

PÄIHTEET, TUNTEET JA SOSIAALISUUS: NÄKYVÄN PÄIHTEIDENKÄYTÖN NÄKYMÄTTÖMÄT SYYT

Antti Maunu: *VTM, erityissuunnittelija, AMIS – Arjen ammattilaiset -hanke, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry*
antti.maunu@ehyt.fi

Janus vol. 22 (2) 2014, 194–206

Miksi suomalaiset juovat? Julkisis-
sa keskusteluissa vastaus tyypistyy usein
ajatukseen, että suomalaiset juovat, kos-
ka alkoholia on saatavilla ja sitä saa ostaa
rahalla. Toisin sanoen alkoholi-aiheinen
keskustelu pyörii saatavuuden ja hin-
nan ympärillä ja argumentit pureutuvat
siihen, mistä alkoholia saa tai pitäisi saa-
da, mihin aikaan ja millä hinnalla. Tämä
tematiikka on ollut näkyvästi esillä
talvikaudella 2013–14, kun keskustelu
alkoholilain kokonaisuudistuksesta on
käynyt kuumana.

Saatavuuteen ja hintaan liittyvillä kes-
kusteluilla on toki paikkansa ja arvonsa,
mutta niillä on myös eräs merkittävä
rajoitus. Ne tekevät juomisesta erään-
laisen mustan laatikon, joka vain tapah-
tuu ilman erityistä syytä, merkitystä tai
motiivia. Tosiasiassa alkoholin, samoin
kuin muiden päihteiden, käytölle on
aina myös inhimilliset syynsä, jotka ovat
pääosin sosiaalisia ja emotionaalisia.
Tämä ulottuvuus jää julkisissa keskus-
telussa yleensä huomiotta, vaikka sen
voi ajatella olevan vielä perustavam-
pi päihteiden käytön ulottuvuus kuin
päihteiden saatavuus ja hinta.

Päihteiden käytön inhimilliset, sosi-
aaliset ja emotionaaliset puolet ovat
ensisijaisia myös sosiaalityölle sekä sen
tutkimukselle niin ennaltaehkäisevän
kuin korjaavankin työn osalta. Näiden
puolten ymmärtäminen auttaa ymmär-

tämään ilmiötä ja sen piirissä olevia ih-
misiä (päihteiden käyttäjiä) ja sitä kautta
toimimaan paremmin heidän kanssaan
ja heidän hyväkseen. Päihteiden inhi-
millisten ulottuvuuksien ymmärtämi-
nen on tärkeä teema myös raittiustyö-
lain uudistamisessa. Tämä prosessi on
ollut käynnissä vuosina 2013–14 osana
alkoholilain kokonaisuudistusta, joskin
siitä on käyty paljon vähemmän julkista
keskustelua kuin alkoholin saatavuus-
desta ja hinnoittelusta. On kuitenkin
selvää, että uusi raittiustyölaki tulee
määrittämään vahvasti niitä puitteita
ja resursseja, joiden varassa sosiaalityö
varsinkin ehkäisevän päihdetyön osalta
operoi.

Usein sanotaan, että suomalaisten ja
varsinkaan nuorten päihteiden käytön
systä, merkityksistä ja säätelystä ei ole
olemassa tutkimustietoa. Tämä ei pidä
paikkaansa. Tutkimusta on olemas-
sa paljonkin. Sitä on kuitenkin tehty
pääosin valtiollisten tutkimuslaitosten
ulkopuolella, minkä vuoksi se ei ole
saanut samanlaista poliittista asemaa ja
vaikuttavuutta kuin virallinen, päihteiden
kulutuksen määrällisiä muutoksia
tarkasteleva tutkimus (ks. esim. Mäkelä
ym. 2010). Tässä puheenvuorossa ko-
koan juomisen elettyjä ja koettuja puo-
lia käsittelevän tutkimuksen keskeisiä
tuloksia. Tarkastelen niitä ensi sijassa
käytännöllisinä kysymyksinä ja esittelen
olemassa olevaa tutkimusta sen kannal-

ta, mitkä tekijät päihneiden käyttöön ja ongelmiin vaikuttavat ja kuinka niitä voidaan olemassa olevan tutkimustiedon valossa ehkäistä.

