikonen & Recharadt 1994, 132.)

Psykoanalyttisessa lähestymistavassa häpeää käsitellään Thanatoksen ja Eroksen kautta. Häpeän alkuperä on pohjimmiltaan epäonnistumisena vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus on yksi ihmisen perusvieteistä ja peräisin libidomatrixista. Se koskee vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa, mutta myös oman itsensä kanssa (mt., 134.) Häpeä puolestaan on reaktio tämän tavoitteen epäonnistumiseen ja liittyy puolestaan Thanatosreaktioon (kuolemanvietti). Häpeällä on useita rinnakkaisia Thanatos-affekteja, kuten halu vetäytyä ja raivo. Nämä eri Thanatoksen ilmentyvät voivat seurata toisiaan. (mt., 136.)

Häpeällä on useita rinnakkaisia käsitteitä kuten syyllisyys, nöyryytys ja nolostuminen. Freud käytti käsitteitä päällekkäin ja tämän jälkeen tutkijoilla on ollut vaikeuksia erottaa syyllisyyttä ja häpeää toisistaan (Tangney & Dearing 2002, 13.) Häpeä on helposti sekoitettavissa syyllisyyteen, sillä niiden kokemus muistuttaa toisiaan. Häpeä koskee kuitenkin Lewisin mukaan ihmistä kokonaisvaltaisesti. (Ikonen & Recharadt 1994, 131.) Helen Lewis kirjoitti häpeän ja syyllisyyden erosta näin: "The experience of shame is directly about the self, which is the focus of evaluation. In guilt, however, the self is not the central object of negative evaluation, but rather the thing done is the focus." (Tangney & Dearing 2002, 18). Syyllisyydessä negatiivisen arvioinnin kohteena on enemmän tekeminen tai asia, kun taas häpeässä on kyse koko identiteetistä, itsestä.

Häpeän erottaa syyllisyydestä se, että mukaan syyllisyydellä ei ole samanlaista syvää vaikutusta ihmisen identiteettiin. Syyllisyyden tunne vaikuttaa myös ihmisen toimijuuteen vähemmän kuin häpeän tunne. (Granfelt 1998, 142.) Syyllisyys on enemmänkin seuraus vääränlaisesta käyttäytymisestä, kun taas häpeä on olemista vääränlaisena (Brown 2006, 45). Syyllisyyteen liittyy myös katumus, jonka tehtävänä on kannustaa ihmistä

parempaan käyttäytymiseen. Häpeä puolestaan taas aiheuttaa enemmänkin puolustautumista ja eristäytymistä. (Tangney ym. 2007, 350.) Häpeä voi kuitenkin aiheuttaa syyllisyyttä ihmisen reagoitua häpeän tunteeseen esimerkiksi aggressiolla. Silloin syyllisyyden kohteena on kuitenkin itse aggressio. (Ikonen & Rechart 1994, 131.)

Brene Brown on kehittänyt teorian naisten häpeän resilienssistä (The theory of Shame Resilience, SRT). Brownin mukaan teorian tarkoitus on selittää miten ja miksi naiset kokevat häpeää, tunnistaa sen vaikutukset sekä selviytymiskeinot häpeän seuraamuksista. (Brown 2006, 44.) Sen tehtävänä on tunnistaa ulkoiset ja sisäiset tekijät häpeän syntymisessä (Fatima ym. 2019, 194). Teorian perimmäinen tarkoitus on vähentää häpeää ja oppia elämään sen kanssa. SRT on keino tunnistaa häpeän kokemukset ja löytää rakentava keino päästä yli siitä ja oppia kokemuksesta. (Barefoot & Chitty 2019, 12.) Teorian mukaan häpeä tuottaa tunteen siitä, että häpeää kokeva on ansassa, voimaton sekä eristyksissä (Brown 2006, 45). Ansassa olo ilmenee vaihtoehtojen vähytenä ja tunteena siitä, että ulospääsyä tilanteesta ei ole, kun pitäisi täyttää tiettyjä odotuksia. Voimattomuus kumpuaa siitä, että häpeää on vaikea tunnistaa itsessään ja vaikka sen tunnistaisikin, on vaikea kehittää keinoja häpeän taklaamiseksi. Eristyksissä olo on kahden edellä mainitun lopputulos; valinnanmahdollisuuksien puuttuminen ja puuttuva yhteys itseän erottaa ihmisen muista. (mt., 46.)

Häpeän resilienssin teoriassa on neljä elementtiä. Ensiksi tulee tunnistaa oma haavoittuvuutensa häpeään liittyen. Toinen elementti on kriittinen tietoisuus, kolmas kurkottaminen muiden suuntaan ja neljäntenä tulee häpeästä puhuminen. (Brown 2006, 48). Häpeä erottaa meitä itsestämme ja muista, mutta SRT tarjoaa keinoja päästä takaisin yhteyteen empatian kautta (Barefoot & Chitty 2019, 12.) Häpeän janan toisessa päässä on häpeän resilienssin elementit empatia, yhteys, voima ja vapaus (Brown 2006, 47). Osa häpeää kokevista oppii ymmärtämään häpeää siinä määrin, että pystyvät kehittämään resilienssiä häpeää kohtaan. Osa oppii sen vasta vaikeiden häpeän kokemusten kautta. Häpeän resilienssi auttaa selviämään paremmin itsekriittisten ajatusten kanssa, voimaantumaa ja välttämään alistuvaa käytöstä. (Fatima ym. 2019, 193.)

3.2 Sisäinen häpeä ja ulkoinen häpeä

Häpeä voidaan luokitella sisäsyntyiseksi häpeäksi ja ulkoa päin tulevaksi sosiaaliseksi häpeäksi. Näiden erottaminen toisistaan on mielestäni kuitenkin hieman liukuvaa. Häpeä

on ihmiselle tarpeellinen toiminto, mutta vallatessaan liikaa tilaa tunnepuolella, se voi muuttua elämää liiaksi hallitsevaksi. Häpeä on tällöin sisäistettyä häpeää, joka on tullut osaksi ihmisen omaa identiteettiä. Identiteettiin muodostuu kokemus arvottomuudesta. Kokemus alkaa muodostua varhaisessa vaiheessa elämää ja on yhteydessä myöhemmin mahdollisesti ilmeneviin psyykkisiin ongelmiin. (Maanmieli 2019, 29.)

Häpeän kokemusten toistuessa jatkuvasti läpi lapsuuden ja nuoruuden, seurauksena on se, että ne alkavat muodostua osaksi ihmisen identiteettiä (Ikonen & Rechartt 1994). Ihmisen leimattu identiteetti rakentuu suhteessa toisiin ihmiseen, joiden koetaan olevan keskivertoja ja normaaleja verrattuna itseen. Tämä aiheuttaa häpeää itseään kohtaan. (Granfelt 1998, 96.) Häpeän kokemus ei koske pelkästään yhtä tapahtumaa tai tiettyä käytöstä, vaan se koskee kokonaan itseä, koko identiteettiä (Fatima ym. 2019, 194). Ben Malisen (2018, 18) mukaan häpeä siirtyy helposti sukupolvelta toiselle. Häpeää myös koetaan helpommin, jos on joutunut kaltoinkohtelun uhriksi aiemmin (Fatima ym. 2019, 194). Sisäinen häpeä aiheuttaa muita negatiivisiksi koettuja tunteita. Itsekriittiset ihmiset ovat hyvin ankaria itseään kohtaan ja se aiheuttaa alemmuudentunnetta. Itsekriittinen ihminen hyökkää itseään vastaa ja syyttää itseään kaikista virheistä kohtuuttomasti. He myös kokevat muiden käytöksen ja kritiikin hyökkävänä. (mt., 192.)

Häpeä muodostuu jo varhain ihmisen vuorovaikutussuhteissa (Tangney & Dearing 2002, 2). Häpeä on psykososiaalisesti rakentuva kulttuurinen rakenne. Rakenteeseen liittyy yhteiskunnan ja yhteisön antamat odotukset ja normit käyttäytymiselle. Epäonnistuminen vaatimusten täyttämässä johtaa sosiaaliseen häpeään. Häpeä on Walkerin (2013) mukaan tunne joka koetaan yksin, mutta se paljastuu ryhmässä muille. Vaatimukset kuitenkin muuttuvat kulttuurissa ajansaatossa esimerkiksi median vuoksi, mikä vaikeuttaa vaatimusten täyttämistä entisestään. (Brown 2006, 45.)

Anna Kulmala on määritellyt sosiaalisen identiteetin ulkoapäin tuotetuksi, jolloin ihminen on osa jotain ryhmää, johon on liitetty tietyt ennakkokäsitykset. Sosiaaliset identiteetit ovat luokkia tai kategorioita. Kategorisoinnilla tarkoitetaan tapaa, jolla pyritään järjestämään yhteiskuntaa sekä koko maailmaa. (Kulmala 2006, 67.) Ihminen voi myös itse samaistua tiettyihin kategorioihin vertaillaan itseään muihin ja muihin ryhmiin (Laihiala 2018, 32). Ihmiset liittävät toisiaan kategorioihin usein myös väärillä tai vajailla tiedoilla, jolloin ihmisiä tulee liitetyksi samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kategoriaan. Oikeasti ihmisten situationaalinen elämäntilanne ei voi koskaan olla täysin samankaltainen. (Kulmala 2006, 67.)

Kategoriat voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia, riippuen kontekstista (Kulmala 2006, 46). Kirsi Juhilan mukaan leimattu identiteetti muodostuu kategorisoinnin kautta, sekä rakenteisiin muodostuneisiin käsityksiin siitä mikä nähdään yhteiskunnassa normaalina (Juhila 2004, 22–29). Leimattuun identiteettiin kuuluu stigma, joka on yleensä negatiivinen (Laihiala 2018, 33). Stigmalla tarkoitetaan negatiivista ominaisuutta, jonka perusteella muut ihmiset tuomitsevat, sulkevat ulos ja torjuvat (mt., 34). Leimattu identiteetti aiheuttaa häpeää ja sitä pyritään yleensä piilottamaan muilta. Altistuminen toistuvasti stigmoille vahvistaa leimaantunutta identiteettiä ihmisessä. (mt., 33.) Laitisen mukaan ihminen voi alkaa myös itse toimimaan stereotyyppisten oletusten mukaan, eli vahvistaa itse stigmaa itsessään. (Laitinen 2004, 234). Tällöin sosiaalisesta häpeästä palataan takaisin kohti sisäsyntyistä häpeää. Köyhyys ja ylivelkaantuneisuus voidaan nähdä yhtenä kategoriana. Ylivelkaantuneisuus nähdään toiseutena ja se antaa raamit sille, miten muut nähdään tai tulisi nähdä. Normaalius voidaan nähdä tavoiteltavana tai itseltä saavuttamattomissa olevana asiana (Kulmala 2004, 233).

Tutkimukseni kannalta oleellisia stigmoja ovat köyhyys ja ylivelkaisuus. Köyhydessä elävä ihminen kokee häpeää, sillä ei pysty vastaamaan yhteiskunnan vaatimuksiin. Köyhyydestä kumpuava häpeä on myös universaalialia, eli sitä koetaan useissa eri kulttuureissa (Laihiala 2018, 35). Resurssien puutteen lisäksi köyhyys aiheuttaa sosiaalisen toimintakyvyn heikkenemistä. Köyhyys vaikeuttaa esimerkiksi osallistumista yhteiskuntaan sekä kouluttautumista. Köyhyys ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita huonoa toimintakykyä. (mt., 29.)

Häpeä vaikuttaa kaikkeen sosiaaliseen kanssakäymiseen, niin myös sosiaalityöhön. Ammatillisen auttamisjärjestelmän ammattilaiset joihin sosiaalityöntekijätkin kuuluvat, saattavat myös käyttää kategorisointia, joko tiedostamattaan tai tiedostaen. Asiakkaaseen liitetään samoja piirteitä, ominaisuuksia ja stereotyyppioita kuin muissa samassa elämäntilanteessa oleviin. (Kulmala 2006, 68.) Sosiaalityöntekijät saattavat nähdä asiakkaat enemmän tietyn ongelmaan keskittyvän kategorian kautta, kuten esimerkiksi päihkeitä ongelmallisesti käyttävät henkilöt (Roivainen & Jalonen 2011, 157). Kulmalan tutkimuksen artikkelissa haastateltavat kokivat ammattilaisten lokeroivan heitä. Lokero perustui haastateltavien mukaan ammattilaisten omaan taustatietoon, ei niinkään asiakkaan omiin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. (Kulmala 2004, 235.) Olettaisin tällaisen vaikeuttavan yhteistyötä asiakkaan ja ammattilaisen välillä, sillä osa asiakkaista ei tunnista eikä halua liittää itseensä kategorian kaikkia ominaisuuksia. Myös Kulmala puhuu vastapuheesta, eli ihminen ei aina ota annettua leimattua identiteettiä sellaisenaan vastaan, eikä liitä sen

kaikkia ominaisuuksia itseensä (Kulmala 2006, 66). Sosiaalityön asiakkaat voivat myös peilata omaa identiteettiä suhteessa toisiin samassa kategoriassa ja elämäntilanteessa oleviin ja pyrkiä luomaan eroja muihin (Kulmala 2004, 237–239). Kyse on mielestäni eräänlaisesta hierarkiasta tai häpeään liittyvästä selviytymiskeinosta.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1. Tutkimuskysymykset ja metodologia

Häpeää on tutkittu aiemmin paljonkin, mutta sosiaalisten ongelmien vaikutusta sen syntyn vähemmän. Ylivelkaantuneisuutta on puolestaan tutkittu enemmän tilastolliselta kannalta ja sen yhteiskunnallisen merkityksen kautta. Päädyin valinnassani tutkimaan ylivelkaantuneiden häpeän kokemuksia. Tutkimuksessa selvitän, miten häpeä vaikuttaa ja ilmenee ylivelkaantuneen elämässä. Tutkielman tavoitteena on lisätä tietoisuutta siitä, miten ja millaista häpeää ylivelkaantuneet kokevat elämässään. Tarkoitus on myös tutkia, miten häpeä vaikuttaa heidän arkielämäänsä, mielenterveyteen ja avun hakemiseen. Tutkimuksessa tarkastelen myös sitä, miten tutkittavat ovat selvinneet häpeän kokemuksistaan. Rajasin tutkimuksestani pois tutkittavien kertomukset siitä, miten velka on saanut alkunsa. Tutkimuksen tarkoitus ei ole myöskään analysoida velkaantumiseen vaikuttavia rakenteita tai taustasyitä syvällisemmin.

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka taustateorianaa toimii fenomenologia. Fenomenologian avulla pyrin selittämään kokemuksen merkitystä ylivelkaantuneen elämässä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 35). Laadullisella tutkimuksella pyritään hahmottamaan ilmiötä ja kokemusta monipuolisesti syvällisemmin. Laadullista tutkimusta tehdessäni pyrin valitsemaan mahdollisimman rajatun tutkimusaiheen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1. Miten häpeän kokemukset ovat vaikuttaneet ylivelkaantuneiden elämään?*
- 2. Millaisia häpeästä selviytymisen kokemuksia ylivelkaantuneilla on?*

Tutkimuskysymykset ovat muovautuneet sitä mukaa, kun olen analysoinut aineistoa. Aineisto vastasi useampiin kysymyksiin laajemmin kuin mihin alun perin lähdin hakemaan vastausta eli häpeän ilmenemiseen sosiaalisissa suhteissa. Vastauksista tuli esiin häpeän ja ylivelkaantumisen suhde mielenterveysongelmiin ja vaikeudet avun hakemiseen. Avun hakemisen koin tärkeäksi ottaa mukaan tutkimukseen, sillä se linkittyy vahvasti sosiaali-työhön. Selviytymisen kokemukset olivat osalle aineiston vastaajista merkittäviä

kokemuksia joten halusin tuoda ne esiin tutkimuksessani avoimuuden ja voimaantumisen teemojen kautta.

