



Kun perheenjäsenellä on päihdeongelma -

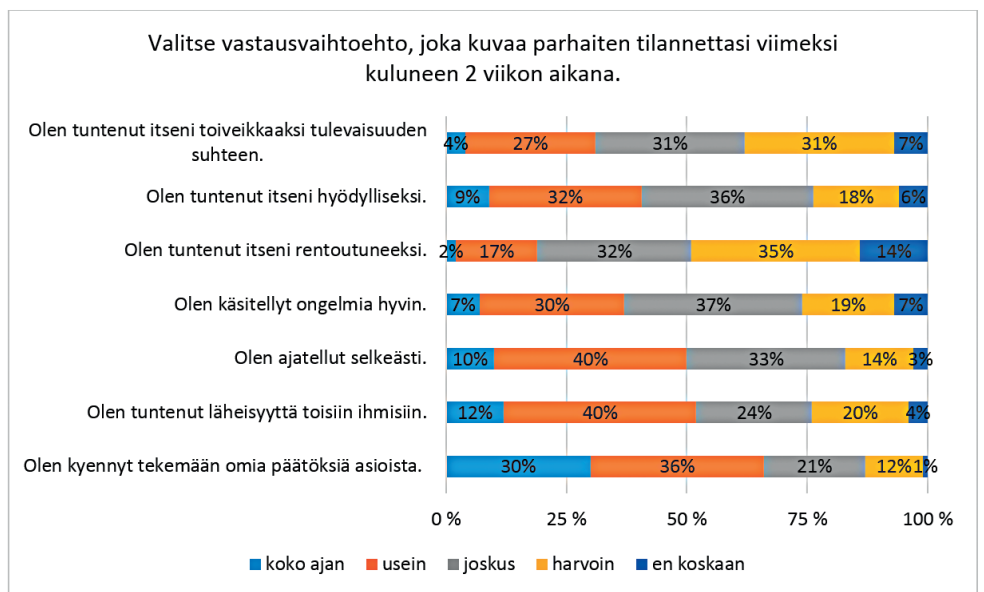
Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteisessä tutkimushankkeessa (MIPA 2.0) tehtiin kysely, jossa kartoitettiin päihde- ja mielenterveysongelmia omaavien ihmisten läheisten hyvinvointia ja sitä, millaiset asiat hyvinvointia kuormittavat ja vahvistavat.

Kyseleyn vastasi 363 läheistä tutkimushankkeeseen osallistuvista järjestöistä. Seuraavassa tarkastellaan vastaajia, joiden perheenjäsenellä oli päihdeongelma. Tällaisia vastaajia oli 192. Heistä yli puolet oli vanhempia, viidenes puolisoja/kumppaneita, 10 prosenttia aikuisia lapsia sekä vähäisemmässä määrin sisaruksia, entisiä puolisoja ja isovanhempia. Valtaosa (95 %) vastaajista oli naisia. Yli puolet ilmaisi päihdeongelman omaavalla perheenjäsenellä olevan myös mielenterveysongelma. Päihdeongelma oli usein pitkittynyt. Joka toisessa tapauksessa se oli kestänyt yli kymmenen vuotta, vain muutamassa alle vuoden. Perheissä oli usein lisäksi rahapelaamiseen liittyviä ongelmia.

Läheisillä vaikeuksia rentoutua ja säilyttää tulevaisuuden toivo

Kyselyssä läheisten hyvinvointia tarkasteltiin positiivisen mielen hyvinvoinnin kautta*, jota osoittavat muun muassa elämänhallinnan tunne, toiveikkuus ja kyky kohdata vastoinkäymisiä (kuvio). Läheisten oli erityisen vaikeaa rentoutua ja käsitellä ongelmia arjessa sekä säilyttää tulevaisuuden toivo ongelman omaavaa perheenjäsentä koskevan huolen keskellä.

Vastaajia pyydettiin lisäksi arvioimaan kokemustaan onnellisuudesta ja elämän merkityksellisyydestä kouluarvosanalla 4-10. Onnellisuuden keskiarvoksi tuli 6,8, elämän merkityksellisyyden 7,5. Puolisoilla oli hyvinvoinnissa suurempia vaikeuksia kuin muilla omaisryhmillä. Puolison ongelma rajoitti erityisesti vapaa-ajan viettoa, sai eristäytymään muista ihmisistä ja aiheutti vaikeuksia ihmissuhteissa.



