

Huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemuksia päihderiippuvuudesta toipumisesta ja kääntymyksestä

Itä-Suomen yliopisto
Filosofian tiedekunta
Teologian osasto, läntinen teologia
Pro gradu -tutkielma, kevät 2010
Uskonnonpedagogiikka
Jaana Ketomäki

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO – UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Tiedekunta – Faculty Filosofian tiedekunta		Osasto – School Teologian osasto	
Tekijät – Author Jaana Ketomäki			
Työn nimi – Title Huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemuksia päihderiippuvuudesta toipumisesta ja kääntymyksestä.			
Pääaine – Main subject	Työn laji – Level	Päivämäärä – Date	Sivumäärä – Number of pages
Uskonnonpedagogiikka	Pro gradu -tutkielma	3/2010	75 sivua
	Sivuainetutkielma		
Tiivistelmä – Abstract			
<p>Tutkielmassa kartoitettiin huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemuksia kääntymyksestä ja päihderiippuvuudesta toipumisesta. Tutkielmassa selvitettiin millainen tausta on huumeita käyttäneiden henkilöiden kääntymyksellä, millainen on uskonnollinen kääntymys huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemana ja millaista on huumeita käyttäneiden henkilöiden elämä kääntymyksen jälkeen. Kääntymyskokemuksia tarkasteltiin yhdessä päihderiippuvuudesta toipumiseen liittyvien kokemusten kanssa. Tutkielman tarkoitus oli kartoittaa vähän tutkittua aluetta kääntymyksen tutkimisen kentällä. Ilmiötä lähestyttiin kokemusten tutkimisen kautta, jotta tutkittavien yksilöllinen näkökulma ilmiöstä saataisiin säilytettyä. Tutkimusmetodina käytettiin teemahaastattelua ja aineiston analysoimisessa hyödynnettiin narratiivisen analyysin ja sisällysanalyysin keinoja. Tutkimusjoukko koostui kahdeksasta huumeita käyttäneestä henkilöstä, joista kolme oli naisia ja viisi miehiä. Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä iältään 25–39-vuotiaita.</p> <p>Huumeita käyttäneiden henkilöiden kertomuksista hahmottui yksi yhteinen tyyppitarina, jonka keskeiset sisällöt olivat päihderiippuvuuden kehittyminen aloittamisesta lopettamiseen, kääntymys sekä usko ja toipuminen. Huumeita käyttäneiden henkilöiden kääntymyksen taustalla oli pitkä, vuosia kestänyt käyttöhistoria. Vuosia kestänyt päihteiden käyttö vaikutti elämään monelta osin tuhoavasti. Kääntymys koettiin suurina muutoksia sisältäneenä prosessina. Huumeiden käytön lopettamisen ja kääntymyksen myötä monet asiat itsessä ja elämänsisällöissä alkoivat muuttua. Usko ja toipuminen koettiin sekä ihmisenä kasvamiseksi että elämänsisällöjen muuttumisena. Ihmisenä kasvamista olivat monet sisäiset muutokset kuten muutokset arvoissa ja tunteissa. Ihmisenä kasvamiseen kuului myös haasteiden kohtaamisen opettelu ilman päihteitä. Elämänsisällöissä koettiin muutoksia elämän uskonnollisen ulottuvuuden, sosiaalisten suhteiden, työn, opiskelun, harrastusten, perheen ja tulevaisuuteen suhtautumisen osalta. Kääntymystä, uskoa ja päihderiippuvuudesta toipumista ei koettu pelkästään jatkuvana muutoksena parempaan. Muutoksiin liittyi kokemukset monista haasteista ja vaikeuksista. Uskon ja toipumisen myötä koettiin kuitenkin löytyneen luottamus päihteettömän elämän kannattavuuteen ja haasteista selviämiseen. Tutkielma on luonteeltaan ilmiötä kartoittava, joten jatkossa olisi tärkeää tutkia ilmiötä laajemmalla tutkimusjoukolla, jotta ilmiöstä saadaan paremmin yleistettävää tutkimustietoa.</p> <p>Avainsanat: kääntymys, päihderiippuvuus, usko, toipuminen, huumeet, kokemus</p>			

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Päihderiippuvuus	4
2.1. Huumeet ja huumeiden käyttö Suomessa	4
2.2. Päihderiippuvuuden määritelmä	7
2.3. Päihderiippuvuuden kehittyminen ja siitä toipuminen	9
3. Uskonnollinen kääntymys	14
3.1. Kääntymyksen konteksti	14
3.2. Kriisit ja herätyksen tilat	15
3.3. Etsintä	17
3.4. Kohtaamisesta päätöksen tekoon	19
3.5. Kääntymyksen seuraukset ja muutoksen vakiintuminen	20
4. Tutkimusongelma	23
5. Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen eteneminen	24
5.1. Kokemuksen tutkiminen	24
5.2. Laadullinen tapaustutkimus	26
5.3. Haastattelut	28
5.4. Analyysi	30
6. Huumeriippuvuuden kehittyminen	32
6.1. Päihteen kokeilusta riippuvuudeksi	32
6.2. Huumeiden käytön lopettaminen	34
7. Kääntymys	36
7.1. Vaiheittainen prosessi	36
7.2. Hengellinen tausta	37
7.3. Hengellisistä asioista kiinnostuminen	39
7.4. Uskonnollinen toiminta	41
7.5. Positiiviset kokemukset	42
8. Usko ja toipuminen	44
8.1. Ihmisenä kasvaminen	44
8.1.1. Sisäinen muutos	44
8.1.2. Haasteiden kohtaaminen	49
8.2. Elämänsisältöjen muuttuminen	54
8.2.1. Elämän uusi sisältö	54
8.2.2. Sosiaaliset suhteet	56
8.2.3. Uskonnolliset muutokset	58
8.2.4. Tulevaisuus	61
9. Pohdinta	64
Lyhenteet	70
Lähteet ja kirjallisuus	70
Liitteet	76
LIITE 1: Teemahaastattelun runko	

1. Johdanto

Tutkielmassani kuvaan huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemuksia päihderiippuvuudesta toipumisesta ja kääntymyksestä. Kääntymyksen tutkimisessa on pitkälti nojattu William Jamesin määritelmään.¹ James määrittelee kääntymyksen vähitellen tai äkillisesti tapahtuvaksi muutokseksi. James kirjoittaa kirjassaan Uskonnollinen kokemus:

Kääntyminen, uudestisyntyminen, armon vastaanottaminen, uskonnon kokeminen, varmuuteen pääseminen ja monet muut ilmaisut merkitsevät sitä vähitellen tai äkillisesti tapahtuvaa prosessia, joka johtaa tähän asti jakaantuneen, tietoisesti väärässä olevan, alemmuudentuntoisen, onnetoman minuuden ehjäksi, tietoisesti aidoksi, paremmaksi, onnelliseksi minuudeksi seurauksena hänen lujemmasta otteestaan uskonnollisiin realiteetteihin.²

James toteaa, ettei psykologialla ole keinoja tutkia tai kuvata, mistä syystä mielen keskukseen äärialueilla sijaitsevat uskonnolliset päämäärät muuttuvat keskeisiksi.³ Kääntymyksen tutkimuksessa ei yleensä liitetä kääntymystä yhteen tiettyyn uskontoon. Tutkielmani teoriataustassa kääntymyksen tarkastelua ei tästä syystä ole sidottu tiettyyn uskontoon. Tutkielmani haastattelut on tehty kristinuskoon kääntyneille henkilöille, joten empiirinen osuus on rajattu koskemaan pelkästään kristinuskoon kääntymistä.

Aluksi lähestyin huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemaa kääntymystä kolmen vaiheen kautta. Nämä vaiheet nimesin kääntymystä edeltäväksi tilaksi, kääntymykseksi ja kääntymyksen jälkeiseksi tilaksi. Ensimmäisten haastatteluiden jälkeen totesin jaotteluni yksinkertaistavan ilmiötä liikaa. Haastattelemieni henkilöiden kokemukset kääntymyksestä eivät sopineet jaotteluuni, koska kääntymys koettiin pitkälle aikajaksolle sijoittuvaksi prosessiksi, jossa yksittäisistä oivalluksista lopulta rakentui suuri sisäinen muutos.

Omaa jaotteluaani murtaessa huomasin myös muiden kääntymystä selittävien mallien sisältävän joitakin liiallisia yksinkertaistuksia. Tämän vuoksi päätin tutkielmani teoriataustassa esitellä löytämieni tutkimustulosten kannalta olennaisia osia erilaisista kääntymysteorioista. Sovelletavan teorian sidoin löydösteni yhteyteen kuitenkin sitomatta kaikkea yhteen ainoaan teoriaan. Tällaisella erilaisten teorioiden ja löydösten löyhällä yhdistelyllä tahdon kunnioittaa haastattelemieni henkilöiden tarinoiden ainutlaatuisuutta ja yksilöllisyyttä. Tutkielmassa ei pyritä selittämään, miten kääntymyksen kaltainen kokonaisvaltainen muutos tapahtuu, vaan tarkoitus on kuvata kristinuskoon kääntyneiden henkilöiden kokemuksia.⁴

¹ Niemelä 1999, 83.

² James 1981, 147.

³ James 1981, 152.

⁴ James 1981, 152.

Päihteiden käytön vakavaa häiriötä nimitetään riippuvuudeksi.⁵ Päihderiippuvuuden piirteitä ovat muun muassa jatkuva halu lopettaa käyttö, epäonnistuneet lopettamisyritykset, keskusaktiiviteettien nivoutuminen päihteiden käyttöön ja käytön jatkaminen psyykkisistä ja fyysisistä haitoista huolimatta.⁶ Toipumiseen liittyvä muutos on yleensä pitkä prosessi. Prosessiin sisältyy usein yksi tai useampia omien valintojen ja tekojen ymmärrystä lisääviä oivalluksia.⁷ Etsin tutkielmaani varten haastateltavia, joiden elämässä huumeiden käyttö oli kehittynyt päihderiippuvuudeksi ja jotka olivat toipumassa riippuvuudesta. Käytän haastateltavia kuvatessani määritelmää huumeita käyttäneet henkilöt, koska tutkielman laajuuden ja tutkimusongelman kannalta en kokenut mielekkääksi taiteilla käsitteen ”entiset huumeiden käyttäjät” kanssa. Mikään tekijä ei takaa raittiuden pysyvyyttä eivätkä toipumiseen ja kääntymykseen liittyvät kokemukset häviä, vaikkei raittius kestä.

Tutkielmassani on koottuna kolmen naisen ja viiden miehen kertomukset huumeriippuvuudesta toipumisesta ja kääntymyksestä. Näiden kahden ilmiön tutkiminen yhdessä ei ollut yksinkertaista, sillä jo yksi haastattelu toipumisesta ja kääntymyksestä on monisäikeinen ja ihmisenä olemisen eri tasoilla polveileva kertomus. Kahdeksan kertomuksen yhdistäminen tutkielmassa tuntui hetkittäin toivottomalta yritykseltä. Tiesin kuitenkin olevani tämän työn loppuun saattamisen velkaa niille ihmisille, jotka olivat avanneet minulle pääsyn elämänsä syviin ja monilta osiin kipeisiin kokemuksiin. Lopputuloksena on osittain narratiivinen ja osittain teemoiteltu kuvaus kokemuksista, joissa yhdistyy sekä toipuminen huumeriippuvuudesta että kääntymys kristinuskoon. Tutkielmani tarkoitus on saattaa yleiseen tietoisuuteen marginaalista nousevia kertomuksia.⁸

Tutkielman ensimmäisessä luvussa esittelen päihderiippuvuuden ja huumeiden käytön teoreettista taustaa. Teoreettinen tausta sisältää laadullista tutkimusta ja tilastollista tietoa päihderiippuvuudesta ja huumeista. Erityisesti Sanna Väyrysen ja Anja Koski-Jänneksen tutkimukset sisältävät oman tutkielmani kannalta keskeistä teoriaa huumeriippuvuuden kehittymisestä ja siitä toipumisesta.⁹ Toiseen lukuun olen koonnut aineistoni kannalta keskeistä teoriaa uskonnollisesta kääntymyksestä. Lewis Rambon teoriaa olen sen kattavuuden vuoksi esitellyt yksityiskohtaisimmin. Lisäksi Rambon teoria kuvaa hyvin kääntymyksen prosessimaisuutta.¹⁰ William James on kääntymyksen tutkimisen uranuurtajia ja hän tarkastelee kääntymystä yksilön kokemuksena.¹¹ Jamesin teoriaa olen halunnut käyttää, koska

⁵ Kiiänmaa & Hyytiä 2003, 113.

⁶ Väyrynen 2007, 224–225; Koski-Jännes 1998, 26–34.

⁷ Koski-Jännes 1998, 76–77.

⁸ Kujala 2007, 34.

⁹ Koski-Jännes 1998; Väyrynen 2007.

¹⁰ Rambo 1993.

¹¹ James 1981.

tutkimuksellinen lähestymistapani on nimenomaan kokemusten tutkiminen. Jorma Niemelän tutkimuksessa kääntymyksestä ja päihderiippuvuudesta vapautumisesta on vertailukelpoisia tutkimustuloksia omaan aineistooni nähden.¹²

Tutkimusongelma ja tutkimuksen eteneminen esitellään teoriataustan jälkeen. Tutkielman aineistonkeruumenetelmänä olen käyttänyt teemahaastattelua. Aineiston analysoinnissa olen hyödyntänyt narratiivista analyysia ja teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Tutkimustuloksena on kertomusten pohjalta rakennettu uusi tyyppitarina.¹³ Tyyppitarina koostuu kolmesta vaiheesta: 1) huumeiden käytön kehittyminen aloittamisesta lopettamiseen, 2) kääntymys ja 3) usko ja päihderiippuvuudesta toipuminen. Tyyppitarinan esittelyssä käytän sisällönanalyysissa esiin nousseita teemoja. Lopuksi esittelen tutkimusprosessia ja -tuloksia koskevaa pohdintaa.

¹² Niemelä 1999.

¹³ Kujala 2007, 31.

2. Päihderiippuvuus

2.1. Huumeet ja huumeiden käyttö Suomessa

Suomessa huumausainemäärittelyn pohjalla on huumausainelaki. Suomen lainsäädännössä määritellään huumeiksi vuoden 1961 huumausaineyleissopimuksessa sekä psykotrooppisia aineita koskevassa yleissopimuksessa tarkoitettuja aineita ja valmisteita sosiaali- ja terveysministeriö tarkempien päätösten mukaisesti.¹⁴ Lisäksi huumausaineiksi voidaan määritellä kasvit, jotka sisältävät jotakin edellä mainituissa kansainvälisissä sopimuksissa tarkoitettua ainetta.¹⁵ Käyttötarkoitus määrittää huumeen. Aine on huumetta, jos se mainitaan huumausainesäädöksissä ja sitä nautitaan omatoimisesti muussa kuin lääkinnällisessä tarkoituksessa.¹⁶

Teoksessa Päihdelääketiede huumeet on esitelty useassa eri osassa luvun Muut pähteet alla.¹⁷ Esittely noudattelee osin samaa jaottelua kuin Päivi Dahlin ja Tanja Hirschovitsin esitys teoksessa Tästä on kyse – tietoa päihteistä. Dahlin ja Hirschovitsin teoksessa huumeet luokitellaan niiden vaikutuksen perusteella hallusinogeeniksi, kannabikseksi sekä keskushermostoa kiihottaviksi ja keskushermostoa lamaaviksi aineiksi.¹⁸ Dahlin ja Hirschovitsin opiaattien ja GHB:n luokittelu keskushermostoa lamaaviksi aineiksi ei kuitenkaan ole aivan yksiselitteinen, koska Holopaisen, Fabritiuksen ja Salaspuron mukaan opiaattien vaikutus voi olla joko rauhoittava tai aktivoiva, ja Fabritiuksen ja Salaspuron mukaan GHB kuuluu hallusinogeeniin.¹⁹ Aineistossani haastateltavat kuitenkin käyttivät jakoa keskushermostoa lamaaviin ja kiihdyttäviin huumeisiin Dahlin ja Hirschovitsin jaottelua noudatellen.

GHB kehitettiin alkujaan anestesia-aineeksi ja sillä on annoksesta riippuen euforisoiva tai väsyttävä vaikutus.²⁰ Opiaatteja ovat muun muassa heroini, morfiini ja buprenorfiini ja niillä on sekä mielihyvää aiheuttava että kipua lievittävä vaikutus. Päivittäinen, varsinkin suonensisäinen käyttö johtaa toleranssin eli aineen sietokyvyn kasvuun.²¹ Katukaupassa tyypillinen grammahinta esimerkiksi valkoiselle heroiinille oli vuonna 2008 120–200 eu-

¹⁴ Single Convention on Narcotic Drugs 1961; Convention on Psychotropic Substances 1971; Huumausainelaki 17.12.1993/1289, 2§.

¹⁵ Huumausainelaki 17.12.1993/1289, 2§.

¹⁶ Poikolainen 2003a, 43.

¹⁷ Salaspuro & Kiiänmaa & Seppä 2003, 418.

¹⁸ Dahl & Hirschovits 2007, 5–6.

¹⁹ Fabritius & Salaspuro 2003b, 467; Holopainen & Fabritius & Salaspuro 2003, 471; Dahl & Hirschovits 2007, 6.

²⁰ Fabritius & Salaspuro 2003b, 467.

²¹ Holopainen & Fabritius & Salaspuro 2003, 468, 471.

roa.²² Fabritiuksen ja Salaspuron mukaan hallusinogeeniksi luokitellaan joukko rakenteellisesti erilaisia aineita, jotka ovat joko synteettisiä tai eri kasvien ainesosia.²³ Dahl ja Hirschovits esittelevät hallusinogeeninä LSD:n, meskaliinin, PCP:n eli fensyklidiinin ja joi-takin sienilajeja. Hallusinogeenille yhteistä on niiden harha-aistimuksia aiheuttava vaikutus.²⁴

Kannabis tunnetaan kolmena eri tuotteena eli marihuanana, hasiksena ja kannabisöljynä.²⁵ Kannabista saadaan Cannabis sativa nimisestä kasvista. Kannabiksen vaikutukset ovat keskushermostoa lamaavia ja kiihdyttäviä sekä hallusinogeenisiä.²⁶ Esimerkiksi hasiksen tyypillinen grammahinta katukaupassa vuonna 2008 oli 6–20 euroa.²⁷ Stimulanteista Fabritius ja Salaspuro esittelevät tarkemmin amfetamiinia ja kokaiinia.²⁸ Dahl ja Hirschovits luokittelevat keskushermostoa kiihdyttäviin aineisiin amfetamiinin ja sen useat eri johdannaiset, kokaiinin ja sen johdannaiset sekä khatin.²⁹ Amfetaamiini ja sen johdannaiset ovat Suomessa tällä hetkellä kannabiksen jälkeen yleisimmin käytettyjä laittomia huumeita. Kokaiinin käyttö puolestaan on Suomessa vielä melko harvinaista.³⁰ Amfetamiinin grammahinta katukaupassa vuonna 2008 oli tyypillisesti 15–50 euroa ja kokaiinin hinta 60–150 euroa grammaa kohden.³¹

Huumeita luokitellessa voidaan mainita erikseen eri päihteiden sekakäyttö. Sekakäyttöä on usean psykoaktiivisen aineen yhtäaikainen päihdekäyttö. Holopaisen mukaan sekakäyttö on viime aikoina yleistynyt Suomessa.³² Myös uni- ja rauhoittavia lääkkeitä voidaan käyttää päihtymykseen. Holopaisen mukaan uni- ja rauhoittavien lääkkeiden käyttöön liittyvä ongelma on nykyään suurimmaksi osaksi bentsodiatsepiinien käyttö.³³

Sanna Rönkä ja Ari Virtanen ovat yhdessä Keskusrikospoliisin tutkijan Tuija Hietanien kanssa koonneet tietoja Suomen huumausainemarkkinoista. Suomessa huumausainemarkkinoilla esiintyy enimmäkseen kannabistuotteita, synteettisistä huumausaineista amfetamiinia ja ekstaasia, buprenorfiinivalmiste Subutexia sekä erityisesti bentsodiatsepiinilää-

²² Rönkä & Virtanen 2009, 121.

²³ Fabritius & Salaspuro 2003b, 462.

²⁴ Dahl & Hirschovits 2007, 17, 22, 25, 26.

²⁵ Fabritius & Salaspuro 2003a, 453; Dahl & Hirschovits 2007, 5.

²⁶ Dahl & Hirschovits 2007, 5, 7.

²⁷ Rönkä & Virtanen 2009, 121.

²⁸ Fabritius & Salaspuro 2003b, 458.

²⁹ Dahl & Hirschovits 2007, 31, 37, 52, 55, 57.

³⁰ Fabritius & Salaspuro 2003b, 458.

³¹ Rönkä & Virtanen 2009, 121.

³² Holopainen 2003a, 446.

³³ Holopainen 2003b, 436.

kevalmisteita. Heroiinia ei juuri esiinny Suomessa. Uutena aineena markkinoilla on alkanut lisääntyvästi esiintyä GHB:tä ja sen esiastetta GBL:ää.³⁴

Röngän ja Virtasen mukaan Suomessa on kansainvälisiä virtauksia noudatellen ollut kaksi suurempaa huumeaaltoa: ensimmäinen 1960-luvulla ja viimeisin 1990-luvulla. Huumekekeiluiden määrä kasvoi 1990-luvun loppuun asti, minkä jälkeen kasvussa tapahtui selvä tasoittuminen. Suomen huumeekulttuurin tyypillisiä piirteitä ovat käyttäjien suhteellisen nuori ikä, tästä johtuva suhteellisen lyhyt käyttöhistoria ja buprenorfiinin keskeinen asema pistoskäytössä. Alkoholi on kuitenkin pääasiallinen ongelmapäihde Suomessa ja huumeiden ongelmakäytöllä on melko lyhyt historia.³⁵ Vuonna 2005 Suomessa oli noin 14500–19000 amfetamiinin ja opiaattien ongelmakäyttäjää. Ongelmakäyttäjien määrä ei ole lisääntynyt enää vuoden 2002 jälkeen. Naisten osuus ongelmakäyttäjistä oli noin 20–30 % kummassakin ryhmässä. Nuoria eli 15–24-vuotiata käyttäjistä oli noin 25–35 %.³⁶

Huumeiden käyttö on usein yhteydessä muihin ongelmiin kuten mielenterveyden häiriöihin, syrjäytymiseen ja rikollisuuteen, pistoskäyttövälikkeisiin tartuntatauteihin ja ennenaikaisen kuoleman riskiin. Vuonna 2007 huumausaineisiin liittyviä kuolemantapauksia oli oikeustieteellisissä tutkimuksissa todettujen ruumiinavausten ainelöydösten perusteella 234 tapausta.³⁷ Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisusta käy ilmi, että suurin osa C-hepatiitti tapauksista, joista tartuntatavasta on tietoa, liittyy ruiskuhuumeiden käyttöön. Tartuntatautirekisteriin kirjatut huumeiden pistoskäyttövälikkeiset hiv-tartunnat sekä C-, B- ja A-hepatiittitapaukset ovat kuitenkin selkeästi vähentyneet viimeisen vuosikymmenen aikana.³⁸

Huumeiden käytön kanssa samanaikaisesti ilmenevien mielenterveyden häiriöiden diagnoosit lisääntyivät koko 1990-luvun ajan mutta 2000-luvulla kasvu tasaantui.³⁹ Päihdeiden käytön ja mielenterveydenhäiriöiden ajallisista ja syysuhteista on ristiriitaista tietoa. Toisaalta voidaan ajatella päihdeiden käytön olevan niin sanottua itselääkitystä, jolloin päihdeitä käytetään pahan olon helpottamiseksi. Päihdeiden käyttö voi puolestaan pahentaa jo aikaisemmin olleita psykiatrisia oireita tai nopeuttaa psykiatrisen häiriön kehittymistä.⁴⁰ Huumeiden ongelmakäyttäjillä on enemmän sosiaalisia ongelmia kuin väestöllä keskimäärin. Päihdehuollon huumeasiakkaista vuosittain yli kolme viidestä on työttömiä ja noin 10 % asunnottomia. Asiakkaiden koulutustaso on myös matala. Koska huumausaineiden käyt-

³⁴ Rönkä & Virtanen 2009, 117.

³⁵ Rönkä & Virtanen 2009, 38, 54.

³⁶ Partanen et al. 2007, 559.

³⁷ Rönkä & Virtanen 2009, 54, 81, 91.

³⁸ Hulkko et al. 2009, 20–21, 26.

³⁹ Rönkä & Virtanen 2009, 89.

⁴⁰ Pirkola et al. 2007, 8.

tö on rikosoikeudellisesti rangaistavaa, monet asiakkaista ovat rikos- ja vankilakierteessä. Vuonna 2008 poliisin tilastojen huumausainerikosten kokonaismäärä oli 15 482.⁴¹

Vuonna 2007 huumausaineiden ja lääkeaineiden väärinkäyttö aiheutti välittömiä haittakustannuksia yhteiskunnalle noin 200–300 miljoonaa euroa ja välillisiä noin 500–1100 miljoonaa euroa. Välittömiä haittakustannuksia ovat muun muassa terveydenhuollon, sosiaalitoimen ja rikollisuusvalvonnan kulut. Välillisiin kustannuksiin lasketaan huumeiden käytöstä aiheutuneet tuotantomenetykset ja huumeiden käytön takia enneaikaisesti kuolleiden menetetyt elämän arvo.⁴²

2.2. Päihderiippuvuuden määritelmä

Päihderiippuvuus on monitulkintainen ja monesta eri näkökulmasta lähestyttävä ilmiö. Päihteiden käytön vakavaa häiriötä nimitetään riippuvuudeksi.⁴³ Anja Koski-Jänneksen mukaan riippuvuuteen kuuluu päihteiden käyttämisen pakonomaisuus. Käyttäminen tuottaa välitöntä tyydytystä mutta seuraukset ovat yksilölle itselleen lisääntyvästi haitallisia. Päihderiippuvuudesta on myös vaikea päästä eroon.⁴⁴ Riippuvuuden tuntomerkkejä ovat kemiallisen aineen käytöstä johtuva fyysisen ja psyykkisen terveyden merkittävä heikkeneminen, kyvyttömyys säädellä aineen käyttöä, elimistön kasvava kyky sietää ainetta ja vieroitusoireet käytön loputtua.⁴⁵ Sanna Väyrynen luettelee pakonomaisen käytön piirteiksi lisäksi jatkuvan halun lopettaa käyttö tai epäonnistuneet lopettamisyrietykset ja keskusaktiiviteettien nivoutumisen päihteiden käyttöön.⁴⁶

Teesson, Degenhardt ja Hall esittelevät päihderiippuvuudesta biopsykososiaalisen mallin. Tässä mallissa riippuvuus koostuu biologisista, psykologisista ja sosiokulttuurisista tekijöistä, joihin kuuluvat muun muassa geenit, persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö.⁴⁷ Jorma Niemelä toteaa biopsykososiaalisen mallin olevan nykyisen päihdehuollon pohja. Hän kuitenkin lisää tähän ajattelumalliin henkisen ulottuvuuden. Henkisen ulottuvuuden esiin nostamisella Niemelä korostaa, että riippuvuudessa ja erityisesti siitä eroon pääsemisessä on kyse myös persoonan kypsymisestä ja kasvamisesta.⁴⁸

⁴¹ Rönkä & Virtanen 2009, 101, 106.

⁴² Rönkä & Virtanen 2009, 32–33.

⁴³ Kiianmaa & Hyytiä 2003, 113.

⁴⁴ Koski-Jännes 1998, 31.

⁴⁵ Kiianmaa & Hyytiä 2003, 113.

⁴⁶ Väyrynen 2007, 224–225; Koski-Jännes 1998, 26–34.

⁴⁷ Teesson et al. 2002, 33–47.

⁴⁸ Niemelä 1999, 56–57.

Koski-Jänneksen mukaan kansainvälisissä tautiluokitusjärjestelmissä DSM IV:ssä ja ICD 10:ssä riippuvuutta ei ole määritelty yhdeksi nimenomaiseksi sairaudeksi tai häiriöksi. Riippuvuuden piirteitä löytyy useista eri tautiluokista, mutta selkeimmin se liitetään alkoholin, lääkkeiden ja huumeiden väärinkäyttöön. Koski-Jännes toteaa, ettei riippuvuudessa varsinaisesti ole kyse riippuvuudesta johonkin aineeseen, vaan riippuvuuden varsinainen kohde on psyykinen tila. Hänen mielestä riippuvuuden ydin on ennen kaikkea toivotun tilan nopea saavuttaminen.⁴⁹

Kahdesta eri diagnostisesta järjestelmästä Suomessa on käytössä lähinnä ICD 10, jolla pyritään kartoittamaan päihteiden käytön psyykkistä pakonomaisuutta. Riippuvuusoireyhtymän kriteereitä ovat ICD 10:n mukaan: 1) voimakas himo tai pakonomainen halu ottaa päihteitä, 2) heikentynyt kyky hallita päihteiden käytön aloittamista, määrää tai lopettamista, 3) vieroitusoireiden esiintyminen päihteiden käytön päättyessä tai vähentyessä, 4) sietokyvyn kasvu, joka voi ilmetä siten, että käytettyä annosta suurennetaan entisen vaikutuksen saavuttamiseksi tai entinen annos tuottaa aiempaa heikomman vaikutuksen 5) käytön muodostuminen elämän keskeiseksi asiaksi ja 6) käytön jatkaminen huolimatta sen aiheuttamista haitoista, joista käyttäjä on tietoinen tai joista hänen voidaan olettaa olevan tietoinen. Riippuvuusoireyhtymän diagnosoimiseksi kolmen tai useamman kriteereistä on esiinnyttävä yhtäaikaaisesti kuukauden ajan viimeisimpien 12 kuukauden aikana tai toistuvasti jos jaksot ovat kuukautta lyhyempiä.⁵⁰

Pekka Hakkarainen luokittelee huumeiden käytön hallittuun, holtittomaan ja pakonomaiseen käyttöön. Hallitulle käytölle ominaista on, että käyttäjän itsekontrolli ohjaa käyttöä. Holtittomassa käytössä käytön hallinta on häilyvää ja ailahtelevaa. Pakonomaisessa käytössä käyttötavan hallitseva piirre on pakko. Tällöin käyttäjän on saatava ainetta säännöllisesti, sillä muuten käyttäjä kokee olotilansa sietämättömäksi. Käyttö on usein päivittäistä kovien aineiden käyttöä ja sekakäyttöä. Kovien aineiden pakonomaiseen käyttöön saattaa liittyä taukoja, jolloin kuitenkin käytetään alkoholia ja lääkkeitä. Aineiden käyttö ei yleensä ole alkuvaiheessa pakonomaista ja hallitsematonta, vaan pakonomainen käyttö vaatii aikaa kehittyäkseen.⁵¹

⁴⁹ Koski-Jännes 1998, 29–32.