Puheenvuoron näkökulmana on päihneiden käyttöön liittyvät sosiaaliset emootiot. Aluksi esittelen tämän näkökulman teoreettisia lähtökohtia. Sen jälkeen tarkastelen lähemmin niitä syitä, joilla nuoret perustelevat päihneiden käyttöä – joko omaansa tai yleisesti ottaen. Sitten siirryn tarkastelemaan päihderiippuvuuden syntyä sosiaalisten emootioiden näkökulmasta. Lopuksi esitän näkemyksiä siitä, kuinka päihdeongelmien syntyä voidaan tästä näkökulmasta ehkäistä. Kirjoitus perustuu pääosin omaan, aiheeseen liittyvään tutkimustyöhöni (ks. erityisesti Maunu 2012a, 2012b, 2013a, 2014a ja 2014b). Lisäksi hyödynnän muuta tutkimuskirjallisuutta sekä omia kokemuksiani nuorten kanssa tehtävästä ehkäisevästä päihdetyöstä sekä sen arvioinnista (Maunu 2012a ja 2014c).

Keskityn kirjoituksessani erityisesti alkoholiin, koska se on Suomessa niin nuorten kuin aikuistenkin keskuudessa yleisin ja eniten ongelmia aiheuttava päihde. Toisaalta tarkastelen myös kannabista, koska se on nopeasti nuorten parissa yleistynyt ja normalisoitunut päihde, mikä aiheuttaa huolta ja epä-tietoisuutta etenkin nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten sekä vanhempien keskuudessa. Tärkeintä ei kuitenkaan ole se, mistä aineesta kulloinkin on kyse, koska sosiaalisten emootioiden näkökulmasta kaikkien päihneiden käyttöä sekä niihin liittyviä ongelmia motivoivat samankaltaiset tekijät. Siksi puheenvuoroni avaamalla näköaloilla on sovellusmahdollisuuksia

myös tupakoinnin, lääkkeiden päihdekäytön sekä muiden laittomien päihneiden käytön ymmärtämiseen ja ehkäisytyöhön.

MIKSI PÄIHTEITÄ KÄYTETÄÄN?

Kognitiotieteilijät George Lakoff ja Mark Johnson sanovat, että noin viisi prosenttia ihmisten ajattelusta ja toiminnasta on tietoista ja rationaalista (Lakoff & Johnson 1999, 12). Toisin sanoen ihminen toimii lähes täysin tunteiden ja vaistojen varassa. Tämä näkyy selvästi päihneiden käytössä. Niihin ei tartuta järkisyillä, mutta varsin paljon inhimillistä toimintaa pyörii niiden ympärillä. Päihneiden käyttö vetoaa ensi sijassa ihmisen emotionaaliseen puoleen. Päihtymys on hauskaa – tai ainakin sen uskotaan ja toivotaan olevan hauskaa, vaikkei näin käytännössä aina olisikaan.

Sosiaaliset ja moraaliset tunteet

Inhimilliset tunteet liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, sosiaalisiin tilanteisiin ja sosiaalisiin asetelmiin. Tunteet ovat sosiaalisia työkaluja, sosiaalisen kommunikation muoto.

Ensinnäkin tunteet viestivät yksilön tunteitaan hänen sosiaalisten suhteittensa kulloistakin laatua ja lämpötilaa. Missä asemassa yksilö on kaveriporukassaan, perheessään tai opiskelijaryhmässään? Onko hän tasaveroinen osa porukkaa? Kokeeko hän olevansa toisia ylempi tai alempi? Tai onko hän kenties kokonaan ulkopuolinen? (Cooley 2009a, 183–184; Törrönen & Maunu 2009, 36–37.)