Valitsin tutkielmani teoreettiseksi perustaksi fenomenologian, sillä se tuntui luonnolliselta tavalta tutkia kokemusta. Fenomenologiaa on mahdoton määritellä yhdellä ainoalla tavalla, sillä se ei muodota yhtenäistä suuntausta (Tökkäri 2018, 65). Tästä syystä fenomenologia toimii taustateoriani tutkimukseni taustalla muun muassa tukemassa tutkimukseni luotettavuutta ja se vaikuttaa tutkijan positioon. Ihmisten kokemukset ovat aina yksilöllisiä sekä ainutkertaisia. Ylivelkaantuneilla on jokaisella omanlaisensa yksilöllinen elämäntilanne, mutta heitä yhdistävät kokemukset häpeästä liittyen velkaantumiseen. Tutkimuksessani fenomenologia sai oman muotonsa usean eri tekijän summana, kuten tutkijan ja tutkittavien sekä tilanteen erityisyyden seurauksena (Laine 2007, 33). Fenomenologian tavoite on kääntää huomio subjektiiviseen kokemukseen (Pulkkinen 2010, 30). Kokemus käsitetään hyvin laajalla tavalla ihmisen suhteena omaan todellisuuteensa. Fenomenologiassa ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen, eli maailmassa kaikella on merkityksensä meille. (Laine 2007, 29.) Nuo merkitykset ovat fenomenologian kohteena. Fenomenologia onkin suomennettuna ilmiön olemuksellisen merkitysrakenteen selvittämistä (mt., 43).

Fenomenologian oppi-isänä pidetään Edmund Husserlia. (Kakkori & Huttunen 2014, 367). Husserlin mukaan ”meidän on palattava asioihin itseensä”, eli tarkoitus on ottaa uusi asenne johonkin konkreettisesti koettuun asiaan (mt., 370). Lauseella tarkoitetaan fenomenologian tavoitetta kuvata asiat ilman teoreettista viitekehystä (Perttula 1995, 8). Tarkoitus on siis kuvata asiat sellaisina kuin ne ilmenevät. (Kiviniemi 2012, 149). Husserl kehitti jatkuvasti omaa fenomenologiaansa, samoin kuin useat fenomenologit hänen jälkeensä (Perttula 1993, 12). Martin Heidegger kehitti edelleen Husserlin fenomenologiaa, mutta se poikkesi Husserlistä huomattavasti. Heideggerin reduktion kohde esimerkiksi on eri; olevan sijasta oleminen. Heideggerin filosofia ei näin ollen sovi Kakkorin ja Huttusen mukaan empiiriseksi tutkimusotteeksi (Kakkori & Huttunen 2014, 374). Heideggerin filosofia painottaa ihmisen ainutkertaisuutta ja sen suhdetta situation eli elämäntilanteeseen, kun taas Heidegger painotti tulkinnallisuutta (Kiviniemi 2012, 148–149). Suomessa fenomenologiaa on edelleen kehittänyt näiden pohjalta Lauri Rauhala, joka kutsuu suuntaustaan eksistentiaaliseksi fenomenologiaksi (Rauhala 1993, 69). Myös Rauhala painottaa Heideggerin tavoin situaatiota (Kiviniemi 2012, 148). Rauhala itse pitää eksistentiaalista fenomenologiaa ennen kaikkea ihmisen filosofiana (Rauhala 1993, 69). Juha Perttula on edelleen kehittänyt Rauhalan eksistentiaalista fenomenologiaa.

Perttulan mukaan elämäntilanteen eli tiluatiun ulottuvuuksia ovat aineellinen, ideaalinen, elämänmuodollinen sekä kehollinen. (Kiviniemi 2012, 148.)

Husserlin fenomenologiaan kuului olennaisena osana reduktio, eli siirtyminen luonnollisesta arkiasenteesta kohti filosofista asennetta (Pulkkinen 2010, 28). Husserlin paluu asioihin ei onnistu ilman että arkipäiväinen luonnollinen asenne siirretään syrjään (Perttula 1993, 9). Tarkoitus ei ole kuitenkaan sulkea mitään pois, vaan sulkeistamisen avulla saavutetaan uusi tapa tarkastella kokemuksen hahmottumista (mt., 32). Husserlin reduktio ei siis kiellä maailman olemassaoloa. Reduktion ensimmäistä vaihetta kutsutaan sulkeistamiseksi. Tämän avulla on mahdollista saavuttaa välitön kokemus. Husserlin mukaan sulkeistamisen seurauksena on mahdollista saavuttaa noema eli se, miten jokin asia näyttyy ilman tutkijan omia ennakkokäsityksiä. Reduktion toinen vaihe sisältää toissijaisen asioiden karsimisen. (Perttula 1995, 10–11.)

Rauhalan mukaan tutkimuksessa tutkija tuo esiin oman ihmiskäsityksensä joko tiedostaen tai tiedostamattaan (mt., 14). Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen juuret ovat Husserlin fenomenologiassa ja Heideggerin eksistenssin filosofiassa (Kiviniemi 2012, 146). Rauhala käyttää holistisesta ihmiskäsityksestä myös nimeä eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys, sillä se pohjautuu Husserlin sekä Heideggerin filosofiaan (Perttula 2012, 322). Holistinen eli kokonaisvaltainen ihmiskäsitys koostuu kolmesta olemassaolon perusmuodosta. Nämä muodot ovat kehollisuus, situationaalisuus ja tajunnallisuus. Kehollisuus tarkoittaa elintoimintoja ja tajunnallisuus psyykkistä olemassaoloa. Tajunnallisuuden seurauksena ihminen voi kokea kokemuksia. Tästä seuraa se, että todellisuus on ihmiselle merkityksellistä (Intentionaalisuus). Situationaalisuus puolestaan tarkoittaa olemassaolon suhdetta elämäntilanteeseen. Ihminen on siis yhtä aikaa yhteiskunnallinen, kulttuurinen sekä sosiaalinen olento, mutta yksilöllisellä tavalla. (Perttula 2012, 323). Rauhalan mukaan ihminen on suhteessa maailmaan tiluatiunsa kautta. Situaatio koostuu useista eri komponenteista, kuten kasvatus, perhetilanne, koulutus, kieli, arvot jne. (Rauhala 1993, 70). Kokemus syntyy alkujaan tajunnassa, mutta kaikki kolme perusmuotoa ovat vaikuttamassa siihen (Kiviniemi 2012, 146). Yksikään kolmesta muodosta ei ole toistaan tärkeämpi eikä Rauhalan mukaan yksikään muoto ei voi myöskään ilmetä ilman toista (Perttula 2012, 322).

4.2 Aineiston esittely ja sisällönanalyysi

Fenomenologisten tutkimusten aineistot on pääsääntöisesti kerätty joko haastattelulla tai kirjoitelmilla (Perttula 1993, 66). Valitsin oman tutkimukseni aineistoksi valmiit kirjoitelmat. Valinnan taustalla on fenomenologisen tutkimuksen vaatimus siitä, että tutkija vaikuttaisi mahdollisimman vähän tutkittaviin (mt., 65). En ole ollut laatimassa kirjoituspyyntöä enkä apukysymyksiä, joten aineistossa ei ole lainkaan omaa vaikutustani. Kirjoitelmia käyttämällä pystyn ohjaamaan tutkittavat tutkimusaiheeseeni vaikuttamatta aineiston muodostumiseen (mt., 66). Toisaalta aineistonhankintatapa voi rajata joitain asioita pois, kun tutkija ei voi tehdä tarkentavia kysymyksiä. Menetelmä oli myös ajankäytöllisesti minulle sopiva tapa hankkia aineisto.

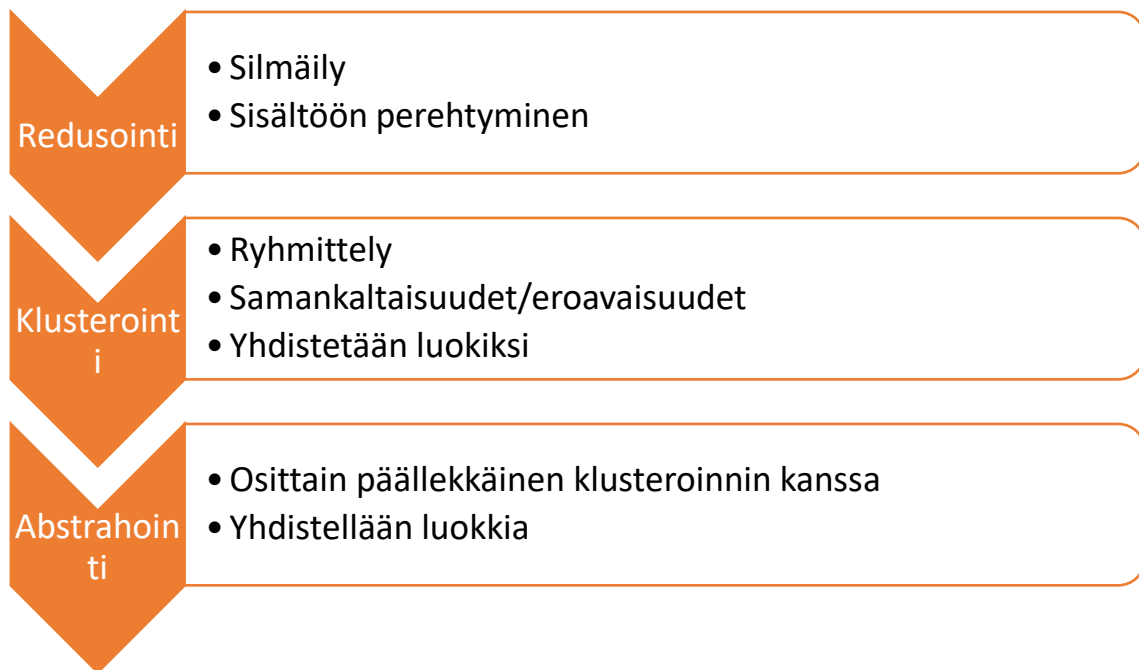
Kokemuksia tutkittaessa on valittava aineiston tuottajiksi sellaisia henkilöitä, joilla on omakohtaista kokemusta aiheesta (Kiviniemi 2012, 150). Aineistoni on Aila-kannasta löytyvä FSD3408 Velkaantuminen ja häpeä -Kirjoitusaineisto 2019–2020. Aineisto on Tietoarkiston vapaasti tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun käytettävissä oleva aineisto. Haastattelukutsussa on kysytty häpeän kokemuksista liittyen ylivelkaantumiseen ja velkaantumisen syistä. Lisäksi kysyttiin avun hakemisesta ja nykytilannetta. Taustatietoina aineistossa on kysytty hakijoiden ikää, koulutustasoa sekä sukupuolta.

Aineisto on kerätty internetissä vapaamuotoisina kirjoitelmina apukysymyksiin nojaten. Apukysymykset liittyivät siihen, miten häpeä kytkeytyy velkaantumiseen ja millaisissa tilanteissa sitä esiintyy. Vastauksia aineistoissa on yhteensä 35. Olen nimennyt tutkimuksessani vastaukset kohteiksi 1–35. Kohteiden vastausten pituus vaihtelee huomattavasti; osa vastauksista on muutaman lauseen mittaisia ja osa laajoja yli sivun mittaisia tekstejä. Oman tutkielmani kannalta oleellisia apukysymyksiä olivat muun muassa ”miten häpeä vaikutti/vaikeuttaa avun hakemiseesi”, ”missä tilanteissa koit/koet häpeän tunteita” sekä ”miten ympäristö ja muut ihmiset liittyivät/liittyvät häpeän kokemukseen”. Kaikki vastaajat eivät käyttäneet apukysymyksiä tukena. Aineiston kertomuksista osa oli ikään kuin elämäkerrallisia tarinoita velkaantumisesta selviytymiseen. Osa vastauksista keskittyi enemmän häpeän ilmenemiseen elämässä. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan tietyn teoreettisen viitekehyksen kautta (Alasuutari 2011, 40). Tutkimukseni viitekehys on fenomenologia ja olen valinnut aineiston analyysitavaksi sisällönanalyysin. Perustelen tätä sillä, että sisällönanalyysia on perinteisesti käytetty laajasti sosiaalitieteiden tutkimuksissa (Prasad 2008, 177).

Aikakauttamme pidetään massadatan aikakautena. Tällä tarkoitetaan sitä, että saatavilla on huomattavan paljon erilaisten media-alustojen tietoa, kuten videoita, kirjoitettuja tekstejä, haastatteluja (Steven & Stemler 2015, 1). Sisällönanalyysiä voidaan analyysimenetelmänä käyttää kaikkien näiden tutkimiseen. Näistä eniten sisällönanalyysiä käytetään kirjoitettuihin teksteihin (Krippendorff 2012). Sisällönanalyysi on myös hyvä menetelmä tutkittaessa sensitiivisiä aiheita (Prasad 2008, 180). Sisällönanalyysissä voidaan nykyään käyttää tietotekniikkaa apuna (mt., 190). Jätin tämän kuitenkin pois sillä monet ohjelmistot kuten ATLAS TI ovat suunniteltu englanninkielisille teksteille, ja suomen kielen moninaiset taivutusmuodot olisivat olleet haaste. Aineisto on myös vapaamuotoisesti kirjoitettu, joten yksittäisten sanojen etsiminen olisi vienyt melkein saman verran aikaa kuin aineiston läpi käyminen käsin alleviivaten.

Sisällönanalyysitavat voidaan luokitella kolmeen eri tapaan: aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen sekä teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöinen analyysi pyrkii luomaan aineistosta teoreettisen kokonaisuuden, jossa analyysiyksiköt eivät ole ennalta sovitteja. Teoria tuo kuitenkin omat metodologiset lähtökohdat tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Koska tutkimukseni on fenomenologinen, on sisällönanalyysini aineistolähtöinen. Sisällönanalyysillä on kuitenkin myös rajoitteensa. Se kertoo asiat niin kuin asiat ovat, mutta ei kykene kertomaan sitä, miksi asiat ovat niin kuin ovat. (Prasad 2008, 190.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on pelkistetyksi kolmivaiheinen. Ensin aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Seuraava vaihe on aineiston ryhmittely eli klusterointi ja viimeisessä vaiheessa luodaan käsitteitä eli abstrahoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Kategorisointi ja koodaaminen menevät usein limittäin (Prasad 2008, 188). Kategorioiden luomisessa on pidettävä huolta, että kategorioihin jaetut asiat eivät mene päällekkäin eivätkä kuulu kahteen tai useampaan eri käsitteiden kategoriaan. Kategorisoinnin jälkeen analyysiyksikkö on pienin mahdollinen yksikkö sisällön kategorioissa. Se voi olla yksittäinen sana, tema tai kokonainen artikkeli. (Prasad 2008, 185–186.)



Kuvio 1 Sisällönanalyysi

Aloitin sisällönanalyysin redusoidulla aineistolla. Aluksi silmäilin aineistoa, jonka jälkeen luin kaikki aineiston kirjoitelmat ja perehdyin sisältöön tarkemmin. Seuraavaksi jaottelin aineiston ensin niihin kokemuksiin joissa esiintyy häpeää, (25 kpl) ja niihin joissa ei esiinny häpeää (3 kpl). Erotin myös sellaiset vastaukset, joissa tunteita ei käsitellä lainkaan. Alleviivasin myös toistuvia sanoja kuten häpeää, ulosotto, luottotiedot. Tämä auttoi minua hahmottamaan mikä aiheuttaa eniten häpeää aineiston ihmisille. Usein toistuvia häpeää tuottavia sanoja ja käsitteitä olivat juuri luottotietojen menetys, ulosotto, rahattomuus ja se ettei pysty osallistumaan samalla tavalla kuin muut. Kyse on siis usein myös toiseuden ja erilaisuuden tunteesta. Aineistosta pystyin hahmottamaan usein toistuvia teemoja liittyen velkaantumiseen, häpeään ja sen seurauksiin. Aineistossa korostui elämän mahdollisuuksien kapeus, kuluttamisen vaikeus, näkymättömyys, toiseus, peittely, valehtelu, arvon tunteen menetys, avun hakemisen vaikeus sekä epäonnistumisen tunteet. Häpeään kytkeytyy aineiston mukaan myös itse pärjäämisen eetos. Itsensä syyllistäminen oli paikoin jopa kohtuuttoman kovaa. Itseinhoa kuvastavia sanoja oli paljon kuten epäonnistuja, luuseri, huono vanhempi sekä tyhmä.