⁵⁰ Poikolainen 2003b, 76, 77, 80–81.

⁵¹ Hakkarainen 1992, 131, 134, 136, 139, 143.

2.3. Päihderiippuvuuden kehittyminen ja siitä toipuminen

Veikko Granströmin ja Kimmo Kuoppasalmen mukaan päihde vaikuttaa keskushermostoon joko niin, että ihminen haluaa kokea päihteen avulla saavutetun psyykkisen tilan uudelleen tai päihde poistaa epämiellyttäväksi tai minälle vieraaksi koetun tilan. Päihde vaikuttaa ihmisen psyykkiseen toimintaan ja käyttäytymiseen. Kun vaikutus jatkuu pidempään ja ihminen tulee siitä riippuvaiseksi, alkaa tahdonalainen käyttäytyminen alistua päihteen vaikutuksen etsimiselle. Tällöin ihmisen toiminta suuntautuu päihteen saamiseen ja kokopäiväinen keskittyminen päihteen hankkimiseen saa voimakkaan arvovaruksen. Päihteen tuottama mielihyvä tai olon helpottuminen vahvistavat hankkimisen voimakasta arvovaruusta.⁵²

Huumeiden käyttö alkaa usein jo murrosiän aikaisista kokeiluista.⁵³ Kokeiluun liittyvät positiiviset kokemukset saattavat rohkaista jatkamaan käyttöä.⁵⁴ Myös kaveripiirin vaikutus on kokeiluvaiheessa suuri. Riippuvuuden kehittyessä käytön tiheys ja määrät kasvavat. Pääriippuvuuden lisäksi saattaa kehittyä rinnakkais- ja seurannaisriippuvuuksia kuten riippuvuutta lääkkeitä, seksistä ja tupakasta. Riippuvuus saattaa aiheuttaa käyttäjän elämässä monenlaisia ongelmia kuten perheongelmia, työpaikan ja omaisuuden menetyksiä, sairauksia ja itsetunto-ongelmia. Riippuvuuteen saattaa liittyä lisääntyvää toivottomuutta ja elämänperspektiivien tuhoutumista.⁵⁵

Psykodynaamisen selitysmallin mukaan riippuvuudessa on keskeisessä osassa minän eheyteen ja itsetuntoon liittyvät tekijät. Ihmisillä on voimakas pyrkimys mielihyväsävytteiseen minäkokemukseen. Ne, jotka eivät onnistu löytämään riittävästi tällaista kokemusta normaalin elämisen ja vuorovaikutussuhteiden kautta, voivat tulla riippuvaisiksi mielihyväsävytteistä minäkokemusta vahvistavista asioista, ihmisistä tai päihteistä. Näin ollen voi syntyä pakonomainen riippuvuus, jolloin minäkokemuksen palauttaminen edellyttää toimimaan tai käyttämään päihdettä toistuvasti. Riippuvuuskäyttäytymisen jatkuessa pitkään mielihyväsävytteistä minäkokemusta tuottava vaikutus yleensä heikkenee tai häviää ja päihdeillä on enää vieroitusoireita lieventävä vaikutus.⁵⁶

Sanna Väyrynen esittelee huumeiden käyttöön liittyen kolme vaihetta. Ensimmäiseksi vaiheeksi hän nimeää kokeilu- ja aloitusvaiheen. Toinen hänen löytämänsä vaihe on kiinnijäämisen vaihe, jota hänen haastattelemillaan naisilla seurasi ennemmin tai myöhemmin

⁵² Granström & Kuoppasalmi 2003, 29–30.

⁵³ Koski-Jännes 1998, 39; Alaja 1999, 3683.

⁵⁴ Dahl & Hirschovits 2007, 212.

⁵⁵ Koski-Jännes 1998, 42, 45–46, 49.

⁵⁶ Granström & Kuoppasalmi 2003, 30, 32.

huumeiden käytöstä irtautumisen vaihe. Huumeiden kokeiluvaiheessa käyttö sisältää lupauksia erottautumisesta ja jännittävydestä sekä psyykkisen ja sosiaalisen pahanolon torjumisesta. Pahanolon torjuminen viittaa huumeiden käyttöön keinona turruttaa pahaa oloa ja paeta vaikeita elämäkokemuksia. Toisille huumeekokeilut ovat tapa koetella rajoja. Huumekuviot ovat kokeilijoille marginaalisuutta ja poikkeavuutta symboloiva toimintaympäristö, houkutteleva alue, joka mahdollistaa erottumisen tavallisesta ja keskiverrosta.⁵⁷

Kokeilua seurasi Väyrysen aineistossa huumeiden käyttöön kiinnittymisen vaihe. Käyttäjä jää kiinni huumeiden käyttöön, huume kuvioissa eläviin ihmisiin, toimintoihin ja käytäntöihin. Tällöin huumeet alkavat huomaamatta hallita elämää. Kiinnijäämisen vaiheeseen liittyy myös irrallisuus suhteessa itseen, muihin ja yhteiskuntaan. Irrallisuus aiheuttaa tunteen elämän merkityksettömyydestä, autonomian häviämisestä ja minäkuvan säröilystä. Elämä keskittyy tällöin aineiden ja niiden hankinnan ympärille. Kiinnittymisvaiheessa huumekuviot näyttävät paikkana, missä voi rakentaa omavalintaista erilaista identiteettiä. Kiinnijäämisen vaiheessa omavalintaisuuteen ja erilaisuuteen perustuva identiteetti kriisiytyy.⁵⁸

Ongelmaksi muodostuneen huumeidenkäytön kohtaaminen on vaikeaa, koska se edellyttää itsen uudelleen kohtaamista ja paikantamista. Ongelman kohtaaminen voi tapahtua jonkinlaisena pohjakokemuksena tai oivalluksena, jossa oma tilanne näyttää uudella tavalla ongelmien tiedostamista lisäten. Tällaiset kokemukset liittyivät Väyrysen aineistossa usein fyysisen ja psyykkisen kunnan romahtamiseen. Ongelmien tiedostaminen synnyttää halun irtautua huumekuvioista.⁵⁹ Koski-Jänneksen mukaan riippuvuudesta irtautuminen ei välttämättä tapahdu elämän heikoimmassa tilanteessa. Joillakin muutoksen alku voi seurata vasta useamman vuoden jälkeen huonoimmasta elämänvaiheesta.⁶⁰ Huumekuvioista irtautuminen on halusta huolimatta vaikeaa ja tuskallista jo siitäkin syystä, että elämä ilman huumeita edustaa tuntematonta ja itselle hallitsematonta maailmaa.⁶¹

Mikko Tammisen mukaan päihderiippuvuudesta irtautuminen on toiminnan kääntämistä kohti uusia motiiveja. Hänen mukaansa uudet arvot vakiinnutetaan osaksi minuutta toiminnan kautta. Tamminen tutki, mikä päihdeongelmallisille ihmisille on niin tärkeää, että päihteiden käytön lopettaminen kannattaa. Tammisen tutkimuksessa ilmeni, että ihmissuhteiden osalta pyrkimys on yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden hallittuun liittoon eli tasaarvoiseen yhdessäoloon. Hyvä arki on sekä naisille että miehille tärkeää muuttuneessa

⁵⁷ Väyrynen 2007, 197–198.

⁵⁸ Väyrynen 2007, 199–200.

⁵⁹ Väyrynen 2007, 201–202.

⁶⁰ Koski-Jännes 1998, 50.

⁶¹ Väyrynen 2007, 202.

elämässä. Miehillä tärkeitä ovat myös suuremmat arjen ylittävät projektit. Uutta elämäntapaa ohjaavia arvoja ovat muun muassa realismi, itsen tunteminen ja hallinta sekä muiden ymmärtäminen.⁶²

Toisilla lopettamiseen liittyy kokemus äkillisestä toivon heräämisestä, josta esimerkkinä Koski-Jänneksen mukaan ovat uskonnolliset kokemukset ja hengellinen herääminen.⁶³ Riippuvuustulkintaa ja kääntymyskokemusta vertailleen Antti Jussilan mukaan sekä riippuvuustulkinnan omaksumisessa että kääntymyksessä on kyse maailmankuvan uudelleenrakentamisesta. Kääntymys ja riippuvuustulkinnan omaksuminen tuovat kaottiseen elämään juonen ja järjestyksen. Kääntymys ja riippuvuustulkinnan omaksuminen molemmat myös kiteyttävät maailmankuvaa. Tällöin elämän kokonaisuus nähdään uudella tavalla ja aiemmin mitättömältä tuntuneet asiat saavat symbolisen merkityksen. Esimerkiksi lapsuuden tapahtumat tulkitaan jälkepäin avaintekijöiksi riippuvuuden synnyssä.⁶⁴

Toipumiseen liittyvään prosessiin sisältyy usein yksi tai useampia avainkokemuksia. Avainkokemuksissa tapahtuu psyykinen siirtymä tai oivallus, jossa ihmisen tavanomainen tapa nähdä itsensä ja tulkita elämäänsä muuttuu.⁶⁵ Oikea elämä ja toipuminen ovat usein vastakohtaisia verrattuna huumeriippuvuudesta toipuvan henkilön aiempaan käsitykseen huumeiden käytöstä, itsestä ja maailmasta. Aiempien käsitysten epäily on muutoksen sisäistymisen alku. Kyseenalaistamisen jälkeen ihminen alkaa asteittain korvata vanhat ajattelumallinsa uusilla. Sisäistyminen etenee uuden käyttäytymisen toistuessa. Myöhemmin myös arvot, asenteet ja normit alkavat muuttua. Tämä on alku persoonan muutokselle. Muutos on myös vastuun ottamista omasta toiminnasta. Ennen hallitsemattomalta vaikuttanut tulevaisuus opitaan näkemään mahdollisuuksina ja haasteina, joihin toipuja uskoo kykenevänsä vastaamaan. Taidot kohdata ja käsitellä tunteita kehittyvät ja aiemmin elämää ohjanneita impulsseja opitaan kontrolloimaan.⁶⁶

Koski-Jänneksen mukaan riippuvuudesta irrottautuminen merkitsee vasta alkua pitkälle prosessille, jonka seurauksena ihmisen koko toimintajärjestelmä saattaa muuttua perusteellisesti. Ihmisen identiteetti on tällaisen muutoksen ydintä. Jos päihteet ja addiktiivinen käyttäytyminen ovat olennaisesti nivoutuneet minäkäsitykseen ja selviytymistä koskeviin uskomuksiin, asettaa niistä luopuminen ihmiselle haasteellisia identiteettiprojekteja.⁶⁷ Identiteetin muutokseen vaaditaan vanhan identiteetin hylkääminen, uuden identiteetin

⁶² Tamminen 2000, 92–93.

⁶³ Koski-Jännes 1998, 93.

⁶⁴ Jussila 1998, 116–118.

⁶⁵ Koski-Jännes 1998, 76–77.

⁶⁶ Hännikäinen-Uutela 2004, 196–198.

⁶⁷ Koski-Jännes, 166, 171.

rakentaminen ja uuden identiteetin kehittäminen.⁶⁸ Identiteetin uudelleenrakentamisessa ihminen joutuu kohtaamaan mahdolliset jo käyttöä edeltäneet sekä käytön aikana syntyneet haavoittavat kokemukset. Tällaisia voivat olla lapsuuden traumat, ystävien menetykset ja pahoinpitelyt. Näiden kokemusten käsittelemiseen huumeista irtautuva henkilö tarvitsee paljon tukea. Tunnetyö ja sosiaalinen kuntoutus ovat tärkeä osa kuntoutumista, koska ne lisäävät elämän mielekkyyttä. Myös suhde valtakulttuuriin ja muuhun huumekuvioiden ulkopuoliseen maailmaan täytyy rakentaa uudelleen.⁶⁹

Riippuvuudesta vapautumiseen johtanutta muutoksen toteuttamista vaikeampaa on uuden elämäntavan vakiinnuttaminen. Muutosta seuraa usein luonnonmukaisia fysiologisia, psykologisia ja sosiaalisia prosesseja, jotka tukevat uuden tilanteen vakiinnuttamista. Alkuperäistä riippuvuutta vähemmän haitalliset korvaavat riippuvuudet voivat olla yksi keino vakiinnuttaa muutosta. Kuitenkin useimmilla irrottautuminen yhdestä riippuvuudesta rohkaisee hankkiutumaan eroon muistakin riippuvuuksista.⁷⁰ Muutoksen vakiinnuttamista tukevia prosesseja ovat luovuttaminen, sisäisten solmujen aukominen, rakentava toiminta ja elämänarvojen muuttuminen. Luovuttamisessa on kyse oman tilan hyväksymisestä sellaisena kuin se on ja tilanteen hallintayritysten lopettamisesta. Sisäisten solmujen aukomisessa olennaista on aukoa niitä tunne-elämän solmuja, jotka aikoinaan vaikuttivat riippuvuuden kehittymiseen.⁷¹

Rakentavan toiminnan kautta pyritään lisäämään uuden elämäntavan mielekkyyttä. Uudet harrastukset kuten retkeily, kalastaminen, lukeminen ja liikunta täyttävät riippuvuus-käyttäytymisen tilalle jäänyttä tyhjiötä. Muutokset elämänarvoissa saattavat riippuvuudesta irtautumisen jälkeen olla suuria. Aiemmin tärkeiksi koetut asiat kuten nautinto ja ilonpito menettävät muutoksen myötä merkitystään ja vastaavasti toisenlaisten arvojen kuten sisäisen rauhan ja ihmisenä kasvamisen, merkitys kasvaa suuresti. Riippuvuudesta vapautuneet kokevat myönteisiä muutoksia myös fyysisen terveyden, mielenterveyden, ihmissuhteiden ja itsekunnioituksen suhteen.⁷²

Riippuvuudesta irtautumiseen kuuluu läheisesti retkahdusten mahdollisuus. Retkahduksen torjumiseksi ja muutoksen vakiinnuttamiseksi tarvitaan monenlaisia keinoja. Retkahduksia voidaan torjua muun muassa ikävien seurausten mieleen palauttamisella, myönteisellä ajattelulla, erilaisilla liikuntamuodoilla ja tahdonvoimalla.⁷³ Niemelä luettelee hengel-

⁶⁸ Hännikäinen-Uutela 2004, 199.

⁶⁹ Väyrynen 2007, 202.

⁷⁰ Koski-Jännes 1998, 141, 144–146.

⁷¹ Koski-Jännes 1999, 153, 155.

⁷² Koski-Jännes 1998, 158, 161, 163.

⁷³ Koski-Jännes 1998, 148.

lisiksi retkahduksen torjuntakeinoiksi rukouksen ja Raamatun lukemisen, uskonystävien ja hengellisten hoitoyhteisöjen tuen ja osallistumisen uskonnolliseen toimintaan.⁷⁴

⁷⁴ Niemelä 1999, 156.

3. Uskonnollinen kääntymys

3.1. Kääntymyksen konteksti

Kääntymyksen taustalla vaikuttavat Lewis Rambon mukaan sekä makro- että mikrokonteksti. Kontekstilla Rambo viittaa kääntymyksen aikaisiin sosiaalisiin, kulttuurisiin, uskonnollisiin ja persoonallisiin taustoihin. Makrokonteksti viittaa yksilön laajaan ympäristöön, johon kuuluvat poliittiset ja taloudelliset järjestelmät sekä uskonnolliset organisaatiot. Mikrokonteksti puolestaan viittaa yksilön lähempään ympäristöön kuten perheeseen, ystäviin, etniseen ryhmään ja uskonnolliseen yhteisöön. Rambon mukaan makro- ja mikrokontekstit ovat yhteydessä toisiinsa muun muassa vahvistamalla ja vähentämällä toistensa vaikutusta yksilöön.⁷⁵

Kulttuurillisen kontekstin määrittelyssä Rambo pitää keskeisenä Anthony F. C. Wallacen esittämiä näkökulmia kulttuurista kääntymyksen kontekstina.⁷⁶ Wallacen mukaan kulttuuri sisältää sisäisiä mekanismeja, joiden avulla se voi uudistaa itseään. Kulttuurin alkaessa luhistua käynnistyy prosessi, jossa ydinmyytit, rituaalit ja symbolit rikkoutuvat ja uudelleenmuotoutuvat. Uudelleenmuotoutunut kulttuuri antaa ihmisille uudistetun näkymän itsestään ja uusia strategioita elämän ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi.⁷⁷ Rambon mukaan teoriaa kulttuurin uudelleenmuotoutumisesta voidaan soveltaa kääntymykseen. Kääntymyksessä ympäristöstä omaksutut kulttuurilliset symbolit ja myytit nousevat kriisien myötä esiin ja muotoutuvat uuden uskonnollisen maailmankuvan mukaisiksi.⁷⁸

Sosiaalinen konteksti on Rambon mukaan monimutkainen. Sosiaalisen kontekstin tekijöistä hän esittelee tarkemmin kommunikaatiota, kuljetusta ja maallistumista. Rambon mukaan kääntymys mahdollistuu paikoissa, jotka ovat kuljetusten, kauppaliikenteen ja kommunikaatioväylien ulottuvilla. Sotilasvoimat, taloudelliset ja poliittiset löytöretket, valta-asema ja hyväksikäyttö ovat historian saatossa tarjonneet lähetystyölle mahdollisuuksia solmia yhteyksiä alkuperäisväestöön tuhansissa paikoissa. Hallinnollisilla voimilla voidaan vähintään väliaikaisesti seisauttaa tai estää yhteyksien syntymistä tai sulkea kääntymyksen mahdollisuus kokonaan pois. Maallistuminen on Rambon mukaan prosessi, jossa uskon-

⁷⁵ Rambo 1993, 20–22.

⁷⁶ Rambo 1993, 23.

⁷⁷ Wallace 1970, 191–192.

⁷⁸ Rambo 1993, 25.

nollisten instituutioiden, aatteiden ja ihmisten arvovalta heikkenee. Tämän vuoksi myös kääntymyksen tavat muuttuvat kirjavammiksi ja moninaisimmiksi.⁷⁹

Rambon mukaan ihmisen psyyke kehittyy yhteydessä sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin. Tämän vuoksi ympäristön merkitystä ei tulisi vähätellä käsiteltäessä kääntymyksen henkilökohtaista ulottuvuutta. Rambon mukaan ympäristö vaikuttaa muun muassa siihen millaisia myyttejä, rituaaleja, symboleja ja uskomuksia yksilö omaksuu. Kääntymyksen uskonnolliseen ulottuvuuteen Rambo liittää kokemuksen pyhästä, transsendenssin kaipuun, ja halun löytää yhteys yliluonnolliseen. Tällaiset uskonnolliset motiivit ovat Rambon mukaan yleismaailmallisia ja ajattomia ja ne auttavat omalta osaltaan ymmärtämään kääntymystä. Uskonnollinen konteksti myös määrittelee pitkälti kääntymiskokemuksen luonteen.⁸⁰

3.2. Kriisit ja herätyksen tilat

Rambon mukaan uskonnollista kääntymystä yleensä edeltää jonkinlainen kriisi. Rambo esittelee kriisien yhteydessä useita erilaisia tekijöitä, jotka voivat olla käynnistämässä uskonnollista etsintää. Muun muassa yliluonnolliset, mystiset kokemukset, lähellä kuolemaa kokemukset, transsendenssin kaipuu tai elämän tarkoituksen etsiminen voivat olla alkuna uskonnolliselle etsinnälle ja kääntymykselle. Myös ulkoinen painostus voi vaikuttaa uskonnolliseen etsintään. Tällaisista ulkoisen painostuksen synnyttämistä kriiseistä Rambo mainitsee esimerkkeinä siirtomaiden laajentumisen ja lähetystyön.⁸¹

John Lofland ja Norman Skonovd ovat nimenneet kuusi kääntymismotiivia. Luokittelussa otetaan huomioon uskonasioista kiinnostumiseen vaikuttavia tekijöitä, joten koen Loflandin ja Skonovdin teorian esittelyn olennaiseksi juuri etsinnän yhteydessä. Rambo puolestaan käsittelee tätä teoriaa eritellessään uskonnollisten yhteisöjen tapoja suhtautua mahdolliseen kääntymiseen.⁸² Loflandin ja Skonovdin nimeämiä motiiveja ovat älyllinen, mystinen, kokeileva, ihastuva, pakottava ja herätyskokousmalli. Älyllisessä mallissa kääntyjä kiinnostuu hengellisistä asioista oman aktiivisen toimintansa kautta. Tutustuminen vaihtoehtoihin ideologioihin tai tapoihin elää voi tapahtua muun muassa kirjoja lukemalla, televisiota katsomalla tai sosiaalisten kontaktien kautta. Mystinen malli puolestaan perus-

⁷⁹ Rambo 1993, 26–28, 30.

⁸⁰ Rambo 1993, 30, 32, 34, 92.

⁸¹ Rambo 1993, 44, 48–51, 53–55.

⁸² Rambo 1993, 105.

tuu vahvaan emotionaaliseen kokemukseen. Tämän mallin kääntyjät eivät yleensäkään kykene kuvaamaan kokemuksiaan johdonmukaisilla termeillä.⁸³

Kiinnostuminen uskonasioista voi saada alkunsa myös uskonnolliseen yhteisöön liittymisestä. Kääntyjä liittyy tällöin uskonnolliseen yhteisöön kokeillakseen sen sopivuutta itselleen. Ihastuvassa mallissa kiinnostuminen uskonasioista tapahtuu jonkun läheisen tai ihaillun henkilön kautta. Tällöin kääntyjä omaksuu ihailemansa tai läheiseksi tulleen henkilön elämänarvoja ja maailmankatsomusta. Pakottavaan malliin Lofland ja Skonovd liittävät vahvan ulkopuolisen painostuksen ja ajattelun kontrolloinnin. Pakottavassa mallissa uskonnolliseen yhteisöön liittyminen on ensisijainen osa kääntymystä. Herätyskokousmallissa kiinnostuminen uskonasioista tapahtuu voimakkaasti hurmoksellisessa tilaisuudessa. Näissä tapauksissa kääntymykseen liittyy yleensä vahvat emotionaaliset kokemukset.⁸⁴

Jorma Niemelä kuvaa kiinnostumista uskonnollisista asioista herätyksen tiloina. Niemelä tutki aihetta antamalla haastateltavien kuvata vapaasti, mikä sai heidät kiinnostumaan uskonasioista. Niemelä löysi viisi tekijää, jotka hänen mielestään kuvautuivat laajempina kuin pelkästään motiiveina. Herätyksen tiloissa on Niemelän mukaan kyse sisäisten ja/tai ulkoisten tekijöiden synnyttämästä konfliktista, joka toimii kääntymyksen alkuunpanevana voimana.⁸⁵

Ensimmäinen herätyksen tila on halu ratkaista elämän eksistentiaaliset perusongelmat ja löytää yhteys Jumalaan. Tämän Niemelä nimeää eksistentiaalishengelliseksi ulottuvuudeksi. Eksistentiaalishengellinen hätä tuli Niemelän haastatteluissa esiin muun muassa tyhjyyden, tarkoituksettomuuden, merkityksettömyyden ja Jumalan kaipuun kokemuksina. Toinen herätyksen tila on kaipuu parempaan elämään. Tähän herätyksen tilaan liittyvät kokemukset hyvyydestä ja rakkaudesta tai tuhon pelko ja väsyminen entiseen elämäntapaan. Tämän tilan Niemelä nimeää emotionaalishengelliseksi tilaksi. Emotionaalishengelliseen tilaan liittyy usein samoja kokemuksia tyhjyydestä, tarkoituksettomuudesta, merkityksettömyydestä ja Jumalan kaipuusta kuin eksistentiaalishengelliseen hätään, mutta emotionaalishengellisessä tilassa korostuu erityisesti kokemuksen emotionaalinen lataus.⁸⁶ Myös James kuvaa teoriassaan kääntymystä edeltävää uupumuksen tilaa. Jamesin mukaan kääntymystä edeltää emotionaalisesti lamaanuttava tila, joka ajaa yksilön etsimään muutosta. Antautumisen kautta ahdistuksen tilalle tulee uusia tunteita, kuten ilo ja rauha.⁸⁷

⁸³ Lofland & Skonovd 1981, 376–378.

⁸⁴ Lofland & Skonovd 1981, 378–382.

⁸⁵ Niemelä 1999, 91–92.

⁸⁶ Niemelä 1999, 93–94.

⁸⁷ James 1981, 162, 164.

Kolmas herätyksen tila on uskovien esimerkki ja huolenpito tai uskovien antama todistus uskostaan. Tämä tila on esimerkillinen ulottuvuus. Uskovien esimerkissä vaikutuksen tekee muun muassa lämmin vastaanotto, iloisuus ja onnellisuus. Entisten kohtalotovereiden uskonratkaisu saattaa olla taustavaikuttajana, rohkaisijana ja joskus suoranaisena sysäyksenä hengellisen ratkaisun teolle. Neljäs herätyksen tila on hoidollinen ulottuvuus, jonka hallitseva piirre on halu päästä päihderiippuvuudesta eroon. Viides herätyksen tila on ongelmanratkaisu-ulottuvuus, joka viittaa pyrkimykseen ratkaista laajempi elämän umpikuja. Neljännessä ja viidennessä herätyksen tilassa uskonnollisesti virittyneet ongelmat eivät olleet niinkään keskeisessä osassa, vaan uskonnollisista ratkaisuista etsittiin apua päihde- ja elämänongelmiin.⁸⁸

Niemelän aineistossa mikään viidestä herätyksen tilasta ei noussut muita tärkeämmäksi tai yleisemmäksi, vaan kääntymystä edeltäneet tilat olivat varsin moninaiset. Herätyksen tiloista Niemelä luokittelee eksistentiaalishengellisen, emotionaalishengellisen ja esimerkillisen ulottuvuuden itsetarkoitukselliseksi etsinnäksi ja hoidollista sekä ongelmanratkaisu-ulottuvuutta välineelliseksi etsinnäksi. Itsetarkoituksellisessa etsinnässä uskonnolliset asiat itsessään herättivät kiinnostuksen uskonasioita kohtaan, kun taas välineellisessä etsinnässä jokin muu tekijä kuten ahdistava elämäntilanne johti uskonnolliseen etsintään.⁸⁹

3.3. Etsintä

Etsintä on jatkuvasti meneillään oleva prosessi mutta se tehostuu erityisesti kriisien aikana. Etsinnässä on Rambon mukaan kyse siitä, että ihminen luonnostaan etsii elämän tarkoitusta. Etsintään vaikuttavia tekijöitä ovat kääntyjän aktiivisuus, rakenteellinen saatavuus ja motivoivat rakenteet. Kääntyjän aktiivisuus viittaa siihen, kuinka aktiivisesti henkilö reagoi kääntymykseen. Rambo väittääkin, että suurin osa kääntyjistä etsii aktiivisesti uskonnollista tarkoitusta elämälle. Sama ihminen voi myös toisessa tilanteessa olla etsinnän suhteen aktiivinen ja toisessa tilanteessa passiivinen.⁹⁰

Rakenteellisessa saatavuudessa on kyse siitä, kuinka vapaa yksilö on liikkumaan emotionaalisisista, älyllisistä ja uskonnollisista instituutioista ja sitoumuksista uusiin valinnanmahdollisuuksiin. Esimerkiksi suhtautuminen yhteisön ulkopuoliseen maailmaan ja yksilön uskonnollinen tausta vaikuttavat siihen, millaisia ratkaisuja kääntyjä tekee etsiessään vas-

⁸⁸ Niemelä 1999, 92, 94–96.

⁸⁹ Niemelä 1999, 92, 153–154.

⁹⁰ Rambo 1993, 56, 58–59.

tauksia uskonnollisiin kysymyksiin. Rambon mukaan kääntymyksen taustalla vaikuttavat kuusi perustarvetta, jotka ohjaavat uskonnollista etsintää. Rambo viittaa tässä yhteydessä Seymour Epsteinin malliin neljästä perustarpeesta.⁹¹ Epsteinin nimeämät perustarpeet ovat tarve kokea mielihyvää ja välttää kipua, tarve pitää yllä itsetuntoa, tarve ihmissuhteisiin ja tarve loogiseen käsitteelliseen järjestelmään.⁹² Oman tutkimuksensa pohjalta Rambo lisää perustarpeiden joukkoon kontrolloinnin tarpeen ja tarpeen lähestyä transsendenssiä.⁹³

Kysymys kääntyjän aktiivisuudesta kääntymysprosessin aikana on Rambon teoriassa otettu esiin lähes jokaisen kääntymyksen tason yhteydessä.⁹⁴ Rambon tavoin miellän kääntyjän aktiivisuutta koskevan kysymyksen osaksi kokonaisvaltaista kääntymysprosessia eri vaiheineen enkä yhdistä sitä mihinkään kääntymyksen yksittäiseen vaiheeseen. Mielestäni kysymys ei kuitenkaan vaadi erillistä käsittelyä kääntymyksen jokaisessa vaiheessa, vaan esittelen kääntyjän aktiivisuutta ja passiivisuutta koskevan ydinkysymyksen etsinnän yhteydessä.