Vahvat yhteenkuuluvuuden, turvan ja solidaarisuuden tunteet seuraavat siitä, että sosiaaliset suhteet ovat kunnossa. Samoin kuin fysiologinen nautinto – sauna, ruoka tai seksi – kertoo siitä, että elimistölle on tapahtumassa hyviä asioita, miellyttävät sosiaaliset tunteet kertovat kokijalleen, että sosiaaliset siteet ovat hyvässä hoidossa. Vastaavasti häpeän, yksinäisyyden, depression, kynnisyden tai vihamielisyyden tunteet ovat seurausta siitä, että ihminen kokee olonsa vieraaksi, ulkopuoliseksi tai turhaksi omassa sosiaalisessa ympäristössään. Niin kuin kipu viestii kudoksille aiheutuvasta vaarasta, myös negatiiviset sosiaaliset tunteet viestittävät, että sosiaaliset siteet ovat uhattuina. (Scheff & Retzinger 2000.)

Toiseksi tunteilla on vahva yhteys moraalisiin. Ihminen tuntee iloa ja mielihyvää, kun hän tekee tai on lähellä sitä, mitä arvostaa. Toisaalta ihmiset häpeävät, pelkäävät, inhoavat tai haluavat jopa tuhota sen, mitä he pitävät vääränä ja vaarallisena. (Smith 2003.)

Sen lisäksi, että moraaliset tunteet indikoivat arvoja, ne myös sitouttavat yksilöitä yhteisöihin. Ihmisiä yhdistää toisiinsa vahvimmin jaetut käsitykset siitä, mikä elämässä on hyvää, arvokasta ja tavoiteltavaa sekä se, mikä on vaarallista ja vältettävää. Myös eri ihmisryhmiä verisimmin erottavat tekijät liittyvät siihen, että ryhmällä on erilaisia käsityksiä oikeasta ja väärästä; siitä, kuinka Me elämme ja kuinka ne Toiset, jotka poikkeavat Meistä, elävät. (Durkheim 1980.)

Jos yksilö kokee palkitsevia tunteita jonkin ryhmän jäsenenä hyvässä ryhmätilanteissa, sitoutuminen ja solidaari-

suus tätä ryhmää kohtaan vahvistuvat. Tämä on välttämätöntäkin, sillä ulkoinen pakko ja kontrolli ei voi pitää mitään ryhmää koossa. Yksilön täytyy itse viihtyä ryhmässä ja kokea se omakseen, ja tämä kokemus on vahvasti emotionaalinen. Mieheksi, naiseksi, suomalaisiksi tai duunariksi ei synnytä, vaan sellaisiksi kasvetaan tekemällä miehekäitä, naisellisia, suomalaisia tai rehellisen duunarin tekoja – ja oppimalla pitämään niistä. (Maunu 2012b, 91.)

Päihteiden käyttö sosiaalisena rituaalina

Suomalaisessa kulttuurissa juominen on ainakin 500 vuoden ajan ollut erityistilanne, jossa on luvallista ja odotusten mukaista ilmaista ja vastaanottaa sellaisia sosiaalisia tunteita, joiden osoittamiselle työn ja aherruksen täyttämä arki ei ole antanut tilaa (Maunu 2014b; Apo 2001). 1960-luvulta alkaen myös kannabiksen käyttö on muodostunut samankaltaiseksi yhteiseksi erityistilanteeksi. Erityisen yleiseksi kannabiksen käyttö on tullut nuorten miesten parissa 2000-luvulla, ja sen voi olettaa yleistyvän jatkossa yhä enemmän nuorten sukupolvien parissa. (Hakkarainen ym. 2011.)

Päihteiden käyttö suomalaisessa kulttuurissa on perinteikäs rituaali: sosiaalinen tekniikka, jossa tärkeintä on näyttää toisille, miltä itsestä tuntuu ja samalla saada palautetta omille tunteille. Päihteiden käytöllä pyritään kokemaan ryhmän tai heimon jäsenten parissa samaan aikaan samanlaisia tunteita. Yhteinen päihtyminen on keskeinen foorumi sosiaalisten ja moraalisten tunteiden jakamiselle.