Tutkijan muodostettua tutkimuskysymyksen tai kysymykset, ja tiedostettava mitä aineistosta halutaan löytää (Prasad 2008, 181). Näin aineistosta voidaan oman tutkimusaiheen kannalta rajata epäolennaiset asiat pois. Aineistolla tulee pystyä vastaamaan esitettyyn kysymykseen (Prasad 2008, 182). Löysin aineistosta muutaman vastauksen, joissa ei käsitellä häpeää tai tunteita ollenkaan. Näitä on 6 kappaletta. Päädyin jättämään ne

kokonaan pois, koska ne käsittelevät ainoastaan sitä, miten velkaantuminen on tapahtunut. Niissä ei käsitellä velkaantumisen aiheuttamia häpeän kokemuksia tai tunteita lainkaan. 1 vastaus on kirjoittajalta, joka ei ole itse velkaantunut mutta elää köyhyydessä ja on kokenut ylisukupolvista köyhyyttä ja vanhempiensa velkaantumista. Päädyin jättämään tämänkin vastauksen pois, sillä se ei käsittele oman velkaantumisen häpeän kokemuksia, vaikka liittyikin köyhyyteen.

Vastaukset, joissa vastaaja kertoo, ettei koe häpeän tunteita, ovat selkeässä vähemmistössä, niitä on yhteensä vain 3 kappaletta. Yksi näistä vastaajista kuitenkin kertoo velkaantuneen alkaneen ”tyhmästä teosta” sekä kirjoittaa ”opiksi ottamisesta” joten vastaus ei ole mustavalkoinen. On myös mahdollista, että ne ihmiset, jotka eivät koe häpeää velkaantumisesta, eivät myöskään jaksaa tai koe halua vastata kyselyyn. Päädyin että en rajaa näitä pois, sillä vaikka se on häpeämisen vastakohta, se on mielestäni relevanttia tietää, että velkaantuminen ei aina aiheuta häpeää. Häpeämättömyys voi myös liittyä Lewisin mukaan häpeäraivoon tai häpeäväsyykseen, joka aiheuttaa sen, että ihminen alkaa häpäisemään muita, Tästä seuraa häpeän kierre. (Ikonen & Rechart 1994, 144.)

Määrä	
Häpeää	25
Ei häpeää	3
Ei käsittele häpeää	6
Ei omakohtaista kokemusta velkaantumisesta	1

Kuvio 2 Vastausten määrä sisällön mukaan

Tarkastelin aineiston vastauksia myös taustakysymysten perusteella kuten ikä, sukupuoli ja koulutustaso huomatakseni korreloivatko taustatekijät ylivelkaantumiseen liittyvän häpeän kanssa. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu koulutustasolla, tulotasolla, iällä ja sukupuolella olevan merkitystä velan syntymiseen (Peura-Kapanen ym. 2016, 19). Koulutustaso on yksi häpeän kokemuksiin vaikuttava tekijä. Laihiala ja kumppanit ovat todenneet tutkimuksessaan, että mitä korkeammin koulutettu on, sitä enemmän haastateltavat kokivat sosiaalista häpeää (Laihiala ym. 2017, 78.) Koulutustaso ja tulotaso puolestaan korreloivat usein ja yleisesti korkeakoulutus yhdistetään hyvään koettuun elämänlaatuun (mt., 47). Koulutustasossa oli vaihtelua aineistossa. Eniten vastauksia on ammattikoulu-

ja opistotason tutkinnon omaavilta. Yliopiston oli käynyt vain 1 vastaaja ja 4 ammatti-korkeakoulun. Tämä on linjassa Majamaan ja Rantalán selvityksen kanssa. Selvityksessä korkeakoulutettujen määrä ylivelkaantuneissa oli huomattavasti vähäisempi verrattuna toisen asteen ja peruskoulun käyneisiin verrattuna. Korkeakoulutetuilla on kuitenkin usein isompi velkamäärä. (Majamaa & Rantala 2020, 89.)

Laihialan ja kumppaneiden tutkimuksessa naiset kokivat enemmän häpeää kuin miehet (Blomgren ym. 2014). Naiset saattavat herkemmin kokea olevansa vastuussa koko perheen ylläpidosta, mukaan lukien talousasiat. Miehillä on tarve pärjätä itse ja köyhyys aiheuttaa kuitenkin heillekin häpeää, ahdistusta, pelkoa ja nöyryytyksen tunteita siinä missä naisillekin. Kansainvälisesti tutkittuna miehet kokevat epäonnistuneensa miehenä, mikäli eivät pärjää. (Heinonen 2011, 203.) Ne vastaajat, jotka eivät kokeneet häpeää olivat kaikki miehiä. Vastaajista enemmistö on naisia, 24 kpl, 1 muu, miehiä 10 kpl. Aineistossa ei tunnu olevan eroa sukupuolten välillä häpeän kokemuksissa tai syissä, mutta vastaajien määrässä sukupuolittain oli huomattava ero. Miehet olivat ainoita, jotka vastasivat etteivät häpeä (3 kappaletta), mutta tämä voi olla sattuma pienen vastausmäärän takia.

Sukupuoli	Vastaajien määrä	Häpeää	Ei häpeä
Nainen	24	24	0
Mies	10	7	3
Muu	1	0	1
Yhteensä	35	32	3

Kuvio 3 Vastausten lukumäärä sukupuolittain

Laihialan ja kumppaneiden tutkimuksessa eniten koettuun sisäiseen häpeään sekä sosiaaliseen häpeään vaikutti ikä. (Laihiala ym. 2017). Aineistossa vastaajia oli tasaisesti muista ikäluokista paitsi alle 25-vuotiasta (2 kpl) sekä +65 (3 kpl). Iällä ei ollut tässä tutkielmassa relevanttia merkitystä häpeän kokemuksiin. Tähän vastaamassa on toki vain ne joilla on häpeästä kokemuksia, mutta lähes kaikissa häpeää kokevien vastauksissa häpeä koettiin

suureksi taakaksi iästä riippumatta. Vanhempi ikäluokka tuotti kuitenkin myös sitä, miten oma toiminta on tuottanut häpeää omille vanhemmilleen.

Sisällönanalyysin klusterointivaiheessa on tarkoitus etsiä aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Etsin ensin usein toistuvia käsitteitä kuten itseinho, piilottelu, näkymättömyys, eristäytyminen, toiseus, samaa tarkoittavia käsitteitä. Yhdistelin samaa tarkoittavia käsitteitä ja yhdistin nämä sisällönanalyysitavan mukaisesti eri alaluokkiin. Viimeinen vaihe sisällönanalyysissä on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Tutkimusmenetelmä on aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joten yhdistänyt aineistoa mihinkään aiempaan yleiseen teoriaan.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<i>Minunhan kuuluu moittia itseäni, olen 21k kansalainen”.</i>	Alemmuuden tunne	Toiseus	Sisäinen häpeä
<i>Häpeän tunne oli valtava. En halunnut kertoa kenellekään...</i>	Haluttomuus kertoa	Salailu	Häpeän seuraus
<i>Häpeän yhä, mutta selvästi vähemmän sillä olen saanut kerrottua...</i>	Avoimuus	Salailu	Selviytyminen
<i>...rahoista/hankinnoista puhuttaessa häpeän tunne on voimakkaimmillaan.”</i>	Osattomuus	Toiseus	Ulkoinen häpeä
<i>... edessään ikään kuin vertaisena, mutta en kuitenkaan”.</i>	Alemmuuden tunne	Toiseus	Ulkoinen häpeä
<i>... Älkää nähkö minua.</i>	Piiloutuminen	Näkymättömyys	Ulkoinen häpeä
<i>.. se sysää ihmisen niin mustaan aukkoon, että itsemurha tuntuu olevan ainut vaihtoehto</i>	Epätoivo	Mielenterveys	Häpeän seuraus
<i>Sosiaalitoimisto kieltäytyi TTT-tuesta ja avusta..</i>	Epätoivo	Avun hakemisen vaikeus	Häpeän seuraus
<i>.. En uskaltanut ottaa sinne yhteyttä. Hävetti ja nolotti..</i>			
<i>Nykyään en tarvitse juuri mitään... Aikaa riittää omiin hommiin...</i>	Tyytyminen	Tyytyminen	Selviytyminen
<i>Velkajärjestelyn myötä häpeä on hieman helpottanut...</i>	Velkojen maksu	Itsetunnon nousu	Selviytyminen

Kuvio 4 Analyysin tulokset tiivistetysti

Tutkimukseni analyysivaiheessa pelkistin ilmauksia ja annoin niille alaluokkia. Yhdistelin alaluokkia yläluokiksi, joita muodostui sisällönanalyysin aikana viisi kappaletta (sisäinen häpeä, ulkoinen häpeä, häpeän seuraus sekä selviytyminen).

4.4 Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkimuksen luotettavuus

Fenomenologisessa tutkimuksessa saatu tieto on yksilöllistä. Tieto on kuitenkin yleistettävissä, mikäli tutkittavien elämäntilanteet ovat tarpeeksi samankaltaisia. (Tökkäri 2018, 66.) Tutkielmassani tutkittavat elävät tai ovat eläneet ylivelkaantuneina, mikä yhdistää heidän elämäntilanteitaan. Fenomenologiassa ihminen nähdään yhteisöllisenä olentona, jonka vuoksi jokaisesta yksilöstä saatu tieto paljastaa jotain yleistä (Laine 2007, 30). Fenomenologiassa tavoitellessa yleistettävää tietoa, tulee tutkijan eristää oma esiyymmärryksensä aiheesta (Rauhala 1993, 91).

Ensimmäinen tutkimuseettinen kysymys on se, pystynkö tutkijana asettamaan itseni fenomenologisen analyysin mukaisesti ulkopuolelle aiheen ollessa itselleni jossain määrin tuttu. Tökkärin mukaan tällöin on oltava erityisen tarkka siitä, että analysoi vain tutkittavien kokemuksia eikä omia (Tökkäri 2018, 70). Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkija asettaa itsensä aiemmin tietämänsä yläpuolelle. Fenomenologisessa tutkimuksessa empiirinen osa on erillään teoreettisesta viitekehyksestä. (Perttula 2008, 133.) Pysin tutkimuksessani keskittymään siihen, että en yhdistele työn kautta tulleita kokemuksiani näihin vastauksiin. Fenomenologiassa täytyy kuitenkin ottaa joitain teoreettisia viitekehyksiä huomioon, kuten ihmiskäsitys ja merkitykset (Laine 2007, 35). Tutkimusta koskevat aiemmat tutkimustulokset laitetaan sivuun määrääjäksi, kuten myös omat käsitykset aiheesta (Laine 2007, 35). Tavoitteena on saavuttaa reduktio eli tila jossa tutkittavan kokemus näyttäytyy minulle mahdollisimman aitona (Tökkäri 2018, 67). Reduktion avulla omat ennakkokäsitykset siirretään syrjään (Pulkinen 2010, 36).

Minulla oli ennako-oletuksia siitä, että kaikki aineiston vastaajat häpeäisivät, kirjoittajien ikä olisi nuorehko, vastaajat olisivat vain naisia, ja että kaikesta velkaantumisen taustalta löytyisi jokin inhimillinen syy kuten sairaus, ero tai muut vaikeat elämäntilanteet jotka olisivat hajottaneet korttitalon. Kävi ilmi, että osa on velkaantunut jopa tahallaan täysin välinpitämättömästi, ja osalla vaikutti kulussien ylläpito. Tätä tietysti voi pohtia

sosiaalityön tai sosiologian näkökulmasta miksi jotkut ihmiset kokevat tarvetta sellaiseen; onko taustalla vaille jäämisen kokemuksia, elämönhallinnan ongelmia, osaamattomuutta. Näitäkään en aio eritellä gradussani eikä aineisto niihin vastaisikaan.

Reflektoin omaa esiymmärrystäni ajatuksen tasolla. Olen työskennellyt ja työskentelen edelleen aikuissosiaalityössä sosiaalityöntekijänä ja taloudellinen sosiaalityö on olennainen osa työtäni. Samalla minulla on yleisesti tietoa velka-asioista. Päädyn refleктоimaan omia kokemuksiani työhistoriani kautta. Tutkimuksen onnistumisen kannalta on kuitenkin tärkeää laittaa sivuun omat ennakkokäsitykset aiheesta, jotta saisin kuuluviin tutkittavien itsensä kertomat kokemukset (Giorgi 1996a, 8). Tavoite ei ole kuitenkaan saavutettavissa täysin kokonaan, sillä kokemukset kerrottuina eivät vastaa täysin alkuperäistä kokemusta (Tökkäri 2018, 68). Tutkimuksen uskottavuuteen vaikuttaa suoraan tutkimuksen eettisyys. Eettisyydestä vastuussa on aina tutkija itse. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatin tieteellisen tutkimuksenteon eettisiä periaatteita ja tapoja. Olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman huolellinen aineiston käsittelyssä. En ole tietoisesti vääristellyt tuloksia tai manipuloinut aineiston sisältöä. Olen käyttänyt tutkimuksessani lähdeviitteitä viitatessani muuhun tutkimukseen. Olen pyrkinyt erottamaan oman mielipiteen ja pohdinnan aiemmista tutkimuksista. Olen perustellut aineiston analyysin kohdalla, miksi olen jättänyt pois tai ottanut mukaan tiettyjä aineiston vastauksia. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on syytä pohtia aineiston vastaajien taustaa. Kaikki vastaukset, joissa vastaaja kertoo ettei häpeä, ovat miesten kirjoittamia. Tähän eroon voi pohtia syitä mutta ilman isompaa sukupuolen tutkimuksen taustaa en lähde tekemään väitteitä ”naiset vastaavat helpommin, kirjoittavat enemmän, miehet häpeävät enemmän tai olisivat vähemmän velkaantuneita” tai pohtimaan syitä sen tarkemmin. Maksuhäiriömerkintöjen perusteella velkaantuneita miehiä on kuitenkin enemmän kuin naisia. Miehistä noin 10 prosentilla on maksuhäiriö, kun taas naisilla sama luku on noin 6. (Luotonen ym. 2022, 199.) Aineisto ei kerro millä internetsivustolla kirjoituspyyntö on julkaistu, se on kuitenkin voinut olla myös taustavaikuttimena. Lisäksi kirjoituspyyntö ei välttämättä ole saavuttanut samalla tavalla iäkkäämpiä ihmisiä kuin nuorempia, mikä näkyy vastausten ikäjakaumassa. Kysely ei tavoittanut myöskään alle 25-vuotiaita. Aineisto ei kerro, millä internet-sivustolla se on julkaistu ja kauanko kysely on ollut auki. Velkaantumiseen liittyy hyvin intiimejä asioita. Siksi tutkimuksen teossa oltava hyvin sensitiivinen näiden asioiden suhteen. Tutkimukseni tutkittavat ovat marginaaliin kuuluvia, joten täytyy olla tarkkana millä tavalla heistä kirjoitetaan (Rauhala & Virokanas 2011, 241). Pyrin välttämään tutkimuksessani ilmauksia jotka koetaan leimaaviksi.

Tutkimuksessa on aina vältettävä tutkittavien vahingoittamista. Tutkijalla on yhteiskunnallinen asema ja siten toisten vahingoittaminen on erilaisella tavalla merkityksellinen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125). Lisäksi on otettava huomioon yksityisyydensuoja (Rauhala & Virokannas 2011, 251). Tutkittavien tulee pysyä tuntemattomina. Aineisto on kerätty kirjoitelmina ja tietokantaan tallennettaessa aineisto on jo anonymisoitu, joten tunnistettavuus ei ollut tutkimuksessani ongelma. Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua vapaaehtoisuuteen. Aineiston vastaajat ovat vastatessaan antaneet luvan vastausten käytön tutkimuksissa ja niiden arkistointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Ongelmaksi voi kuitenkin muodostua se, että vastaajat eivät tiedä mihin kaikkiin tutkimuksiin aineistoa käytetään. Heitä ei voi tavoittaa enää tässä vaiheessa antamaan lupaa juuri tähän tutkimukseen. En kuitenkaan käytä tietoja muuhun tarkoitukseen ja ne ovat jo nimettömiä. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta olen pyrkinyt noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön toimintatappoja. Sisällönanalyysi muiden tutkimustapojen mukaisesti noudattaa näitä kolmea periaatetta. Ensimmäinen näistä periaatteista on objektiivisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tulosten tulisi olla samankaltaisia tutkijasta riippumatta. (Prasad 2008, 175.) Tähän liittyy vaatimus tutkimuksen toistettavuudesta arvioidessa tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 136). Tutkimukseni on toistettavissa, mutta koska kyseessä on laadullinen tutkimus, tulisi toinen tutkija luultavasti painottamaan toisia asioita ja tulos voisi olla erilainen. Toinen periaate Prasadin mukaan on systemaattisuus. Systemaattisesti toimittaessa aineistosta rajataan pois epäolennaisuuksia ja sisällytetään vain oman tutkimusaiheen kannalta olennaisia asioita. Olen näin pyrkinyt tutkimuksessani tekemään rajaamalla pois vastaajien kirjoitelmia, jotka eivät käsittele häpeän kokemuksia. Kolmantena periaatteena Prasad mainitsee yleistettävyyden. Tutkimustulosten tulisi olla yleistettävissä muihin samankaltaisiin tilanteisiin. (mt., 175.) Mielestäni aineistossa toistuvat usein samat teemat. Häpeä itsessään on melko universaali ilmiö, joten tulokset ovat mielestäni yleistettävissä. Tutkimuksen tulosten soveltamisessa on kuitenkin muistettava toimia eettisellä tavalla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 130).