*The Short Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale

- tutkimustietoa läheisten hyvinvoinnista

Päihdeongelmaan liittyvä leima kuormittaa läheisiä

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös ongelman omaavan ihmisen tukemiseen liittyviä myönteisiä asioita. Usean vastaajan mukaan se toi elämään merkityksellisyyttä, vahvisti perheenjäsenten välisiä suhteita ja antoi tärkeän mahdollisuuden auttaa toista ihmistä. Tällaiset myönteiset kokemukset tukivat läheisen omaa hyvinvointia, mutta niitä oli huomattavasti vaikeampi löytää perheissä, joissa oli päihdeongelma verrattuna perheisiin, joissa oli mielenterveysongelma.

Päihdeongelmaan liittyvä edelleen voimakas leima. Yli puolet vastaajista koki paljon tai jonkin verran häpeää perheensä tilanteesta. Joka kolmannelle ystävä tai sukulainen oli sanonut ikäviä asioita ongelman omaavasta perheenjäsenestä usein tai toisinaan viime kuukausina. Joka neljännelle oli ilmaistu, ettei tämä ansaitse saamaansa apua. Lähipiirin leimaava asenne alensi läheisen mielen hyvinvointia merkittävästi. Tietopohjaista keskustelua päihde- ja riippuvuuskysymyksistä tarvitaan, jotta näiden ongelmien kanssa kamppailevia perheitä voidaan tukea rakentavasti ja leimaamatta.

Tuki monelta taholta on tärkeää läheisen hyvinvoinnille

Läheinen voi merkittävästi paremmin, jos perheenjäsen sai päihdeongelmaansa tarvitsemansa palvelut. Lähes puolet vastaajista ilmoitti, että ongelman omaava läheinen ei ollut palvelujen piirissä. Niissäkin tapauksissa, joissa tämä oli hoitosuhteessa, läheinen arvioi palvelut usein riittämättömiksi (61 % vastaajista). Myös tiedonsaanti hoitotaholta oli usein hankalaa. Vain reilu neljännes vastaajista oli tyytyväisiä tiedonkulkuun hoidossa olevan läheisensä tilanteesta.

Kyselyssä selvitettiin, millaista apua ja tukea läheiset olivat saaneet itselleen lähipiiriltään ja sosiaali- ja terveydenhuollon

ammattilaisilta. Kaksi kolmesta vastaajasta ilmoitti, että ystävät ja sukulaiset olivat olleet hänen tukena sekä keskustelleet hänen kanssaan ja kuunnelleet häntä liittyen läheisen tilanteeseen usein tai toisinaan viimeisen kolmen kuukauden aikana. Joka kymmenes vastaaja ei kokenut saaneensa lainkaan tällaista epävirallista tukea.

Tuki ammattilaisilta totetutui tätä huonommin. Esimerkiksi hyödyllistä tietoa sosiaali- ja terveydenhoitoalan työntekijöiltä oli saanut vajaa kolmannes vastaajista usein tai toisinaan viimeisten kuukausien aikana, joka toinen ei koskaan. Vaikeassa elämäntilanteessa ei kannata jäädä yksin. Asioiden jakaminen ystävien ja sukulaisten kanssa tuki selkeästi mielen hyvinvointia ja rohkaisi myös hakemaan ammatillista apua.

Myös päihdejärjestöjen toiminnasta oli saatu aineksia hyvinvoinnin rakentamiseen. Järjestöjen toiminnassa oli saatu uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen, käytännön keinoja selvittää vaikeista tilanteista sekä löydetty omat vahvuutensa. Lähes puolet läheisistä toivoi järjestön voivan auttaa myös ongelman omaavaa perheenjäsentään. ■

Sari Jurvansuu työskentelee tutkijana A-klinikkasäätöillä Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen tutkimusohjelmassa (MIPA 2.0). Lisätietoja hankkeesta ja julkaisuja löydät täältä: www.a-klinikka.fi/mipa.