Aktiivisessa mallissa ihminen nähdään uskoa aktiivisesti etsivänä osapuolena, jolloin kääntymys on päämäärätietoisien toiminnan tulos.⁹⁵ Zinnbauerin ja Pargamentin erottelun mukaan aktiivinen kääntymys on vaiheittainen rationaalinen prosessi, jossa kontekstuaalisilla ja tilanteellisilla tekijöillä on suuri merkitys. Passiivinen kääntymys puolestaan on itsen äkillistä ja radikaalia muutosta.⁹⁶ Passiivisessa teoriassa viitataan usein Paavalin kokemuksiin Damaskoksen tiellä. Passiiviseen kääntymykseen liitetään kokemuksen äkillisyys, dramaattisuus ja emotionaalisuus. Tällaiseen kääntymykseen liitetään myös kääntäjässä tapahtuva nopea kokonaisvaltainen muutos. Passiivisessa teoriassa kääntymys nähdään korkeamman voiman työnä, ja ihminen on uskon passiivinen vastaanottaja.⁹⁷

Myös James liittyy yhteen kääntymyksen passiivisuuden ja äkillisyyden. Äkillisessä kääntymyksessä kääntyjä on Jamesin mukaan passiivinen uskon vastaanottaja. Äkilliseen kääntymykseen liittyy usein kokemus voimakkaasta onnellisuudesta ja tunne korkeamman voiman vaikutuksesta. Lisäksi äkilliseen kääntymykseen liittyy kuvauksia ahdistuneisuuden häviämisestä, rauhan ja sopusoinnun tuntemuksista ja uudesta olemisen halusta. Jamesin mukaan kääntymyksen äkillisyyteen vaikuttaa muun muassa se, kuinka altis kääntyjän alitajunta on ulkopuolisille vaikutteille. Ulkopuolisia vaikutteita herkästi vastaanottava alitajunta on suojattua alitajuntaa alttiimpi äkilliselle kääntymykselle. Vaikutuksille vä-

⁹¹ Rambo 1993, 60–63.

⁹² Epstein 1985, 301.

⁹³ Rambo 1993, 64.

⁹⁴ Rambo 1993, 20, 44, 56–58, 92–93, 102.

⁹⁵ Richardson 1985, 167.

⁹⁶ Zinnbauer & Pargament 1998, 162.

⁹⁷ Richardson 1985, 164–165.

hemmän altis alitajunta puolestaan on yhteydessä asteittaiseen kääntymykseen. Jamesin mukaan suurin osa kääntyjistä pitää uskostaan kiinni, vaikka äkilliseen kääntymykseen liittyneet vahvat tunnekokemukset ajan myötä laantuvat.⁹⁸

3.4. Kohtaamisesta päätöksen tekoon

Rambo esittelee uskonnollisen etsinnän jälkeisiksi tasoiksi kohtaamisen, vuorovaikutuksen ja sitoutumisen. Rambon mukaan kääntymyksen kannalta merkittävää voi olla kohtaaminen uskonnollisen yhteisön edustajan kanssa. Kohtaaminen voi olla alku uskonnollisen yhteisön jäsenten ja mahdollisen kääntyjän väliselle vuorovaikutukselle. Vuorovaikutussuhde yhteisön jäsenten kanssa tarjoaa kääntyjälle mahdollisuuden tutustua yhteisön teologiaan ja kulttuuriin. Tutustuminen voi tapahtua yhteisön jäsenten aktiivisena perehdyttämisellä tai kääntyjälle voidaan antaa tilaa itsenäiseen etsimiseen. Tärkeä osa vuorovaikutusta on Rambon mielestä suhteiden syntyminen yhteisön jäseniin. Emotionaaliset suhteet yhteisön jäseniin voivat vahvistaa kääntyjän halua liittyä yhteisöön ja saada yhteisöstä kiinnostuneen tunteen tuntemaan itsensä hyväksytyksi.⁹⁹

Vuorovaikutuksen myötä mahdollinen kääntyjä tekee päätöksensä joko sitoutua tai olla sitoutumatta yhteisöön. Sitoutuminen on kääntymyksen käännekohta, jossa kääntyjä tekee tietoisin päätöksen, ja päätös vahvistetaan useimmissa yhteisöissä kasteella ja kääntyjän henkilökohtaisella todistuksella uskostaan. Rambo jakaa sitoutumisen tason viiteen vaiheeseen: päätös, rituaalit, antautuminen, todistaminen ja uudelleenmotivoituminen.¹⁰⁰

Kääntymys saattaa edellyttää selkeää päätöksen tekemistä. Päätöksen tekeminen ei ole pelkästään sisäinen prosessi, vaan myös sosiaalista vuorovaikutusta perheen ja ystävien kanssa. Kääntymykseen liittyvät rituaalit ovat pohjimmiltaan yhdistelmä sekä kieltäytymistä että myöntymistä. Kääntymyksessä henkilö jättää menneisyyden ja suuntautuu uuteen tulevaisuuteen. Rituaalien tarkoitus on kuvata ja vahvistaa tätä prosessia. Antautumisessa on kyse käännekohdasta, jossa siirtyminen vanhasta elämästä uuteen elämään tapahtuu. Antautuminen on sisäistä luopumista hallinnasta ja auktoriteetin hyväksymistä.¹⁰¹ Jamesin mukaan antautuminen on tyhjäksi tulemistä. Tällöin jotakin ihmisen sisällä väistyy ja syn-

⁹⁸ James 1981, 166, 180, 183, 187, 194–195.

⁹⁹ Rambo 1993, 66, 102, 108–109.

¹⁰⁰ Rambo 1993, 124.

¹⁰¹ Rambo 1993, 126–128, 132.

nynnäinen kovuus murtuu. Tapahtuma on usein äkillinen ja omaehtoinen ja jättää koki-
jaansa vaikutelman ulkopuolisen voiman toiminnasta.¹⁰²

Todistaminen on kerronnallinen todistus henkilön kääntymyksestä. Todistaminen on
elämäntarinan uudelleenmuotoutumista, joka auttaa ymmärtämään kääntymyksen olemus-
ta. Kääntymyksen myötä kääntyjässä tapahtuu motivoituminen uuden elämän mukaisesti.
Tällöin vanhojen motiivien tilalle tulee enenevässä määrin uskonnollisia motiiveja.¹⁰³
James käsittelee kääntymystä juuri elämän keskeisten päämäärien muutosten näkökulmas-
ta. Kun yksi päämäärä vakiintuu syrjäyttäen selvästi muita päämääriä, voidaan Jamesin
mukaan tapahtumaa kutsua muutokseksi. Luonteeltaan uskonnollinen muutos on Jamesin
mukaan kääntymys. Kääntymyksessä aiemmin yksilön toimintaan vähäisesti vaikuttaneet
uskonnolliset mielteet, aikomukset ja päämäärät alkavat keskeisesti ohjata yksilön toimin-
taa.¹⁰⁴

Jamesin mukaan psykologisin keinoin ei pystytä selittämään miksi äärialueilla sijainnut
mielteiden, aikomusten ja päämäärien ryhmä muuttuu toiminnan keskuksi. James on
myös sitä mieltä, ettei kääntymyksen ulkopuolinen tarkkailija tai edes kääntymyksen koki-
ja itse pysty selittämään, mikä muutoksen saa aikaan. Sen sijaan kääntymyksen kuvailemi-
nen on sekä ulkopuoliselle havainnoijalle että kääntymyksen kokijalle itselleen mahdollis-
ta.¹⁰⁵

3.5. Kääntymyksen seuraukset ja muutoksen vakiintuminen

Niemelän mukaan hengellistä heräämistä seuraa vaihe, jossa muutos vakiintuu. Väitöskir-
jassaan Niemelä käsittelee tässä yhteydessä muun muassa päihderiippuvuudesta vapautu-
misen kokemuksia ja retkahduksen torjuntakeinoja. Näihin aiheisiin hän liittyy elämänhal-
linnan saavuttamisen, himon häviämisen ja kilvoittelun keinot.¹⁰⁶ Elämänhallinnan para-
neminen ei Niemelän aineistossa niinkään liittynyt parantuneisiin elämänhallinnallisiin
taitoihin, vaan parantuneen elämänhallinnan koettiin olleen seurasta hallinnan luovuttami-
sesta Jumalalle. Joillakin Niemelän haastattelemissa henkilöillä kääntymykseen liittyi väli-
tön vapautuminen päihteiden käyttötärpeestä, toisilla taas raitistuminen edellytti uskonnol-
listen ja muunlaisten retkahduksen torjuntakeinojen kehittämistä. Äkillisessä käyttötärpeen

¹⁰² James 1981, 89.

¹⁰³ Rambo 1993, 137, 140.

¹⁰⁴ James 1981, 151–152.

¹⁰⁵ James 1981, 152.

¹⁰⁶ Niemelä 1999, 120, 130, 132.

vapautumisessa on kyse rajusta merkityssuhteiden uudelleenorganisoidumisesta uskonnollisen itsesuhteen muutoksen myötä. Raittiutta tukevia retkahduksen torjuntakeinoja puolestaan ovat muun muassa rukous ja Raamatun lukeminen, uskonystävien ja hoitoyhteisöjen tuki sekä osallistuminen uskonnolliseen toimintaan.¹⁰⁷

James mukaan uskonnollisen kokemuksen seuraukset sisältyvät käsitteeseen pyhyys. Pyhyyttä ovat tunne avarammasta elämästä, halukkuus antautua ulkopuolisen voiman hallittavaksi, tunnekeskuksen suuntautuminen positiivisuuteen ja epäitsekkyteen sekä onni itsekkyyden häviämisestä. Avaramman elämän tunteella James viittaa siihen, että kääntymyksen kokeneen ihmisen näkemys ja kokemus ympäröivästä maailmasta muuttuu usein kevyemmäksi ja rauhallisemmaksi. Kääntymyksen jälkeinen olotila johtaa usein siihen, että ihminen on alttiimpi antautumaan hyväksi kokemansa voiman varaan. Uskonnollisessa epäitsekkyudessa ja itsensä uhraamisessa ominaista on rakkaus Jumalaa kohtaan ja luottamus Jumalan huolenpitoon.¹⁰⁸

Rambo lähestyy kääntymyksen seurauksia kääntyjän elämässä tapahtuneista muutoksista käsin. Rambo käsittelee kääntymyksen seurauksia niin yksilön kuin laajemman sosiaalisen ympäristön näkökulmasta. Rambon mukaan kääntymyksen seuraukset voivat olla hyvin moninaiset riippuen muun muassa kääntymyksen kestosta ja voimakkuudesta. Kääntymyksen seuraukset saattavat myös ilmetä vasta kuukausien tai jopa vuosien päästä varsinaisesta kääntymyksestä. Toisilla kääntymystä seuraa dramaattiset elämänmuutokset ja toisilla kokemukset elämän muuttumisesta ovat vähäisemmät. Toisilla seurauksiin liittyy suuriakin muutoksia uskomuksissa ja toiminnassa, kun taas toiset voivat kokea vain vähäistä turvallisuuden ja rauhan lisääntymistä. Seuraukset voivat myös olla tuhoisia, jos uusi suuntautuminen ei vastaa odotuksia.¹⁰⁹

Rambo tarkastelee kääntymyksen seurauksia sosiokulttuurillisten ja historiallisten seurausten valossa. Hänen mukaansa laajemmat herätykset voivat vaikuttaa muun muassa siihen, mikä yhteisössä on hyväksyttyä ja mikä ei. Esimerkkinä hän mainitsee kääntymyksen vaikutukset seksuaaliarvoihin. Myös uskontojen ja lähetystyön mukana leviävät ilmiöt kuten nationalismi ja sekularisaatio kuuluvat Rambon mukaan kääntymyksen seurauksiin. Omaksi ryhmäkseen Rambo on eritellyt teologiset seuraukset, joita ovat muun muassa kokemus jumalasuhteen syntymisestä, rakkauden ja syyllisyyden kokemukset sekä elämän

¹⁰⁷ Niemelä 1999, 155–156.

¹⁰⁸ James 1981, 196, 204–206, 227.

¹⁰⁹ Rambo 1993, 142, 144, 146, 170.

tarkoituksenmukaisuuden kokemukset. Rambon mukaan kääntymys seurauksineen on pikemminkin jatkuva muutosten prosessi kuin yksi hetkellinen tapahtuma.¹¹⁰

¹¹⁰ Rambo 1993, 148, 151, 154–155, 160–161, 163.

4. Tutkimusongelma

Tutkielmassa kartoitetaan huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemuksia kääntymyksestä ja päihderiippuvuudesta toipumisesta kolmiosaisen tutkimusongelman avulla:

- 1) Millainen tausta on huumeita käyttäneiden henkilöiden kääntymyksellä?
- 2) Millainen on uskonnollinen kääntymys huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemana?
- 3) Millaista on huumeita käyttäneiden henkilöiden elämä kääntymyksen jälkeen?

Huumeita käyttäneiden henkilöiden kääntymyksen tausta liittyy pitkälti päihteiden käytön kehittymiseen. Taustaan liittyy myös hengellisistä asioista kiinnostuminen. Päihteiden käyttöön ja hengelliseen taustaan liittyviä tekijöitä kartoitetaan tutkielmassa, koska ne auttavat ymmärtämään kokemuksia kääntymyksestä ja päihderiippuvuudesta toipumisesta. Kääntymystä ja kääntymyksen jälkeistä elämää lähestytään tutkielmassa muutoksen kautta. Teoreettisen tarkastelun pohjalta voidaan olettaa, että kääntymykseen liittyy monenlaisia muutoksia. Lisäksi pyrin selvittämään kääntymyksen aikaisia ja kääntymyksen jälkeisiä olosuhteita yksilön elämässä. Kaikkien haastateltavien kokemukset koskevat kristinuskoon kääntymistä.

Tutkielmassani olen rajannut tutkimusjoukon huumeita käyttäneisiin henkilöihin. Kääntymys ja usko liittyvät tutkimusjoukon rajaamisen kautta tiiviisti huumeriippuvuudesta toipumiseen. Tutkimusjoukon valinnalla olen pyrkinyt rajaamaan ja syventämään tutkielman aihetta. Uskon huumeita käyttäneiden henkilöiden kääntymyskokemusten tutkimisen olevan helpompaa riippuvuuden ja siitä toipumisen kontekstissa kuin siitä irrotettuna. Aihe on kääntymyksen tutkimisen alalla selkeästi rajattu tapaustutkimus.

5. Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen eteneminen

5.1. Kokemuksen tutkiminen

Sanna Väyrynen kuvaa tutkimuksellisia lähtökohtiaan hermeneuttis-fenomenologisiksi, jolloin tavoitteena on ymmärtää toisten ihmisten kokemuksia ja heidän niille antamia merkityksiä.¹¹¹ Itse kuvaan tutkimuksellisia lähtökohtiani narratiivis-fenomenologisiksi, koska tavoitteenani on tutkia haastattelemieni henkilöiden kokemuksia ja kokemusten merkityksiä osana laajempaa kertomusta. Haastatteleman henkilöt päätyivät tarkastelemaan kokemuksiin lähes koko elämänkaareen kattavissa mittasuhteissa. Jokainen haastattelu oli vähintään joiltain osin juonellinen kertomus, joten narratiivinen ote etenkin analyysivaiheessa auttoi käsittelemään aineistoa johdonmukaisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Kokemus on tajuavan subjektin, hänen tajunnallisen toimintansa ja toiminnan kohteen merkityssuhde. Kokemuksen fenomenologisen tutkimisen lähtökohta on objektiivisuus, jolla Perttula tarkoittaa sitä, miten hyvin tutkimuksen kohde tavoitetaan sellaisena kuin se todellisuudessa on olemassa.¹¹² Fenomenologisessa ymmärtämisessä on kyse hetkellisistä ja jälkiä jättävistä kohtaamisista. Parhaimmillaan tutkija onnistuu tavoittamaan hetkeen sidotun kokemuksen syvimmän merkityksen.¹¹³ Narratiivisessa tutkimustavassa lähtökohdaksi on kertojan näkökulma. Tavoitteena on ymmärtää yksilön ainutlaatuista näkökulmaa kontekstissaan.¹¹⁴

Kokemuksen tutkimisessa kokemusta voidaan lähestyä elävänä, kuvattuna, uudelleen elettyinä ja uudelleen koettuna kokemuksena. Elävä kokemus on Perttulan mukaan yhtä kuin tutkittavat kokemukset. Elävällä kokemuksella on rakenteellinen side elämäntilanteeseen. Laadultaan elävä kokemus voi olla tietoa, tunnetta, intuitiota ja uskoa sekä niiden yhdistelmiä. Tutkielmaani kootut kokemukset ovat monilta osin reflektiivisesti rakennettuja. Reflektiivisesti rakennetut kokemukset kuuluvat narratiivisen tutkimuksen piiriin. Reflektiivisesti rakennettujen kokemusten aihe muodostuu usein tajunnallisen rakentamisen tuloksena. Kokemusten aihe on ajallisesti kattava ja elämäntilanteen kokonaisuutta käsittelevä.¹¹⁵

Kokemuksen tutkimisen edellytys on kokemuksen kuvaaminen. Kuvaamistapa voi olla mikä tahansa tutkijan hyväksi katsoma tapa kuten puhe, tekstit, piirroksot, valokuvat, liike,

¹¹¹ Väyrynen 2007, 47.

¹¹² Perttula 2006, 116, 136.

¹¹³ Lehtomaa 2006, 192.

¹¹⁴ Erkkilä 2006, 198.

¹¹⁵ Perttula 2006, 137, 139.

eleet ja ilmeet. Tärkeintä on, että tutkimusaineistoon voidaan palata.¹¹⁶ Omassa tutkielmasani tutkittavat kuvasivat kokemuksiaan puhumalla. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Haastattelemini henkilöiden kuvaamat kokemukset ulottuivat lapsuudesta haastatteluhetkeen, jolloin nuorimmat haastateltavat olivat 25-vuotiaita ja vanhin 39-vuotias. Narratiivisessa tutkimustavassa pyritään kuvaamaan kokemuksia, jotka ulottuvat sekä ajallisesti että sisällöltään laajalle.¹¹⁷ Kokemusmaailmaa kuvataan kerrottujen tarinoiden kautta.¹¹⁸ Kokemukset ovat tavallisesti useaan kertaan rakennettuja, ja rakentaminen jatkuu edelleen tutkimustilanteessa. Narratiivisen tutkimustavan yhteydessä voidaan ajatella, että ihminen luo kokemuksilleen eheää ja jäsentynyttä muotoa.¹¹⁹

Kokemusta tutkivan tutkijan on mielleltävä myös itsensä kokevaksi olennoksi. Narratiivisessa tutkimustavassa oletetaan tutkimustyön olevan subjektiivista, jolloin jäseneltyjen analyysimetodien kehittämistä ja esittämistä ei pidetä niinkään tärkeänä. Tällöin tutkijan tulee kuvata tutkimuksensa henkilökohtaisia lähtökohtia, jotka valitaan tietoisesti tutkijan uudelleen kokemisen tulkintakehyksiksi.¹²⁰ Kokemusten tutkimisessa haasteelliseksi koin kokemusten kuvaamisen niin, että kokemuksellinen ilmiö säilyttää oman merkitysyhteytensä muuttumatta tutkijan merkitysyhteydeksi.¹²¹ Tutkittavien näkökulman säilyttämiseksi sovimme haastateltavien kanssa, että he saavat valmiin tutkielman luettavakseen. Näin pyrittiin varmistamaan, ettei tutkijan näkökulma peittänyt alleen tutkittavien ääntä. Lainauksia haastatteluista olen käyttänyt, jotta haastateltavien näkökulmat ja kokemukset tulisivat esiin mahdollisimman autenttisina. Tällöin lukijalla on mahdollisuus verrata tulkintaa alkuperäisaineistoon.¹²²

Kääntymystä on pitkälti tutkittu kääntymyksen kokeneita ihmisiä haastatteleamalla. Tuija Hovin mukaan kokemuksia ei voida jakaa aitoihin tai epäaitoihin, vaan olennaista on, miten haastateltavat itse kokemuksiaan kuvailevat ja mitä pitävät tärkeänä.¹²³ Kääntymyskokemusten tutkimuksessa on kuitenkin syytä huomioida haastateltavien tapa kertoa kääntymyskokemuksistaan. Meredith McGuire on kuvannut erilaisia kääntymykseen liittyviä kerrontatapoja. Kääntymyksestä voidaan hänen mukaansa kertoa valinnan, muutoksen tai jatkuvuuden näkökulmasta. Tällöin ympäristöstä sekä uskonnollisesta perinteestä ja kirjallisuudesta opitut tavat vaikuttavat siihen, miten henkilökohtaista kääntymyskokemusta

¹¹⁶ Perttula 2006, 140.

¹¹⁷ Perttula 2006, 142.

¹¹⁸ Erkkilä 2006, 201.

¹¹⁹ Perttula 2006, 142.

¹²⁰ Perttula 2006, 143, 147.

¹²¹ Lehtomaa 2006, 163.

¹²² Väyrynen 2007, 203–204.

¹²³ Hovi 1997, 320–321.

tulkitaan ja kuvataan.¹²⁴ Kääntymykseen liittyvän retoriikan huomioiminen oli tutkimusprosessissani osa tutkimuksen analyysia ja luotettavuuden arviointia.

5.2. Laadullinen tapaustutkimus

Tutkielmani on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tapaustutkimus. Lähtökohta laadullisessa tutkimuksessa on Sirkka Hirsjärven, Pirkko Remeksen ja Paula Sajavaaran mukaan todellisen elämän kuvaaminen. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole hypoteesin tai teorian testaaminen, vaan pyrkimyksenä on paljastaa yllättäviäkin seikkoja ja käsitteellistää tutkittavaa ilmiötä vähitellen. Laadullisilla metodeilla pyritään tuomaan tutkittavien ääni ja näkökulma esille.¹²⁵ Maria Saarela-Kinnunen ja Jari Eskola ovat artikkelissaan Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? määritelleet tapaustutkimusta yhden tapauksen tutkimisen näkökulmasta. Tapaustutkimuksessa tutkitaan heidän mukaansa yksittäistä tapausta tai pientä joukkoa toisiinsa suhteessa olevia tapauksia.¹²⁶ Tutkimusjoukon rajaaminen huumeita käyttäneisiin henkilöihin tekee tutkielmastani kääntymyksen tutkimisen kentälle kuuluvan tapaustutkimuksen.

Kiviniemen mukaan laadullinen tutkimus on luonteeltaan prosessorientoitunutta. Tutkimusta koskevat näkökulmat ja tulkinnat tarkentuvat vähitellen tutkimusprosessin edetessä.¹²⁷ Aloitin oman tutkielmani kokoamalla taustateoriaa kääntymyksestä ja päihderiippuvuudesta. Teorian pohjalta muotoutui joitakin näkökulmia ja tulkintoja ilmiöstä. Tutkimusprosessin edetessä osa teoreettisen tiedon pohjalta tekemistäni oletuksista muuttui. Merkittävä murros oli ymmärtää, ettei kääntymystä ja riippuvuudesta toipumista voinut tarkastella toisistaan erillisinä ilmiöinä, vaan tutkittavien kokemuksissa yhdistyivät sekä kääntymykseen että toipumiseen liittyvät muutokset. Kysyessäni eräältä haastateltavalta, mitkä muutokset hänen mielestään liittyivät kääntymykseen, hän vastasi: ”Mun mielestä niitä ei voi erotella, koska ylipäätään jo toipumisen myötä tapahtuu ajatusmaailmassa ja arvomaailmassa aika paljon muutoksia.”¹²⁸

Kiviniemen mukaan laadullinen tutkimus on monelta osin tulkinnallista tutkimusta. Teorian, näkökulmien ja rajausten valinta ovat jo sinällään tutkijan tulkintaa ilmiöstä. Myös aineistoa kerätessä tutkija luo eräänlaisen tulkinnallisen kehiksen, koska laadullises-

¹²⁴ McGuire 1992, 73–74.

¹²⁵ Hirsjärvi et al. 2007, 157, 160.

¹²⁶ Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 158.

¹²⁷ Kiviniemi 2001, 68.

¹²⁸ H6, 15.

sa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti.¹²⁹ Itse valitsin kääntymyskokemusten kertojiksi huumeita käyttäneet henkilöt. Uskon, että heillä on ilmiöön erityinen näkökulma. Kahdeksan henkilön kokemusten käsittely vaati tulkinnallista analyysia, jotta eri ihmisten kuvaamat kokemukset voitiin koota tutkimustuloksiksi. Esimerkiksi yksi haastateltava kertoi, kuinka rahan arvo muuttui ja toinen kuvasi, kuinka elämänmuutokseen kuului tavaroista ja rahasta luopumista.¹³⁰ Tulkintani mukaan molemmat haastateltavat kuvasivat materialististen arvojen muutosta. Tutkielmassani olen tehnyt tulkintoja haastateltavieni henkilöiden kokemuksista ja tutkielmaani lukevat henkilöt tekevät omia tulkintoja. Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven mukaan laadullinen tutkimustieto onkin tulkittua siten, että tutkija tulkitsee ensin tutkittavia ja tämän jälkeen lukija vuorostaan tulkitsee tutkijaa.¹³¹

Valitsin lähestymistavaksi kokemusten tutkimisen ilmiön tulkinnallisuutta korostaakseeni. Tulkinnallisuuden vuoksi kokemusten tutkijan tulee kuvata tutkimuksensa henkilökohtaisia lähtökohtia, esimerkiksi ajattelutapojaan ja elämäntilannettaan.¹³² Oma lähtökohtani tutkimuksen tekemiselle oli kiinnostus päihderiippuvuudesta toipumiseen. Olen vuosien aikana tavannut useita huumeita käyttäneitä henkilöitä, jotka ovat kuvanneet toipumistaan riippuvuudesta. Erityisen mielenkiintoisia ovat mielestäni olleet kertomukset, joissa toipumiseen on jollain tavoin liittynyt kääntymys. Kertomusten ja keskusteluiden kautta ilmiöstä tuli itselleni ymmärrettävämpi ja aiheeseen liittyviä ennakkoluuloja murtui. Koin, että huumeita käyttäneiden henkilöiden kokemukset kääntymyksestä ja toipumisesta ovat kuuntelemisen, kirjallisen kokoamisen ja jakamisen arvoisia.

Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen edellyttää hyvän tutkimusetiikan mukaan toimimista. Tutkijan velvollisuuksia ovat tieteellinen rehellisyys, huolellisuus, avoimuus, tieteellinen tunnustus, eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät, älyllinen vapaus ja julkinen vastuu. Tieteellisen rehellisyyden mukaisesti olen toteuttanut tutkimusta puolueettomasti ja tuloksia vääristelemättä. Olen pyrkinyt tarkkaan ja hyvin tehtyyn tutkimukseen ja raportoinnissa olen noudattanut avoimuutta. Täsmällisillä viittauksilla ja teoreettisen taustan kartoittamisella olen halunnut antaa toisten tutkijoiden työlle heille siitä kuuluvan tunnustuksen. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien valinnoissa olen kiinnittänyt huomiota tutkimuskohteille aiheutuvan haitan minimointiin.¹³³

¹²⁹ Kiviniemi 2001, 71–72, 79.

¹³⁰ H1, 12; H3, 9.

¹³¹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 68–69.

¹³² Perttula 2006, 147.

¹³³ Clarkeburn & Mustajoki 2007, 44.

Älyllinen vapaus on ideoiden uusimisen ja vapaan kritisoinnin sallimista. Julkinen vastuu on velvollisuutta julkaista tulokset silloin, kun ne ovat tärkeitä yleiselle hyvinvoinnille ja kun ne on vertaisarvion mukaisesti hyväksytyjä.¹³⁴ Tuomen ja Sarajärven mukaan hyvän tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan tulee huolehtia, ettei tiedonantajien henkilöllisyys paljastu.¹³⁵ Erityisesti marginaalisia ryhmiä tutkittaessa on tutkijalla suuri eettinen vastuu turvata tutkittavien henkilöllisyyden salassa pysyminen. Tämän vuoksi aineistoa rikastuttavat yksityiskohdat on joskus vaihdettava salassapidon turvaamiseen.¹³⁶ Aineistoa analysoidessa olen kiinnittänyt erityistä huomiota haastateltavien henkilöllisyyden häivyttämiseen. Haastateltavat saivat itse tutkielman valmistuttua tarkistaa, ettei tutkimustuloksissa paljastettu tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyyttä.

5.3. Haastattelut

Haastattelut ovat yksi laadullisen tutkimuksen tyypillinen aineistonkeruumenetelmä.¹³⁷ Keräsin aineiston tutkielmaani varten vuoden 2008 joulukuun ja vuoden 2009 kesäkuun välillä. Aineiston kerääminen vähän kartoitetusta aiheesta edellytti joustavia tiedonkeruumenetelmiä. Hirsjärven ja muiden mukaan haastattelun etu on joustavuus. Haastattelussa aineiston keruuta voidaan säädellä tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen. Haastattelun aiheiden järjestystä voidaan säädellä ja haastattelijalla on enemmän mahdollisuuksia tulkita haastateltavan vastauksia.¹³⁸ Haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa.¹³⁹

Teemahaastattelussa määritellään etukäteen haastattelun aihepiirit eli teemat. Jari Eskolan ja Jaana Vastamäen mukaan teemojen järjestys ja laajuus voivat vaihdella haastattelusta toiseen, mutta pääpiirteissään haastattelu etenee teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa.¹⁴⁰ Haastattelun teemat nojaavat tutkimuksen viitekehykseen.¹⁴¹ Teemahaastattelun runkoa rakentaessani käytin hyväkseni sekä kirjallisuutta että luovaa ideointia. Pääasiassa hyödynsin kääntymys- ja päihdetutkimuksen teorioita. Teemahaastat-

¹³⁴ Clarkeburn & Mustajoki 2007, 44.

¹³⁵ Tuomi & Sarajärvi 2009, 141.

¹³⁶ Squire 2008, 51.

¹³⁷ Kiviniemi 2001, 68; Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.

¹³⁸ Hirsjärvi et al. 2007, 199–201.

¹³⁹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.

¹⁴⁰ Eskola & Vastamäki 2001, 26–27; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.