5 NARRINA KUNINGAS MAMMONAN SALISSA

5.1 Sisäinen ja sosiaalinen häpeä ylivelkaantumisessa

Ihminen reagoi häpeään vetäytymällä, taistelemalla joko itseään tai muita vastaan, tai pyrkii välttelemään asiaa (Nathanson 1992). Käyttöön otettava selviytymiskeino riippuu ihmisen omasta kulttuurisesta tausta ja persoonallisuuspiirteistä (Matthew 2010, 389). Häpeään sisältyy Ikosen mukaan seuraavat asiat: Havaittuna oleminen sosiaalisessa kanssakäymisessä, itsensä kokeminen huonommaksi ja epäkelvoksi sekä itseään vastaan kääntyminen ja toisia vastaan kääntyminen (Ikonen & Rechart 1994, 132–133). Tutkimuksessani näyttäytyy koko kirjo häpeän selviytymiskeinoista ja seurauksista. Häpeän kokeminen vaihtelee yksilöllisesti; toiset ovat tietoisempia itsestään kuin muut ja miettivät enemmän sitä mitä muut heistä ajattelevat (Laihiala 2018, 55). Häpeä voi määrittää koko identiteettiä, joka näkyi tutkimuksessa. Häpeä näyttäytyi kokonaisvaltaisena, koko kehoa ja mieltä koskevana asiana, joka on pahimmillaan koko ajan läsnä.

Kohde 12: ”Häpeä istuu koko ajan olalla”

Kohde 33: ”Häpeä, se on se ensimmäinen tunne.”

Kohde 5 ”Tämä on noloa, hävettävää, toivotonta ja niin alentavaa”

Kohde 12: ”Joskus häpeä tuntuu ihan fyysisenä kipuna”

Häpeää oli myös vaikea selittää ja tunnistaa itsessään. Tämä on linjassa tutkimusten kanssa, joissa häpeä koettiin olevan vaikeasti selitettävissä oleva asia ja vaikeasti tunnistettavissa itsessä. Häpeää kyettiin kuitenkin erittelemään pienempinä tunteina.

Kohde 20: ”Häpeän tunne, sitä on vaikea selittää, se on samalla itseinhoa, luottamuksen menetystä, pelko tulla jätetyksi.”

Köyhyydessä elävät pelkäävät häpeäleimaa (mt., 34). Häpeä koettiin sekä sisäisenä häpeänä että ulkoisena leimattuna identiteettinä. Häpeän koettiin olevan niin suuri, että se tuntui näkyvän ulospäin, stigmana.

Kohde 4: ”Se häpeä, joka tuntui, että on tatuoitu mun otsaan, oli aivan järkyttävä”.

Sisäistetyn häpeän kautta voi muodostua häpeää ja inhoa itse kohtaan (Ikonen & Rechartt 1994, 132–133). Häpeä aiheuttaa itsetunnon heikkoutta ja suoranaista romahtamista. Oman arvon tunteen menetyksen koettiin olevan kokonaisvaltaista. Pettymys itsean aiheutti välinpitämättömyyttä itseään kohtaan, joka johti lamaantumiseen. Velkakierre jatkui koska oman arvon tunteen menettäminen heikensi toimintakykyä.

Kohde 5: ”Kun tajusin etten saa maksettua niitä, meni täysin oman arvon tunteeni”

Kohde 20: ”Siitä alkoi ahistus ja velkakierre, olin sisältäpäin niin pettynyt, etten välittänyt mistään.”

Häpeä ja itseinho aiheuttavat itsekritiikkiä. Itsekritiikki ilmenee itsensä voimakkaana kritisoimisena, ihminen kokee itsensä epäonnistujaksi ja vertailee itseään muihin (Fatima ym., 2019, 192.) Ylivelkaantumisesta johtuva häpeä aiheutti kohtuutonta itsekritiikkiä. Toisaalta itsekriittisyys meni niin pitkälle, että myös velkaantumisen ajattelemisen oli ”kiellettyä”. Tähän saattaa liittyä ajatus siitä, että ”itsesäällissä rypeminen” on sääliittävä ja sitä tulee välttää. Häpeä oli ulottautunut kaikkiin elämän sosiaalisiin suhteisiin.

Kohde 24: ”Tunsin itseni todella surkeaksi ihmiseksi. Epäonnistuneeksi.”

Kohde 12: ”Häpeän köyhyyttäni ja ajoittain tohdin sääliä vain minuutteja tilannettani... Minä olen lahjaton, epäonnistunut, huono äiti, huono mummu, huono ex, huono sisar, huono lapsi, huono työkaveri.”

Häpeää seuraavan itsekritiikin seurauksena voi olla alistuva käyttäytymismalli, varsinkin jos kokee ettei ole mahdollisuuksia taistella vastaan. Alistuva käytös ennustaa välttelyä ja sosiaalisista tilanteista eristäytymistä. Alistuminen voi olla myös keino välttää sosiaalisen statuksen menettäminen. Häpeän kokemisen jälkeen ihminen tuntee voimattomuutta ja irrallisuutta muista ihmisistä (Fatima ym. 192–194).

Häpeä ja itseinho liittyvät sisäiseen häpeään, mutta aiheuttavat pelkoa sosiaalista kanssakäymistä kohtaan, eli sisäinen häpeä liittyy sosiaaliseen häpeään. Ihminen voi kokea itsensä huonommaksi kuin muut ja tekee vertailuja. (Ikonen & Rechartt 1994, 132–133). Ihminen myös on oikeasti tosiasiallisesti riskissä tulla häväistyksi ja leimatuksi muiden silmissä. Kyse ei ole siis pelkästään heikosta itsetunnosta. Sosiaalisen häpeän kokemukset aiheuttavat tunteen ulkopuolisuudesta ja toiseudesta. Ihminen peilaa itseään suhteessa muihin ja kokee huonomuutta. (Kulmala 2006, 70.) Ylivelkaantumisen suhteen itseä vertailtiin toisten ihmisten elämäntilanteisiin. Vertailu muihin johti alemmuuden tunteeseen, joka koettiin vahvana.

Kohde 25: ”Muutammat ihmiset tietävät tilanteestani ja on hirvittävän noloa olla heidän edessään ikään kuin vertaisena, mutta en kuitenkaan”.

Kohde 8: ”Olen kokenut olevani kakkosluokan kansalainen. Huonompi.

Ihminen kokee hävetessään olevan paljaana ja esillä, ja pelkää miltä näyttää muille ihmisille (Tangney & Dearing 2004, 19). Tilanteen paljastuminen muille pelottaa, sillä siihen liittyy riski tulla leimatuksi (Laihiala 2018, 35). Ylivelkaantuminen salattiin ja pelättiin sen paljastuvan muille. Paljastuminen koettiin isona asiana ja siitä koettiin ahdistusta. Pelko paljastumisesta oli niin vahva, että se oli läsnä koko ajan ahdistuksen muodossa ja pyöri mielessä usein.

Kohde 21: ”Kyllä se hävettäisi jos joku saisi tietää”

Kohde 33: ”Mitä jos joku saisi tietää, pyöri ajatuksissani koko ajan ja pyöri vieläkin”

Kohde 8: ”Aina mennessäni uuteen työpaikkaan odotin pelolla hetkeä, jolloin johtajat saivat tietää asiasta ulosoton vuoksi. Se hävetti.”

Suurin osa ylivelkaantuneista salailikin velkaantumistaan läheisiltä, työpaikoilla ja muissa sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa. Joissain tilanteissa ylivelkaantuminen tuli ilmi vasta kun tilanne oli jo paha ja kertominen oli pakollista.

Kohde 8: ”Työpaikoilla, kouluissa tai vanhempien seurassa en asiasta puhunut vaan olen salannut velkaantumiseni”

Kohde 10: ”Häpeän takia vaietaan.”

Kohde 24: ”En kehannut kenellekkään kertoa kuinka ahdingossa olin.”

Kohde 18: ”Joten asiasta vaikenin joka pahensi tilannetta kun se sitten tuli julki läheisille tilanne oli jo todella paha.”

Kohde 20: ”Häpesin kertoa asiasta kellekkään, joten vaikenin niin kauan että murrein.”

Ylivelkaantunut kohtaa haasteita yhteiskunnan asenteiden vuoksi. Köyhät nähdään myös helposti uhreina tai laiskoina (Krok 2011, 131). Usein keskustelu julkisuudessa on leimaavaa ja syyllistävä. Toisaalta heikossa asemassa olevat usein myös sivuutetaan

julkisessa keskustelussa kokonaan. (Laihiala 2018, 36.) Köyhä joutuukin taistelemaan jatkuvasti paitsi häpeän tunteita vastaan, niin myös häneen liitettyjen stereotyyppisten oletusten kanssa (Krok 2011, 131). Yhteiskunnan asenne ylivelkaantuneita kohtaan on syyllistävää, negatiivista ja tuomitsevaa. Yhteiskunnan asennetta ei tässä määritelty sen tarkemmin, mutta se koettiin häpeää aiheuttavaksi.

Kohde 31: ”Häpeää aiheuttaa yhteiskunnan asenne.”

Toisaalta ulkopuolisten ihmisten negatiivinen asenne koettiin oikeutetuksi. Sosiaalisesta häpeästä oli tullut sisäistettyä häpeää, osa omaa identiteettiä. Ylivelkaantuminen aiheutti tunteen siitä että ei kuulu joukkoon. Häpeän kokemisen vuoksi asettauduttiin sen itsensä rankaisemiseksi häpeäpaaluun ja annettiin lupa muille arvostella.

Kohde 12: ”Minunhan kuuluu moittia itseäni, olen 2lk kansalainen.. Erotun joukosta joten minua saa nälviä, arvostella, vältellä.”

Häpeään liittyy vastavuoroisuus ja sen puuttuminen, joka pidemmän ajan kuluessa johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen ja pahimmillaan erakoitumiseen. Häpeä saa ihmisen lamaan-tumaan ja piiloutumaan (Ikonen & Rechartd 1994, 139). Häpeää kokeva ihminen voi pelätä muiden ihmisten reaktiota ja kokea niiden edustavan halveksuntaa ja ennakkoluuloja. Tämä voi johtaa eristäytymiseen muista. Vetäytyminen sosiaalisista suhteista voi aiheuttaa ihmisille ongelmia ja suhteetonta kärsimystä (Tangney & Dearing 2002, 181). Toisinaan voi olla vaikeaa erottaa onko eristäytyminen seurausta häpeän kokemuksesta, siitä että muut välttelevät tai masennuksesta (Walker ym. 2013, 228). Häpeän aiheuttaman vetäytymisen seurauksena ihminen voi kokea yksinäisyyttä (Mathew 2010, 389). Häpeän koettiin aiheuttavan yksinäisyyttä ja eristäytymistä. Mielenkiintoinen huomio on, että häpeän joko koettiin ajavan eristyksiin tai sinne hakeuduttiin itse. Suhtautuminen oli siis joko passiivista ”uhrina” oloa tai aktiivista toimijuutta itseä suojatakseen.

Kohde 13: ”Häpeä on ajanut minut kotiin, neljän seinän sisälle. ”

Kohde 33: ”Vetäydyin myös sosiaalisista suhteistani tämän vuoksi. ”

Affekti aiheuttaa tarpeen piiloutua ja suojautua, eli toimii defenssinä. Defenssin ansiosta ihminen voi suojautua vielä suuremmalta häpeän tunteelta. Häpeästä kärsivällä ihmisellä on häpeäsuoja. Häpeäsuojan turvin ihminen voi palauttaa itsensä turvalliseen tilaan. (Campbell 2014, 134). Piiloutuminen johtaa kuitenkin pidempään jatkuessaan

eristäytymiseen muista. Ylivelkaantumisesta johtuvien häpeän tunteiden koettiin aiheuttavan tarvetta piiloutua ja suojautua muilta. Halu tulla näkymättömäksi oli vahva.

Kohde 12: ”Silmissäni on pakoilevan aran eläimen katse. Haluaisin vielä suojavärin. Älkää nähkö minua.”

Kohde 13: ”Piilottelen yhteiskunnalta ja ihmisiltä itseäni.”

Leimattu identiteetti voi aiheuttaa haasteita arkipäiväisiin asioihin. Kaupassa käyminen ja virallisten asioiden hoito julkisilla paikoilla voi olla haastavaa sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi. (Väyrynen 2007, 173.) Esimerkiksi luottotiedottomuuden pelättiin tulevan julki päivittäisessä asioinnissa. Oli opeteltu keinoja joilla häpeän voi välttää, eli esimerkiksi liittymäostoksille ei lähdetty.

Kohde 24: Op in välttelemään tilanteita, joissa luottotiedottomuus olisi voinut tulla ilmi... Hävetti olla kaupassa, jos piti jotain liittymää hommata ja sitten myyjä sanoikin että eihän tämä onnistu, koska ei ole luottotietoja.

Häpeää koettiin ylivelkaantumisesta sen vuoksi että jouduttiin jättämään sosiaalisia menoja väliin rahattomuuden vuoksi. Asiaan liittyi myös valehtelua, ettei tarvitsisi kertoa oikeaa syytä. Sen koettiin aiheuttavan syyllisyyden tunteita ja ajan kuluessa tapahtui eristäytyminen muista.

Kohde 33: ”Hävettää se, että olen valehdellut liian kauan mm. siitä miksi en voi tehdä asiaa x, johon täytyy käyttää rahaa.”

Kohde 12: ”Hävettää. Itseinho. Jotkut kokevat minut ystäväyden pettäjäksi, kun en voi osallistua.”

Häpeää aiheuttaa sosiaalisissa tilanteissa ja yhteisöissä se, kun ei pysty täyttämään omia tai muiden odotuksia. (Walker ym. 2013, 230). Yhtenä piiloutumisstrategiana näyttäytyi valehtelu tai esittäminen, jotta sopeutuisi paremmin joukkoon ja siten välttyisi häpeän tunteilta. Tosiasiassa toimintamalli luo vain enemmän häpeää.

Kohde 3: ”Koska häpeän luottotiedottomuuttani, valehtelen. Kerron kaikille että ostan osamaksulla, vaikka sehän ei pidä paikkaansa.”

Kohde 24: ”Elin silti, niin kuin en olisi missään vaikeuksissa.”

Kohde 33: ”Häpeän myös sitä, että minulta odotetaan paljon, mutta en ole odotuksia täyttänyt.”

Velkaantumisen johtuessa lähisuhteissa tapahtuneen taloudellisen väkivallan takia, tilanetta leimaa myös häpeän kokemus väkivallan uhrina olosta. Taloudellinen väkivalta on traumatisoiva kokemus ja aiheuttaa häpeää (Voth-Schrag ym. 2020, 86). Häpeää koettiin aiheutuvan siitä että oli päätyntä väkivallan uhriksi. Häpeää koettiin myös sen vuoksi, että oli ollut liian hyväuskoinen. Häpeää lisäsi lähipiirin syyllistävä asenne. Lisäksi häpeää aiheutti vielä itse ylivelkaantuneisuus. Häpeän seurauksena koettiin eristäytymistä ja vaikenemista.

Kohde 1: ”Lasten isä oli jättänyt lainan lyhentämättä ja lainaa perittiin minulta... Tyttären isä lupasi maksaa kirjakauppalaskut tililtä suoraan. Kävi kuitenkin niin ettei hän ollut maksanut laskuja. Tyttäreni ja takaajana omat luottotietoni menivät ulosottoon menneen kirjaluoton vuoksi.”

Kohde 12: ”Äidille ei olla enää niin avoimia. Kuinka sinä äiti nyt noin. Isästään, exästäni kun on lastenkaan vaikea uskoa, että olisi tahallaan tehnyt taloudellista haittaa, ihan taloudelliseen hyväksikäyttöön asti. Häpeä saa tämän äidin vaikenemaan.”