PÄIHEIDEN KÄYTÖN KOETUT SYYT

Nuorten parissa työskentelevät ja elävät aikuiset osaavat kertoa lukuisia eri syitä, joilla nuoret perustelevat päihteiden käyttöä, joko omaansa tai toisten. Nuorten esittämiä käytön perusteluita on tunnistettu myös monissa päihdetutkimuksissa, ja niitä on kiinnostavaa tarkastella sosiaalisten emootioiden näkökulmasta. Jaottelen nämä syyt kolmeen pääluokkaan. Luokittelu perustuu aiemman tutkimuksen läpikäyntiin sekä niihin käytännön tilanteisiin ja keskusteluihin, joita olen käynyt nuorten sekä ehkäisevän päihdetyön ammattilaisten kanssa omassa työssäni.

”Se on kivaa”

Yksi yleinen perusteluiden laji liittyy siihen, kuinka hauskaa päihteiden käyttö on. Tulee hyvä fiilis, juttu lentää, nauru maistuu, velat tuntuvat saatavilta... Asiaa voi kuvata monella tavalla, mutta perusteluiden luonne on sama: arjen harmaus jää taakse ja värikkäät, intensiiviset kokemukset täyttävät tajunnan. (Maunu 2013a, 276–277; Simonen 2007.) Hauskuus on mitä sosiaalisin tunne. Hauskuuden ytimessä on kokemus siitä, että yksilö on osa jotain itseään suurempaa porukkaa, yhteisöä tai esimerkiksi maailmankuvaa. Toisin sanoen hauskuuteen kuuluu aina vahva yhteenkuuluvuuden kokemus. Jos ihminen on yksinäinen, ovat hauskuuden hetket harvassa. Päihteisiin liittyvät positiiviset kokemukset ovat nuorten mielikuvissa vahvasti sosiaalisia, eivät kemiallisia. (Maunu 2012a; Kekoni 2007, 117–122.)

Usein varsinkin kannabiksen käyttöä perustellaan sillä, että siihen liittyy kaik-

kea muutakin kuin itse päihde: rauhan- aatetta, hamppukuitua, luomuelämää, jopa rastafari-uskontoa. Näihin vedoten kannabiksen kannattajat sanovat sitä usein puhtaammaksi ja aidommaksi päihteeksi kuin alkoholi, ja monin verroin vaarattommaksi. (Kekoni 2007, 134–138.) Tämä puhtaus on kuitenkin lähinnä ideologista eikä kannabis aineena ole mitenkään ongelmattomampi kuin muukaan päihde.

Myös ideologisia perusteita päihteiden käytölle voidaan kuitenkin pitää sosiaalisina, koska ne liittyvät arvoihin ja moraalisiin. Niiden kannattajat haluavat olla hyvinä ja tärkeinä pitämiensä asioiden äärellä ja elää niitä omalla kohdallaan todeksi (ks. Durkheim 1980, 139–159). Hampunlehti toimii heille eräänlaisena konkreettisena merkinä tai symbolina näistä vaikeasti määriteltävistä ihanteista. Päihdeet itsessään eivät luo näitä arvoja, mutta jos ne pääsevät toimimaan jonkin kauniin periaatteen tunnuksena, se toimii monille nuorille päihteiden käytön houkuttimena tai oikeutuksena.

Chillailua ja nollailua

Toinen yleinen peruste päihteiden käytölle liittyy niin ikään tunteiden säätelyyn. Päihteiden koetaan paitsi innostavan ja lisäävän meininkiä, myös rauhoittavan, viilentävän ja kirkastavan mieltä silloin, kun elämä on liian kuumaa ja kiihkeää (Törrönen & Maunu 2006, 503–504). Päihteiden avulla otetaan aikalisä, breikkejä ja taukoja: alkoholilla nollailaan ja kannabiksella chillailaan. Vaikka näiden päihteillä säädeltävien tunteiden suunta on eri, tunteiden sosiaalinen pohja on sama. Ne tunteet, joista halutaan aikalisää samoin kuin ne tunteet, joita chillailulla

tavoitellaan, ovat sosiaalisia ja sosiaalisten asetelmien synnyttämiä.