¹⁴¹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.

telun rungossa on yleensä kolmen tasoisia teemoja: laajat teemat, tarkentavat apukysymykset ja yksityiskohtaiset ”pikkukysymykset”. Laajat teemat ovat keskustelun yleisiä aihepiirejä. Tarkentavilla apukysymyksillä teemoja voidaan pilkkoa pienemmiksi ja helpommin vastattaviksi kysymyksiksi. Yksityiskohtaiset ”pikkukysymykset” voidaan ottaa avuksi, jos aiempien kysymysten avulla ei ole saatu teemoja käsiteltyä.¹⁴² Tutkielmani haastatteluissa käytin pääasiassa laajoja teemoja ja tarkentavia apukysymyksiä mutta olin varautunut tarvittaessa esittämään yksityiskohtaisia kysymyksiä.

Haastattelujen sopiminen haastateltavien kanssa saattaa olla haaste. Tällöin on tärkeää kiinnittää huomiota lähestymistapaan.¹⁴³ Haastateltavien lähestyminen alkoi kohdallani marraskuussa 2008. Otin tuolloin yhteyttä tutkimusjoukkoon sopivaan tuttuun henkilöön, joka suostui koehaastatteluun. Koehaastattelun halusin tehdä haastattelurungon testaamiseksi, omien käytäntöjen hiomiseksi ja äänityslaitteen käyttöön tutustumiseksi.¹⁴⁴ Joulukuussa 2008 tehty koehaastattelu onnistui niin hyvin, että koehaastattelusta tuli sellaiseen ensimmäinen osa aineistoani. Tämän haastattelun jälkeen hyödynsin muutamia tuttuja avainhenkilöitä. Avainhenkilöiden tietoja ja kontakteja käytin lumipallo-otannan tekemiseen. Lumipallo-otannassa haastateltavilta henkilöiltä kysytään vihjeitä mahdollisista uusista haastateltavista.¹⁴⁵ Tällä tavoin edeten löysin kahdeksan haastateltavaa, jotka haastattelin vuoden 2009 heinäkuuhun mennessä. Yhteydenotot haastateltaviin tein henkilökohtaisesti puhelimitse. Haastattelemistani henkilöistä kolme oli naisia ja viisi miehiä. Haastateltavat olivat iältään 25–39-vuotiaita.

Kun haastatteluista on sovittu, on Tuomen ja Sarajärven mukaan haastateltavien hyvä saada tutustua kysymyksiin tai ainakin aiheeseen etukäteen.¹⁴⁶ Tarjosin kaikille haastatteluun lupautuneille mahdollisuuden saada kysymykset etukäteen tutustuttaviksi. Osa hyödynsi mahdollisuutta ja osa koki kysymyksiin tutustumisen tarpeettomaksi. Varsinaiseen haastattelutilanteeseen valmistautuessa on hyvä valita haastattelutila haastateltavan näkökulma huomioiden.¹⁴⁷ Haastattelut toteutettiin haastateltavien toiveiden mukaisesti haastateltavien kotona tai muissa heille tutuissa paikoissa tai omassa kodissani. Haastattelutilanteet pyrin järjestämään mahdollisimman häiriöttömiksi ja kiirettömiksi. Haastattelut olivat kestoltaan reilusta tunnista neljään tuntiin. Suurin osa haastatteluista kesti noin kaksi tuntia. Kuusi haastatteluista toteutettiin yhdessä osassa ja kaksi kahdessa osassa. Yhteensä haastatteluaineistoa kertyi 17 tuntia ja 56 minuuttia.

¹⁴² Eskola & Vastamäki 2001, 33, 36.

¹⁴³ Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.

¹⁴⁴ Eskola & Suoranta 1998, 89; Eskola & Vastamäki 2001, 39.

¹⁴⁵ Hirsjärvi & Hurme 2000.

¹⁴⁶ Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.

¹⁴⁷ Eskola & Vastamäki 2001, 27–28.

5.4. Analyysi

Jari Eskola suosittelee haastatteluiden huolellista litterointia ennen analyysin aloittamista.¹⁴⁸ Aineiston analysoinnin keskeinen tavoite on löytää ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa kohdetta.¹⁴⁹ Tuomen ja Sarajärven mukaan analyysin tekemiseen ei ole olemassa tiukkaa metodologiaa.¹⁵⁰ Jokainen tutkija luo itse oman metodinsa toisten tutkijoiden viitoittaman tien pohjalta.¹⁵¹ Oman aineistoni analyysissä olen yhdistellyt sekä sisällönanalyysin että narratiivisen analyysin menetelmiä.

Litteroitua tekstiä tekemistäni haastatteluista kertyi yhteensä 184 sivua rivivälillä 1, fontilla Times New Roman ja fonttikoolla 12. Litteroinnin jälkeen luin aineiston useaan otteeseen läpi. Narratiivisessa analyysissä käsitellään jokainen tarina yksitellen. Tarinoiden keskeiset tapahtumat eritellään ja järjestetään kronologiseen henkilöhistorialliseen järjestykseen.¹⁵² Ensimmäisessä analyysivaiheessa poimin haastatteluista kaikki riippuvuuden ja kääntymyksen kannalta keskeiset tapahtumat. Tapahtumien pohjalta hahmottelin pitkälle paperirullalle kahdeksan tapahtumakaarta. Tapahtumakaarien avulla löysin keskeisiä eroja ja yhtäläisyyksiä haastateltavien tarinoissa.

Narratiivinen analyysi on minkä tahansa laadullisen aineiston analyysin tapaan aineiston luokittelua ja kategorisointia.¹⁵³ Teemoittelevassa narratiivisessa analyysissä tarinoista etsitään keskeiset teemat, joista muodostetaan tutkimusongelman kannalta keskeisiä pääluokkia. Luokittelun perusteena ei tarvitse olla tietty henkilöhistoriallinen juoni, vaan se voi olla myös keskeinen lyhyt pala kertomuksesta.¹⁵⁴ Tapahtumakaarien pohjalta jaoin tarinat viiteen teemaan, joista neljä olivat huumeriippuvuuden kehittyminen, huumeiden käytön lopettaminen, hengellinen tausta ja kääntymys. Viidennessä teemassa yhdistin uskon ja toipumisen, koska haastateltavien tarinoissa nämä aiheet esiintyivät lähes aina yhdessä, toisiinsa kietoutuneina.

Tapahtumakaarien tarkastelusta siirryin sisällönanalyysimaiseen teemoitteluun. Sisällönanalyysi on Tuomen ja Sarajärven mukaan laadullisen tutkimuksen piirissä käytetty perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysi jaotellaan aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin. Teoriasidonnaisen eli teoriaohjaavan analyysin yhteydessä puhutaan yleensä abduktiivisesta päättelystä, jossa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit

¹⁴⁸ Eskola 2001, 133–134.

¹⁴⁹ Kiviniemi 2001, 78.

¹⁵⁰ Tuomi & Sarajärvi 2009, 100.

¹⁵¹ Syrjälä 2001, 214.

¹⁵² Riessman 2008, 57.

¹⁵³ Kujala 2007, 29.

¹⁵⁴ Riessman 2008, 60–61.

mallit.¹⁵⁵ Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kolmen vaiheen prosessina. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen. Toinen vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely, ja viimeinen vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Viimeisessä vaiheessa voidaan yhdistää teoria aineiston analyysiin.¹⁵⁶

Pelkistettäessä aineistosta karsitaan tutkimukselle epäoleellinen pois.¹⁵⁷ Omassa aineistossani pelkistäminen tapahtui viiden tapahtumakaarellisen teeman avulla. Kaikki teemoihin kuulumaton aineisto jäi tässä vaiheessa tarkastelun ulkopuolelle. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi ja nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä.¹⁵⁸ Esimerkiksi teeman kääntymys yhteydessä useammasta haastattelusta löytyi kuvauksia Raamatun lukemisesta, rukoilemisesta ja hengellisen musiikin kuuntelemisesta. Näistä käsitteistä muodostin yksityisen uskonnonharjoittamisen ryhmän.

Käsitteellistämässä muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä alkuperäisaineiston pohjalta. Luokituksia yhdistellään niin pitkälle kuin mahdollista.¹⁵⁹ Yksityisen uskonnonharjoittamisen lisäksi useammassa haastattelussa kerrottiin erilaisissa hengellisissä tilaisuuksissa käymisestä. Yksityisen uskonnonharjoittamisen ryhmästä ja hengellisten tilaisuuksien ryhmästä muodostui uskonnollisen toiminnan luokka. Uskonnollinen toiminta liittyi aineistossani sekä kääntymykseen että uskoon ja toipumiseen. Tulosten esittelyssä liitin aiempaa teoriaa omiin löydöksiini. Aineistostani löytyi esimerkiksi yhteyksiä Niemelän esittelemiin herätyksen tiloihin.¹⁶⁰ Lopullisessa raportoinnissa tulee Kiviniemen mukaan pyrkiä teemojen kokonaisvaltaiseen käsittelyyn ja välttää liiallista sirpalemaisuuutta.¹⁶¹

¹⁵⁵ Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 108.

¹⁵⁶ Tuomi & Sarajärvi 2009, 108, 117.

¹⁵⁷ Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.

¹⁵⁸ Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.

¹⁵⁹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 111.

¹⁶⁰ Niemelä 1999, 91–92.

¹⁶¹ Kiviniemi 2001, 78.

6. Huumeriippuvuuden kehittyminen

6.1. Päihteiden kokeilusta riippuvuudeksi

” Ja sitte opettaja sano, että pitäs ruveta papiks. Kävi vähän toisella lailla.”¹⁶²

Päihteiden käyttö oli lähes jokaiselle haastateltavalle tuttu lähipiirin kautta. Läheisillä perheenjäsenillä, kuten äidillä, isällä tai sisaruksella saattoi olla päihderiippuvuus, joka vaikutti koko perheen elämään. Osa kertoi heijastaneensa kuvaa itsestään päihteitä käyttäneen läheisen kautta. Päihteet lähipiirissä toivat usein lapsuuteen erityisiä rasitteita, kuten vastuun sisaruksista ja päihdeongelmallisista vanhemmista sekä väkivallan ja seksuaalisen hyväksikäytön.

Suomalaisnuorten päihteiden käyttö alkaa usein varhaisnuoruudessa noin 12–13 vuoden iässä.¹⁶³ Haastattelemiini henkilöt kertoivat päihteiden käytön alkaneen pääasiassa alkoholin juomisella. Yhden henkilön päihteiden käyttö alkoi 13-vuotiaana suoraan kovien huumeiden käytöllä. Päihteiden käytön aloittaminen tapahtui nuorimmalla jo 7-vuotiaana, viisi kertoi aloittaneensa 12–14-vuotiaana ja yksi kertoi aloittaneensa runsaan alkoholin käytön vasta 24-vuotiaana. Alkoholinkäytön aloitus alle 15-vuotiaana on merkittävä riskitekijä myöhemmille päihde- ja mielenterveysongelmille. Humalakokeilut ja erityisesti alhainen humalaikä ovat myös yhteydessä muiden päihteiden kokeiluun.¹⁶⁴ Osa haastateltavista kertoi siirtyneensä pian alkoholista kannabiksen käyttöön. Kaikki haastattelemiini henkilöt siirtyivät ennemmin tai myöhemmin käyttämään kovia huumeita, kuten amfetamiinia, opiaatteja ja ekstaasia. Hakkaraisen mukaan huumeiden käyttö ei yleensä ole alkuvaiheessa pakonomaista ja hallitsematonta, vaan pakonomainen käyttö vaatii aikaa kehittyäkseen.¹⁶⁵

Kavereiden ja vertaisryhmän tavat ja normit vaikuttavat merkittävästi nuoren käyttäytymiseen. Joukkoon kuulumisen tunne on nuorelle tärkeää.¹⁶⁶ Huumeiden käytön aloittamiseen liittyi tyypillisesti kaveriporukka, jossa päihteiden käyttöä ihannoitiin. Ensimmäiset kokeilut olivat yleensä kaverin avustamia joko päihteen tarjoamisen tai käytön opastamisen muodossa. Kokeiluun ja aloittamiseen saattoi liittyä myös muut läheiset ihmiset kuten seurustelukumppani tai perheenjäsen. Kaveriporukalla oli merkittävä rooli huumeiden käytön

¹⁶² H2, 34.

¹⁶³ Aalto-Setälä & Marttunen & Pelkonen 2003, 9.

¹⁶⁴ Aalto-Setälä & Marttunen & Pelkonen 2003, 9–10.

¹⁶⁵ Hakkarainen 1992, 143.

¹⁶⁶ Aalto-Setälä & Marttunen & Pelkonen 2003, 11.

kehittymisessä. Osa kuvasikin riippuvuuttaan pääasiassa sosiaalisiksi riippuvuudeksi, jolloin käyttäjän sosiaaliset suhteet ja elämäntavat ovat sidoksissa päihteen käyttämiseen.¹⁶⁷ Kaveriporukka saattoi vaihtua kokonaan käytön muuttuessa ja uusilla kavereilla oli käyttöä vahvistava vaikutus.

Kaikkien haastattelemieni henkilöiden huumeiden käyttö muuttui lopulta päivittäiseksi, hallitsemattomaksi ja pakonomaiseksi käytöksi. Vain yksi kertoi, ettei ollut missään vaiheessa päättänyt käyttämään huumeita suonensisäisesti. Muilla käyttö tapahtui lopulta pääsääntöisesti suoneen pistämällä. Vuosia kestänyt runsas huumeiden käyttö muutti käytön luonnetta. Käytöstä alkoi tulla itsetuhoista ja turruttavaa. Käyttöön liittyi voimakas tarve löytää aina vain syvempi ja kovempi päihtymys. Lopulta päihteet hallitsivat arkea ja koko ajatusmaailmaa. ”Ei siinä kuulunu mitään muuta ku aamusta iltaan seuraavan piikin hommaamista”, oli erään haastateltavan tiivistys käyttöaikaisen elämän sisällöstä.¹⁶⁸

Huumeiden käyttöön liittyvät ongelmat, kuten mielenterveyden häiriöt, rikollisuus, terveyden ongelmat ja ennenaikaisen kuoleman riski nousivat esiin kaikissa haastatteluissa.¹⁶⁹ Huumeiden käyttö johti usein itsetuhoisiin ajatuksiin ja joillakin toistuviin itsemurhayrityksiin. Välinpitämättömyys omasta hyvinvoinnista kostautui muun muassa tulehdussairauksina, aliravitsemuksena ja psykooseina. Huumeiden käyttö heijastui myös läheisiin ihmissuhteisiin. Vanhemmille ja elämäkumppaneille aiheutettu suru ja kärsimys painoivat monen mieltä vielä pitkään huumeiden käytön lopettamisen jälkeen. Monet kokivat syyllisyyttä ja häpeää vastuulliseen vanhemmuuteen kykenemättömyydestä käyttöaikana. Lähes kaikilla huumeiden käyttöön liittyi rikollisuutta, kuten omaisuus-, väkivalta ja huumausainerikokset. Joillakin rikollisuus johti myös vankilatuomioihin.

Päihteet tarjosivat pakoa ahdistuksesta ja tyhjästä olost. Päihteillä pahaa oloa sai parannettua nopeasti. Koski-Jänneksen mukaan toivotun tilan nopea saavuttaminen onkin riippuvuuden ydintä.¹⁷⁰ Päihteet turruttivat tunteita mutta moni haastateltava kertoi, että pinnan alla pelon, rauhattomuuden, ahdistuksen ja turvattomuuden tunteet kasvoivat jatkuvasti. Lähes kaikilla käyttöaikaan sisältyi useampia epäonnistuneita lopettamisyrityksiä. Naisilla raskaus ja lapsen saaminen olivat yleisin syy yrittää raittiutta. Epäonnistuneiden yritysten jälkeen huumeiden käyttö jatkui usein entistä rajumpana. Ennen lopettamisen onnistumista huumeiden käyttöä kertyi haastateltavilleni reilusta kolmesta vuodesta noin 16 vuoteen. Toisilla käyttöön liittyi kuukausia ja jopa useita vuosia kestäneitä taukoja.

¹⁶⁷ Dahl & Hirschovits 2007, 266.

¹⁶⁸ H7, 3.

¹⁶⁹ Rönkä & Virtanen 2009, 54, 81.

¹⁷⁰ Koski-Jännes 1998, 31.

6.2. Huumeiden käytön lopettaminen

Osa haastateltavista kertoi ajautuneensa ennen lopettamispäätöstä täysin pohjalle. Lähes kaikki sosiaaliset suhteet olivat katkenneet, pysyvää kotia ei enää ollut ja fyysinen ja psyykinen terveys oli viety ääri rajoille. Toiset kuvasivat pohjakokemusta loppuun palamiseksi, toiset voimakkaaksi väsymiseksi. Koski-Jänneksen mukaan pohjan kokeminen on yleinen käännekohta käytön lopettamisen kannalta mutta välttämättä lopettaminen ei tapahdu elämän heikoimmassa kohdassa.¹⁷¹

Huumeiden käytön lopettamisessa oli usein kyse monitasoisesta prosessista. Vain yksi haastattelemani henkilö kertoi onnistuneensa lopettamaan huumeiden käytön yhdellä yrityksellä. Hänen kohdallaan muutoksentarpeen tajuaminen johti lopettamispäätökseen ja käyttäminen loppui päätökseen. Muilla lopettamista edelsivät epäonnistuneet yritykset ja monenlaiset lopettamista tukeneet oivallukset. Joillakin lopettaminen onnistui vähentämällä käyttöä pikku hiljaa ja osa onnistui lopettamaan kaiken käytön kerralla. Osa lopetti huumeiden käytön päihdehoidossa ja osa ilman hoitoa. Lopettamiseen saattoi liittyä pysäyttäviä tapahtumia, kuten onnettomuus, läheisen kuolema tai vankilaan joutuminen. Lopettamiseen saatettiin painostaa myös ulkopuolelta, kuten puolison, lasten ja sosiaalitoimen taholta.

Väyrysen mukaan päihteiden käytön lopettamiseen kuuluu ongelmien tiedostaminen, joka puolestaan synnyttää halun irtautua huume kuvioista.¹⁷² Ongelman tiedostamisen lisäksi haastateltavani puhuivat ongelman tunnistamisesta, vastuun hyväksymisestä ja uskon heräämisestä lopettamisen onnistumiseen. Joskus lopettamiseen kuului erillinen, tietoisesti tehty päätös lopettamisesta. Lopettamisen halu saattoi syntyä vuosia ennen lopettamisen onnistumista tai lopettaminen saattoi onnistua piankin halun heräämisen jälkeen. Lopettamisen halun heräämiseen vaikuttivat käyttäjän sisäiset ja ulkoiset syyt. Väsyminen huume maailmaan ja käyttämiseen, positiiviset muutokset lopettaneissa tutuissa, vastuu lapsista ja elämänhallinnan häviäminen vaikuttivat lopettamisen halun syntymiseen.

Huume kuvioista irtautuminen on Väyrysen mukaan halusta huolimatta vaikeaa, sillä elämä ilman huumeita edustaa tuntematonta ja itselle hallitsematonta maailmaa.¹⁷³ Lopettamiseen saattoi liittyä pelko epäonnistumisesta, jolloin tärkeää oli löytää usko lopettamisen onnistumiseen. Eräällä haastateltavalla pidempi raitis jakso synnytti uskoa raittiuden onnistumiseen. Toiselle raitistumisessa onnistuneen tutun rohkaisu oli tärkeää. Niillä, joilla

¹⁷¹ Koski-Jännes 1998, 50.

¹⁷² Väyrynen 2007, 202.

¹⁷³ Väyrynen 2007, 202.

kääntymys oli tapahtunut ennen lopettamista, auttoi luottamus Jumalaan uskomaan lopettamisen mahdollisuuteen.

Esimerkit onnistumisista olivat joillekin tärkeitä. Huumeiden käytön lopettaneen tutun kohtaaminen sai yhden haastateltavan kysymään itseltään: ”mikseikös mulle vois käyä noin”.¹⁷⁴ Joillekin ajatus selvästä elämästä tuntui ahdistavalta. Pelko hauskuuden loppumisesta ja epävarmuus pärjäämisestä ilman päihteitä tekivät lopettamisen ajattelemisen haastavaksi. Näiden pelkojen voittamiseksi täytyi löytää usko raittiin elämän kannattavuuteen. Jotkut kertoivatkin alkuun haastaneensa itsensä kokeilemaan päihteetöntä elämää. Jos päihteettömyys ei olisi alkanut tuntua hyvältä, olisi huumeiden käyttöä voinut jatkaa.

Yleensä muutoksen tarpeen tajuaminen edelsi lopettamista. Pääasiassa muutoksen tarve tajuttiin huumeiden käytön negatiivisten seurausten kautta. Muun muassa läheisille aiheutetun kärsimyksen huomaaminen, vankilakierre, pohjakokemukset ja läheisen vakava psykoosi saivat tiedostamaan päihdeongelman. Tiedostamiseen kuului olennaisesti ongelman myöntäminen, jota yksi haastateltava kuvasi seuraavasti: ”ja ymmärsin, että mä olen narkomaani ja alkoholisti enkä voi enää käyttää mitään”.¹⁷⁵ Joskus lopettamiseen kuului tietoinen päätös. Päätöksentekoon liittyi osalla ajatus vastuun ottamisesta. Päätös tarkoitti tällöin vastuun ottamista oman elämän muuttamisesta. Yksi päätti kokeilla lopettamista viimeisen kerran, yksi kertoi päätöksen kulminoituneen valintaan selvitä ilman korvaushoitoa ja yhdelle päätös lopettaa oli ennemminkin päätös seurata Jumalaa.

¹⁷⁴ H2, 24.

¹⁷⁵ H5, 7.

7. Kääntymys

7.1. Vaiheittainen prosessi

Viiden haastateltavan tarinassa huumeiden käytön lopettaminen tapahtui ennen kääntymystä ja kolmen tarinassa kääntymysprosessi alkoi ennen huumeiden käytön lopettamista. Tämä ero tapahtumakaarissa ei erotellut tarinoita toisistaan merkittävällä tavalla. Elämää muuttavien tapahtumien järjestys ei vaikuttanut siihen, millaisia prosesseja ihmiset kävivät läpi. Kaikki haastateltavat kuvasivat kääntymystä kuukausia tai vuosia kestäneeksi prosessiksi. Kiinnostuminen hengellisistä asioista, uskonnolliseen toimintaan osallistuminen ja positiiviset kokemukset uskonasioista olivat kaikilla haastattelemani henkilöillä osa kääntymysprosessia. Lisäksi joillakin prosessiin kuului kääntymykseen liittyneiden odotusten ja ennakkoluulojen käsitteleminen.

Kokemukset kääntymyksen aktiivisuudesta ja passiivisuudesta liittyivät useissa haastateluissa kääntymyksen vaihteellisuuteen. Erään haastateltavan vastauksessa näiden piirteiden yhteenkuuluvuus tulee hyvin esille: ”Kyllä mää luulen, että se tuli vaan jostain. Että se on tarjottu mulle ja tullu se mahdollisuus. Että ei tullu kertarysäyksenä, vaan semmosina pikku juttuina, mihin on sitten vaan aina tarttunu.”¹⁷⁶ Kääntymyksen passiivisuutta oli muun muassa se, että uskoon liittyvät asiat tulivat vastaan ilman omaa yrittämistä. Kykenemättömyys selittää uskon alkuperää loi mielikuvan uskon passiivisesta vastaanottamisesta. Lähes kaikkien mielestä uskon mahdollisuuteen täytyi kuitenkin tarttua aktiivisen toiminnan kautta. Teoreettisesti jaoteltuna aktiivinen kääntymys on vaiheittainen rationaalinen prosessi, ja passiivinen kääntymys on itsen äkillistä ja radikaalia muutosta parempaan.¹⁷⁷ Haastattelemani henkilöiden kokemuksista tällaista jaottelua ei voitu tehdä, vaan kääntymys koettiin yhtä aikaa sekä passiiviseksi että aktiiviseksi.

Haastateltavat määrittelivät kääntymyksen muun muassa elämän muuttamiseksi ja muuttumiseksi, käännöksen tekemiseksi, uskallukseksi olla oma itsensä, uskoon kilahtamiseksi, nöyrytykseksi ja voimattomuuden tunnustamiseksi. Määrittelyissä korostui uskon muuttava voima. Kaikki haastattelemani henkilöt kokivat kääntymyksen vaihteellaiseksi prosessiksi. Monelle oli tärkeää, että uskoon sai kasvaa hiljalleen ja uskoon liittyneet muutokset tulivat vähitellen. Kääntymysprosessien vaiheet vaihtelivat jonkin verran kaikissa tarinoissa. Esimerkki vaihteellisuudesta on kääntymys, jossa prosessi kesti noin kaksi vuot-

¹⁷⁶ H1, 12.

¹⁷⁷ Zinnbauer & Pargament 1998, 162.

ta. Aluksi prosessiin liittyi hengellisissä tilaisuuksissa käyminen ja uskoviin ihmisiin tutustuminen. Vähitellen syntyi usko Jumalaan. Prosessin keskeinen osa oli päihdehoito kristillisessä hoitopaikassa. Kristillisessä ympäristössä varsinkin yksityinen uskonnonharjoittaminen lisääntyi. Uskonasioiden käsittelemiseen sai paljon tukea hoitopaikassa olleilta uskovilta ihmisiltä. Kääntymykseen ei haastateltavan mukaan kuulunut yksittäistä ratkaisunhetkeä, vaan keskeisiä muutoksia tapahtui prosessiin kuuluneen uskonnollisen toiminnan kautta.

7.2. Hengellinen tausta

Haastattelemillani henkilöillä oli hyvin erilaisia hengellisiä taustoja. Useimmille hengelliset asiat olivat tuttuja lapsuudesta ja nuoruudesta. Toisille kristinuskoa tutumpia olivat satanismi, saatananpalvonta ja ateismi. Toiset halveksivat ja vihasivat kaikkea kristinuskoon liittyvää, mutta toisilla kunnioitus kristinuskoa kohtaan säilyi koko käyttöajan. Varsinkin vaikeuksissa oli pyydetty apua korkeammalta voimalta. Ennen kääntymystä osalla oli jo jonkinlainen usko korkeampaan voimaan. Muutamat kuvasivat uskontoon liittyviä yliluonnollisia kokemuksia. Kokemukset liittyivät lähinnä yliluonnollisen hyvän ja pahan olemassaoloon. Toisia uskonasiat kiinnostivat käyttöaikana ja halu kokea hengellinen herätys syntyi vuosia ennen kääntymystä. Varsinkin uskovat ihmiset lapsuudesta olivat jääneet mieleen. Uskova poikaystävä, uskova naapuri, perheenjäsenen kääntymys ja negatiiviset kokemukset uskostaan julkisesti julistavista ihmisistä vaikuttivat vahvasti mielikuvaan koko kristinuskosta.

Eri tahojen toteuttama uskonnollinen kasvatus nousi lähes aina esiin hengellisestä taustasta puhuttaessa. Haastatteluissa tuli esiin sekä kodin, koulun että seurakuntien toteuttama uskonnollinen kasvatus. Koulun kasvatuksesta mieleen olivat jääneet uskonnotunneilla kerrotut Raamatun tarinat ja uskonnotuntien hyvä tunnelma. Seurakuntien kasvatuksesta eniten kokemuksia oli luterilaisen kirkon toimintaan osallistumisesta. Haastateltavilla oli kokemuksia pyhäkoulusta, rippikoulusta, seurakunnan pienryhmätoiminnasta, isostoiminnasta ja kuorotoiminnasta. Pienryhmä- ja kuorotoiminnassa mukana olleet haastateltavat kuvasivat, kuinka toimintaa ohjannut henkilö oli jäänyt mieleen turvallisena ja luotettavana aikuisena. Aikuisen hyväksyntä oli ollut tärkeä kokemus nuorelle ihmiselle.

Joillakin kiinnostus uskon asioita kohtaan heräsi ensimmäisen kerran rippikoulussa. Eräs kuvasi, kuinka rippikoulu oli ollut paikka, missä selvin päin oleminen tuntui pitkästä ajasta hyvälle. Rippileirin tunnelma teki nuoreen ihmiseen vaikutuksen. Positiiviset koke-

mukset rippikoulusta herättivät yhdellä haastateltavalla halun lähteä mukaan muuhun seurakunnan toimintaan. Yksi innostui rippikoulun jälkeen tutkistelemaan raamattua itsenäisesti. Rippikoulussa herännyt kiinnostus kuitenkin sammui ja päihteinen elämä vei mukanaan.

Kodin kasvatukseen liittyi sekä luterilaisten perinteiden välittämistä että yhteistä uskonnonharjoittamista. Haastateltavien mieleen olivat jääneet muun muassa joulu-evankeliumin lukeminen ja joulukirkkoon osallistuminen. Useimmilla oli kokemuksia äidin tai isoäidin kanssa yhdessä rukoilemisesta. Erityisesti iltarukoukset olivat jääneet monen mieleen turvallisina ja miellyttävinä kokemuksina. Uskovat äidit ja isoäidit puolestaan olivat jääneet mieleen positiivisina esimerkkeinä uskovista ihmisistä. Jotkut kertoivat läheisten suhtautuneen uskoon torjuvasti, tai uskonto ei kuulunut omaan ja läheisten elämään millään tavoin.

Lähes kaikilla haastattelemani henkilöillä kääntymykseen liittyi odotuksia ja ennakkoluuloja. Useimmat ennakkoluulot olivat yhteydessä uskovien ihmisten kohtaamisista muodostuneisiin mielikuviin. Kohtaamiset vaikuttivat siihen, millaisina uskovia ihmisiä ennen omaa kääntymystä pidettiin ja millaista kääntymyksen ja hengellisen elämän odotettiin olevan. Mielikuvat uskovista saattoivat olla vahvasti negatiivisia. Kohdattuja uskovia ei pidetty uskottavina. Joillekin uskovat olivat normaalista poikkeavia, todellisuudentajun menettäneitä ”hihhuleita” tai tiukkapipoisia uskonnon suorittajia.