Kohde 28: ”Kiitos vitun exäni joka halusi minun ottavan joustoluottoja ja sinisilmäisenä häntä uskoin”.

Häpeä voi johtaa myös raivoon muita kohtaan, vaikka yleisemmin se suuntautuu itseän (Tangney & Dearing 2004, 92). Ihminen voi yrittää torjua sosiaalista häpeää erilaisin keinoin, kuten hyökkäämällä muita vastaan (Laitinen 2004, 234). Häpeän seurauksena ihminen voi myös menettää itsetuntonsa, kääntyä itseään ja muita vastaan tai alkaa häpäisemään muita, joka johtuu häpeäraivosta. Tästä seuraa kuitenkin lisää häpeää ja siitä kehittyä kierre (Ikonen & Rechartt 1994, 144). Omasta tilanteesta oltiin valmiita paitsi valehtelemaan, niin myös osallistumaan toisten häpäisyyn. Kyse on voinut olla myös samalla itsensä rankaisemisesta samalla. Perimmäinen tarkoitus oli kuitenkin säilyttää omat kasvonsa ja välttyä häpeältä.

Kohde 3: ”Ja auta armias jos tulee puheeksi luottotiedot, kerron kyllä mielipiteeni siitä, että luottotiedottomat on epäonnistuneita.”

Häpeämättömyys liittyy Lewisin mukaan myös häpeäraivoon tai häpeäväsyyntöseen. Se on häpeästä syntyvä reaktio, affekti. Se ilmenee toisen häpäisemisenä ja kiusaamisena. Tästä seuraa häpeän kierre (mt., 144). Vastauksissa joissa kerrotaan ettei velkaantumista hävetä, ei ole havaittavissa katkeruutta tai vihamielisyyttä, mutta jonkinasteista välinpitämättömyyttä tilanteesta. Yksi puolustautumiskeino häpeää vastaan onkin

heittäytyminen häpeämättömäksi. (mt., 131–145). Häpeää ei koettu lainkaan joten häpeän alkukantainen tarkoitus saada ihminen toimimaan paremmin ei ole toteutunut.

Kohde 23: ”Porukat kuittas lainan, en häpeä yhtään”.

Kohde 28: ”En ole kokenut varsinaisesti velkaantumisestani häpeää”.

Toiseus näkyy tutkimuksessa myös kuluttamisen teeman kautta. Kulutukseen osallistuminen luottoyhteiskunnassa on lähes pakollista. Ilman luottoa ja lainoja eläminen on hankalaa. Luottotiedollisena saa vielä lainaa, johon sisältyy riski lisävelkaantumisesta. Ne, jotka eivät saa luottoa, ovat vaarassa syrjäytyä koska kuluttaminen muiden tavoin on vaikeaa. (Iivari 2000, 134.) Ylivelkaantunut tai köyhä rikkookin tätä sosiaalista normia. Luottotietojen menettämisen koettiin aiheuttavan huomattavasti häpeää ja salailua, mikä liittyy sosiaaliseen häpeään. Luottotietojen puuttumisen koettiin vaikeuttavan huomattavasti elämää ja kuluttamisen mahdollisuuksia, mikä aiheutti häpeää ja itsetunnon laskua.

Kohde 2: ”Harva tietää ja häpeää aiheuttaa lähinnä ulosoton kirjeet ja maksukieltolaput.”

Kohde 3: ” En voinut uskoa, että minä olin se luuseri, joka menettää luottotietonsa. Häpeän tunne oli valtava. En halunnut kertoa kenellekään, enkä ole kertonut kauan, kuin äidilleni.”

Varattomuuden ja luottotietojen menetyksen koettiin heikentävän mahdollisuuksia osallistua kuluttamiseen verrattuna muihin, ja tämä aiheutti voimakkaitakin häpeän tunteita. Mahdollisuuksien ja valintojen kapeus aiheutti tunteen ansassa olosta.

Kohde 1: ”Ennen kaikkea, kun ei ollut varaa tehdä samoja asioita kuin muut lapsiperheet”

Kohde 3: ”Juurikin rahoista/hankinnoista puhuttaessa häpeän tunne on voimakkaimmillaan.”

Kohde 18: ”Silloin kun tulee jokin isompi hankinta joka pitäisi saada hoidettua muttei onnistu hävettää suunnattomasti”.

Köyhydessä elävä saattaa kokea köyhyiden näkyvän ulospäin esimerkiksi vaatteista ja elintasosta, kuten asumismuodosta (Krok 2011, 137). Kokemukset kuvastavat hyvin sitä, millaista on pahimmillaan elää kulutusyhteiskunnassa. Häpeään koettiin liittyvän myös syyllisyyttä, varsinkin jos ei pystynyt tarjoamaan omille lapsilleen samoja asioita kuin muut perheet.

Kohde 34: ”Häpesin rikkinäisiä housujani, joita ompelin iltapimeässä, ettei lapset nää.”

Kohde 25: ”Tilanne aiheuttaa häpeää siksi, etten voi tarjota lapsilleni sitä mitä muut voivat tarjota, koska en saa osamaksulla mitään. Lisäksi ihmisten kyselyt talon ostamisesta saa kiemurtelemaan häpeästä.”

Köyhyys kapeuttaa sosiaalista toimintakykyä ja tästä seuraa häpeän tunteita (Kangas & Ritakallio 2005, 77). Luottotiedottomuuden koettiin vievän pois mahdollisuuksia ja vähentävän hallinnan tunnetta. Tästä aiheutui voimattomuuden tunnetta, tunnetta ansassa olosta ja sitä kautta tilanne aiheutti häpeää.

Kohde 5: ”Nyt myöhemmin se häpeä kun mitään et saa itse, asunnon vuokraaminen kaikki on niin vaikeaa.”

Kohde 11: ”Häpeän luottotietojen menettämistä edelleen koska on hirveän vaikea saada mm. asuntoa tai lainaa et saisin sen verran lainattua et saisin vuokravakuuden maksettua.”

Kohde 34: ”Vastaus ei tuli monesti vastaan ja moni asia nousi pystyyn.”

Häpeän kokemukset ylivelkaantuneiden elämässä näkyvät sosiaalisissa suhteissa, vaikuttivat elämän mahdollisuuksiin ja kapeuttivat toimintakykyä. Sisäisen ja ulkoisen häpeän välinen suhde oli toisiinsa kietoutuva.

5.2 Ylivelkaantuminen ja mielenterveys

Häpeä aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä sairauksia. Useat tutkimukset todistavat ylivelkaantumisen yhteyden erilaisiin mielenterveyden häiriöihin (esim. Bridges & Disney 2010; Cannuscio & al. 2012; Hintikka & al. 1998; McLaughlin & al. 2012; Taylor & al. 2007). Psykoanalyttisen ajattelutavan mukaan häpeä on usein ahdistuksen ja fobioiden taustalla (Ikonen & Rechart 1994, 153). Lisäksi sairastuminen itsessään voi olla monille häpeää tuottava asia. Monille ihmisille voi olla jo varhaisessa elämän vaiheessa muodostunut käsitys, että psyykkisesti sairastuminen ja varsinkin sen vuoksi hoitoon joutuminen tai hakeutuminen on häpeällinen asia (Maanmieli 2019, 33). Itsepärjäämisen eetos on vahva varsinkin riippuvuuksien kohdalla.

Itsetuhoisuutta ja masennusta kuvaavat tunteet heijastavat vakavimpia velkaantumisen seurauksia. Mielenterveyden ongelmat koettiin arjessa vahvasti. Itsemurhaa oli yritetty ja

epätoivon tunne koettiin voimakkaana. Riippuvuudet aiheuttivat taloudellista ahdinkoa ulosoton vuoksi siinä määrin, että kuoleminen tuntui ainoalta vaihtoehdolta.

Kohde 12: ”Kun joka päivästä tulee taistelua, se sysää ihmisen niin mustaan aukkoon, että itsemurha tuntuu olevan ainut vaihtoehto”.

Kohde 17: ”Terveys ja koti kun meni niin yritin itsemurhaa”.

Kohde 20: ”Ulosotossa oli 10 000 € velkaa pelaamisen takia, oli todella huono olla, toivoin jopa että kuolisin äkillisesti”.

Ylivelkaantuminen aiheuttaa häpeää ja sitä kautta mielenterveyden ongelmia, kuten masennusta. Salailu pahensi tilannetta entisestään. Velkaantuminen voi tapahtua myös mielenterveyden haasteiden seurauksena. Tilanteesta muodostuu tällöin kehä.

Kohde 14: ”En uskaltanut kertoa asiasta lähimmäisille, aloin stressaamaan ja masennuin.”

Kohde 11: ”Jossain vaiheessa masennuin entisestä ja suunnittelin itsemurhaa ja ajattelin että kun kuolen niin veloilla ei oo enää mitään merkitystä joten ostelin osamaksulla kaikkea ja jätin maksamatta koska en jaksanut huolehtia raha-asioista/itsestäni”

Velkaantunut voi myös vältellä asiaa pakenemalla. Pakenemiskeinoina voi olla esimerkiksi riippuvuutta aiheuttavat aineet ja toiminnot, kuten alkoholi tai uhkapelaaminen. Velkaantumiseen johtavat riippuvuudet aiheuttavat jo itsessään häpeää ja häpeän kokemukset puolestaan aiheuttavat riippuvuuksia (Tangney & Dearing 2004, 148). Häpeän vaikutukset ihmisen kokemusmaailmaan ovat siis alkaneet jo ennen ylivelkaantumista. Häpeän koettiin sekoittuvan syyllisyyden tunteeseen, katumukseen ja epäonnistumisen tunteeseen.

Kohde 33: ”Häpeä, se on se ensimmäinen tunne. Varmaan se, että luulin pärjääväni, mutta en tunnistanut peliriippuvuuttani ajoissa, enkä noudattanut omaa aina hoettua päätöstäni olla velkaantumatta.”

Ylivelkaantumisen koettiin aiheuttavan itsemurha-ajatuksia, masennusta ja syyllisyyttä. Erilaiset riippuvuudet ovat saattaneet ajaa ylivelkaantumiseen, mutta myös toisin päin. Mielenterveysongelmat ja riippuvuudet kulkevat välillä rinnakkain ja onkin vaikea erottaa kumpi oli ensin.

5.3 Häpeän vaikutus avun hakemiseen

Häpeän vuoksi ylivelkaantuneen voi olla vaikea apua ja yritetään sinnitellä viimeiseen asti. Avun hakeminen yhteiskunnalta voi johtua tietämättömyydestä mutta myös häpeän tunteista ja kokemuksista. Häpeää voi aiheuttaa se, että ei kykene suoriutumaan itsenäisesti ja tarvitsee apua (Laihiala ym. 2018, 34). Yhteiskunnan apuun turvautumista pidetään häpeällisenä ja häpeän koetaan estävän avun hakemista (mt., 51). Osa aineiston vastaajista oli hakenut apua läheisiltään. Osa vastaajista on tietoisesti jättänyt hakematta apua yhteiskunnan palveluista tai läheisiltään. Syynä useimmilla vastaajilla oli häpeän tunne. Lisäksi esiintyi itse pärjäämisen eetosta. Koettiin että tilanne on itse aiheutettu joten itse on pärjättävä. Ylpeyden koettiin estävän avun hakemista, haluttiin mieluummin säilyttää omat kasvot. Apua kuitenkin myös haettiin häpeästä huolimatta. Läheisiltä avun hakeminen koettiin vaikeaksi ja se tapahtui yleensä vasta pakon edessä.

Kohde 11: ”Häpesin hakea apua mut sit oli alettava pyytää mm. Vanhemmilta rahaa että sain itse syödäkseni. Lapselle oli aina ruokaa tarjolla. ”

Kohde 3: ”En ole hakenut apua, koska itse olen asiani sotkenut, ja itse saan ne korjata.”

Kohde 22: ”Itse olen tämän aiheuttanut ja itse on yritettävä jaksaa eteenpäin.”

Kohde 24: ”Olin liian ylpeä hakeakseni isältä apua.”

Avun hakeminen julkisista palveluista koettiin tutkimuksessa vaikeaksi asiaksi. Matthies ja kumppanit ovat analysoineet artikkelissaan sosiaalityön asiakkaiden tuottamaa tietoa sosiaalityöhön vaikuttavista mekanismeista. Analyysin mukaan asiakkaat eivät aina osaa hakea apua velkatilanteeseen. Myös sosiaalityöntekijät tunnistivat nämä ilmiöt tutkimuksessa. Palveluista ei joko tiedetä tarpeeksi tai niihin ei hakeuduta. Aikuissosiaalityössä on rajalliset resurssit, jolloin asiakkaat myös kokevat etteivät apua saa aina oikea-aikaisesti. Nämä tekijät yhdessä häpeän nostavat asiakkaan kynnystä hakeutua avun piiriin. (Matthies ym. 2021, 195.)

Toimijuutta tarvitaan köyhyudessa selviämiseen Suomessa. Suomen ensisijaisten etuuksien järjestelmä on sirpaleinen. Ensisijaisia etuuksia ovat esimerkiksi asumistuki, työttömyysetuudet, lapsilisät, opintotuki, sairaspäiväraha ja eläkkeet. Toimeentulotuki on näihin nähden aina viimesijainen etuus. (KELA). Suvi Krok on tutkinut yksinhuoltajaäitien kokemuksia asioinnista sosiaalitoimissa ja työvoimatoimistossa. Krok on kuvannut asiointia ”taiteiluksi” etuuksien välillä. Asiakkaan tulee osata hakea etuuksia ja tuntea niiden

myöntämisperusteet. (Krok 2008, 146–147.) Tutkimuksen aikaan perustoimeentulotuki kuului vielä sosiaalitoimesta myönnettäväksi etuudeksi, joten tutkimus koski sosiaalitoimea. Tutkimukseni aineistosta ilmeni, että sama taiteilu koskee Kelassa asiointia, vaikka Kela antaakin vähemmän liikkumavaraa. Taiteilu vaatii kuitenkin toimijuutta, ei pelkkänä passiivisena avunsaajana oloa (mt., 173). Avun hakeminen ylivelkaantuneeseen tilanteeseen koettiin vaikeaksi ja byrokraattiseksi. Häpeän tunnetta lisäsi se, kun koettiin osamattomuutta asioiden suhteen. Vaatimukset koettiin liian vaikeiksi toteuttaa.

Kohde 12: ”On iso byrokraattinen laitos, joka tuntuu jo ajatuksissakin ylitse-pääsemättömän vaikealta paikalta hakea tai saada apua. Etkö ole tajunnut, päivämäärät, paperit, anomukset. Häpeää kun ei osaa, tiedä eikä tahdo aina jaksaa heidän vaatimuksiaan. Pitäisi olla niin kaikki langat käsissä.”

Avun hakemisessa työntekijöiden ja asiakkaiden toiveet, tavoitteet ja keinot eivät aina kohtaa. Talous- ja velkaneuvojien haastatteluissa kuvastuu esimerkiksi se, että asiakas on voinut olettaa saavansa rahaa velkojen maksuun tai tilanteen helpottavan muutoin nopealla tahdilla, mikä useinkaan ei ole mahdollista (Rantala & Tarkkala 2009, 65). Aineistossa oli vastaajia, jotka kertoivat yrittäneensä saada apua tilanteeseen siinä onnistumatta. Näissä vastauksissa korostuu kokemus siitä, että ei ole saanut rahaa tilanteen korjaamiseksi. Sosiaalityössä auttaminen voikin joskus olla köyhyydestä poisauttamisen sijaan köyhyydessä selviytymisen tukemista (Roivainen & Jalonen 2011, 157). Avun hakemiseen jo itsessään liittyy häpeän tunteita, mutta toimeentulotuen ja Kelan etuuksien viimesijaisuus korostaa häpeän tunnetta entisestään ja osa voi kokea avun hakemisen nöyryyttäväksi (Laihiala 2018, 36). Samanlaisia kokemuksia on ilmennyt myös brittiläisissä tutkimuksissa; avun hakemisen leimaavuus estää tai ainakin vähentää avun hakemista (mt., 52). Apua olisi toivottu ensisijaisesti tilanteesta pois pääsemiseen ja asiointi koettiin nöyryyttävänä. Leimattu identiteetti on mahdollisesti pahentanut kokemusta siitä, ettei ole tultu kohdatuksi oikealla tavalla. Oma leimattua identiteettiä peilattiin toisen ilmeistä ja eleistä.