Osalla kääntymykseen liittyi mielikuvat suorittamisesta. Eräs haastateltava kertoi, kuinka hän yritti uskosta kiinnostumisen jälkeen päästä uskosta osalliseksi suorittamisen kautta. Hän ajatteli, että uskovaisten täytyy tehdä tiettyjä juttuja ansaitakseen asemansa uskovien yhteisössä. Tärkeä osa kääntymysprosessia oli hänen kohdallaan oivallus, ettei seurakuntayhteyden tarvitse pyrkiä suorittamalla. Joillakin oli ennakkokäsitys voimakkaasta ja äkillisestä kääntymyksestä. Heidän mielikuvissaan kääntymykseen liittyi yksityiskohtaisia odotuksia kuten kääntymyksen ja kielillä puhumisen sekä kääntymyksen ja vapauttavan itkun liittäminen toisiinsa. Odotuksista poikenneet kääntymyskokemukset aiheuttivat hämmennystä, ja joillakin jopa oman kääntymyksen aitouden kyseenalaistamista.

Kääntymykseen saattoi liittyä erilaisia pelkoja. Jotkut pelkäsivät muutosta itsessään ja ihmisten suhtautumista muutokseen. Kääntymys merkitsi monelle heittäytymistä tuntemattomaan. Etukäteen ajateltuna tuntemattomuus herätti pelkoa. Kaikki haastattelemani henkilöt olivat kuulleet tarinoita hengellisistä heräämisistä tai seuranneet sivusta jonkun toisen henkilön kääntymystä. Nämä kokemukset vaikuttivat mielikuviin uskoon liittyvistä muutoksista. Tätä kautta joillekin syntyi positiivinen ja joillekin negatiivinen kuva muutoksista. Esimerkit joko synnyttivät tai sammuttivat omaa muutoshalukkuutta. Moni kertoi pohti-

neensa kavereiden, perheenjäsenten ja muiden tuttujien suhtautumista kääntymykseen. Joillakin pelko lähipiiriin negatiivisesta suhtautumisesta esti esimerkiksi hengellisiin tilaisuuksiin lähtemisen, vaikka uskonasiat alkoivat kiinnostaa.

7.3. Hengellisistä asioista kiinnostuminen

Haastattelemieni henkilöiden kiinnostusta hengellisiä asioita kohtaan herättivät kysymykset, tunteet, yliluonnolliset kokemukset ja ihmiset. Rambon mukaan tyytymättömyyden tunne vallitsevaa elämäntilannetta kohtaan tai halu löytää suurempi tarkoitus elämälle voivat johtaa uskonnolliseen etsintään.¹⁷⁸ Niemelän mukaan Jumalan kaipuun kokemukset voivat myös vaikuttaa uskonnolliseen etsintään.¹⁷⁹ Osa haastateltavista kertoikin alkaneensa huumeiden käyttöaikana pohtia Jumalan olemassaolon mahdollisuutta: ”ekaa kertaa rupes miettimään, että jos tuolla onki joku olemassa”.¹⁸⁰ Muutamalle ajatus kääntymyksestä tuntui käyttöaikana houkuttelevalta mahdollisuudelta. Joillakin haastattelemillani henkilöillä uskosta kiinnostumiseen liittyivät voimakkaat epätoivon, surun ja merkityksettömyyden tunteet. ”Ja sit tuli se epätoivo taas. Mä rupesin miettiä, et ei tää nyt ainakaan enää hullummaks mene, et kokeillaan nyt vielä. Mä menin alas polvilleen siihen sängyn viereen, löin kädet ristiin ja sanoin, et jos sää Jumala oot olemassa, ni kyl sä nyt varmaan näät, et mulle rupee riittää. Et mä en vittu jaksa enää pisaraakaan.”¹⁸¹ Tuhon pelko ja väsyminen entiseen elämäntapaan kuuluvat Niemelän mukaan emotionaalishengelliseen herätyksen tilaan. Emotionaalishengellisessä herätyksen tilassa korostuu kokemuksen tunnepitoisuus.¹⁸²

Muutamalla haastattelemallani henkilöllä uskonasioista kiinnostumiseen vaikuttivat yliluonnolliset kokemukset. Yliluonnolliset, mystiset kokemukset voivat Rambon mukaan olla alkuna kääntymykselle.¹⁸³ Haastattelemieni henkilöiden kokemukset liittyivät yliluonnollisen pahan ja hyvän olemassaoloon. Eräs haastateltava kertoi, että yliluonnollinen kokemus pahasta käyttöaikana puhutteli ja herätti jonkinlaisen uskon helvettiin ja pahaan voimaan. Toinen haastateltava kuvasi kokemusta lämpöisestä ja lohduttavasta voimasta toivottomuuden hetkellä. Yksi haastateltava kertoi kristinuskon opin olleen yksi kiinnostusta herättänyt tekijä. Loflandin ja Skonovdin älyllisessä mallissa kääntyjä kiinnostuu

¹⁷⁸ Rambo 1993, 50.

¹⁷⁹ Niemelä 1999, 93.

¹⁸⁰ H1, 3.

¹⁸¹ H5, 8.

¹⁸² Niemelä 1999, 94.

¹⁸³ Rambo 1993, 48.

hengellisistä asioista tutustumalla vaihtoehtoiseen ideologiaan tai tapaan elää esimerkiksi kirjoja lukemalla tai sosiaalisten kontaktien kautta.¹⁸⁴

Rambon mukaan kääntymyksen kannalta merkittävää voi olla kohtaaminen uskonnollisen yhteisön edustajan kanssa.¹⁸⁵ Haastatteluissa eniten hengellisistä asioista kiinnostumisen yhteydessä kerrottiin ihmisistä. Uskovissa ihmisissä kiinnostumiseen vaikuttivat heidän tekonsa ja olemuksensa. Keskustelut uskovien ihmisten kanssa koettiin tärkeiksi omien ajatusten selkiyttämiseksi. Joidenkin oli helppo puhua menneisyydestään ja vaikeista asioista uskovalle tutulle tai seurakunnan työntekijälle. Monelle oli tärkeää saada kysellä uskonasioista ilman, että keskustelu tuntui käännättämiseltä. Muutamaan tekivät vaikutuksen uskovien ihmisten rohkaisevilta ja puhuttelevilta tuntuneet sanat. Monet keskustelut ja niistä seuranneet oivallukset olivat vuosienkin jälkeen tarkkoina muistoina mielessä.

Keskusteluiden lisäksi haastateltavien mieleen olivat jääneet monet uskovien teot. Uskovien ihmisten huolenpito, välittäminen ja tuki tekivät moneen vaikutuksen. Uskovat ihmiset esimerkiksi antoivat ruokaa, tarjosivat kyytejä, tukivat huumeiden käytön lopettamisessa ja rukoilivat puolesta. Yhdelle haastateltavalle seurakunnan työntekijät järjestivät päihdehoitopaikan. Toinen haastateltava kertoi, kuinka uskovan ihmisen huolenpidosta päihdehoidon aikana välittyi rakkaus ja aito välittäminen. Yksi haastateltava koki myönteiseksi, että uskovat rukoilivat hänen puolestaan. Kaikki haastateltavat kuvasivat, kuinka tärkeää oli uskovien ihmisten hyväksyntä. Uskovien ihmisten vastaanottavaisuus puhutteli voimakkaasti. Hyväksyntä sai monet haluamaan osallisuutta uskovien yhteydestä.

Uskovien ihmisten olemus sai jotkut haluamaan osallisuutta uskovien yhteydestä. Kohdattujen uskovien ihmisten olemuksessa oli usein jotain mieleenpainuvaa. Olemukseltaan mieleen jääneitä uskovia ihmisiä olivat tukihenkilö, kumppani, kristillisen päihdehoitopaikan työntekijät, kääntymyksen kokenut entinen käyttökaveri, kumppanin uskovat vanhemmat, työkaverit, perheenjäsenet ja ystävät. Yhdelle haastateltavalla kadulla uskosta kertomaan tulleista nuorista jäi mieleen positiivinen kuva. Varsinkin kohtaamisen jälkeinen yhteydenpito ja huolehtiminen puhuttelivat ennen uskoviin kielteisesti suhtautunutta haastateltavaa. Uskovissa ihmisissä oli monen mielestä aistittavissa rauha ja turvallisuus. Joidenkin mielestä uskovat ihmiset vaikuttivat rennoilta, iloisilta ja aidoilta. Monen kohdalla kokemukset uskovien ihmisten tavallisuudesta rikkoivat kielteisiä mielikuvia ja ennakkoluuloja. Tavallisuuden kautta uskovista ihmisistä tuli helpommin lähestyttäviä.

¹⁸⁴ Lofland & Skonovd 1981, 377.

¹⁸⁵ Rambo 1993, 66.

Entisten kohtalotovereiden uskonratkaisu saattaa olla taustavaikuttajana, rohkaisijana ja joskus suoranaisena sysäyksenä ratkaisun teolle.¹⁸⁶ Joillekin hengellisistä asioista kiinnostumiseen liittyivät käyttäjäkaveripiirissä tapahtuneet kääntymykset. Hengellisen herätyksen kokeneet entiset käyttäjäkaverit loivat muuttuneella olemuksellaan toivoa omiin muutoksenmahdollisuuksiin. Monet olivat myös kuulleet tarinoita päihderiippuvaisten kääntymyksistä. Eräs haastateltava kertoi, kuinka pohjalle vajonneen päihderiippuvaisen tutun äkillinen kääntymys ja pysyvät muutokset tässä ihmisessä puhuttelivat. Hän kertoi, että tämänkaltaiset tarinat puhuttelivat mutta niitä ei halunnut käyttöaikana jäädä miettimään syvemmin. Yksi haastateltavista kertoi, kuinka tarinat äkillisistä kääntymyksistä ja muutoksista tekivät kateelliseksi mutta toisaalta saivat pelkäämään radikaaleja muutoksia.

7.4. Uskonnollinen toiminta

Uskonnollinen toiminta oli osa kaikkia kääntymysprosesseja. Uskonnolliseen toimintaan kuuluivat erilaisiin hengellisiin tilaisuuksiin osallistuminen ja yksityinen uskonnon harjoittaminen. Hengellisiin tilaisuuksiin lähteminen tapahtui joko oman kiinnostuksen pohjalta tai uskovien ihmisten kutsusta. Pääasiassa tilaisuuksiin mentiin kuitenkin jonkun tutun uskovan ihmisen kanssa. Kääntymykseen liittyneitä hengellisiä tilaisuuksia olivat muun muassa eri seurakuntien jumalanpalvelukset, nuortenillat, kristillisen hoitopaikan telttakokous, perheenjäsenen kastetilaisuus ja lasten hengellisillä leireillä järjestetyt koko perheen iltatilaisuudet. Hengellisissä tilaisuuksissa käytiin käyttöaikana ja päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Jotkut kuvasivat, kuinka kääntymyksen alkuvaiheessa elämä oli kirkossa käymistä ja retkahteluja.

Kääntymykseen liittyneistä hengellisistä tilaisuuksista oli voimakkaimmin jäänyt mieleen tilaisuudessa ja uskonnollisessa paikassa koetut hyvän olon ja rauhallisuuden tunteet. Huumemaailmassa elämiseen liittyi monella haastateltavalla paljon pelkoa ja ahdistusta. Hengellisissä tilaisuuksissa pelkojen ja ahdistuksen koettiin hellittävän. Tätä turvallisuuden ja rauhan tunnetta kuvasi yksi haastateltava seuraavasti: ”Et oli viikosta se yks tunti tai puoltoista tuntia mitä se kesti, että ei ahistanu ja pysty istuu rauhassa. Ei tarvinnu pelätä, että jos selän takana istu joku, että lyököhän se kohta.”¹⁸⁷ Erään haastateltavan tarinassa kääntymyksen keskeinen käänne tapahtui hengellisessä tilaisuudessa. Tämä kokemus vastasi joiltain osin Niemelän kuvaamaa kokoustilaisuudessa kääntymistä. Tällöin julkisen

¹⁸⁶ Rambo 1993, 94–95.

¹⁸⁷ H1, 6.

tilaisuuden emotionaalinen ilmapiiri voi tukea ratkaisun tekemistä.¹⁸⁸ Haastateltavan mukaan kääntymysprosessi oli kuitenkin alkanut jo jonkin aikaa ennen hengelliseen tilaisuuteen osallistumista, joten kääntymys ei kokonaisuudessaan tapahtunut kokoustilanteessa. Osallistuminen tilaisuuteen oli keskeinen osa laajempaa kääntymysprosessia.

Yksityistä uskonnonharjoittamista olivat aineistossani rukous, Raamatun lukeminen ja hengellisen musiikin kuunteleminen. Useat kertoivat rukouksen olleen osa kääntymystä yleisellä tasolla. Hengellisistä asioista kiinnostumiseen liittyivät rukoukset, joilla etsittiin yhteyttä Jumalaan. Erään haastateltavan kuvaus havainnollistaa yksityisen uskonnonharjoittamisen osuutta kääntymyksessä: ”En muista tarkalleen oonko mä tehny mitään päätöstä. Että piän uskoon tulemisena sillein, että siellä mä rupesin niinku ensimmäisiä kertoja tosissaan rukoileen ja käymään raamattukoulussa ja kuuntelee ylistystä ja gospelmusiikkia yleensäkin.”¹⁸⁹

Joillakin kääntymykseen liittyi selkeitä yksittäisiä rukouskokemuksia. Rukoukseen turvaututtiin erityisesti vaikeuksissa. Rukouksesta etsittiin apua esimerkiksi vaikeaan elämäntilanteeseen tai raitistumiseen. Kääntymysprosessiin kuuluviin rukouksiin liittyi kokemukset rukousvastauksista. Rukous antoi voimaa tehdä vaikeita päätöksiä elämän muuttamiseksi ja toi helpotusta pahaan oloon. Yksi haastateltava kertoi, kuinka rukousvastauksena saatu tuskan ja käyttämisen pakkomielteen poistuminen vakuutti Jumalan olemassaolosta.

Raamatun lukeminen oli joillakin osa kääntymystä. Raamatun lukemisesta tuli hyvä olo ja siitä löytyi vastauksia uskoon liittyviin kysymyksiin. Tärkeää oli saada raamatun lukemiseen opastusta toisilta uskovilta. Jotkut puhuivat omalle kielelle kääntämisestä, joka tarkoitti Raamatun tekstien selittämistä kuulijan tausta huomioiden. Hengellisen musiikin kuunteleminen tuli esiin muutamassa haastattelussa. Hengellinen musiikki kosketti tunteiden tasolla ja toi helpotusta pahaan oloon. Erään haastateltavan kohdalla maallisen musiikin vaihtaminen hengelliseen musiikkiin oli osa kääntymystä.

7.5. Positiiviset kokemukset

Kiinnostusta herättäneet tekijät ja uskonnollinen toiminta eivät itsessään luoneet kääntymysprosessia. Erittäin keskeinen osa kääntymystä olivat prosessiin liittyneet positiiviset kokemukset. Positiiviset kokemukset vahvistivat kääntymyksen. Uskonnollisesta toimin-

¹⁸⁸ Niemelä 1999, 94, 98.

¹⁸⁹ H1, 7.

nasta sai apua ahdistukseen ja pelkoihin. Kääntymysprosessiin liittyivät kokemukset keventyneestä olostä sekä lisääntyneestä ilosta ja kiittollisuudesta. Prosessiin liittyi myös vihan, katkeruuden, surun ja masennuksen vähentymistä.

Monella kääntymykseen liittyi kokemus hengellisen tyhjiön täyttymisestä. Uskoa koskevat oivallukset tuntuivat monen mielestä helpottavilta ja kääntymykseen liittyi kokemus vapautumisesta. Kääntymys merkitsi haastattelemilleni henkilöille monenlaista vapautta. Toiset kuvasivat elämän ylipäättään muuttuneen vapaudeksi, toisille kääntymys tarjosi vapautta päihhteistä ja yksi kertoi uskon vapauttaneen hänet olemaan oma itsensä.

Uskon asioiden prosessoiminen vaikutti itsemurhayritysten loppumisena, vaikka käyttö jatkui. Uskoon turvautuminen edisti vaikeiden asioiden kuten läheisen kuoleman käsitteilyä. Kääntymysprosessiin liittyi uskaltautumista itselle vieraaseen toimintaan. Eräs haastateltava kuvasi, kuinka hän rukoustilanteessa uskalsi ensimmäistä kertaa pitkään aikaan näyttää tunteensa ihmisten nähden. Pelko toisten ihmisten suhtautumisesta tunteiden näyttämiseen murtui rukoustilanteessa.

Monen mielestä kääntymysprosessi käynnisti todellisen toipumisen riippuvuudesta. Osalla huumeiden käytön lopettaminen oli tapahtunut ennen kääntymystä mutta tällöinkin kääntymys koettiin erittäin merkittäväksi osaksi toipumista. Kääntymyksen koettiin antaneen voimaa ja vakautta raittiuteen ja käynnistäneen sisäisen tervehtymisen. Kääntymysprosessin myötä heräsi toivo paremmasta ja uudenslaisesta elämästä. Eräs haastateltava kuvasi kokemusta näin: ”Siitä se rupes vähän kirkastuu. Mä rupesin saamaan niinku otetta.”¹⁹⁰

¹⁹⁰ H5, 9.

8. Usko ja toipuminen

8.1. Ihmisenä kasvaminen

8.1.1. Sisäinen muutos

Haastateltavien kokemukset uskosta ja toipumisesta olivat tarinoita ihmisenä kasvamisesta. ”Mää en oo ikinä tuntenu olevani näin kokonainen ku mä nyt oon. Jollain tavalla ylpee mutta samalla hävettää, et miks näin myöhään piti mennä”, kuvasi eräs haastateltava toipumistaan.¹⁹¹ Uskon ja toipumisen erotteleminen toisistaan ei moneltakaan osin ollut mahdollista. Kääntymyksen jälkeiset muutokset olivat monitasoisia ja kokonaisvaltaisia. Kokonaan oma tutkimuksensa olisi vertailla toipumista, johon liittyy kääntymys ja toipumista, johon ei kääntymystä liity. Tässä tutkielmassa toipumisen ja uskon elementit on pidetty yhdessä.

Haastatteluhetkeen mennessä tutkittavat olivat olleet raittiina muutamasta kuukaudesta yhteentoista vuoteen. Suurin osa haastateltavista oli ollut raittiina useita vuosia. Uskossa haastateltavat olivat olleet noin puolesta vuodesta yhdeksään vuoteen. Useimmat olivat olleet uskossa kolmesta viiteen vuotta. Monet kertoivat kääntymysprosessin alussa löytäneensä uskon Jumalan tai Korkeamman voiman olemassaoloon. Epäselväksi jäi laskivatko haastateltavat tämän ajan osaksi uskossa olemisen aikaa. Haastattelun aikana keskusteltiin kääntymyksen määritelmästä, mutta kääntymyksen vaihteellisuuden takia tarkkoja aikoja ja rajattuja määritelmiä on tulosten kokoamisessa ollut vaikea käyttää.

Päihteiden käytön lopettamisen ja kääntymyksen jälkeen haastattelemini henkilöiden elämä jatkui monenlaisten odotusten, haasteiden ja sopeutumista vaatineiden muutosten läpi. Osa oli haastatteluhetkeen mennessä ehtinyt käydä enemmän asioita läpi kuin toiset. Myös erilaiset elämänhistoriat asettivat eri ihmisille erilaisia haasteita. Yhteistä kaikille kuitenkin oli, että kääntymyksen kokeneena toipuvana käyttäjänä eteenpäin jatkaminen vaati monenlaisten haasteiden rohkeaa kohtaamista ja sisäistä muuttumista. Sisäisiin muutoksiin liittyi maailmankuvan muuttuminen, uudet tunteet ja tunteiden käsittely, arvojen muuttuminen sekä itsetunnon ja -tunteiden lisääntyminen.

Uskon ja toipumisen myötä positiiviset kokemukset elämästä alkoivat lisääntyä. Monet aiemmin huonoilta tuntuneet asiat alkoivat tuntua hyviltä ja suhtautuminen elämään muuttui. Oma suhtautuminen asioihin alkoi muuttua positiivisemmaksi. Maailmankuvaan mo-

¹⁹¹ H3, 16.

nelle uutena piirteenä tuli luottamus. Luottamus kohdistui ennen kaikkea Jumalaan ja tätä kautta luottamus asioiden järjestymiseen kasvoi. Yksi haastateltava totesi: ”Mä vaan elän ihan normaalisti ja nää asiat järjestyy”.¹⁹² Elämässä vaikeiksi koetuille asioille luotettiin olevan merkitys. Ennen itselle hallitsematon elämä alkoi tuntua ainakin Jonkun hallitsemalta. Vaikeiden asioiden tarkoituksenmukaisuuteen uskomisen auttoi sopeutumaan elämässä kohdattuihin haasteisiin.

Uskon myötä yliluonnollisen merkitys maailmankuvassa muuttui suuresti. Yksi haastateltava kuvasi uskon varmuutta seuraavasti: ”Tavallaan sen olemassa olosta tulee selvyys. Et vaikka sitä ei pysty näkeä eikä koskettaa eikä sitä pysty millään todistaa, että se on olemassa. Mut se on vaan sisimmässä semmonen usko.”¹⁹³ Joillakin oli yliluonnollisia kokemuksia ajalta ennen kääntymystä. Uskon myötä nämä kokemukset saivat uudenlaisia merkityksiä. Monet kääntymystä edeltäneet ja kääntymyksen jälkeiset kokemukset saivat uuden merkityksen Jumalan ja Paholaisen välisenä taisteluna.

Raitista elämää pidempään eläneet haastateltavat kuvasivat myös halua irrottautua päihdekeskeisestä maailmankuvasta. Tätä muutoksentarvetta maailmankuvassa kuvasi eräs haastateltava: ”Että on ehkä siinä vaiheessa tätä prosessia, että päihteitä käsittelee liikaa. Että rupee omasta elämästä ne päihteet jäämään niin taakse. Haluais vähän aikaa elää niin, että ei tarvii niitä päihteitä käsitellä koko aikaa.”¹⁹⁴ Tämä lainaus haastattelusta kuvaa, kuinka intensiivistä päihdeongelman käsittelyä toipuminen saattoi olla. Riippuvuudesta toipuminen vaati päihdeongelman käsittelyä itsensä, läheisten ja ammattiauttajien kanssa. Moni myös päätyi huumeiden käytön lopettamisen jälkeen auttamaan toisia päihdeongelmaisia. Huumeiden käyttö liittyi lopettamisenkin jälkeen monin tavoin arkipäivään ja osalla heräsi halu päästä eroon päihdekeskeisyydestä. Esimerkiksi seurakunta tarjosi ympäristön, jossa päihdeongelman ei tarvinnut olla jatkuvasti läsnä.

Tunteiden osalta muutokset olivat joidenkin tunteiden laantumista, uusien tunteiden heräämistä ja tunteiden käsittelyn opettelua. Haastateltavat kuvasivat, kuinka päihteiden käytön lopettamisen ja kääntymyksen jälkeen elämä ei enää ahdistanut ja pelottanut. Ennen tunne-elämää hallinneet epätoivo ja synkkyys laantuivat. Myös vihan tunteet vähenivät. Uusina tunteina heräsivät muun muassa ilo, rakkaus, suru, onnellisuus, nautinto, rauha ja syyllisyys. Iloa ja nautintoa alettiin kokea pienistä ja arkisista asioista.

Päihteillä oli pitkään turrutettu käytöstä seurannutta syyllisyyttä. Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen syyllisyys nousi esiin, ja monelle syyllisyyden käsittely oli iso osa toi-

¹⁹² H2, 17.

¹⁹³ H6, 12.

¹⁹⁴ H1, 20.

pumista. Syyllisyyttä aiheuttivat koko aiempi elämäntyyli ja yksittäiset teot. Menneisyys saattoi herättää myös häpeän tunteita. Monet kuvasivat herkistyneensä tunteiden kokemisessa. Järjellisesti pienet ja vähäpätöiset asiat saatettiin tunnetasolla kokea voimakkaasti.

Tunteiden laantumisen ja heräämisen lisäksi uutta oli tunteiden käsittely. Monet kuvasivat turruttaneensa tunteita aiemmin päihteillä. Päihteiden käytön lopettamisen jälkeen tunne-elämä ikään kuin heräsi eloon. Eloon heränneet tunteet vaativat käsittelyä. Monelle tunteiden herääminen oli hämmentävä kokemus. Tunteiden käsittelyyn tarvittiin sekä uusia taitoja että rohkeutta. Tunteet täytyi oppia tunnistamaan, hyväksymään ja hallitsemaan. Moni oli oppinut selviämään vaikeista asioista kieltämällä niihin liittyneet tunteet: ”Ja se on kans aina ollu mulle tyypillistä, että mää tuomitsen sen, miltä musta tuntuu”.¹⁹⁵ Toiset opettelivat tunteiden kohtaamista ja käsittelyä terapian avulla, toiset muuttuivat itsetutkimuksen avulla ja joidenkin kohdalla muutokset tapahtuivat ajan myötä ilman tietoista opettelua. Hännikäinen-Uutelan mukaan tunteiden käsittelemisen ja kohtaamisen kautta aiemmin elämää ohjanneita impulsseja opitaan kontrolloimaan. Elämästä tulee tunteiden käsittelyn kautta hallittavampaa ja ennakoitavampaa.¹⁹⁶

Arvoissa tapahtuneita muutoksia kuvattiin sekä kokonaisvaltaisella tasolla että yksityiskohtaisesti. Kokonaisvaltainen muutos tarkoitti, että eettisesti hyväksyttävä toiminta alettiin määritellä kokonaan uudella tavalla. Oikea ja väärä saivat uuden määrittäjän ja määrittelmän. Uusi moraalinen lähde liitettiin Jumalan tahtoon, sisäiseen moraalisiin ja omatuntoon. Elämää alkoi ohjata uusi arvojärjestelmä ja toiminnan eettisyydelle annettiin aiempaa suurempi arvo. Monen kokemus oli, että usko antoi oikealle ja väärälle uuden merkityksen. Oikean ja väärän uusia merkityksiä kuvattiin vertaamalla menneisyyttä nykyisyyteen. Aiemmin hyväksytystä tuli uusien arvojen myötä uuteen elämään sopimatonta. Muutokset koskivat materialistisia arvoja, epärehellisyyttä, perhettä, terveyttä, työtä, päihteitä, kiroilemista ja elämän arvostamista ylipäätään.

Aiemmin tärkeäksi koettu materiaali menetti uskon myötä monen elämässä merkitystä. Käyttöaikana valehtelevä selviytymisen keino, mutta uskon myötä rehellisyydestä tuli tärkeä tavoite. Perheen ja terveyden merkityksessä välinpitämättömyys vaihtui vastuullisuuteen. Jotkut alkoivat uskon myötä kokea syyllisyyttä esiaviollisesta seksistä. Monelle kiroilemisesta ja tupakoimisesta tuli uskon myötä oikein toimimisen haaste. Suhtautuminen päihteisiin ilmeni esimerkiksi haluna suojella omia lapsia päihteiden ongelmakäytöltä. Ylipäätään koko elämän arvo muuttui ja elämästä alettiin kokea kii-

¹⁹⁵ H5, 17.

¹⁹⁶ Hännikäinen-Uutela 2004, 198.

tollisuutta. Osa kuvasi oikein tekemistä haasteelliseksi. Heille oli tärkeää oppia väärin tekojen myöntäminen ja selvittäminen. Tämä merkitsi samalla nöyrytymisen opettelua.

Toipumisen ja uskon myötä haastattelemani henkilöt kokivat muutoksia toisiin ihmisiin suhtautumisessa. Suurimpia muutoksia olivat toisten ihmisten arvostaminen, toisista ihmisistä välittäminen ja luottamus toisiin ihmisiin. Toisten ihmisten arvostaminen oli erilaisuuden hyväksymistä ja ihmisarvon tunnustamista. Ennen huumeiden käytön lopettamista suhtautuminen toisiin ihmisiin oli monen kohdalla ollut arvostelevaa ja toisista ihmisistä hyötymistä. Uskon ja toipumisen myötä opittiin arvostamaan erilaisia tapoja elää ja ihmisen arvoa pohdittiin Jumalan luomistyön näkökulmasta. Toisista ihmisistä hyötymisen tarve muuttui toisista ihmisistä välittämiseksi.

Monet kuvasivat lisääntyneitä kykyä eläytyä toisen ihmisen asemaan. Toiminnassa kyettiin huomiomaan toisten ihmisten etu. Joidenkin kohdalla yleisesti koettu viha muita ihmisiä kohtaan muuttui rakkaudeksi ja välittämiseksi. Eräs haastateltava kuvasi kasvanutta tarvetta pitää huolta niin omista kuin toisten lapsista. Monelle uutena asiana tuli kyky antaa anteeksi. Anteeksiantamisen kyky ilmeni esimerkiksi yksittäisessä ihmissuhteessa, jolloin anteeksianto kohdistui tiettyyn ihmiseen. Anteeksianto tarkoitti joidenkin kohdalla myös toisten ihmisten aiheellisesta ja aiheettomasta syyttelystä luopumista ja vastuun ottamista omista teoista. Kaikille tärkeä kokemus oli oppia luottamaan toisiin ihmisiin. Luottamus kasvoi oman toiminnan muuttumisen myötä sekä terveiden ja tasapainoisten ihmissuhteiden kautta. Luottamus ilmeni rohkeutena päästää ihmisiä lähelle, uskalluksena näyttää tunteita ja hylkäämisen pelon hellittämisenä.

Uskoon ja toipumiseen liittyivät olennaisesti itsetunto ja -tuntemus. Uudenlaisen identiteetin luominen vaatii itsensä uudelleen paikantamista.¹⁹⁷ Kaikille haastattelemilleni henkilöille usko antoi välineitä itsensä löytämiseen. Usko auttoi etsimään omia vahvuuksia, antoi olemassaololle syvemmän merkityksen sekä auttoi heijastamaan omaa toimintaa suhteessa oikeaan ja väärään. Myös toisilta ihmisiltä saatu tuki ja palaute koettiin tärkeäksi itsetunnon ja -tuntemuksen kehittämisessä. Itsensä arvostaminen, itsekeskeisyydestä ja rooleista luopuminen, omien voimavarojen tunnistaminen ja niistä huolehtiminen, itsevarmuuden lisääntyminen sekä anteeksisaamisen kokemukset olivat olennaisia tekijöitä uuden identiteetin luomisessa.

Itsearvostus kasvoi onnistumisten ja omien vahvuuksien tunnistamisen kautta. Myös kokemus olemassaolosta Jumalan luomistyönä lisäsi kykyä arvostaa itseään. Hyödyllisyyden kokemukset esimerkiksi työn tai perhe-elämän kautta lisäsivät itsearvostusta. Opin-

¹⁹⁷ Väyrynen 2007, 186.

noissa pärjääminen oli monelle tärkeä onnistumisen kokemus. Ylipäätään asioiden saattaminen loppuun kasvatti luottamusta omiin kykyihin. Väyrysen mukaan onnistumisen kokemukset eheyttävät ja vahvistavat ihmisen suhdetta itseensä.¹⁹⁸ Yksi haastateltava kertoi itsetuntoa vahvistavista tekijöistä seuraavaa: ”Ainaki semmoset terveet ihmissuhteet, missä mää oon saanu myönteistä palautetta muilta ihmisiltä. Se on vahvistanu sitä todella merkittävästi. Ja onnistumisen kokemukset, mitkä on ollu mulle hyvin vieraita. Et mulla aina jäi kaikki kesken.”¹⁹⁹

Itsearvostukseen liittyivät muutokset tärkeiksi koetuissa asioissa ja arvoissa. Uudet arvot loivat sekä uudenlaisia haasteita että vapauttivat vanhoista vaatimuksista. Osa löysi uusia vahvuuksia uskon kautta. Esimerkiksi yksi haastateltava koki vahvuudekseen kyvyn kohdata samantaustaisia ihmisiä uskovana. Hän koki tärkeäksi toivoa antavana esimerkkinä olemisen. Joillekin oli helpottavaa, ettei itsearvostus enää pohjautunut materiaan ja rahaan. Monelle oli kuitenkin haasteellista hyväksyä itsensä uskovana ihmisenä, joka tekee väärin. Uskoon liittyneiden odotusten murtuminen aiheutti riittämättömyyden tunnetta. Oli opeteltava hyväksymään itsensä väärin tekemisestä huolimatta ja luotettava, että väärintekijän usko riittää.

Itsearvostuksen lisääntymisen myötä uskallettiin kokea ylpeyttä onnistumisista ja antaa tunnustusta omille saavutuksille. Jotkut kertoivat toipumiseen kuuluneen myös itsensä rankaisemisen lopettamisen. Syyllisyys läheisille aiheutetusta pahasta oli saanut pidättäytymään hyvästä ja hyvittämään menneisyyttä itsensä rankaisemisella. Uskon ja toipumisen myötä syyllisyyden käsittelemiselle löydettiin toisenlaisia tapoja. Lisääntynyt itsearvostus tuki uusiin haasteisiin tarttumista. Itsensä arvostaminen antoi rohkeutta muun muassa haakeutua töihin, kouluun ja uusien harrastusten pariin.

Itsearvostus johti eräänlaisen itsekkyyden heräämiseen. Itsekkyyys tarkoitti omien rajojen tunnistamista ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Voimavarojen tunnistaminen ja niistä huolehtiminen liittyivät olennaisesti itsetuntemukseen. Monet kertoivat oppineensa tunnistamaan väsymisen merkkejä itsessään ja tiesivät keinoja, joilla edesauttaa omaa jaksamista. Voimavaroja piti oppia tunnistamaan monella elämän osa-alueella. Piti osata reagoida hengellisiin tarpeisiin, huolehtia työssäjaksamisesta ja osata jakaa voimavaroja työn, opiskelun ja perhe-elämän kesken. Itsetunnon ja -tuntemuksen kehittyminen oli mielenkiintoinen yhdistelmä itsekkyyden heräämistä mutta myös itsekeskeisyydestä luopumista.

¹⁹⁸ Väyrynen 2007, 202.

¹⁹⁹ H5, 17.

Myös Niemelän mukaan kääntymyksen ja toipumisen myötä itsearvostus lisääntyy ja käyttöaikana persoonallisuutta hallinnut itsekeskeisyys alkaa murtua.²⁰⁰

Päihteettömään elämään kuului haaste omana itsenä olemisesta. Käyttöaikana muokatut roolit eivät toimineet uudessa elämässä, joten niistä oli luovuttava. Monet kuvasivat, kuinka todellinen minä oli käyttöaikana piilotettu roolin taakse. Huumeiden käytön lopettamisen jälkeen oli haasteellista oppia tuntemaan itseään raittiina. Varsinkin alkuun sosiaaliset tilanteet tuntuivat ahdistavilta ja pelottavilta, koska luottamusta selvään minään ei ollut. Ajan ja positiivisten kokemusten myötä rohkeus omana itsenä olemiseen löytyi. Toisten ihmisten kanssa opittiin olemaan avoimesti ja aidosti eikä omaa asemaa tarvinnut yrittää ansaita erilaisilla rooleilla. Joillekin itsensä kokeminen Jumalan arvokkaaksi luomistyöksi antoi rohkeutta omana itsenä olemiseen.

Omana itsenä olemista oli myös itsevarmuuden lisääntyminen. Usko ja toipuminen toivat rohkeutta tehdä valintoja ja puolustaa niitä toisten ihmisten edessä. Joillekin haasteellista oli puolustaa omia valintoja läheisten ihmisten edessä. Joillekin suurempi haaste oli lakata miettimästä toisten ihmisten mielipiteitä yleisemmällä tasolla. Erityisesti uskovaksi tunnustautuminen oli monelle itsevarmuutta koetteleva teko.

Isetunnon kannalta oli tärkeää kokea anteeksianto. Anteeksiantajia olivat läheiset ja haastateltavat itse itselleen. Anteeksisaamisen kokemus vapautti menneisyyden taakasta ja teki tilaa uudenlaisen minän rakentamiselle. Uuden minän luomiseen vaadittiin vanhojen toimintamallien tietoista tunnistamista ja murtamista. Toimintamallien ymmärtäminen liittyi vahvasti vanhaan minäkuvaan. Ymmärryksen kautta voitiin käsitellä menneisyyttä ja korvata vanhat mallit uusilla. Monet kertoivat oppineensa sopeutumaan vaativiin olosuhteisiin paremmin. Uskon ja toipumisen myötä saatiin rauhallisuutta ja tyyneyttä. Monet kertoivat erityisesti kääntymykseen ja uskoon liittyneen kärsivällisyyden lisääntymisen. Joillakin uuteen minään liittyi myös uudenlainen herkkyyys ja rohkeus. Eräs haastateltava koki uskon antaneen hänelle rohkeuden mennä rikki.

8.1.2. Haasteiden kohtaaminen

Huumeiden käytöstä irtautumiseen liittyy useita haasteita.²⁰¹ Haastattelemani henkilöt kuvasivat monia henkilökohtaisia haasteita, jotka liittyivät sekä toipumiseen että uskoon. Keskeisinä haasteina koettiin oman voimattomuuden tunnustaminen, menneisyyden käsit-

²⁰⁰ Niemelä 1999, 155.

²⁰¹ Väyrynen 2007, 202.

tely, uskon tunnustaminen, uskoon liittyneiden muutosten vastustaminen ja uskoon liittyneet pettymykset. Myös muutokseen vaadittu kärsivällisyys koettiin haasteelliseksi. Haastateltavat kuvasivat monia keinoja, joilla olivat nähin haasteisiin pyrkineet vastaamaan.

Kaikille haastattelemilleni henkilöille tärkeä kokemus oli oman voimattomuuden tunnustaminen. Monella voimattomuuden tunnustaminen liittyi riippuvuudesta eroon kamppailemiseen. Voimattomuus muuttaa asioita tuli vastaan lopettamisen yhteydessä ja toipumiseen liittyvissä haasteissa. Monelle toipumisen alkuun liittyi oivallus, ettei kykene toipumaan yksin. Omat voimat koettiin riittämättömiksi. Pääteetön elämä tuntui ajoittain ylivoimaiselta. Voimattomuuden tunnustaminen haasteita kohdattaessa oli vapauttava ja voimaa-antava kokemus.

Lähes kaikille oman voimattomuuden tunnustaminen tarkoitti samalla Jumalan voimaan turvautumista. Eräs haastateltava kuvasi kokemusta näin: ”Mää olin hyväksynyt sen, et mää en pysty itteeni auttamaan. Ja sit tuli se, et muutkaan ei pysty mua auttamaan. Mut ku mä sain tietosuuden siitä, et on olemassa Jumala, joka ehkä kenties muaki pystyy auttamaan, ni se oli se käänteen tekevä kohta siinä.”²⁰² Luottamus omiin voimiin muuttui luottamukseksi Jumalan kantavaan voimaan. Yhden haastateltavan mielestä omissa voimissa yrittäminen oli harhakuva yksin pärjäämisestä. Nöyrytyksen ja hallinnan luovuttamisen kautta löytyi yhteys itseä suurempaan voimaan.

Lähes kaikki haastateltavat kuvasivat hetkiä, jolloin olivat tietoisesti luovuttaneet elämänsä hallinnan Jumalalle. Joillekin hallinnan luovuttaminen tarkoitti kokonaisvaltaista heittäytymistä suuremman voiman ohjattavaksi. Toiset kuvasivat yksittäisiä asioita, joissa olivat luovuttaneet vallan Jumalalle. Hallinnan luovuttaminen tarkoitti heittäytymistä muutokseen, jota ei kokenut itse hallitsevansa. Joidenkin mielestä koko toipuminen oli Jumalan voimaan turvautumista ja Jumalan hallintavaltaan luottamista. Toipumisen kantavaksi voimaksi koettiin luottamus Jumalan hyvyyteen.

Voimattomuuden tunnustaminen tarkoitti myös yksin pärjäämisestä luopumista. Suurempaan voimaan turvautuminen koettiin vapauttavaksi. Yksi haastateltava koki omissa voimissa yrittämisen johtuneen hänen kohdallaan ylpeydestä ja pettymyksistä. Uskovana eläminen ei aina ollut helppoa eikä vastannut odotuksia. Tällöin pettymysten koettiin etäännyttäneen uskosta ja haasteista haluttiin selvittää yksin. Omiin voimiin turvautumisen koettiin kuitenkin johtaneen haasteiden pakoilemiseen ja väsymiseen. Monelle toipumiseen liittyi heikkona olemisen opettelu. Oli uskallettava tunnustaa itselle, toisille ihmisille ja Jumalalle oma heikkous. Heikkouden tunnustaminen oli eräänlainen avuntarpeen ilmaisu.

²⁰² H5, 10.

Voimattomuuden tunnustaminen ei useinkaan tapahtunut helposti. Joidenkin kohdalla voimattomuuden tunnustaminen tapahtui vasta, kun haastava tilanne koettiin omille voimille ylivoimaiseksi tai elämä kokonaisuudessaan ajautui umpikujaan. Moni kuvasi, kuinka uskovana eläminen oli jatkuvaa tasapainoilua itsenäisen vastuunkannon ja Jumalaan luottamisen välillä. Molemmat koettiin tarpeellisiksi mutta niiden välisen tasapainon löytäminen oli haasteellista.

Toipumisessa on olennaista menneisyyden käsittely ja entisistä epäonnistumisista yli pääseminen.²⁰³ Menneisyyden käsittely oli iso ja haasteellinen osa toipumista. Joillekin säännöllinen terapia oli tärkeä tapa kohdata ja käsitellä menneisyyttä. Osa joutui käymään läpi menneisyyttään lapsuudesta asti, koska huumeiden käyttö oli lähes koko elämän ajan ollut tapa paeta vaikeita asioita. Tärkeää oli löytää menneisyyden tapahtumille ja teoille hyväksyntä ja ymmärrys. Yksi haastateltava koki menneisyyden käsittelyn olleen tie kohti suurempaa vapautta. Monet puhuivatkin tässä yhteydessä menneisyyden häpeästä vapautumisesta.

Menneisyyden tarkastelu nykyisyydestä käsin haastoi etsimään sopivaa suhtautumistapaa. Osalle menneisyys herätti vielä voimakkaita häpeän tunteita ja osa kertoi löytäneensä riittävän ymmärryksen ja anteeksiannon suhteessa menneisyyteen. Osalle vain tietyt menneisyyden tapahtumat olivat vielä syyllisyyden ja häpeän värittämiä. Kaikki kertoivat käyneensä jossain vaiheessa läpi katumusta, jota menneisyys herätti. Joillekin menneisyys heijastui uskon epävarmuutena: ”et oonko riittävä ja että mä oon tehny niin kauheita asioita, että kelpaanko mä”.²⁰⁴ Riittämättömyyttä koettiin sekä toisten uskovien että Jumalan edessä. Epävarmuuden hetkellä moni kertoi muistuttaneensa itseään, mistä oli noussut. Menneisyyden mieleen palauttaminen auttoi arvostamaan itsessä tapahtunutta muutosta.

Muutama haastateltava kuvasi, kuinka menneisyys herätti tyytymättömyyttä siitä, miten oli elämäänsä käyttänyt. Yksi kuvasi, kuinka käyttöaikana opittujen taitojen toteaminen hyödyttömiksi uudessa elämässä herätti jopa katkeruutta. Monelle menneisyydestä oli alkanut tulla nykyisyyden voimavara ja vahvuus. Monet olivat esimerkiksi keksineet, kuinka pystyivät hyödyntämään menneisyyttään toisten auttamisessa. Monet kokivat, ettei heidän tarvinnut salailia menneisyyttään. Menneisyys oli iso osa sitä, mitä he nykyään ihmisinä olivat.

Monet miettivät kiitollisina, kuinka vähän käytöstä oli loppujen lopuksi jäänyt jälkiä. Haastateltavat kokivat, että huumeiden käyttö olisi voinut näkyä ja tuntua uudessa elämässä paljon voimakkaammin. Jotkut ihmettelivät, kuinka hyvin fyysinen ja psyykinen kunto

²⁰³ Hännikäinen-Uutela 2004, 198

²⁰⁴ H6, 3.

olivat palautuneet monen vuoden päihteiden käytön jälkeen. Yksi haastateltava piti ihmeenä, että oli monen vuoden rankan huumeiden käytön jälkeen kuntoutunut täysin työkykyiseksi. Oli tärkeää kokea, ettei menneisyys muodostunut esteeksi haaveiden ja tulevaisuudensuunnitelmien toteuttamiselle. Menneisyys oli kuitenkin jättänyt joitakin jälkiä haastattelemiini henkilöihin. Joillakin oli päihteiden käytön lopettamisen jälkeen ilmennyt mielen-terveyden häiriöitä. Monella oli muistona menneisyydestä C-hepatiitti.

Joillekin menneisyydestä oli hyvin konkreettisia seurauksia. Esimerkiksi merkinnät rikosrekisterissä olivat este tietyille työmahdollisuuksille. Yksi haastateltava oli joutunut suorittamaan käyttöaikoina tehdyistä rikoksista seuranneen vankilatuomion huumeiden käytön lopettamisen ja kääntymyksen jälkeen. Joillekin menneisyys kummitteli omissa mielikuvissa ja ajatuksissa. Yksi haastateltava kertoi esimerkiksi vielä monta vuotta päihteiden käytön lopettamisen jälkeen luottimien näkemisen tuoneen mieleen niiden käytön päihtymystarkoituksessa. Entisenä huumeidenkäyttäjänä oli opittava myös kohtaamaan toisten ihmisten ennakkoluulot.

Uskon tunnustaminen läheisille ja julkisesti oli osalle positiivinen kokemus. Uskosta kertomiseen liittyneet hyväksynnäkokemukset tukivat toipumista ja hengellisen minäkuvan vahvistumista. Joillekin uskon tunnustaminen läheisille ja julkisesti oli suuri haaste. Uskosta kertomiseen liittyi pelko hylkäämisestä ja toisilla nämä pelot kävivätkin toteen. Vanha kaveripiiri sekä osa sukulaisista ja perheenjäsenistä ei kyennyt hyväksymään uskonnollista muutosta läheisessä ihmisessä. Osalla uskonnonharjoittaminen vähentyi läheisten hyväksymättömyyden takia. Kaikki kertoivat lopulta saaneensa varmuutta tunnustautua uskovaiksi. Uskosta kertomisen koettiin vahvistaneen uskoa ja toipumista. Yksi haastateltava kertoi kokeneensa uskon ääneen tunnustamisen tervehtymisen aluksi. Hänelle tervehtyminen tarkoitti rohkeutta olla oma itsensä.

Usko ei ollut kaikille toipumisen kannalta pelkästään positiivinen kokemus. Uskon omaksuminen ja uskovien yhteisöön sosiaalistuminen toi elämään uusia haasteita. Monelle vahva karismaattisuus oli alkuun pelottava kokemus. Joillekin esimerkiksi kielillä puhuminen ja hengellisen hurmion kohtaaminen toi mieleen käyttöajoilta tutun psykoosin. Karismaattisuus loi myös tunnetta erilaisuudesta ja joukkoon kuulumattomuudesta. Monelle uskovien keskinäiset ristiriidat olivat suuri pettymys. Joidenkin oli myös vaikea hyväksyä, että uskovat ihmiset toimivat oppinsa vastaisesti. Oli vaikea käsittää, miksi uskovat ihmiset toimivat vastoin sitä, mitä pitivät oikeana.

Uskon muuttavaan voimaan liittyi joillakin suuria odotuksia. tarinat entisten huumeidenkäyttäjien kääntymyksistä olivat luoneet mielikuvan äkillisestä ja vaikeudet ratkaisevasta muutoksesta. Joillakin odotukset elämän nopeasta muuttumisesta liittyivät päihteiden

den käytön lopettamiseen. Todellisuus kuitenkin mursi tällaiset odotukset, ja muutokseen vaadittiin kärsivällisyyttä. Kärsivällisyys tarkoitti muutoksen prosessimaisuuden hyväksymistä. Oli opittava olemaan keskeneräinen. Jotkut myös haastoivat itsensä tietoisesti kokeilemaan selvää elämää pidempään, jotta elämä voisi muuttua riittävästi. Jos elämä ei tuona aikana olisi muuttunut, olisi ollut lupa jatkaa käyttämistä. Pidempi selvä jakso todisti positiivisten muutosten puolesta.

Muutos on vastuun ottamista omasta toiminnasta. Ennen hallitsemattomalta vaikuttanut tulevaisuus opitaan näkemään mahdollisuuksina ja haasteina, joihin toipuja uskoo kykenevänsä vastaamaan.²⁰⁵ Haastattelemini henkilöiden tapa kohdata haasteet oli aiemmin ollut tulevaisuuden ja ongelmien ajattelun pakeneminen. Uskon ja toipumisen myötä kehittyi kyky kohdata ja ratkaista ongelmia. Myös kyky kantaa vastuuta kehittyi. Monelle vastuun ja haasteiden kohtaaminen vaati opettelua. Erityisesti sitoutumisen merkitys korostui uusien taitojen opettelussa. Sitoutuminen tarkoitti päätöstä olla pakenematta vaikeuksia. Haasteiden ja vastuun kohtaaminen vaati myös epäonnistumisen pelon voittamista.

Haastattelemani henkilöt kertoivat monenlaisista tavoista kohdata ihmisenä kasvamiin kuuluneet haasteet. Haasteiden kohtaaminen vaati omaa aktiivista toimintaa. Oli opeteltava hallitsemaan omia ajatuksia ja tunteita, oli osattava harkita monen ratkaisuvaihtoehdon välillä ja oli opittava pyytämään apua. Yksi haasteiden kohtaamisen keino oli turvautuminen Jumalaan. Moni koki saaneensa vastauksia ja voimaa uskon kautta. Moni koki saaneensa uskosta voimaa kestää vaikeudet ilman päihteitä. Yksi haastateltava kertoi oppineensa hyödyntämään huumoria vaikeiden asioiden kohtaamisessa. Yhdelle haastateltavalle terapia oli ollut tärkeä apu haasteiden kohtaamiseen. Voimaa haasteiden kohtaamiseen saatiin myös läheisistä ihmissuhteista.

Haasteiden ja vastuun kohtaaminen koettiin monin eri tavoin. Joidenkin mielestä vastuunkantaminen ja haasteisiin vastaaminen oli mielekäs osa elämää. Haasteet ja vastuu antoivat merkitystä elämälle. Joillakin taas epävarmuus pärjäämisestä teki haasteiden kohtaamisesta epämiellyttävää. Aikaa myöten kaikille kuitenkin kehittyi perusluottamus pärjäämiseen ja varsinkin usko tuki luottamuksen säilymistä läpi vaikeuksien. Monilla haasteiden kohtaamiseen liittyi vahvoja kokemuksia Jumalan huolenpidosta ja ohjauksesta. Usko antoi voimaa hyväksyä vaikeiden asioiden olemassaolon ja loi toivoa paremmasta.

²⁰⁵ Hännikäinen-Uutela 2004, 197.

8.2. Elämänsisältöjen muuttuminen

8.2.1. Elämän uusi sisältö

Hengellinen elämä ja riippuvuudesta toipuminen olivat monessa kuvauksessa ylä- ja alamaen vuorottelua. Kääntymyksen jälkeinen elämä ei kenenkään mukaan ollut jatkuvaa muutosta parempaan. Monet elämänsisällöt muuttuivat radikaalisti. Aiemmin päihteiden käyttöön keskittynyt elämä sai uusia päämääriä ja periaatteita. Kääntymyksen myötä elämään tuli uusi uskonnollinen ulottuvuus. Muutokset elämänsisällöissä eivät kuitenkaan tapahtuneet äkillisesti.

Erään haastateltavan kuvaamat muutokset olivat tyypillisiä muillekin kertomuksille. Hänen elämäänsä uusina asioina uskon ja toipumisen myötä tulivat muun muassa uskovat ystävät ja uskovien yhteys seurakunnassa. Myös toisista toipuvista päihderiippuvaisista tuli tärkeä sosiaalinen tuki. Hän kävi hengellisissä tilaisuuksissa itse kuuntelemassa opetusta ja varsinkin uskon alkuvaiheessa kertomassa omasta uskostaan. Hän koki tärkeäksi ihmisenä kasvun tueksi yksityisen uskonnonharjoittamisen kuten rukouksen ja Raamatun lukemisen. Hengellisten tarpeiden muuttuessa hän etsi omaa paikkaa muutamasta eri seurakunnasta. Haastatteluhetkeen mennessä hän oli suorittanut tutkinnon, käynyt jonkin aikaa töissä, avioitunut ja saanut lapsen. Elämään löytyi useampia mielekkäitä harrastuksia. Huumeiden käytön lopettamisesta ja kääntymyksestä oli haastatteluhetkeen mennessä kulunut useita vuosia.

Päihteiden käytön ennen kääntymystä lopettaneista henkilöistä useimmat kokivat raittiuden ennen kääntymystä olleen väkisin selvin päin oloa. Pysyvään raittiuteen oli vaikea luottaa. Kääntymys oli merkittävä osa toipumista, koska usko antoi voimaa ja luottamusta päihteettömään elämään. Yksi haastateltava kuvasi uskon merkitystä toipumiselle seuraavasti: ”Että Jumala on ottanu multa sen käyttämisen pakkomielteen pois ja mä oon saanu siihen tilalle sen, et se mun hengellinen tyhjiö on täytetty.”²⁰⁶ Monet kuitenkin kertoivat, ettei toipuminen kääntymyksen jälkeen ollut helppoa. Muutoksen eteen joutui tekemään paljon työtä.

Kääntymys ennen huumeiden käytön lopettamista koettiin toivoksi tapahtumaksi. Usko koettiin tärkeäksi voimavaraksi päihteiden käytön lopettamisessa. Kaikki ennen huumeiden käytön lopettamista kääntymyksen kokeneista henkilöistä pitivät uskoa raittiuden mahdollistajana. Vaikka huumeiden käytön lopettaminen ei onnistunut heti kää-

²⁰⁶ H6, 5.

tymyksen jälkeen, ei uskon koettu käyttöaikana heikentyneen. Hengellistä kasvua tapahtui, vaikka päihteiden käyttö jatkui usean vuoden ajan kääntymyksen jälkeen.

Lähes kaikki kuvasivat uskoon ja toipumiseen liittyneiden muutosten tapahtuneen vähitellen. Joillekin muutosten tapahtuminen vähitellen oli pettymys. Toiset pitivät sitä positiivisena asiana. Hengellinen kasvu ja toipuminen tarkoittivat pitkään jatkuvaa muutosta. Monet kokivat muutosten jatkuvuuden tulevaisuuteen hyväksi asiaksi: ”Että se semmonen henkinen kasvu saa ihan mielellään jatkua”.²⁰⁷ Hengelliseen kasvuun liittyi luottamuksen syveneminen. Luottamuksen syveneminen tarkoitti kasvavaa luottamusta Jumalan hyvyyteen ja raittiuden kestävyteen. Osalle hengellinen kasvu tarkoitti riippuvuudesta toipumisen edistymistä ja sisäistä tervehtymistä. Hengellinen kasvu tarkoitti myös kristinuskon opin lisääntyvää omaksumista. Seurakunnassa kuullut opetukset ja Raamatun tekstit alkoivat tuntua ymmärrettäviltä ja omaan elämään sovellettavilta. Monet kuvasivat muutosten edenneen ajatusten tasolta tekoihin. Se, mikä ensin omaksuttiin ajatuksen tasolla, alkoi pian vaikuttaa myös tekoihin.

Toipumiseen koettiin kuuluneen monia muutosta edistäneitä tapahtumia. Joillekin toipumisen alku oli päihdehoitoon lähteminen. Toiset kokivat ulkoisten olosuhteiden muutosten kuten vankilaan joutumisen olleen alkusysäyksenä toipumiselle. Yksittäiset tapahtumat kuten oikeanlaisen lääkityksen tai ymmärtävän terapeutin löytyminen olivat joillekin tärkeitä toipumista vahvistavia tekijöitä. Tavallisen elämän opettelu oli merkittävä osa toipumista. Toipumiseen kuuluu säännöllisen päivä- ja viikkorytmin opettelu. Elämää rytmittävää tekemistä tarvitaan, jotta päästään mukaan yhteiskunnan toimintaan.²⁰⁸ Yksi haastateltava kuvasi tavallisen elämän opettelua näin: ”Todella outoo on esimerkiksi pestä pyykkiä tai siivota tai käydä jossain sosiaalityössä.”²⁰⁹ Jotkut kertoivat toipumiseen välillä kuuluneen nopeiden muutosten kausia. Esimerkiksi itselle mieleisen työpaikan ja uskoviin yhteisön löytyminen johtivat monenlaisiin toipumista edistäneisiin muutoksiin. Välillä olosuhteet loivat haasteita toipumiselle. Eräälle haastateltavalle esimerkiksi armeija oli ympäristö, joka houkutteli palaamaan vanhoihin toimintamalleihin.

Uuden elämän tärkeimpiä sisältöjä olivat parisuhde, perhe, harrastukset ja seurakunta. Muita tärkeiksi koettuja sisältöjä olivat työ, opinnot, kotityöt ja vertaistukiryhmien kokoontumiset. Huumeiden käytön lopettamisen jälkeen elämälle täytyi löytää päihteetön sisältö. Osa aiemmasta toiminnasta täytyi korvata kokonaan uudella toiminnalla ja osa toiminnasta piti oppia toteuttamaan ilman päihteitä. Monet löysivät uskon kautta uutta hen-

²⁰⁷ H2, 32.

²⁰⁸ Hännikäinen-Uutela 2004, 162.

²⁰⁹ H7, 10.

kistä ja toiminnallista sisältöä elämäänsä. Uskon kautta löytyi sisäinen rauha, uusia sosiaalisia suhteita ja mahdollisuus osallistua seurakunnan järjestämään toimintaan. Joillekin seurakunnan toiminnasta tuli kiinteä osa säännöllistä elämänrytmiä. Kaikki löysivät uskon ja toipumisen myötä elämäänsä uusia sisältöjä ja mielekästä tekemistä.

Yksi merkittävä uuden elämän sisältö oli auttaminen. Pääasiassa auttamisen halu kohdistui toisiin käyttäviin tai toipuviin päihdeongelmaisiin. Moni koki oman käyttötaustan auttamisen voimavaraksi ja työkaluksi. Monelle auttaminen tarkoitti Jumalan käytössä olemista. Auttamiseen kuului päihkeitä käyttävien ihmisten tukeminen raittiuteen, ja toipuvien käyttäjien vertaistukena oleminen. Myös uskon asioista keskusteleminen koettiin auttamiseksi. Monelle oli tärkeää kertoa uskon muuttavasta voimasta oman tarinan kautta. Oma tarina haluttiin jakaa, jotta se herättäisi toivoa toisissa päihderiippuvuudesta eroon pyrkivässä ihmisissä. Monet korostivat, etteivät halunneet kääntymään ihmisiä, vaan kertoa halukkaille muutoksen mahdollisuudesta. Auttamiseen liittyi omien voimavarojen arviointi. Yksi haastateltava kertoi retkahtaneensa itse käyttämään, koska yritti auttaa toisia käyttäjiä liian pian huumeiden käytön lopettamisen jälkeen. Oikein mitoitettuna ja ajoitetun auttamisen koettiin antaneen itselle lisää voimaa.

8.2.2. Sosiaaliset suhteet

Uuden elämän sosiaalisiin suhteisiin kuuluivat toisten uskovien kanssa koettu yhteys, uskovat ystävät, vanhojen käyttökavereiden vaihtuminen uudenlaisiin ystäviin, muutokset läheisissä ihmissuhteissa sekä vertaistuki. Uskon ja toipumisen myötä koettiin monia muutoksia sosiaalisissa suhteissa. Tärkeää oli oppia luomaan ihmissuhteita ei-käyttäviin ihmisiin selvin päin. Sosiaalisten suhteiden syntyminen edellytti kommunikointia. Joillekin tärkeä kokemus oli oppia selvittämään ja käsittelemään asioita puhumalla. Oli myös opeteltava olemaan oma itsensä toisten ihmisten seurassa. Sosiaalisten suhteiden kehittymiseen vaikuttivat anteeksisaamisen ja anteeksiannon kokemukset. Anteeksianto toi ihmisiä lähemmäs toisiaan. Uusissa sosiaalisissa suhteissa koettiin luottamusta, eikä hyötymisen tarve hallinnut suhteiden syntymistä. Uusista ihmissuhteista saatiin tukea toipumiseen ja hengelliseen kasvuun. Sosiaalinen kuntoutuminen on tärkeä elämän mielekkyyden rakentaja ja elämänhallinnan saavuttamista tukeva tekijä.²¹⁰

²¹⁰ Niemelä 1999, 121; Värynen 2007, 202.