Kohde 5: ”Sosiaalitoimisto kieltäytyi TTT-tuesta ja avusta mitä pyysi”

Kohde 6: ”Kelalle ja sorkille meneminen on pahinta. Näkee naamasta jo, ettei saa mitään apuja vaikka kuinka tarvitsisi.”

Kohde 24: ”Yritin sosiaalitoimistosta saada apua, mutta turhaan.”

Velkaneuvonnan ja sosiaalityön piiriin hakeudutaan usein liian myöhään, jolloin velkamäärä on jo ehtinyt kasvaa suureksi (Rantala & Tarkkala 2009, 66). Velkoihin liittyvien

palveluiden verkko on vaikeasti hahmotettava ja raskas (Peura-Kapanen 2016). Lisäksi velkaneuvontaan on pitkät jonot, samoin kuin Takuu-Säätiöllä. Häpeä kuvastuu yhtenä syynä sille että velkaneuvonnan palveluiden piiriin ei hakeuduta talousneuvonnan työntekijöiden haastatteluissa (Rantala & Tarkkala 2009, 67–68). Häpeän vuoksi avun hakemisessa ylivelkaantumiseen oli viivytelty jopa todella pitkiä aikoja. Häpeää koettiin lisäävän se, että vastassa oli vertaisia kollegoita, joiden edessä kasvojen säilyttäminen koettiin tärkeäksi.

Kohde 8: ”Kuulin velkaneuvonnasta ekan kerran noin 10 vuotta velkaantumiseni jälkeen. En uskaltanut ottaa sinne yhteyttä. Hävetti ja nolotti, koska työskentelen itse sosiaalialalla.”

Avun saanti voi olla myös hidas prosessi. Asiakas ei aina ole tietoinen velan määrästä mikä hidastaa tilanteen selvittelyä. Velkaa voi olla useammalle eri taholle ja eri perintätoimistoille tai ulosottoon. Perintätoimistojen lähettämien laskujen tulkinta on vaikeaa, ja sen lisäksi velat saattavat palautua välillä ulosotosta takaisin perintätoimistoille ja toisin päin. (Peura-Kapanen 2016, 33.) Velkaantuminen ulottuu myös monelle eri elämän osalle ja tilanteen selvittely voi viedä aikaa. (Viitasaari 2021, 223.) Kyse ei välttämättä ole mielestäni aina siitä, ettei asiakas itse osaisi hoitaa tilannetta ja selvittää asioita. ”Antamalla olla”, asiakas voi yrittää pitää asiaa pois mielestä ahdistuksen vähentämiseksi. Tämä on myös yleinen neuvo velkaneuvonnassa, jos tilanne on mahdoton velan maksusuhteen. Lisäksi tieto siitä, että veloille ei tällä hetkellä voi mitään, voi lisätä passiivisuutta asian suhteen. Velkaneuvojalla käynti koettiin hyödylliseksi kun on päästy velkajärjestelyyn, mutta neuvo asian unohtamiseksi koettiin turhaksi ja mahdollisesti jopa alentuvaksi.

Kohde 6: ”Kävin velkaneuvojalla. Hän kehotti olemaan miettimättä velkoja. Velkasaneeraus on reilun puolen vuoden kuluttua ajankohtainen. Että saan ihan luvan kanssa unohtaa ne!”

Häpeä estää myös avun hakemista kolmannen sektorin palveluista. Leipäjonot ovat olleet pitkään Suomessa ja niihin on alusta saakka liittynyt häpeä. Ajan kulumisesta huolimatta häpeä leipäjonossa asiointiin ei hälvene. (Laihiala 2018, 53.) Ruoka-apu onkin sosiaalista eriarvoisuutta tuottava, vaikka sen perimmäinen tarkoitus on juuri päinvastainen. Ruoka-apu voi olla leimaavaa ja köyhän identiteettiä tukevaa, sillä ruoka-avun saajan odotetaan olevan passiivinen vastaanottaja sille mitä on tarjolla. Leipäjonot ovat myös keino heikentää sosiaaliturvaetuksia. (Matthies 2021, 276.) Laihialan tutkimuksessa leipäjonossa

asioiminen on aiheuttanut sekä sosiaalista että sisäistä häpeää (Laihiala 2018, 80). Leipäjonossa käynti koettiin erityisen häpeälliseksi. Kenenkään ei haluttu näkevän ruokavussassa asioimista. Tilanteen koettiin aiheuttavan ahdistusta jo etukäteen ja pelko paljastumisesta oli läsnä.

Kohde: 13: ”Käyn viikottain ruokaa leipäjonosta, yritän pysyä tuottavista henkilöistä näkymättömissä ja selvitä päivä kerrallaan... Olen lähdössä hakemaan leipäjonosta lapsille tarkoitetut paketit jouluksi. Jo eilen illalla kävin reitin mielessäni läpi. Tuo reitti ei näy kenellekään, minne olen menossa.”

Häpeä vaikuttaa monella tavalla avun hakemiseen ja tämä on ammattilaisten keskuudessa tiedostettava ja tunnistettava. Asiakkaat pelkäävät tulevansa leimatuksi, ja joskus niin käykin. Ammattilaisten on vältettävä omalta osaltaan leimaavaa puhetta ja pyrittävä saamaan asiakkaalle tunne autetuksi tulemisesta.

5.4 Häpeästä voimaantumiseen

Puhuminen helpottaa häpeän kokemusta, ja vastavuoroisesti häpeän väheneminen helpottaa puhumista. Puhuminen häpeästä auttaa tunnistamaan häpeää ja siten pääsemään siitä yli. Empaattinen kohtaaminen auttaa irti häpeästä, sillä Brownin mukaan häpeä ei voi selvitä jos häpeä on jaettu ja on tullut kuulluksi. (Chitty & Barefoot 2019, 13). Häpeästä puhuminen tuottaa resilienssiä häpeää kohtaan ja voimaannuttaa, jolloin ihminen löytää keinoja selvitä (Brown 2006, 49). Häpeää koettiin helpottavan se että on voinut puhua asioista avoimesti. Puhumisen koettiin auttavan asioissa eteenpäin..

Kohde 20: ”Olen näistä päässyt yli ja puhunut.”

Kohde 14: ”Hänen kanssaan (velkaneuvoja) puhuminen auttoi kun kuulin etten ole asian kanssa yksin.”

Niissä vastauksissa, joissa häpeää esiintyy, esiintyy salailun lisäksi myös avoimuutta esimerkiksi läheisten suhteen, vaikka muualla edelleen vaikenisikin. Tämä kuvastaa häpeän moniulotteisuutta. Asian jakaminen muiden kanssa auttaa pääsemään häpeästä eteenpäin, voimaantumaan ja löytämään yhteyden muiden kanssa uudelleen (Chitty & Barefoot 2019, 14). Aineistosta kuvastuu, että jos ympärillä on muita velkaantuneita, häpeä on pienempi. Häpeän koettiin olevan suurempaa niissä sosiaalisissa suhteissa jotka eivät ole

läheisiä, kuten työpaikat. Tuen saanti läheisiltä ja samankaltaisessa tilanteessa olevalta muulta lähipiiriltä koettiin turvana.

Kohde 14: ”Uskallan puhua melko avoimesti asioistani läheisteni kanssa, mutta en halua ”velkaleimaa otsaani muiden silmissä.”

Kohde 33: ”Häpeän yhä, mutta selvästi vähemmän sillä olen saanut kerrottua ongelmastani kahdelle lähimmäiselleni.”

Kohde 8: ”Häpeä on kulkenut mukani 18 vuotta. Ystävien edessä en nuorempana hävennyt. Monilla oli samanlaisia ongelmia. Työpaikoilla, kouluissa tai vanhempien seurassa en asiasta puhunut vaan olen salannut velkaantumiseni.”

Häpeästä yksi selviytymisen keino on olla niiden seurassa, joiden elämäntilanne on samankaltainen (Brown 2006, 51). Häpeää ei välttämättä koettu lainkaan, jos lähipiirissä oli vastaavanlaisia kokemuksia tai elämäntilanteita. Elämäntilanteiden samankaltaisuus koettiin yhdistäväksi tekijäksi. Velkaantumisen koettiin olevan sosiaalisesti hyväksyttävää, kun tiedettiin ettei asioiden kanssa oltu yksin.

Kohde 8: ”Häpeä on kulkenut mukani 18 vuotta. Ystävien edessä en nuorempana hävennyt. Monilla oli samanlaisia ongelmia.”

Kohde 16: ”Ne läheiset jotka tietävät, ovat olleet samankaltaisessa tilanteessa.”

Kohde 29: ”Koskaan ei ole kuitenkaan hävettänyt, kun moni muukin on ottanut velkaa.”

Kaikki vastaajat eivät vielä olleet päässeet sinuiksi asian kanssa. Toisaalta myös oltiin vielä häpeän resilienssin janan puolivälissä, vasta kohti matkalla empatiaa itseään kohtaan. Asiaan vaikutti se, että kaikki eivät olleet vielä päässeet veloistaan.

Kohde 8: ”Vuoden kuluttua olen vapaa veloistani ja maksanut jokaisen pennin takaisin. Ehkä vielä joskus voin puhua asiasta kelle vain ilman häpeää.”

Kohde 24: ”Enää en niin salaile, mutta en ole sitä innollakaan kertomassa, sillä häpeä on suuri.”

Avoimuus liitettiin usein velkojen maksuun ja sitä kautta luottotietojen puhdistamiseen luottohäiriömerkinnöistä. Samassa tilanteessa olleiden kanssa koettiin keskustelu

helpommaksi, mutta työpaikoilla asiasta ei voitu puhua. Monelle ylivelkaantumisesta selvinneelle voisi sopia kokemusasiantuntijuus, sillä se voisi auttaa asian käsittelyssä mutta samalla auttaa myös toisia.

Aineiston perusteella häpeä helpotti velkojen maksun jälkeen, asiasta puhumisen jälkeen, ja osa on hyväksynyt tilanteen sellaisenaan. Järjestelmässä ja köyhydessä selviäminen nosti vastaajien itsetuntoa. Osa vastaajista kertoo häpeää helpottavan se, että saa maksaa velkaa omaan tahtiin ilman ulosottoa. Tämä kertoo mielestäni oman toimijuuden takaisin saamisesta, vapautumisesta ja oman hallinnan tunteen lisääntymisestä. Tämä helpottaa häpeän taakkaa. Velka ja sitä kautta syntyvä häpeä koettiin ikään kuin kahleeksi ja veloista pääseminen taas vapauttavaksi.

Kohde 8: Velkajärjestelyn myötä häpeä on hieman helpottanut, koska en ole pakkotoimien piirissä vaan maksan itse velkaani.

Kohde 34: Olin päättänyt kun helvetti päättyy niin ostat ison skumppa pulлон ja juon sen ja kiipeän katolle ja huudan Freedom niin kovaa kun jaksan ja näin teinkin.”

Kohde 10: Elän onnellisena ja kiitollisena että olen selvinnyt niin monesta asiasta

Häpeä voi helpottaa myös ajan myötä, vaikka velat eivät tulisikaan maksetuksi. Työne Hakkarainen on analysoinut köyhyiden elämäntarinoita ja subjektiivista köyhyyttä. Köyhyiden elämäntarinoista osa on selviytymistarinoita. Selviytymistarinalalla ei kuitenkaan välttämättä tarkoiteta sitä, että on päässyt veloistaan ja köyhyydestä eroon, vaan enemmän sitä, että oppii elämään asian kanssa. (Hakkarainen 2017, 86.) Aineistossa vastaajilla oli tämänkaltaisia selviytymiskokemuksia. Kaikki vastaajat eivät hävenneet myöhemmin köyhyyttä, vaan kokevat sen jopa voimaannuttavaksi. Myös Pauliina Pitkälampi ym. tutkimuksessa nuoret korostivat omaa toimijuuttaan säästäväisesti elämisen kautta, jolloin korostui oma valinta elämäntavan takana uhriutumisen sijaan. (Pitkälampi ym. 2019, 14.) Velkaantumisen koettiin tuovan elämään muita sisältöjä rahan tilalle. Omasta ”uudesta asenteesta” oltiin ylpeitä ja korostettiin luontoon liittyviä arvoja.

Kohde 31: ”Velkaan kun tottuu ja pääsee yli ns. häpeästä, elämä on oikeastaan mukavampaa kuin aiemmin. Ennen elämässä oli vain työ ja ns. pärjääminen, jonka tajusin olevan vain suuri kusetus. Nykyään en tarvitse juuri mitään ja harrastukset painottuu luontoon. Aikaa riittää omiin hommiin ja stressiä ei ole lainkaan. ”

Stereotyyppisesti ajateltuna köyhän tulee olla passiivinen (Krok 2008, 151). Krok havaitsi tutkimuksessaan, että köyhät eivät aina liitä itseensä niitä stereotypioita, joita köyhille annetaan, vaan korostivat omaa toimijuuttaan. Selviytyminen näyttäytyikin enemmän köyhyyteen tyytymisenä. (Krok 2011, 144.) Mielestäni voitaisiinkin erotella köyhyydestä selviytyminen suhteessa köyhyydessä selviytymiseen. Selviytyminen köyhyydessä voi nostaa itsetuntoa, kun hankalista olosuhteista huolimatta onnistuu pärjäämään ja he korostavat omaa toimijuuttaan (Roivainen & Jalonen 2011, 155). Itseään kohtaan kehittyy myös empatiaa kun häpeä helpottaa (Brown 2006). Häpeän lisäksi koettiin myös positiivisia tunteita. Häpeän helpottaminen itsessä oli tuottanut myös empatiaa itseään kohtaan. Empatia itseään kohtaan auttoi olemaan armollinen itselleen. Toisaalta tunnistettiin se, että odotuksia ei ole pakkokaan täyttää.

Kohde 13: ”Mutta silti, jollain kummallisella tavalla, olen ylpeä itsestäni. Teen parhaani tässä tilanteessa. Se ei vain näy muille kuin itselleni. Ja se riittää.”

Viitasalon mukaan heikompiosaisten tilannetta on aiemmin käsitelty käsitteillä huonosisuus ja köyhyys ja syrjäytyminen. Nämä ovat mielestäni negatiivisuuden sävyttämiä termejä. Nykyään onkin tuotu keskusteluun käsite taloudellinen kyvykkyys, jonka on alun perin lanseeranneet Amartya Senin ja Martha Nussbaum (Viitasalo 2021, 219). Sosiaalityössä on mielestäni tärkeää korostaa asiakkaiden toimijuutta. Mikäli toimijuutta tarkastellaan vain negatiivisessa valossa, se heikentää asiakkaan kokonaistilanteen hahmottamista. Positiivisemmat käsitteet kuten taloudellinen kyvykkyys voivatkin mielestäni tukea asiakasta enemmän, toisin kuin negatiiviset käsitteet, joiden tehtävänä on kategorisoida asiakasta erilaisiin lokeroihin (köyhä, tuloton, työtön jne.). Lokeroilla on oma stigmansa. Taloudelliseen kyvykkyyteen liittyy taloudenhallinta, ennakoiminen ja muut taloudenpitoon liittyvät kyvyt (mt., 220). Selviytyminen veloista ja häpeästä koettiin opettavaiseksi kokemukseksi.

Kohde 24: ”Tiukilla olimme, mutta nyt olen luottotiedollinen enkä aio ikinä enää joutua samaan tilanteeseen.”

Huumorilla voi helpottaa omaa häpeän tunnetta. Tämä vaatii Lewisin mukaan kuitenkin sen että ihminen kykenee huomaamaan sen, etteivät epäonnistumiset määritä kokonaan itseä (Ikonen & Rechart 1994, 147). Tutkimukseni vastaajien keskuudessa häpeän kokemuksia ei käsitelty huumorin tai itseironian kautta. Syynä tähän voi olla kokemus siitä, että ylivelkaantuminen ei ole vitsin aihe ja on koskettanut niin syvästi vastaajia. Vastaajat

ovat voineet myös ajatella mustan huumorin tässä kohtaa olevan sopimatonta. Riski siihen ettei lukija ymmärräkään huumoria on olemassa ja se tuo pelon tuomitukseksi tulemisesta.

Kaikki vastaajat eivät vielä kokeneet voimaantuneensa tai selvinneensä, mutta heillä oli silti toivoa paremmasta. Toivo liitettiin samoihin asioihin kuin mitä aiemmat vastaajat kertoivat häpeästä selviytymiseen. Luottotietomerkinnän merkitys häpeässä korostui, sillä sen poistumista odotettiin kovasti. Se koettiin olevan ulospääsy häpeän ansasta.