Monilla oli myönteisiä kokemuksia osallisuudesta uskovien yhteyteen. Uskovien kanssa koettiin erityistä yhteyttä samankaltaisen maailmankatsomuksen vuoksi. Seurakunnassa syntyneet ihmissuhteet olivat uskon ja toipumisen tuki. Vaikeista asioista pystyttiin puhumaan toisten uskovien kanssa, ja seurakuntalaiset auttoivat materiaalisissa vaikeuksissa. Uskovat ihmiset koettiin Jumalan auttavan voiman väyläksi. Yksi haastateltava koki ylipäätään auttavien ihmisten kohtaamisen Jumalan työksi. Esimerkiksi ymmärtävän lääkärin kohtaaminen oli hänelle kokemus Jumalan auttavasta työstä. Uskoviin ihmisiin ei liittynyt pelkästään myönteisiä kokemuksia. Joidenkin uskovien ihmisten käytös tuntui ärsyttävältä ja uskovien seurassa saattoi syntyä kokemus ulkopuolisuudesta.

Monet löysivät seurakunnasta uusia ystäviä. Tärkeitä olivat varsinkin samanikäisiin uskoviin syntyneet suhteet, joiden kautta saattoi kokea tasavertaisuutta. Samanikäisten uskovien ystävien kanssa oli helppo keskustella uskoon liittyneistä asioista. Uskovilta ystäviltä sai tukea ja rohkaisua hengelliseen kasvuun. Uskovat ystävät koettiin tärkeiksi epäilysten hetkellä. Uusia ystäviä ei löytynyt pelkästään uskovista ihmisistä. Monet kertoivat löytäneensä ystäviä työn, harrastusten ja opiskelun kautta. Oikeat ystävät, joiden kanssa sai kokea läheisyyttä ja välittämistä, olivat tärkeä tuki toipumiselle. Osalla ystäväpiirin muutokseen liittyi yhteyksien katkaiseminen vanhoihin käyttökavereihin. Osa joutui selkeästi katkaisemaan yhteydet käyttäviin ihmisiin ja osalla vanhat kaverisuhteet jäivät kiinnostuksenkohteiden muuttumisen myötä.

Uskon ja toipumisen myötä tapahtui muutoksia parisuhteessa. Jotkut kertoivat tasapainoisen ja vakaan parisuhteen alkaneen rakentua toipumisen myötä. Toisille usko ja toipuminen mahdollistivat käyttöaikana syntyneen parisuhteen korjaantumisen ja syventymisen. Huumeiden käytön lopettamisesta alkoi luottamuksen korjaantuminen parisuhteessa. Uskon ja toipumisen myötä heräsi halu parantaa parisuhdetta. Ongelmia opeteltiin ratkaistamaan puhumalla ja ilman päihkeitä. Joissakin parisuhteissa molemmat osapuolet olivat uskossa. Uskovien keskinäisessä parisuhteessa koettiin löytyneen tasavertaisuus sekä selkeät miehen ja vaimon roolit. Toimiva parisuhde oli toipumisen tuki. Osa kertoi parisuhteessa elämiseen liittyneen paljon vaikeuksia. Esimerkiksi parisuhdetta saatettiin oman huumeiden käytön lopettamisen jälkeen jatkaa käyttävän ihmisen kanssa. Tällöin parisuhde loi monia haasteita omalle toipumiselle.

Suhteet perheenjäseniin ja muihin sukulaisiin alkoivat korjaantua huumeiden käytön lopettamisen jälkeen. Luottamus kasvoi raittiuden myötä. Joissakin ihmissuhteissa luottamuksen palautuminen vaati aikaa. Usko antoi kykyä ja rohkeutta kohdata rikkoutuneita ihmissuhteita. Lisäksi usko saattoi olla yhdistävä tekijä läheisten kanssa. Esimerkiksi yhdelle haastateltavalle uskovasta äidistä tuli kääntymyksen jälkeen tärkeä tuki. Toipumiseen

ei kaikilla kuulunut suhteiden korjaantuminen läheisiin ihmisiin. Joidenkin kohdalla läheisten ihmisten päihde- ja mielenterveysongelmat olivat haaste omalle toipumiselle. Tällöin etäisyyden ottaminen näistä ihmisistä oli tärkeä osa toipumista.

Monen kohdalla toipumista edisti vertaisryhmästä saatu tuki. Hännikäinen-Uutelan mukaan vertaisryhmästä voi saada tukea menneisyyden ja identiteetin käsittelemiselle. Vertaisryhmä heijastaa yhteisöllisiä odotuksia käyttäytymisestä ja asenteista ja antaa palautetta muutosprosessista.²¹¹ Yksi haastateltava kertoi toisten toipuvien narkomaanien ymmärryksen ja uskon raittiuteen antaneen itselle voimaa. Joillekin vertaistuki tarjosi tärkeän kokemuksen samankaltaisuudesta. Käyttöaikana irtisanoutuminen ja kokemusten puute normaalia loi ulkopuolisuuden tunnetta suhteessa valtaväestöön.²¹² Toipuessa oli tärkeää löytää yhteys toisiin ja korjata käyttöaikana syntyneitä yksinäisyyden kokemuksia. Vertaistuen avulla pystyttiin käsittelemään yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemuksia. Vertaisryhmä vahvistaa uskoa itseän ja siihen, että huumeista irrottautuminen kannattaa.²¹³

8.2.3. Uskonnolliset muutokset

Kaikki tahtoivat hengellisen kasvun myötä löytää seurakunnan, johon kiinnittyä. Kääntymysprosessissa ei välttämättä löytynyt yhteyttä seurakuntaan tai kääntymysprosessiin liittyneitä seurakuntia ei koettu itselle sopivaksi paikaksi. Tällöin omaa paikkaa etsittiin tutustumalla eri seurakuntiin. Eräs haastateltava kertoi käyneensä läpi lähes kaikki paikalliset seurakunnat ennen kuin oma paikka löytyi: ”Me ruvettiin tukihenkilön kaa kiertää kaikki eri seurakunnat, mitä vaan löyty. Käytiin baptisteilla, lestadiolaisilla, kaikki eri luterilaiset kirkot, helluntaiseurakunta ja vapaaseurakunta. Kaikki mitä vaan löyty käytiin kattoo, et jos löytys se oma paikka, missä ois hyvä olla.”²¹⁴

Hengelliseen kasvuun kuuluivat erilaiset liittymiset ja irrottautumiset. Monen kohdalla kohtaamiset uskovien ihmisten kanssa vaikuttivat haluun kiinnittyä johonkin tiettyyn seurakuntaan. Rambon mukaan emotionaaliset suhteet yhteisön jäseniin voivat vahvistaa halua liittyä yhteisöön.²¹⁵ Tärkeä hengellisen kasvun tuki haastattelemilleni henkilöille oli seurakunnan toimintaan osallistuminen. Haastateltavat kertoivat osallistuneensa muun muassa hengellisten pienryhmien toimintaan, jumalanpalveluksiin, nuorteniltoihin sekä seurakunti-

²¹¹ Hännikäinen-Uutela 2004, 203.

²¹² Virokannas 2002, 140.

²¹³ Hännikäinen-Uutela 2004, 203.

²¹⁴ H1, 9.

²¹⁵ Rambo 1992, 109.

en järjestämille leireille ja teemapäiville. Seurakunnan toimintaan osallistuminen vahvisti yhteisöön kiinnittymistä.

Rambon mukaan sitoutuminen uskonnolliseen yhteisöön vahvistetaan usein kasteella ja kääntyjän henkilökohtaisella todistuksella uskosta.²¹⁶ Lähes kaikki haastattelemani henkilöt kertoivat kasteen olleen tärkeä osa hengellistä kasvua. Kaste konkretisoi uskoon liittyneitä muutoksia ja vahvisti omaa päätöstä sitoutua uuteen elämään. Kääntymykseen liittyvät rituaalit ovat pohjimmiltaan yhdistelmä sekä kieltäytymistä että myöntymistä. Kääntymyksessä henkilö jättää menneisyyden ja suuntautuu uuteen tulevaisuuteen. Rituaalien tarkoitus on kuvata ja vahvistaa tätä prosessia.²¹⁷ Monelle hengelliseen kasvuun liittyi rohkeus alkaa puhua uskosta julkisesti. Uskosta ääneen puhumisen myötä uskosta tuli sosiaalisesti totta. Joillekin uskosta todistaminen vaati sosiaalisen hyväksymättömyyden kohtaamista. Rambon mukaan todistaminen on kerronnallinen todistus henkilön kääntymyksestä. Todistaminen on kielen muuttumista ja elämäntarinan uudelleenmuotoutumista, jotka auttavat ymmärtämään kääntymyksen olemusta.²¹⁸

Muutama kertoi oman hengellisen paikan löytymisen vaatineen eroamista seurakunnasta, johon oli lapsesta asti kuulunut. Heille lapsuuden seurakunta ei vastannut hengellisiin tarpeisiin. Tärkeää oman paikan etsimisessä oli, että seurakunnasta löytyi aito uskoviain yhteys ja seurakunnan järjestämissä tilaisuuksissa oli hyvä olla. Monelle oli myös tärkeää saada ymmärrettävää ja omaan elämään sovellettavaa opetusta. Muutama haastateltava kertoi hengellisen kasvamisen myötä vaihtaneensa seurakuntaa useammin kuin kerran. Syynä seurakunnan vaihtamiseen olivat joko muutot paikkakunnalta toiselle tai muuttuneisiin tarpeisiin paremmin vastanneen paikan etsiminen.

Lähes kaikki haastattelemani henkilöt kertoivat uskovana elämisen olleen hengellistä ylä- ja alamäkeä. Joskus hengelliset asiat tuntuivat todella läheisiltä ja joskus etäisiltä. Monet kuvasivat uskon alkuvaihetta vahvasti hengelliseksi ajaksi. Eräs haastateltava vertasi alkuvaihetta ensirakkauteen. Kaikki haastattelemani henkilöt kertoivat uskon välillä hiipuneen. Omat epäilyt ja elämänmuutokset vaikuttivat monen hengelliseen elämään. Esimerkiksi uskoviin ihmisiin pettyminen, retkahdukset ja läheisen ihmisen uskosta luopuminen vaikuttivat omaan hengelliseen elämään. Etäisyys uskonasioihin tuntui monen kuvaamana ahdistuksen ja epävarmuuden lisääntymisenä. Uskon hiipuesssa hengelliset asiat saattoivat herättää jopa ärsytystä.

²¹⁶ Rambo 1992, 124.

²¹⁷ Rambo 1992, 127–128.

²¹⁸ Rambo 1992, 137.

Uskovana elämiseen liittyneet haasteet eivät olleet saaneet ketään luopumaan uskosta. Vaikeinakin aikoina oli lopulta päädytty turvautumaan Jumalaan. Joillekin hengellisyyteen liittyivät uskossa uudistumiset. Uskossa uudistuminen tarkoitti heille voimakkaampaa tarttumista uskoon. Uskossa uudistumista kuvattiin myös uuden hengellisen innon syttymiseksi. Aikaa myöten haastattelemani henkilöt oppivat hyväksymään, että uskonnollisiin muutoksiin kuului ailahtelevuus. Myös väärin tekeminen oli monen opeteltava hyväksymään osaksi uskovan elämää. Hengellinen kasvaminen ei ollutkaan uskonnollisten ihanteiden saavuttamista.

Uskonnollisiin muutoksiin liittyi olennaisesti uskonnollisen toiminnan vakiintuminen. Kääntymyksen aikana tutuksi tulleesta uskonnollisesta toiminnasta tuli hengellisen kasvun myötä keskeinen osa elämää. Hengelliset tilaisuudet ja rukous koettiin tärkeimmiksi uskonnonharjoittamisen tavoiksi. Myös Raamatun lukeminen koettiin tärkeäksi mutta monet kuvasivat sen vaatineen opettelua ja paneutumista. Hengelliset tilaisuudet olivat tärkeitä sosiaalisten suhteiden syntymisen ja hoitamisen kannalta. Hengellisiin tilaisuuksiin mentiin myös kuuntelemaan opetusta, joka auttoi ymmärtämään ja sisäistämään uskoa.

Rukoilemista harjoitettiin yksin ja toisten uskovien kanssa. Joillekin rukoileminen oli tuntunut alusta alkaen luontevalta. Osa kertoi rukoilemisen vaatineen opettelua. Varsinkin rukoileminen ääneen toisten uskovien kanssa oli vaatinut totuttelua. Rukoushetket uskovan kumppanin tai ystävän kanssa koettiin tärkeiksi. Jotkut kertoivat opelleensa rukoilemaan yhdessä lastensa kanssa. Rukouksen avulla haettiin voimaa vaikeisiin tilanteisiin ja päätöksiin. Yksi kertoi esimerkiksi rukoilleensa paljon läheisten puolesta, yksi rukoili Jumalan käytössä olemisen puolesta ja yksi rukoili voimaa kohdata vaikeudet.

Kaikilla oli kokemuksia rukousvastauksista. Rukousvastaus saattoi olla jotain konkreettista kuten odottamattomat muutokset olosuhteissa tai sisäinen kokemus luottamuksen, rauhan ja lohdutuksen lisääntymisestä. Rukousvastaus saattoi myös tuntua varmana luottamuksena siihen, että rukoukset kuultiin ja Jumalan vastaisi niihin ajallaan. Kokemukset rukousvastauksista antoivat uutta voimaa ja vahvistivat uskoa. Rukoilemisella itsellään koettiin myös olleen uskoa vahvistava vaikutus.

Raamatun lukeminen koettiin tärkeäksi osaksi uskoa. Raamattua luettiin yksin ja yhdessä toisten uskovien kanssa. Raamatun lukemisella koettiin olleen hengellisesti kasvattava vaikutus. Raamatusta löytyi ohjeita ja vastauksia elämään. Yksi haastateltava mainitsi Raamatun lisäksi muun hengellisen kirjallisuuden antaneen voimaa ja vastauksia uskoon. Myös hengellisen musiikin soittaminen, laulaminen ja kuunteleminen koettiin uskoa vahvistavaksi toiminnaksi. Monet kokivat uskonnollisen toiminnan tukeneen toipumista.

8.2.4. Tulevaisuus

Hännikäinen-Uutelan mukaan toipumisen myötä tapahtuu muutoksia suhtautumisessa tulevaisuuteen. Tulevaisuuteen suhtaudutaan optimistisesti ja itselle uskalletaan asettaa eteenpäin suuntautuvia tavoitteita.²¹⁹ Monella oli toiveita oman ja toisten elämän parantamisesta tulevaisuudessa. Haluttiin rakentaa ja korjata perhesuhteita, tehdä aiemmin mahdottomilta tuntuneita asioita ja kasvaa itse henkisesti sekä hengellisesti. Joidenkin toiveena oli löytää kumppani, jonka kanssa perustaa perhe. Kumppanin löytäneet haaveilivat parisuhteen parantamisesta ja lasten saamisesta. Lapsia saaneet toivoivat voivansa taata lastensa hyvinvoinnin. Omat lapset haluttiin suojella päihteiltä ja niistä seuraavilta ongelmilta.

Monella tulevaisuuden pohtimiseen yhdistyi ihanneminäkuvan muodostaminen. Tulevaisuuteen liittyi monia toiveita siitä, millainen itse haluaisi olla. Muutama haastateltava kertoi halusta säilyttää lapsenmielisyys läpi koko elämän. Yksi haastateltava kuvasi toivettaan lapsenmielisyyden säilymisestä näin: ”Ylipäänsä ihmisenä kehittyminen mutta menettämättä tietynlaista lapsellisuutta. Ku pitää kuitenkin vähän osata hölmöillä.”²²⁰ Joillekin tulevaisuuden ihanneminäkuvaa kuului tiettyjen toimintojen kuten kiroilun ja tupakoinnin lopettaminen. Yksi haastateltava kertoi haluavansa muuttua nöyremmäksi, rehellisemmäksi, avoimemmaksi ja muut paremmin huomioivaksi. Kaikilla oli toiveena hengellisen kasvun jatkuvuus. Yksittäisiä uskoon liittyviä toiveita olivat halu ymmärtää Jumalan tahtoa, halu kertoa omasta uskosta muille ja halu elää mielenkiintoista elämää uskovana.

Tulevaisuuden toiveisiin kuuluivat yksittäiset teot. Joillakin oli tarve pyytää tekemiään asioita anteeksi ihmisiltä, joita olivat loukanneet. Heille tulevaisuuteen kuului menneisyyden hyvittäminen. Tulevaisuuteen liittyi ajatus käyttöaikana mahdottomilta tuntuneiden asioiden toteuttamisesta. Esimerkiksi asunnon remontoiminen, lapsuuden harrastuksen jatkaminen, tutkinnon suorittaminen ja kesäasunnon hankkiminen olivat tulevaisuuden haaveita, jotka raittiuden myötä alkoivat tuntua mahdollisilta toteuttaa.

Irtisanoutuminen normaalista ja normaalin kokeminen ei-haluttavana elämänä voi olla osa nuoruudessa aloitettua huumeiden käyttöä.²²¹ Monelle haastattelemalleni henkilölle normaali elämä näyttäytyi käyttöaikana hyvin vieraana: ”Mä en ollu koskaan halunnu normaali elämää. Mä vihasin kaikkee normaalia.”²²² Huumeiden käytön lopettamisen jälkeen moni alkoi kokea normaalin elämän haluttavaksi. Normaalin elämän tavoittelu tarkoitti toivetta elämän rauhoittumisesta ja tasaantumisesta. Eräs haastateltava tarkensi toi-

²¹⁹ Hännikäinen-Uutela 2004, 197.

²²⁰ H2, 33.

²²¹ Virokannas 2002, 133.

²²² H7, 8.

vetta normaalista elämästä: ”Mä tykkäisin, että mulla ois vähän enemmän rauhallinen tää mun elämä. Voisin lukee kirjaa välillä ja olla iisisti.”²²³ Normaaliin elämään liitettiin kokemus elämässä vallitsevasta tasapainosta. Joillekin normaali elämä tarkoitti perheen perustamista, työssä käymistä ja omaa asuntoa.

Suhtautuminen pysyvään raittiuteen oli tulevaisuuden osalta kaksijakoinen. Toisaalta uskottiin vahvasti raittiuden kestävyYTEEN, mutta samaan aikaan pidettiin retkahdusriskin tiedostamista pysyvän raittiuden tukena. Päihdeongelman ratkaisemissa keskeistä on retkahdustentorjunta.²²⁴ Kaikilla haastattelemillani henkilöillä oli kokemuksia retkahtamisesta ja retkahdustentorjunnasta osana toipumista. Osalla ei ollut enää vuosiin ollut kiusauksia käyttää päihteitä. Osa kertoi välillä miettineensä päihteiden käytön mahdollisuutta. Retkahduksen riskiä lisäsivät haastavat elämäntilanteet, ongelmat ihmissuhteissa ja huumeiden helppo saatavuus. Kaikki kertoivat haastatteluhetkellä luottavansa raittiuden kestävyYTEEN.

Niemelän tutkimuksessa moni haastateltavista kertoi käyttötärpeen tai -pakon poistuneen viimeistään kääntymishetkellä.²²⁵ Omassa aineistossani osa kertoi käyttötärpeen tai -pakon poistumisesta mutta kaikki kertoivat kuitenkin kehittäneensä erilaisia retkahduksentorjuntakeinoja. Käyttötärpeen poistuminen jossain vaiheessa ei myöskään taannut, ettei tarve käyttää voinut palata uudelleen. Niemelä erittelee hengelliset retkahduksentorjuntakeinot muista keinoista. Hengellisiä retkahduksentorjuntakeinoja ovat hänen mukaansa rukous, Raamatun lukeminen, uskonystävien ja hoitoyhteisöjen tuki, osallistuminen uskonnolliseen toimintaan, vaikeuksien jäsentäminen uskonnollisen kielen kautta ja uskovaisen roolisuojan taakse vetäytyminen.²²⁶

Haastattelemani henkilöt kertoivat rukouksen ja uskovien ihmisten olleen retkahdustentorjunnan tukena. Rukouksessa halu käyttää huumeita tuotiin Jumalan tietoon ja Jumalalta pyydettiin voimaa vastustaa kiusauksia. Uskoviille ystäville saattoi puhua huumeiden käytön halun heräämisestä. Jumalan uskottiin voivan muuttaa sekä ulkoisia olosuhteita että omia haluja retkahduksia ehkäisevästi. Usko kokonaisuudessaan koettiin avuksi raittiina pysymiseen. Uskosta saatiin tukea sekä retkahdustentorjuntaan että retkahduksista yli pääsemiseen.

Hengellisten keinojen lisäksi retkahtamisen välttämisen avuksi koettiin tunteet, muuttuneet arvot, seurausten tiedostaminen, päihteiden käyttöön liittyneet oivallukset ja riskien välttäminen. Jotkut kertoivat yksittäisistä retkahduksista seuranneen pahan olon olleen tukena myöhempien retkahdusten välttämisessä. Lopettamisen jälkeisistä yksittäisistä käyt-

²²³ H4, 9.

²²⁴ Niemelä 1999, 120.

²²⁵ Niemelä 1999, 156.

²²⁶ Niemelä 1999, 156.

tökerroista oli seurannut masentuneisuutta, ahdistusta ja häpeää. Joillakin huumeiden käytön ajattelemisen herätti kyllästymisen ja väsymyksen tunteita: ”Sit ku mä rupeen miettii, et mun pitäs lähtee säätää jostain jotain, ni mulla tulee semmonen olo, että mää haluaisin mennä nukkumaan. Että mää oon niin väsyny jotenki, et mä en jaksa.”²²⁷

Joillakin retkahduksesta seurasi voimakas moraalinen paha olo. Muuttuneet arvot eivät sopineet yhteen huumeiden käytön kanssa. Huumeiden käyttö ei enää tuntunut elämältä, jota voisi arvostaa. Monet kertoivat oivaltaneensa, ettei huumeiden käyttö tuntuisi enää samalta kuin ennen: ”Mut se mikä oli suurin juttu tajuta ite, että mää pysty oikeesti vetämään enää niin paljon, että mää pääsisin siihen sellaseen unohduksen tilaan.”²²⁸ Päihteet eivät enää olleet toimiva keino ratkaista elämässä kohdattavia haasteita.

Joillekin seurausten ajattelemisen toimi keinona ehkäistä retkahtamista. Tiedostettuja seurauksia olivat muun muassa päihteiden käyttöön liittyvä väkivalta ja vaikeus päästä irti riippuvuudesta. Yksittäinen retkahdus sai erään haastateltavan tajuamaan, että käyttö jatkuisi siitä, mihin se oli lopetettaessa jäänyt. Kuvitelma hallitusta käytöstä oli valheellinen, koska päihteet toivat mukanaan kielteiset seuraukset kuten väkivaltaisuuden. Jotkut ehkäisivät retkahduksia vaikuttamalla riskeiksi tunnistamiinsa tekijöihin. Esimerkiksi liikkumismahdollisuuksien rajoittaminen, vanhojen käyttökavereiden välttäminen ja vertaistuki koettiin retkahduksia ehkäiseviksi tekijöiksi.

Tulevaisuuteen kaikki haastattelemani henkilöt suhtautuivat luottavaisesti. Monet kuvasivat uskon myötä saaneensa toivon. Tulevaisuuteen liittyi paljon positiivisia odotuksia. Tulevaisuuteen liitettiin haaveita ja suunnitelmia, joiden uskottiin toteutuvan. Usko antoi toivon myös elämän jatkumisesta kuoleman jälkeen. Kaikilla oli luottamus siihen, että uskon ja toipumisen myötä menneisyys oli mahdollista jättää taakse. Haastattelemani henkilöt kokivat löytäneensä yhteyden Jumalaan, joka kantaa kun omat voimat eivät riitä:

Tässä mun toipumisessa, mikä on varmaan lopun ikääni käynnissä, sillä [uskolla] on ollu valtava merkitys. Semmonen, mitä ennen oli semmonen seinä, että tästä ei selviä millään. Että ei ollu, niinku mä kerroin sillon alussa, että kun lapsen annoin pois ja ei nähny mitään muuta pakokeinoo ku huumeet. Ni meillä on vielä semmonen vitsikin, että nykyään sitten paetaan siihen, et aletaan rukoilee. Ehkä se on ollu mulle semmonen tervehtymisessä, että mun ei tarvii enää ite. Et sillon ku mä lopetin ite yrittämisen selvitä. Ja lopetin sen, että minkälainen mun pitäis olla, vaan mä luotin siihen, että Jumala muovaa mut, tekee niistä palasista jonkinlaisen. Ja se on ollu mulle ehkä isoin asia, et mulla on kummiskin joku, joka musta välittää ja rakastaa mua. Ja ei jätä. Sehän on varmaan meidän jokaisen unelma. Ja se kun ei ennen oo toiminu omasta mielestä, niin nykyään sit uskoo. Uskootulon myötä luottaa siihen, että on joku, joka rakastaa, joka ei varmasti jätä. Et näistä asioista selvitään. Et mulle on luvattu, että mulle ei anneta enempää, mitä mä jaksan kantaa. Vaikka joskus tuntuu, että nyt ei oo enää samat hauikset ja silti ne vaan jaksaa jotenkin. Niin se on ollu hirveen iso osa tässä, että se luotto on palannut. Enää ei oo semmosta epätoivoo ja mustaa.²²⁹

²²⁷ H6, 6.

²²⁸ H6, 5.

²²⁹ H3, 9.

9. Pohdinta

Pro gradu -tutkielman tekeminen huumeriippuvuudesta toipumisesta ja kääntymyksestä tuntui alusta asti laajalta tutkimusmatkalta maailmaan, johon saattaa liittyä voimakkaita ennakkoluuloja ja mielikuvia. Kahdeksan huumeita käyttäneen ja kääntymyksen kokeneen henkilön haastatteleminen auttoi ymmärtämään tätä vähän tutkittua aihetta. Jossain vaiheessa aineistoa käsitellessäni tajusin tekeväni matkaa ihmisenä kasvamisen tiellä. Monet kuvasivat päihderiippuvuuden kehittymistä minän ja elämänhallinnan hajoamisena. Kääntymykseen ja toipumiseen liittyivät vahvasti kokemukset ehjäksi kasvamisesta. Rikkoutuksen elämän palasista saatiin koottua uusi kokonaisuus.

Haastattelemini henkilöiden kertomuksista hahmottui tapahtumakaarien myötä yksi yhteinen tyyppitarina. Kaikkiin kertomuksiin kuuluivat päihteiden käytön aloittaminen, riippuvuuden kehittyminen, päihteiden käytön lopettaminen, kääntymys sekä usko ja toipuminen. Päihderiippuvuuden kehittymistä aloittamisesta lopettamiseen olen tutkielmassani kuvannut melko lyhyesti. Mielestäni tämä vaihe oli syytä kuvata tutkielmassani, koska se oli monen henkilön kohdalla sekä kääntymyksen että toipumisen tausta. Kääntymystä ja toipumista olisi joiltakin osin ollut vaikea ymmärtää ilman päihteiden käyttöön liittynyttä taustaa. Riippuvuuden kehittyminen ei tutkimusongelmani kannalta ollut kuitenkaan keskeisin teema, joten päihteiden käyttöön liittynyt tausta on kuvattu melko yleispiirteisesti.

Päihteiden käyttöön liittyneestä taustasta mielenkiintoinen löydös oli päihteiden käytön varhainen aloittamisikä. Yhtä lukuun ottamatta haastateltavat kertoivat aloittaneensa päihteiden käytön alle 15-vuotiaana, jolloin riski myöhemmälle ongelmakäytölle kasvaa. Sosiaalisen hyväksynnän tarve nousi teemana esiin jo päihteiden käytöstä puhuttaessa. Sama teema toistui useasti myöhemmin, kun keskusteltiin esimerkiksi kääntymyksestä, uskosta ja toipumisesta. Toisilla ihmisillä koettiin olleen merkitystä kaikissa tapahtumakaaren vaiheissa. Huumeiden käyttö kehittyi kaikilla haastattelemini henkilöillä riippuvuuden kuvausta vastaavaksi hallitsemattomaksi ja pakonomaiseksi käytöksi. Riippuvuudella koettiin olleen elämän kokonaisuutta hajottava vaikutus.

Kääntymyksen ja päihteiden käytön lopettamisen osalta aineistossani esiintyi kahdenlaisia kertomuksia. Kolmessa kertomuksessa kääntymys tapahtui ennen päihteiden käytön lopettamista ja viidessä kertomuksessa kääntymys tapahtui päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Tämä ero tapahtumien järjestyksessä ei erotellut kokemuksia merkittävästi. Tästä syystä aineistoa ei ole kuvattu kahtena erillisenä tyyppitarinana, vaan olennaiset erot on huomioitu teemojen esittelyssä.

Kääntymys koettiin suurena muutoksena. Kääntymys koettiin vaiheittaiseksi prosessiksi eikä sitä voinut luokitella yksilön toiminnan mukaan joko puhtaasti passiiviseksi tai aktiiviseksi. Uskosta kiinnostumiseen vaikuttivat eniten ihmiset. Uskovat ihmiset vaikuttivat kiinnostumiseen sekä teoillaan että olemuksellaan. Kääntymykseen kuului myös uskonnollinen toiminta. Toiminta oli sekä hengellisiin tilaisuuksiin osallistumista että yksityistä uskonnonharjoittamista. Uskoviin ihmisiin ja uskonnolliseen toimintaan liittyneet positiiviset kokemukset vahvistivat kääntymyksen.

Päihteiden käytön lopettamisessa keskeistä olivat päihdeongelman tiedostaminen ja tunnustaminen. Tiedostamisen myötä kyettiin hyväksymään oma vastuu asioiden muuttamisessa. Lopettaminen edellytti myös uskoa lopettamisen onnistumiseen. Näiden erilaisten oivallusten kautta päihteiden käyttöön tuli käännteentekevä kohta. Päihteiden käytön lopettamisen onnistuminen ei kuitenkaan taannut pysyvää raittiutta. Lopettaminen koettiin pitkän prosessin aluksi. Lopettaminen oli alku muutosprosessille, jota haastatteluissa käsiteltiin uskona ja toipumisena.