Kohde 4: ”Viimeisin merkintä poistuu 4/2020, jonka jälkeen voin taas elää.”

Kohde 25: ”Elän silti toivossa, ett vielä jonain päivänä asiat järjestyvät ja voin elää normaalia elämää jota ei raha sanele.”

Ylivelkaantuneiden häpeästä selviäminen alkaa avoimuudesta ja voimaantuminen tulee sen seurauksena. Velkojen maksu auttoi saamaan tunnetta elämönhallinnasta ja takana koettiin olevan iso taistelu. Vaikeuksien kautta ihmisen resilienssi vahvistui ja toimintakyky palautui.

6 POHDINTA

Häpeä olalla taluttaa velkaantuneen taakkoineen Velkavuoren kuninkaan hoviin, jossa palvelijoina toimivat rahalaitokset ja narreina ylivelkaantuneet. Peer Gyntistä poiketen, ylivelkaantunut ei elä kuvitelmissaan vaan todellisuudessa rikkoen yhteiskunnan sosiaalisia normeja. Kuten hovinarri aikoinaan, poikkeaa hän muista luottoyhteiskunnassa ja päätyy näin muiden ilkuttavaksi. Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella ylivelkaantuneiden häpeän kokemuksia ja niiden vaikutuksia elämään. Tutkimuskysymyksiäni olivat... *1. Miten häpeän kokemukset ovat vaikuttaneet ylivelkaantuneiden elämään? 2. Millaisia selviytymisen kokemuksia ylivelkaantuneilla on?* Tavoitteeni oli tuoda ylivelkaantumisen häpeän kokemuksia näkyväksi, sillä se vaikuttaa paitsi ihmisen jokapäiväiseen arkielämään, myös sosiaalityöhön ja muuhun viranomaisasiointiin.

Häpeää on tutkittu Suomessa ja kansainvälisesti, mutta sen vaikutuksia sosiaalisiin ongelmiin ja avunsaantiin vähemmän. Häpeää on ollut vaikea kuvailla tarkasti ja sen määrittely tarkasti on haastavaa. Häpeä sekoittuu ja kulkee rinnakkain muun muassa syyllisyyden, nolostumisen ja itsekritiikin termien kanssa. Häpeä syntyy jo pienenä ihmisenalkuna, vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Se jatkaa mukana oloaan läpi elämän, vaikuttaen kaikkeen tekemiseen ja olemiseen, yksin sekä yhdessä muiden kanssa.

Ylivelkaantumisen ja köyhyyden määrittely ovat myös haastavia, sillä niitä molempia voi mitata sekä subjektiivisesti että objektiivisesti. Niitä voi mitata kylmästi tarkastellen pelkästi lukuja, tai voi ottaa huomioon eri elämäntilanteiden ja tapahtumien vaikutukset. Kenenkään elämäntilanne ei ole samankaltainen kuin toisen. Talouteen vaikuttaa myös taloudenhallinta erikseen. Ylivelkaantuminen on pohjimmiltaan kuitenkin sitä, että tuloilla ei enää pysty kattamaan velkojaan. Ihminen voi melko kauan yrittää ratkoa asiaa maksamalla uudella velalla vanhoja velkoja, mutta jossain kohtaa tulee vastaan tilanne, kun se ei enää onnistu. Ylivelkaantuminen ja siihen liittyvät ilmiöt kuten luottohäiriö, ulosotto ja häpeä vaikuttavat huomattavasti elämään ja vaikeuttavat itsenäisesti toimimista. Esimerkiksi asunnon vuokraaminen yksin on haastavaa. Ylivelkaantuminen ja köyhyyteen liittyvä häpeä ovat universaaleja ilmiöitä. Kulttuuri vaikuttaa siihen mikä milloinkin on hyväksyttävää ja mikä ei, mutta tulokseni ovat mielestäni silti hyvin yleistettävissä muihinkin yhteiskuntiin.

Tutkimuksessani ylivelkaantuneiden häpeän kokemukset näyttäytyivät voimakkaina. Häpeää ilmeni sosiaalisissa suhteissa, sillä koettiin olevan alempiarvoisia ei-

velkaantuneisiin verrattuna. Sisäinen häpeä kytkeytyy sosiaaliseen häpeään, ja niiden rajanveto oli tutkimuksessa hankalaa. Häpeä koettiin kokonaisvaltaisena ja toisaalta tunnistamattomana, mutta koko ajan läsnä olevana asiana. Vastauksissa oli havaittavissa se kuinka hyvin ylivelkaantumisen stigma vaikutti sekä itseen sisäisesti, että sosiaalisiin suhteisiin. Harva vastaaja oli kertonut läheisilleen, saati ulkopuolisille.

Kaikista vastaajista vain kolme kirjoittajaa ilmaisi etteivät koe häpeää asiasta. Ei häpeää kokevista kirjoittajista vain yksi ilmoitti että ei häpeä lainkaan. Toisella kirjoittajalla häpeämättömyyden syy oli muiden ihmisten samankaltainen tilanne. Tämä tukee aiempia tutkimustuloksia siitä, että häpeältä suojautumiskeino on olla samankaltaisten joukossa. Kolmas kirjoittaja kertoi yrittäneensä enemmänkin ottaa opiksi. Opiksi ottaminen on häpeän yksi tehtävistä, eli vastaus ei ole niin mustavalkoinen sen osalta kokeeko häpeää vai ei.

Häpeä ja ylivelkaantuminen aiheuttavat jatkuvaa stressiä elämässä, joka voi johtaa sekä fyysiseen että psyykkiseen sairastumiseen. Vastaajista osa kertoi huomattavan vaikeista masennustiloista, ja osa oli suunnitellut jopa itsemurhaa. Kaiken kaikkiaan epätoivo kuvastui vastauksissa. Moni koki olevansa ansassa velkavuoren kanssa ja koki että tilanteesta ei ole ulospääsyä. Osa odotti velkojen vanhentumista. Osa oli hakenut ja päässyt velkajärjestelyyn. Velkajärjestelyä vastaajista oli kuitenkin hakenut melko pieni osa, mikä heijastaa sen saamisen vaikeutta. Kriteerit velkajärjestelylle ovat tiukat, esimerkiksi taloudellisen tilanteen tulee olla pysyvästi heikentynyt.

Tutkimusaineiston kirjoitelmista nousi esiin avun hakemisen vaikeus häpeän vuoksi ja tämä ulottui myös viranomaisasiointiin. Sosiaalityöllä on valtavasti potentiaalia auttaa asiakasta velka-asioissa. Asiakasta ei voi sosiaalityön keinoin muuttaa tai auttaa toimimaan toisin hetkessä, mutta kykyjen vahvistaminen ja olemassa olevien kykyjen esiintuominen yhdessä asiakkaan kanssa auttavat asiakasta voimaantumaa, josta voi seurata taloudellisen tilanteen paraneminen asiakkaan itsensä aktivoituessa hoitamaan tilannetta. Aina velkatilanne ei kuitenkaan ole hoidettavissa kokonaan, mutta jo pienet asiat voivat saada vyyhtiä purkautumaan. Raamit tähän tulevat osittain kuitenkin myös ulkopuolelta: esimerkiksi velan määrä, ulosotto ja työttömyys asettavat reunaehdot tilanteen selvittämiseksi. Asiakkailta on kuitenkin paljon negatiivisia kokemuksia ja asenteita viranomaisasiointia kohtaan. Negatiivisiin kokemuksiin viranomaisten kanssa asioinnissa on voinut vaikuttaa sisäistetty häpeä ja leimattu identiteetti. Ihmisen itsetietoisuus lisää häpeän tunnetta ja toiset ovat häpeäalttiimpia kuin toiset. Tämä on voinut vaikuttaa mielestäni siihen, kuinka asiakas kokee muiden suhtautumisen itseensä. Sosiaalityössä on kiinnitettävä

erityistä huomiota tähän ja ymmärrettävä häpeän moniulotteinen vaikutus koko elämäntaakkaan.

Tutkimuksessani Brené Brownin SRT-teoria näyttöä häpeästä selviämisen kokemuksissa. Teorian mukaan puhuminen on keino vähentää häpeää ja tämä myös näkyi tutkimustuloksissa. Brownin mukaan häpeää kokenut ihminen kokee olevansa ansassa, voimaton ja eristäytynyt. Jotta häpeän voisi voittaa, olisi kyettävä puhumaan asiasta ja sitä kautta voi löytää yhteyden muihin ihmisiin uudelleen ja voimaantua. Tämä näkyi tutkimuksessa monella eri tavalla; osa oli kyennyt kertomaan asiasta läheisilleen. Ulkopuolisille tai esimerkiksi työelämässä asiasta ei kuitenkaan puhuttu. Yhteiskunnan asettama stigma ylivelkaantumisen on edelleen liian vahva, jotta sitä voisi täysin murtaa. Viimeaikainen yhteiskunnallinen keskustelu on kohdistunut rahaan ja velkaan, sillä taloudellinen tilanne on olennaisesti heikentynyt. Ihmisillä on vähemmän rahaa, jos ollenkaan, käytettävissä kuluttamiseen.

Tutkimukseni perusteella veloista puhuminen voi auttaa hälventämään ylivelkaantumisesta johtuvaa häpeää. Tämä voi auttaa velkaantunutta myös voimaantumaan, joka taas edesauttaa sitä että yrittää tehdä asialle jotain. Velkaantumisesta puhuminen voi vähentää stigmaa yleisesti yhteiskunnassa ja tuoda asiaa tietoisuuteen, joka voi jopa vaikuttaa työntekijöiden asenteeseen palkata luottohäiriöinen ja sitä kautta myös työllisyys paranee. Ylivelkaantuneen työllistyttyä syntyy mahdollisuus saada velat maksetuksi. Kehä on siis melko positiivinen.

Miksi veloista selviytyminen sitten olisi tärkeää? Häpeän kokemusten kannalta se on olennaista. Tutkimuksessani kävi ilmi, että mikäli velat saa maksettua ja luottotiedot kuntoon, se voi auttaa vähentämään häpeää. Vaikka ”köyhän identiteetti” voikin olla melkoisen pysyvä ominaisuus rahatilanteesta huolimatta, niin ainakaan työpaikalla, läheisten ja ystävien kesken ei tarvitse enää piilotella asiaa. Huonommuuden tunne on valtava taakka, joka vaikuttaa jokapäiväisiin toimintoihin ja sosiaalisiin suhteisiin. Ihmisen psyykkinen vointi voi parantua kun rahasta ei tarvitse stressata niin paljon. Häpeä aiheuttaa puhumattomuutta ja sitä kautta stigma vahvistuu ja olo voi tuntua toivottomalta. Puhuminen voi olla velkaantuneelle tunne siitä, että taakka kevenee harteilta.

Yhteiskunnan rakenteet ovat tällä hetkellä sitä vastaan, että ihminen pääsisi tilanteesta kovin helposti ulos. Ulosotossa ja perinnässä on isot korot ja maksut, velkojen perintä pahentaa entisestään jo huonoa taloustilannetta. Yhteiskunnassamme on jo parannuksia tehtykin, mutta matkaa on vielä. Mielestäni ulosottoaaren mukaisia maksuja tulisi

pienentää ja ulosottoviranomaisten palkkausta tulisi uudistaa siihen suuntaan, että provi-sio muodostaisi pienemmän osuuden palkasta. Tällä hetkellä palkasta jopa kolmasosa on provisiota. Riskinä on, että ulosottoviranomainen käyttää harkinnanvaltaansa vähemmän varmistaakseen omat korkeammat provisionsa, toki lain puitteissa. Asiassa on syytä poh-tia myös eettistä näkökulmaa, sillä tämänhetkinen malli luo asetelman jossa viranhaltija hyötyy velallisen heikosta asemasta taloudellisesti.

Velkaantumista tulee ennaltaehkäistä, sillä se säästää samalla myös yhteiskunnan resurs-seja (Peura-Kapanen ym 2016, 6). Tätä kirjoittaessa positiivinen luottotietorekisteri ei ole vielä astunut voimaan. Sen on tarkoitus tulla asteittain voimaan 1.4.2024 alkaen. Rekis-teriin merkitään asiakkaalle myönnetyt lainat ja luotot ja niissä tapahtuneet muutokset sekä tulot, josta luotonmyöntäjä voi tarkistaa reaaliajassa asiakkaan maksukyvyyn luottoa myöntäessään. Rekisterin tarkoitus on estää ylivelkaantumista ja antaa luotonantajille pa-remmat mahdollisuudet arvioida asiakkaan todellista velkatilannetta ennen lainanmyön-töä. Myös asiakkaalla itsellään on mahdollisuus kartoittaa taloudellista tilannettaan sen avulla paremmin. Pohdittavaksi jää kuitenkin, toimiiko se. Vastuu luoton myöntämisestä on edelleen luotonantajalla, joten on luotonantajan harkinnan varassa kuinka paljon pai-noarvoa annetaan rekisterin tiedoille. Aiempia velkoja ja tulotietoja on kysytty luottoha-kemuksissa jo pitkän aikaa, ja siitä huolimatta luoton myöntäminen on voinut olla hyvin höveliä.

Ylivelkaantuminen aiheuttaa köyhyyttä, jota on perinteisesti pyritty paikkaamaan julkis-ten palveluiden lisäksi kolmannen sektorin hyväntekeväisyydellä kuten leipäjonot ja dia-konia. Yhteiskuntamme ei voi kuitenkaan kokonaan nojata kolmannen sektorin varaan mitä tulee heikompiensa apuun. Ruoka-apuun on myös negatiivisia näkökulmia. Asiaa voidaan tarkastella esimerkiksi ympäristöoikeudenmukaisuuden sekä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulmasta. Äkkiseltään hävikkiruoan hyödyntäminen kuulos-taa ympäristön kannalta hyvältä asialta, mutta pohjimmiltaan kuitenkin kyse siitä, että ruokaa tuotetaan liikaa. Lisäksi oman ongelmansa tuo se, että lajittelu jää hyväntekeväi-syyskohteen järjestettäväksi ja joukossa tulee mukana käyttökeltontonta tavaraa ja ruokaa. (Matthies 2021, 276.) Ruoka-avun saajalla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin hyväksyä se ruoka mitä hävikissä on tarjolla ja se kaventaa mahdollisuuksia osallistua ympäristö- ja terveystekoihin, vaikka ne olisivat itselle tärkeitä arvoja. Tämä kapeuttaa ihmisen toimi-juutta ja omanarvontunto heikkenee.

Ylivelkaantumisesta Suomessa on oltu huolissaan myös poliittisella tasolla. Sanna Mari-nin hallitus 2019 kirjasi hallitusohjelmaan talous- ja velkaneuvonnan saatavuuden

parantamisen. Hyvinvointialueiden on tarjottava matalan kynnyksen talousneuvontaa. Nykyinen hallitus (2023-) kuitenkin on tekemässä mittavia leikkauksia ja muutoksia sosiaaliturvaan, mikä tulee lisäämään entisestään ihmisten velkaantumista, lapsiperheköyhyyttä ja suistaa jo ennestään heikossa asemassa olevat syvempään kurimukseen. Tilanne tulee uhkaamaan pahimmillaan yhteiskuntarauhaa. Sosiaalityön osaamista taloudellisissa asioissa tullaan tarvitsemaan enemmän kuin koskaan ennen. Sosiaalityön taloudellista osaamista tulee lisätä sosiaalityön koulutukseen sekä työelämään. Taloudellinen tuki ei kuitenkaan saa olla ainoastaan täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen myöntämistä, vaan työskentelyllä tulee pyrkiä vakauttamaan tilannetta ja edistää muutosta aidosti.

Jatkotutkimus siitä miten 2020-luvun kriisit kuten COVID-19 pandemia ja sodat ovat vaikuttaneet ihmisten ylivelkaantumiseen on tarpeen. Olisivatko häpeän kokemukset erilaisia, kun kyseessä on yleismaailmallinen tilanne? Tutkimukset osoittavat että häpeää koetaan vähemmän kun tilanne on yhteinen ja kaikki ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa. Antaisivatko vastaajat helpommin armoa itselleen ja toisille kun velkaantuminen johtuisi yhteiskunnallisesta tilanteesta? Oma mielenkiintoni kohdistuu siihen. onko 2023 voimaan tullut lakimuutos luottotietojen palautumisesta kuukaudessa motivoinut ihmisiä hoitamaan velkaa? Aiemmin luottotietojen palautuminen kesti huomattavan pitkään verrattuna nykytilanteeseen. Mielenkiintoista olisi myös tutkia, kuinka paljon nykyisen hallituksen (2023-) tulevat jo sovitut sosiaaliturvan leikkaukset pahentavat velallisten tilannetta ja kokemuksia häpeästä. Leikkauksia on tulossa mahdollisesti myös lisää. Puhe ja perustelut leikkausten yhteydessä on ollut kaikkineen hyvin yksilöä syyllistävää, pienituloisuus ja työttömyys nähdään yksilön omana vikana. Tuloerot tulevat kasvamaan entisestään. Yksi tutkimuksen aihe voisi olla myös se, että lisääntykö hyvätuloisten ylivelkaantuneisuus kustannusten nousun myötä? Leikkaukset eivät ainakaan vielä kosketa hyvätuloisia. Entä vähentääkö tuleva positiivinen luottorekisteri ylivelkaantumista, vaikka asian harkinta jääkin pitkälti luotonantajille? Jatkotutkimukset voisivat auttaa ymmärtämään paremmin ylivelkaantuneiden häpeän kokemuksia.

LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2011: Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Tampere.
- Barefoot, Sandra & Chitty, Ruth 2019: Exploring Shame Resilience Theory (SRT) and its potential for understanding how shame affects the behaviours of women with lived experience of imprisonment. Research Paper 2019/03. The Griffins Society. https://www.thegriffinssociety.org/system/files/papers/fullreport/griffins_research_paper_2019-03_-_full_paper.pdf Viitattu 4.2.2024
- Blomgren, Jenni & Maunula, Nico & Hiilamo, Heikki 2014: Sairastuttaako velka? 15 vuoden seurantatutkimus pitkäaikaisesti ylivelkaantuneista. YHTEISKUNTAPO-LITIIKKA 79 (2014):3, 245–263. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116221/blomgren.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 26.1.2024
- Bos, Marieke & Breza, Emily & Liberman, Andres 2018: The Labor Market Effects of Credit Market Information. The Review of Financial Studies / v 31 n. <https://doi.org/10.1093/rfs/hhy006> Viitattu 26.1.2024
- Brown, Brené 2006: Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services. Volume 87, 1. 43-52. <https://rootsbecometrees.files.wordpress.com/2014/04/shame-resilience-theory-a-grounded-theory-study-on-women-and-shame.pdf> Viitattu 29.1.2024
- Campbell, Donald 2014: Elämän ja kuoleman kysymys. Teoksessa Häkkinen, Maria (toim.) Sanojen tuolla puolen -trauman, häpeän ja väkivallan psykodynaamiikasta. Nuorisopsykiatrian erityiskysymyksiä 15. Nuorisopsykiatriasäätiö. Helsinki, 134-145.
- Elison, Jeff & Lennon, Randy & Pulos, Steven 2006: Investigating the compass of shame: the development of the compass of shame scale. Social behavior and personality. 34, 3, 221-238.
- Fatima, Tasneem & Majeed, Mehwish & Jahanzeb, Sadia 2019: Supervisor undermining and submissive behavior: Shame resilience theory perspective. European Management Journal 38, 191–203. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2019.07.003> Viitattu 1.2.2024
- Forssén, Katja 2011: Katsaus taloudellisen niukkuuden ja suomalaisten lapsiperheiden hyvinvoinnin trendeihin vuosina 1995–2010. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) Kohtaako sosiaalityö köyhyyden? – Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2011. 2. painos. Unipress, 105–127.
- Giorgi, Amedeo 1988: Sketch of a Psychological Phenomenological Method. In Giorgi, Amedeo (ed.): Phenomenology and Psychological Research. Duquesne University Press. Pittsburgh, 8–22.
- Granfelt Riitta 1998: Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Gupta, Anna 2015: Poverty and shame – messages for social work Critical and Radical Social Work vol 3 no 1, 131–139 <https://doi.org/10.1332/204986015X14212365837689> Policy Press 2015 Viitattu 29.1.2024.

- Hakkarainen, Tyyne 2011: Ettei tarvitsisi roikkua milloin missäkin luukulla kerjäämässä...”- Tarveharkintainen sosiaaliturva köyhyysaiheisissa elämäntarinoissa. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) Kohtaako sosiaalityö köyhyyden? – Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2011. 2. painos. Unipress, 83–101.
- Heinonen, Jari 2011: Miesten kokemuksia köyhyydestä ja asiakkuudesta. Köyhyys, palvelujärjestelmä ja yksinhuoltajanaisten kokemukset. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) Kohtaako sosiaalityö köyhyyden? – Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2011. 2. painos. Unipress, 197–222.
- Hiilamo, Aapo & Luotonen, Niilo & Hakovirta, Mia 2023: Suomalaisten lapsiperheiden ylivelkaantuneisuus maksuhäiriömerkintöjen valossa. YHTEISKUNTAPOLIITIIKKA 88 (2023):2 <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022122173154> Viitattu 26.1.2024
- Hovila, Maarit 2016: Alaikäinen ulosottovelallisenä – toimiiko edunvalvontaoikeudellinen suoja? Janus 24 (2), 139–155. <https://journal.fi/janus/article/view/58697/20265> Viitattu 26.1.2024
- Iivari, Juhani 2000: Ylivelkaisuus ja köyhyys -erottamattomat kaksoset? Teoksessa Heikkilä, Matti & Karjalainen, Jouko (toim.) Köyhyys ja hyvinvointivaltion murros. Tammer-Paino Oy. Tampere, 118–134.
- Ikonen, Pentti & Rechartt, Eero 1994: Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Nuorisopsykoterapia-säätiö. Yliopistopaino, Helsinki.
- Juhila Kirsi 2004: Leimattu identiteetti ja vastapuhe. Teoksessa Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Tampere: Gaudeamus Kirja, 20–32.
- Kakkori, Leena & Huttunen, Rauno 2014: Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Saari, Antti & Jokisaari, Olli-Pekka & Värri, Veli-Matti (toim.) Ajan kasvatus – Kasvatusfilosofia aikalauskritiikkinä. Tampereen Yliopistopaino. Tampere, 367–395.
- Kangas, Olli & Ritakallio Veli-Matti 2005: Köyhyyden teoria ja käytäntö. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Köyhyyspolitiikka -Johdatus sosiaalipolitiikan ytimeen, Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry. Helsinki, 28–62.
- Kiviniemi, Liisa 2012: Eksistentiaalinen fenomenologia tutkimuksen lähestymistapana – psykiatrisessa hoidossa olleiden nuorten aikuisten kokemusten tutkimus. Teoksessa Kiviniemi, Liisa & Koivisto, Kaisa & Latomaa, Timo & Merilehto, Milla & Sandelin Pirkko & Suorsa Teemu (toim.) Kokemuksen tutkimus III- Teoria, käytäntö, tutkija. Juvenes Print. Tampere, 145–165.
- Krippendorff, K. 2012: Content Analysis: An introduction to its methodology (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Krok, Suvi 2008: Vähävarainen yksinhuoltajaäiti etuusjärjestelmässä. Teoksessa Jokinen, Arja & Juhila Kirsi (Toim.): Sosiaalityö aikuisten parissa. Vastapaino. Jyväskylä, 145–174.
- Krok, Suvi 2011: Yksinhuoltajaäitien köyhyydessä selviytymisen strategiat. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.)

- Kohtaako sosiaalityö köyhyiden? – Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2011. 2. painos. Unipress, 129–149.
- Kulmala Anna 2004: Toiset identiteettiä rakentamassa. *Yhteiskuntapolitiikka* 69, 231–241. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117003> Viitattu 26.1.2024
- Kulmala, Anna. 2006: Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Tampere: Tampere University Press. <https://urn.fi/urn:isbn:951-44-6615-2> Viitattu 26.1.2024
- Kuvaja, Emma & Vesterinen, Janette & Magnusson, Minna 2022: Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2023/05/Selvitys-Ylivelkaantuminen-ja-mielenterveys-2023.pdf> Viitattu 26.1.2024
- Laihiala, Tuomo & Kallio, Johanna & Ohisalo, Maria 2017: Research on Finnish Society Vol. 10. 73–85. <https://doi.org/10.51815/fjsr.110767> Viitattu 26.1.2024
- Laihiala, Tuomo 2018: Kokemuksia ja käsityksiä leipäjonoista – Huono-osaisuus, häpäe ja ansaitsevuus. Itä-Suomen yliopisto. Juvenes Print, Kuopio. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18868/urn_isbn_978-952-61-2699-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 1.2.2024
- Laine, Timo 2007: Miten kokemusta voidaan tutkia? – Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, 28–45.
- Laitinen, Merja 2004: Häväistyt ruumiit, rikutut mielet. Tutkimus lapsina läheissuhteissa seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ja miesten elämästä. Tampere: Vastapaino.
- Lehtomaa, Merja 2008: Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.) Kokemuksen tutkimus – Merkitys- tulkinta- ymmärtäminen. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi. 163–194.
- Luotonen, Niilo & Puttonen, Vesa & Rantapuska, Elias 2022: Maksuhäiriöt Suomessa 2015–2020 Kansantaloudellinen aikakauskirja – 118. vsk. – 2/2022, 194–201. https://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/wp-content/uploads/2022/06/31928180_KAK_2_2022_NETTI-1-82-104.pdf Viitattu 26.1.2024
- Maanmieli, Karoliina 2019: Häpeä suomalaisten mielisairaalamuistoissa. *Elore* vol. 26–1/2019. Julkaisija: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. <file:///C:/Users/tajja/Downloads/79540-Artikkelin%20teksti-122654-1-10-20190620.pdf> Viitattu 26.1.2024
- Majamaa, Karoliina & Rantala, Kati 2020: Katsaus viime vuosien ylivelkaantumiskehitykseen. Valtioneuvoston selvitys 2020:5. Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20201221101608> Viitattu 26.1.2024
- Malinen, Ben 2018: Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja.
- Matthies, Aila-Leena & Svenlin Anu-Riina & Rantamäki, Niina & Viitasalo, Katri 2021: Aikuissosiaalityössä vaikuttavat sosiaaliset mekanismit. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Svenlin Anu-Riina & Turtiainen Kati (toim.) Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus, 189–202.

- Matthies, Aila-Leena 2021: Kestävä siirtymä ja aikuissosiaalityön tehtäväkenttä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Svenlin Anu-Riina & Turtiainen Kati (toim.) Aikuis-sosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus, 267–282.
- Mellais, Martti 1991: Vapautuvien vankien ylivelkaantuminen. Kartoitus velkaantumi-sesta ja sen selvittämisen mahdollisuuksista. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskustalon selvityksiä 1991: 3. Valtion painatuskeskus.
- Numminen, Maaria 1994: Kadotettu kunnia- tutkimus ylivelkaantuneista. Turun yliopis-ton paino. Turku.
- Paukkunen, Antti 2013: Vähemmän häpeää, enemmän elämää: Tutkielma häpeästä ja sen terapeuttisesta hoitamisesta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Perttula, Juha 1995: Kokemus psykologisena tutkimuskohteena- Johdatus fenomenologi-seen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampere.
- Peura-Kapanen, Liisa & Aalto, Kristiina & Lehtinen, Anna-Riitta & Järvinen, Raija 2016: Ylivelkaantumisen ehkäisyn ja hoidon tehostaminen. Helsinki: Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 26/2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-261-6> Viitattu 17.1.2024
- Pitkäjärvi, Pauliina & Juvonen, Tarja & Nikupeteri, Anna 2019: Vanhempiensa velkaan-nuttamat Taloudellisen hyväksikäytön kokemukset ja nuorten toimijuus. Nuorisotutkimus. Vuosikerta. 37. Nro 3–4, 23–39. <https://helda.helsinki.fi/ser-ver/api/core/bitstreams/f99266e1-141d-4186-8ca6-5a49033e0e45/content> Viitattu 26.1.2024
- Pulkkinen, Simo 2010: Husserlin fenomenologinen menetelmä. Teoksessa Miettinen, Timo & Pulkkinen, Simo & Taipale, Joonas (toim.): Fenomenologian ydinkysymyksiä, 25–44.
- Rantala, Kati & Tarkkala, Heta 2009: Kotitalouksien velkaongelmien nykytila ja kehitys. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimustiedonantoja 90. Hakapaino, Helsinki. <http://hdl.handle.net/10138/152526> Viitattu 17.1.2024
- Rantala, Kati & Tarkkala, Heta 2010: Luotosta luottoon Velkaongelmien dynamiikka ja uudet riskiryhmät yhteiskunnan markkinalogiikan peilinä. YHTEISKUNTAPOLI-TIIKKA 75 (1)19–33. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100334/ranta.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 30.1.2024
- Rauhala, Lauri 1993: Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina 2011: Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opet-taminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. PS-Kustannus, Jyväskylä, 235–255.
- Roivainen, Irene & Jalonen, Johanna 2011: Köyhyys, palvelujärjestelmä ja yksinhuolta-janaisten kokemukset. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) Kohtaako sosiaalityö köyhyyden? – Sosiaalityön tutki-muksen vuosikirja 2011. 2. painos. Unipress, 151–174.
- Tangney, June & Dearing, Ronda 2002: Shame and Guilt (Emotions and Social Beha-vior). The Guilford Press.

- Tangney, June & Stuewig, Jeff, & Mashek, Debra 2007: Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145> Viitattu 24.1.2024
- Tuominen Tuula 2021: Arjen toimijuus aikuissosiaalityön nuorilla miesasiakkaila. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Svenlin Anu-Riina & Turtiainen Kati (toim.) *Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus*, 101–117.
- Tökkäri, Virpi 2018: Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira (toim.) *Kokemuksen tutkimus VI - Kokemuksen käsite ja käyttö*. Lapland University Press. Rovaniemi, 64–84. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-310-940-7> Viitattu 11.2.2024
- Viitasalo, Katri 2021: Taloudellisen kyvykkyyden vahvistaminen ja mekanismit sosiaalityössä. Teoksessa Matthies, Aila-Leena & Svenlin Anu-Riina & Turtiainen Kati (toim.) *Aikuissosiaalityö: Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus*, 218–230.
- Voth Schrag Rachel, J & Ravi, Kristen. E. & Robinson, Sarah R. 2020: The role of social support in the link between economic abuse and economic hardship. *Journal of Family Violence*, 35(1), 85–93. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-018-0019-8> Viitattu 17.1.2024
- Väyrynen, Sanna 2007: *Usvametsän neidot* Tutkimus nuorten naisten elämästä huume-kuvioissa ACTA UNIVERSITATIS LAPPONIENSIS 118 Rovaniemi 2007. Lapin yliopisto.
- Walker, Robert & Kyohumendo Bantebya, Grace & Chase, Elaine & Choudhry, Sohail & Gubrium, Erika & Nicola, Jo Yongmie & Lodemel, Ivar & Mathew, Leemamol & Mwiine, Amon & Pellissery, Sony & Ming, Yan 2013: Poverty in Global Perspective: Is Shame a Common Denominator? *Jnl Soc. Pol.* (2013), 42, 2, Cambridge University Press, 215–233. <https://doi.org/10.1017/S0047279412000979> Viitattu 30.1.2024
- Ylinen, Satu., & Rissanen, Sari 2011: Vanhuusköyhyyden kokemus - sosiaalityön tulkin-taa. Teoksessa Forssén, Katja & Roivainen, Irene & Ylinen, Satu & Heinonen, Jari (toim.) *Kohtaako sosiaalityö köyhyyden? – Sosiaalityön tutkimuksen vuosikirja 2011*. 2. painos. Unipress, 301–326

MUUT LÄHTEET:

- Verohallinto 2024: <https://www.vero.fi/positiivinenluottotietorekisteri/tietoa-positiivisesta-luottotietorekisterista/> Viitattu 11.2.2024
- Asiakastieto 2023: <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto-media/uutiset/en-natysmaara-konkurssija-viikolla-48.-vuonna-2023-konkurssiin-asetetaan-yhteensa-yli-2700-yritysta..html> Viitattu 11.2.2024
- Laki talous- ja velkaneuvonnasta 1.12.2017/813. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170813> Viitattu 11.2.2024
- Laki yksityishenkilön velkajärjestelystä 25.1.1993/57 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19930057> Viitattu 11.2.2024

Laki sosiaalisesta luototuksesta 20.12.2002/1133 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021133> Viitattu 11.2.2024