Usko ja toipuminen olivat sekä ihmisenä kasvamista että elämänsisältöjen muuttumista. Ihmisenä kasvamiseen kuuluivat sisäiset muutokset ja kyky kohdata muuttuneen elämän haasteet ilman päihteitä. Elämänsisällöt muuttuivat monilta osin radikaalisti. Moni sisältö korvautui uudella ja vanhoihin sisältöihin täytyi sopeutua ilman päihteitä. Uusia elämänsisältöjä olivat elämän uskonnollinen ulottuvuus, uudenlaiset sosiaaliset suhteet, työ, opiskelu, harrastukset, perhe ja uudenlainen suhtautuminen tulevaisuuteen. Uskoa ja toipumista käsiteltiin usein tekemällä vertailua menneisyyteen. Toipuminen oli vanhojen toimintamallien murtamista, vanhoista elämänsisällöistä luopumista ja muutosta entiseen verrattuna. Tärkeiksi muutoksiksi koettiin luottamukselliset ja tasa-arvoiset ihmissuhteet, muuttuneet arvot ja tunteet sekä kyky toteuttaa omia haaveita ja suunnitelmia. Toipuminen ja uskovana eläminen eivät olleet pelkkää tasaista muutosta parempaan. Hyvät ja huonot jaksot vaihtelivat kuten kenen tahansa elämässä.

Läpi tapahtumakaarten kantaneita teemoja olivat tunteet, ihmissuhteet, itsetunto, suhtautuminen normaaliin ja vastuu. Päihteiden käytön aloittamiseen liittyi halu paeta ikäviä tunteita. Päihteiden käyttö ei lopulta tarjonnut pakoa tunteista, vaan lisäsi ahdistusta, pelkoa ja masentuneisuutta. Hengellisistä asioista kiinnostumisen yhteyteen liittyivät monenlaiset positiiviset kokemukset. Pelko ja ahdistus hellittivät, suruun löydettiin lohdutus, ja levottomuus vaihtui rauhaksi. Uskoon ja toipumiseen kuuluivat olennaisena osana tunteiden kohtaaminen ja käsittely. Aiemmin paetut tunteet täytyi oppia hyväksymään. Tunteiden käsitteleminen teki elämästä hallittavampaa ja ennakoitavampaa.

Ihmissuhteet nousivat esiin jo päihteiden kokeilemisesta keskusteltaessa. Ikätovereiden hyväksyntää saatettiin hakea päihdekokeilujen kautta. Vaikeat perhesuhteet saattoivat myös ajaa hakemaan helpotusta päihteistä. Kaveriporukat ja niiden vaihtuminen olivat osa päihteiden käytön kehittymistä riippuvuudeksi. Kaveriporukasta saatiin hyväksyntää ja tukea päihteiden käytölle. Muutoksiin tarvittiin toisia ihmisiä. Toiset uskovat olivat tärkeässä osassa hengellisistä asioista kiinnostuttaessa. Uskovien ihmisten osoittama hyväksyntä herätti kiinnostusta hengellisiin asioihin. Uskovien ihmisten tuki oli tärkeää hengelliselle kasvamiselle ja toipumiselle. Monien hyvien asioiden koettiin tulleen Jumalalta mutta ihmisten kautta.

Huumeiden käyttö muokkasi kuvaa itsestä voimakkaasti. Kokemukset erilaisuudesta, marginaaliin ajautumisesta ja jatkuvista epäonnistumisista saivat suhtautumaan itseen ja omaan elämään välinpitämättömästi. Nuorena aloitettu päihteiden käyttö keskeytti identiteetin kehittymisen ja itsensä etsiminen alkoi päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Kokemukset onnistumisista ja omien vahvuuksien löytymisestä palauttivat uskoa itseen. Samalla päihteiden käyttöön liittynyt itsekeskeisyys murtui ja löytyi yhteys toisiin ihmisiin. Itsetunto ja -tuntemus kehittyivät koko toipumisprosessin ajan ja monet uskoivat kehittymisen jatkuvan vielä kauas tulevaisuuteen.

Suhtautuminen normaaliin oli yksi aineistoni mielenkiintoisimpia teemoja. Alkuun vähälle huomiolle jäänyt teema alkoi aineiston käsittelyn loppuvaiheessa nousta yhä enemmän esiin. Haastateltavat puhuivat kertomusten eri vaiheissa paljon tavallisuudesta ja normaalista. Omaa elämää ja itseä heijastettiin usein suhteessa normaaliin. Normaali tarkoitti jotakin keskivertoa ja yleistä. Koti, perhe, työ ja harrastukset olivat esimerkiksi normaalia. Päihteiden käyttöön liittyi irtisanoutuminen normaalista. Normaali tarkoitti jotain saavuttamattomaksi koettua, ja osa kertoi vahvasti vastustaneensa normaalia.

Myös hengellisiä asioita arvioitiin suhteessa normaaliin. Esimerkiksi uskovien ihmisten kokeminen tavallisiksi teki uskosta helpommin lähestyttävää. Monet luokittelivat voimakkaasti karismaattiset ilmiöt normaalin ulkopuolelle. Joillekin oli tärkeää vastustaa normaalin uskovan mielikuvaa. Itsessä haluttiin säilyttää sellaisia piirteitä, jotka eivät kuuluneet mielikuvaan normaalista uskovasta ihmisestä. Toipumisen myötä normaalista tuli ainakin joiltain osin tavoiteltavaa. Monet kokivat elämän tasoittumisen ja rauhoittumisen olleen muutosta kohti normaalia. Toiset pitivät normaalina toiveita perheestä, kodista ja työstä. Tasaisesti rytmittynyt arki koettiin myös normaaliksi. Osallisuus normaaliin vahvasti positiivista minäkuvaa ja lisäsi elämän mielekkyyttä.

Päihteiden käyttö koettiin monilta osin vastuun pakoiluksi. Omasta elämästä ei kyetty kantamaan vastuuta. Elämän muuttamisessa keskeistä oli vastuun hyväksyminen. Kukaan

muu ei ollut vastuussa elämään kasautuneista ongelmista eikä kenelläkään muulla ollut vastuuta muuttaa riippuvuuden hallitsemaa elämää kuin päihdeongelmallisella itsellään. Vastuun hyväksymisellä oli keskeinen rooli muutoksen alkuunpanevana voimana. Toipumisen ja uskon yhteydessä vastuuta pohdittiin tasapainon näkökulmasta. Toisaalta uskoon ja toipumiseen liittyi oman voimattomuuden tunnustaminen ja hallinnan luovuttaminen Jumalalle. Toisaalta asioiden muuttamisesta täytyi ottaa itse vastuu. Tasapaino oli jonkinlainen yhdistelmä sekä omaa vastuunkantoa että vastuun luovuttamista Jumalalle.

Tutkimustuloksia ei ole tarkoitus yleistää laajasti, joten suuri otoskoko ei ollut tavoiteltavaa. Tarkoitus oli kartoittaa vähän tutkittua aihetta, joten tavoitteena oli saada yksityiskohtaista ja ilmiötä laadullisesti kuvailevaa aineistoa. Haastatteluiden kokonaiskesto 17 tuntia ja 56 minuuttia kertoo, että haastattelut ovat toteutuneet tutkimusongelman kannalta hyvin. Tutkielmassani tekemien johtopäätösten pohjalla on suhteellisen kattava aineisto, joka riittää ilmiötä kartoittavan tutkielman tekemiseen. Osittain haastattelutilanteen myötä syvähaastatteluiksi muuttuneet teemahaastattelut olivat mielestäni tutkimusongelmaan sopiva aineistonhankintakeino. Toisaalta syvähaastattelun käyttöä olisi alusta asti voinut suosia tietoisesti enemmän. Kääntymyskokemuksia on pitkälti tutkittu haastatteluiden avulla ja tämä tuki päätöstäni käyttää haastattelua aineistonhankintakeinona. Näillä metodivalinnoilla saatiin tietoa ilmiöstä, jota haluttiin tutkia.

Teemahaastattelun teemojen jako kääntymystä edeltäneeseen tilaan, kääntymykseen ja kääntymyksen jälkeiseen tilaan osoittautui alusta alkaen ongelmalliseksi. Jaottelun ongelma oli, etteivät kokemukset kääntymyksestä olleet ajallisesti selkeästi määriteltävissä. Tästä syystä kääntymystä ja päihderiippuvuudesta toipumista ei voinut käsitellä selkeästi rajattuina tapahtumina, vaan haastattelut etenivät alusta asti kääntymykseen ja päihderiippuvuudesta toipumiseen liittyvien pienempien teemojen varassa. Teemahaastattelun rungossa esiintyvät teemojen otsikot osoittautuivat siis käyttökelvottomiksi mutta haastattelut etenivät hyvin otsikoiden alle sijoittuvien kysymysten varassa.

Aineiston kokoamisessa ja käsittelyssä olen kiinnittänyt erityistä huomiota henkilöllisyystietojen salassapitoon. Lumipallo-otanta oli ongelma salassapidon kannalta. Avainhenkilöiden käyttäminen haastateltavien etsimisessä saattoi paljastaa haastateltaville toisilleen, ketä tutkielmaa varten haastateltiin. Tämän tekijän huomioin siten, että avainhenkilöt eivät saaneet kauttani varmistusta siitä suostuivatko heidän suosittelimansa henkilöt lopulta haastatteluun. Kyselyt haastatteluun osallistumisesta tein myös alusta asti henkilökohtaisesti, jolloin avainhenkilöt eivät selvittäneet mahdollisten haastateltavien halukkuutta osallistua haastatteluun. Haastateltavat saivat itse tutkielman valmistuttua tarkistaa onko tutkimustulokset esitelty henkilötiedot suojaten. Kaikkien haastateltavien mukaan tulokset esi-

tellään henkilötietoja paljastamatta. Alkuperäisaineiston säilyttäminen ja tuhoaminen ta-
pahtuvat myös henkilöllisyystietojen salassapito huomioiden.

Aineiston analysoiminen oli jatkuvaa tasapainoilua tulkintojen tekemisen ja alkuperäis-
ten kokemusten kuvaamisen välillä. Kokemusten tutkiminen on toisten ihmisten kokemus-
ten kuvaamista, mutta tutkijana tehtäväni on analysoida aineistoa eikä vain kuvata sitä.
Sitaateilla olen halunnut tuoda esiin haastateltavien oman äänen ja samalla mahdollistaa
lukijan vertailut tekemieni tulkintojen ja alkuperäisaineiston välillä. Joistakin sitaateista
olen sujuvamman luettavuuden vuoksi poistanut puhekielen toistuvia ilmaisuja kuten sano-
ja ”niinku”, ”sit” ja ”et”. Olen kielellisesti pyrkinyt korostamaan kokemuksellisuutta. Tu-
lostien esittelyssä käytän toistuvasti ilmaisuja: ”haastateltavien kokemusten mukaan”,
”haastateltavat kokivat” ja ”jokin asia koettiin”. Tällainen kielellinen valinta tekee lauseis-
ta raskarakenteisia mutta korostaa tutkielmani olevan kokemusten tutkimista.

Kokemusten kuvaamisella olen halunnut antaa ääneen haastattelemilleni ihmisille ja
jättää myös lukijalle tilaa tehdä tulkintoja. Tutkielmani aihepiiri on henkilökohtaiselta ja
aralta alueelta. Tällöin on tarkoituksenmukaista lähestyä ilmiötä yksilöllisiä kokemuksia
kunnioittaen. Yksilölliset kokemukset voivat olla osa tieteellistä tutkimusta, koska ne li-
säävät ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Yksilölliset kokemukset lisäävät myös tutkittavan
ilmiön tarkastelunäkökulmia, joita tarvitaan tieteelliseen puolueettomuuteen ja objektiivii-
suuteen.

Kääntymyskokemuksiin liittyvän retoriikan huomioiminen on osa tulosten luotettavuus-
den arviointia. Tutkielmani luotettavuutta pohtiessa on hyvä arvioida kertoivatko haastatte-
leman ihmiset aidosti omista kokemuksistaan vai olivatko kertomukset uskonnollisen reto-
riikan värittämiä todistuksia. Joskus haastattelutilanteissa huomasin haastateltavien käyttä-
vän uskonnollista kieltä, joka oli vaikea kääntää tutkimuskielelle. Esimerkiksi puhuttiin
Pyhän Hengen täyteydestä, henkivalloista ja armolahjoista. Tällaisia termejä käytettäessä
pyysin haastateltavia kertomaan, mitä nämä käsitteet heille kokemuksen tasolla merkitsi-
vät. Esimerkiksi Pyhän Hengen täyteys koettiin Jumalan antamana ilona ja voimana. Tällä
tavoin pyrin purkamaan uskonnollista retoriikkaa kokemusten tasolle.

Yhdenkään haastattelun kohdalla en törmännyt kerrontatapaan, jossa koko kääntymyk-
sen tarina olisi muokkautunut uskosta todistamisen kielelle. Kaikki haastattelemani henki-
löt kuvasivat kääntymykseen ja toipumiseen liittyneitä kokemuksia hyvin henkilökohtaisel-
la ja koskettavalla tavalla. Kertomukset eivät olleet itsestä ulkoistettuja todistuksia. Kerto-
mukset eivät myöskään olleet pelkästään kääntymyksen näkökulmasta uudelleenrakennet-
tuja todistuksia, vaan niissä pohdittiin monesta näkökulmasta kääntymystä ja toipumista.

Kielteisten kokemusten esiin ottamista ei vältely, mikä mielestäni osoittaa, etteivät kertomukset olleet kääntymystä ja toipumista päämäärätietoisesti ylistäviä todistuksia.

Haastatteluiden aikana ja aineistoa käsitellessäni pyrin huomioimaan kokemuksille jälkeensä annettuja merkityksiä. Esimerkiksi vastoinkäymiset opiskelupaikan saamisessa ja oikeanlaisen lääkityksen löytymisessä saatettiin jälkeensä kuvata Jumalan ohjaukseksi ja uskon koettelemiseksi. Tällaisten kuvausten kohdalla pyysin haastateltavaa kertomaan, miltä tilanne oli tapahtumahetkellä tuntunut. Joskus jälkeensä myönteiseksi kuvattuun tapahtumaan kerrottiin tapahtumahetkellä liittyneen negatiivisia kokemuksia. Mielestäni oli arvokasta ottaa huomioon kokemusten monet tasot. Aineiston käsittelyssä kuvasin sekä muistoja alkuperäisistä kokemuksista että kokemuksille jälkeensä annettuja merkityksiä. Jälkeensä annetut merkitykset olivat uusia tapoja ymmärtää tapahtunutta, mutta niihin liittyneet alkuperäiskokemukset oli myös tärkeä tuoda esiin.

Eräs kokemusten tutkimisen ongelma on subjektiivisten kokemusten yleistäminen. Tutkielmassani olen etsinyt yhtäläisyyksiä haastateltavien kokemuksista. Tekemieni yleistysten luotettavuutta olen pyrkinyt parantamaan sillä, että haastateltavat saivat valmiin tutkielman luettavakseen. Jokainen haastateltava sai itse tarkistaa olinko tehnyt aineiston pohjalta tulkintoja ja yleistyksiä, joihin he saattoivat yhtyä. Kaikki haastattelemani henkilöt olivat sitä mieltä, että olen tutkielmassani onnistunut kuvaamaan heidän kokemuksiaan. Pyysin haastateltavia vertaamaan tutkimustuloksia omiin kokemuksiin ja kertomaan elleivät he voineet yhtyä tulkintoihini. Tämä ei kuitenkaan takaa, että kaikki haastateltavat kävivät jokaisen tulkinnan läpi pohtien niiden soveltuvuutta omiin kokemuksiin. Saamani palautteet olivat lähinnä kokonaisuutta arvioiva eikä niissä puututtu yksityiskohtiin. Mahdollisuus tulkintojen ja yleistysten tarkistamiseen tarjottiin mutta en tiedä, kuinka syvästi haastateltavat ovat sen hyödyntäneet.

Tutkielmassani kartoitetusta ilmiöstä nousee useita jatkotutkimuksen arvoisia aiheita. Huumeita käyttäneiden henkilöiden kääntymystä olisi mielenkiintoista tutkia laajemmalla tutkimusjoukolla. Tärkeää olisi tutkielmani kaltaisen kartoittavan tutkimuksen jälkeen laajentaa tutkimusjoukkoa ja pyrkiä parempaan yleistettävyyteen. Tämän tutkielman aineistossa on koottuna vain kokemuksia vaiheittaisesta kääntymyksestä. Mielenkiintoista olisi myös löytää äkillisen kääntymyksen kokeneita henkilöitä ja verrata kokemuksia äkillisestä ja vaiheittaisesta kääntymyksestä. Lisäksi kiinnostava tutkimusaihe olisi vertailla toipumista, johon liittyy kääntymys ja toipumista, johon ei kääntymystä liity. Tällöin voitaisiin selvittää millä tavalla toipumisen kulku ja kokemukset toipumisesta eroavat, kun niitä verrataan suhteessa kääntymyksen kokemiseen.

Lyhenteet

AA	Nimettömät Alkoholistit
diss.	Akateeminen väitöskirja
DSM IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition
EMCDDA	European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction
et al.	Ja muut
GBL	Gammabutyrolaktoni
GHB	Gammahydroksivoihappo/ Gammahydriksibutyraatti
H	Haastattelu
ICD 10	International Classification of Diseases, Tenth Version
KTL	Kansanterveyslaitos
LSD	Lysergidihapon dietyyliamidi
NA	Nimettömät Narkomaanit
PCP	Fensyklidiini
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Lähteet ja kirjallisuus

Lähteet

Tekijän hallussa olevat haastattelut

Haastattelu 1 4.12.2008.

Haastattelu 2 10.12.2008.

Haastattelu 3 7.2.2009.

Haastattelu 4 6.3.2009.

Haastattelu 5 osa 1/2 17.3.2009 ja osa 2/2 18.3.2009.

Haastattelu 6 26.3.2009.

Haastattelu 7 osa 1/2 24.4.2009 ja osa 2/2 15.6.2009.

Haastattelu 8 6.6.2009.

Kirjallisuus

- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri & Pelkonen, Mirjam
2003 Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto HUS/HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrisen tulosityksikkö Nuorisopsykiatrian vastuualue. – [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/paihdehairiot.pdf]. Viitattu 21.2.2010.
- Alaja, Riitta
1999 Näin totean potilaan huumeiden käytön. – Suomen lääkäri-lehti. Vsk. 54/30/1999. s. 3683–3686. – [http://www.fimnet.fi/ezproxy.jyu.fi/cgi-cug/brs/brshowdoc.pl?start=5&session_id=11692.2490827521]. Viitattu 21.2.2010.
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto
2007 Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Convention on Psychotropic Substances 1971
1971 Convention on Psychotropic Substances 1971. United Nations. – [http://www.incb.org/pdf/e/conv/convention_1971_en.pdf]. Viitattu 11.1.2009.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja
2007 Tästä on kyse – tietoa päihdeistä. Lisäpainos vuoden 2002 4. uudistetusta painoksesta. Helsinki: YAD.
- Epstein, Seymour
1985 The Implications of Cognitive-experiential Self-theory for Research in Social Psychology and Personality. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. Volume 15 Issue 3 s.283–310. – [http://www3.interscience.wiley.com/journal/120031196/issue]. Viitattu 21.2.2010
- Erkkilä, Raija
2006 Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Raija Erkkilä. – Kokemuksen tutkimus. Toim. J. Perttula & T. Latomaa. 2. p. Helsinki: Dialogia.
- Eskola, Jari
2001 Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. – Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimeneelmiin. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha
1998 Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. p. Tampere: Vastapaino.

- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana
2001 Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. – Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Fabritius, Carola & Salaspuro, Mikko
2003a Kannabis päihteenä. – Päihdelääketiede. 2. uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
2003b Amfetamiinin, kokaiinin ja hallusinogeenien päihdekäyttö. – Päihdelääketiede. 2. uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Granström, V. & Kuoppasalmi, K.
2003 Pskodynaaminen tausta. – Päihdelääketiede. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hakkarainen, Pekka
1992 Huumausaineiden käyttötavat. – Huumeiden käyttäjät Suomessa. Toim. O. Kontula. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena
2000 Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. p. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara Paula
2007 Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, Antti
2003a Sekakäyttö. – Päihdelääketiede. 2. uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
2003b Uni- ja rauhoittavat lääkkeet. – Päihdelääketiede. 2. uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Holopainen, Antti & Fabritius, Carola & Salaspuro, Mikko
2003 Opiiaattiriippuvuus. – Päihdelääketiede. 2. uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hovi, Tuija
1997 Kääntymyskertomukset haastatteluissa. Muotoutuvia muistikuvia ja neuvoteltuja merkityksiä. – Aina uusi muisto. Kirjoituksia menneen elämisestä meissä. Toim. K. Eskola & E. Peltonen. Nykykulttuurin tutkimusyksikön julkaisuja 54. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hulkko, Terhi & Lyytikäinen, Outi & Kuusi, Markku & Möttönen, Teemu & Ruutu, Petri (toim.)
2009 Tartuntataudit Suomessa 2008. Raportti 10/2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. – [<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/6223766d-ea1a-4a85-af48-339920ea9bb6>]. Viitattu 30.1.2010.

- Huumausainelaki 17.12.1993/1289
 1993 Huumausainelaki 17.12.1993/1289. –
 [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa]. Viitattu 11.1.2009.
- Hännikäinen-Uutela, Anna-Liisa
 2004 Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten
 narkomaanien kuntoutuksessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Diss.
 Jyväskylä.
- James, William
 1981 Uskonnollinen kokemus. Suom. E. Saari. Hämeenlinna: Arvi A. Karis-
 to Oy.
- Jussila, Antti
 1998 Riippuvuustulkinta ja irtautuminen – Miten riippuvuus voitetaan. Anja
 Koski-Jännes. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kiianmaa, Kalervo & Hyytiä, Petri
 2003 Päihteiden vaikutusten neurobiologinen perusta. – Päihdelääketiede. 2.
 uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiianmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustan-
 nus Oy Duodecim.
- Kiviniemi, Kari
 2001 Laadullinen tutkimus prosessina. – Ikkunoita tutkimusmetodeihin II.
 Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökoh-
 tiin ja analyysimenetelmiin. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-
 kustannus.
- Koski-Jännes, Anja
 1998 Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Kujala, Tiina
 2007 Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. – Avauksia laadul-
 lisen tutkimuksen analyysiin. Toim. E. Syrjäläinen & A. Eronen & V.-
 M. Värrä. Tampere.
- Lehtomaa, Merja
 2006 Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ym-
 märtäminen. – Kokemuksen tutkimus. Toim. J. Perttula & T. Latomaa.
 2. p. Helsinki: Dialogia.
- Lofland, John & Skonovd, Norman
 1981 Conversion Motifs. — Journal for the Scientific Study of Religion. Vol.
 20. No 4.
- McGuire, Meredith B.
 1992 Religion: The Social Context. 3rd. ed. Belmont: Wadsworth Publishing
 Company.

- Niemelä, Jorma
1999 Usko, hoito ja toipuminen. Tutkimus kääntymyksestä ja kristillisestä päihdehoidosta. Stakes Tutkimuksia 96. Jyväskylä: Gummerus. Diss. Tampere.
- Partanen, Päivi ym.
2007 Amfetamiinin ja opiaattien ongelmakäytön yleisyys Suomessa 2005. Yhteiskuntapolitiikka 72 5/2007. – [http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/62D1BC46-F0FF-4F2E-8C78-D4192B605984/0/075partanen.pdf]. Viitattu 3.9.2009.
- Perttula, Juha
2006 Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tie- teenteoria. – Kokemuksen tutkimus. Toim. J. Perttula & T. Lomaa. 2. p. Helsinki: Dialogia.
- Pirkola, Tiia & Lepistö, Jaana & Stranholm, Thea & Marttunen, Mauri
2007 Nuorten päihdehäiriöiden ja samanaikaisten muiden mielenterveyden häiriöiden arviointi ja hoito. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville ai- kuisille. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 3/2007. – [http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/20 07b03.pdf]. Viitattu 3.9.2009.
- Poikolainen, Kari
2003a Päihteet ja kansanterveys. – Päihdelääketiede. 2. uud. p. Toim. M. Sa- laspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Helsinki: Kustannus Oy Duode- cim.
2003b Päihderiippuvuuden ja haitallisen käytön diagnostiikka. – Päihdelääke- tiede. 2. uud. p. Toim. M. Salaspuro & K. Kiiänmaa & K. Seppä. Hel- sinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Rambo, Lewis R.
1993 Understanding Religious Conversion. Yale University.
- Richardson, James T.
1985 The Active vs. Passive Convert: Paradigm Conflict in Conversion/ Recruitment Research. – Journal for the Scientific Study of Religion. Vol. 24. No 2.
- Riessman, Catherine Kohler
2008 Narrative Methods for the Human Sciences. Boston: Boston College.
- Rönkä, Sanna & Virtanen, Ari (toim.)
2009 Huuutilanne Suomessa 2009. Uusin tieto, uusimmat kehityssuuntauk- set ja erityisteemat huumeista. Raportti 40/2009. THL ja EMCDDA. – [http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/47699564-6dd8-4381-973a- 0d441c4fd5ba]. Viitattu 30.1.2010.

- Saarela-Kinnunen, Maria & Eskola, Jari
2001 Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? – Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salaspuro, M. & Kiiänmaa, K & Seppä, K. (toim.)
2003 Päihdelääketiede. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Single Convention on Narcotic Drugs 1961
1961 Single Convention on Narcotic Drugs 1961. United Nations. – [http://www.incb.org/pdf/e/conv/convention_1961_en.pdf]. Viitattu 11.1.2009.
- Squire, Corinne
2008 Experience-centred and Culturally-oriented Approaches to Narrative. – Doing Narrative Research. Ed. by M. Andrews & C. Squire & M. Tamboukou.
- Syrjälä, Leena
2001 Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. – Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tamminen, Mikko
2000 Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. Stakes raportteja 247.
- Teesson, Maree & Degenhardt, Louisa & Hall, Wayne
2002 Addictions. Hove: Psychology Press Ltd.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli
2009 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. laitos. Helsinki: Kustannuskeyhtiö Tammi.
- Wallace, Anthony F.C.
1970 Culture and Personality. 2nd ed. New York: Random House.
- Virokannas, Elina
2002 Normaalin merkitykset huumehoitoyksikön nuorten puheessa. – Marginaalit ja sosiaalityö. Toim. K. Juhila & H. Forsberg & I. Roivanen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Väyrynen, Sanna
2007 Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huume kuvioissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Diss. Rovaniemi.
- Zinnbauer, Brian J. & Pargament, Kenneth I.
1998 Spiritual Conversion: a Study of Religious Change Among College Students. – Journal for the Scientific Study of Religion. Vol. 37. No 1.

Liitteet

LIITE 1: Teemahaastattelun runko

1. Taustatiedot

- Ikä
- Sukupuoli
- Kerro käyttötaustasi lyhyesti
 - Mitä huumeita olet käyttänyt?
 - Kuinka kauan olet käyttänyt huumeita?
 - Oletko ollut huumeiden käytön takia katkaisuhoidossa/päihdekuntoutuksessa?
 - Kuinka kauan olet tähän päivään mennessä ollut yhtäjaksoisesti raittiina? Entä pieniä retkahduksia lukuun ottamatta?

2. Kääntymyksen määritelmä

- Millä sanoilla kuvaat mieluiten uskoontuloa?
 - Onko se sinulle esimerkiksi hengellinen herääminen, uskon kasvaminen, herätys, kääntymys, uudelleen syntyminen jne.?
 - Ei tieteellistä määritelmää, vaan sinun oma määritelmäsi!
- Mitä kääntymys sinulle tarkoittaa?

3. Kääntymystä edeltänyt tila

- Millaista elämäsi oli ennen uskoontuloa?
- Miten ja missä kiinnostuit hengellisistä asioista?

4. Kääntymys

- Kerro mitä sinulle uskon tullessa tapahtui?
 - Millainen oli kokemasi uskoontulo?
 - Oliko uskoontulo oman toimintasi kannalta aktiivinen vai passiivinen tapahtuma?
 - Koitko uskoontulon äkilliseksi vai vaiheittaiseksi?
- Kuvaile uskoontulon aikaisia olosuhteita
 - Millaista elämäsi oli uskoontulon aikoihin?
 - Miten voit esimerkiksi henkisesti ja fyysisesti?

- Millainen oli sosiaalinen ympäristö?
- Millainen tilanteesi oli tuolloin suhteessa toipumiseen?
- Uskoontulo muutoksena
 - Kuinka uskoontulo vaikutti sinuun ja elämääsi?
 - Kuinka uskoontulo vaikutti mm. arvoihin, tunteisiin, tunteiden käsittelyyn, ajatuksiin, haluihin ja toiveisiin?

5. Kääntymyksen jälkeinen tila

- Millaista elämäsi on nyt?
- Mikä elämässäsi on muuttunut suhteessa uskoontuloa edeltävään aikaan?
- Mitä uskoontulosta seurasi?
 - Kuinka kääntymys vaikutti ajatteluusi, tunteisiisi, käyttäytymiseesi ja toimintamalleihisi?
 - Miten itseen ja toisiin ihmisiin liittyvät ajatukset, toiveet, halut, uskomukset ovat muuttuneet. Miten tunteet ja tunteiden käsittely on muuttunut? Miten käyttäytyminen toisia kohtaan, itsensä toteuttaminen, elämänhallinta ovat muuttuneet?
 - Kuinka kääntymys vaikutti ihmissuhteisiisi ja sosiaaliseen ympäristöösi?
 - Onko toipumiseesi liittynyt retkahdusten riskiä? Miten olet torjunut retkahduksia?
- Millaisia muutoksia koit toipumisessasi verrattuna uskoontuloa edeltävään tilanteeseen?
- Kuinka pysyväksi koit/koet uskoontulon jälkeiset muutokset?
- Millainen vaihe uskoontulon jälkeinen aika on ollut osana koko toipumista?