Kiire, paine tai stressi, jonka purkamiseen tarvitaan vaikka niin sanottu perjantaipullo tai -paukut, syntyy ensi sijassa toisista ihmisistä. Toisten komentelu, kovat vaatimukset tai välinpitämättömyys synnyttävät ärtymystä, turhautumista ja ns. vitutusta (esim. Kortteinen 1992). Mutta myös positiivinen kiire ja palkitsevakin tekeminen toisten kanssa voi liiallisena synnyttää stressiä ja ”kierroksilla käymistä”. Molempia kuitenkin ajetaan alas ja kompensoidaan päihteiden avulla: kun yksilö kokee antaneensa toisille paljon tai jääneensä toisten huomiosta vajaaksi, päihtymys tarjoaa helpon tavan ottaa omaa aikaa tai paikata koettuja sosiaalisia vajeita.

Vaikka tämä koetaan usein nimenomaan omana vapautena ja itsenään olemisena, myös aikalisän ottaminen on käytännössä usein sosiaalista. Hyvässä, tutussa ja turvallisessa porukassa päihtyminen on yleinen ja palkitsevana pidetty tapa rentoutua ja olla oma itsensä. Myös chillailu on rituaali, intensiivisen yhdessäolon arvokkaana pidetty muoto. (Maunu 2012a, 62–70.)

”Ei oo muutakaan tekemistä”: tylsyyden ja depression

Usein päihteet liittyvät myös suoranaisesti negatiivisten tunteiden hallintaan. Monet päihteiden käyttäjät – varsinkin ongelmakäyttäjät – kertovat käytön syyksi sen, että heillä ei oikein ole mitään muutakaan tekemistä; elinympäristö on masentava ja lannistava. Päihteiden käyttö on tylsyyden torjuntaa. (Heinonen 2006, 214–217; Räsänen 1993; Maunu 2013a.)

Myös tylsyyden tunne on äärimmäisen sosiaalinen tunne, joskin negatiivinen. Tylsyyden tunne on sosiaalisten suhteiden laimeutta ja siitä seuraavaa pysähtyneisyyden ja mihinkään kuulumattomuuden kokemusta. Tylsyyden tunne on lähellä häpeän, irrallisuuden ja depression tunteita, siis kaikkein tuskallisimpia sosiaalisia tunteita. (Scheff & Retzinger 2000.)

Jos elämän perusvire on tämänäköinen, se altistaa vahvasti kaikille päihteille. Syynä on se, että mielikuvissa päihteisiin liittyvät hauskanpidon, sosiaalisuuden, rentoutumisen ja kepeyden tunteet tarjoavat näennäisesti tehokkaan pakotien harmaista tunteista. Ja jos vielä omassa elinympäristössä päihteiden käyttö on yleinen ja tavallinen keino torjua tylsyyden ja tyhjyyden tunteita, lopputulos on helppo arvata. (Maunu 2013a, 279–281; Weckroth 1991.)

Seuraava sitaatti on peräisin JP Roosin laajasta, suomalaisten elämäkertoja käsittelevästä tutkimuksesta. Keski-ikäinen mies, joka oli elänyt ilottoman ja pelon täyttämän lapsuuden ankaran ja sadistisen isän alla, kertoo kuinka hän tutustui alkoholiin parikymppisenä:

Juopumus oli ihmeellinen, vapauttava kokemus... tunsin löytäneeni lääkkeen jonka avulla on mahdollista elää, löytää ystäviä ja iloita heidän kanssaan. (Roos 1987, 117.)

Viina antoi kertojalle ensi kertaa kokemuksen kuulumisesta ihmisten piiriin (ks. myös Bateson 2000; Weckroth 1991). Tällaisessa mielenmaisemassa päihteiden käyttö voi saada suorastaan uhmakkaita sävyjä. Jos päihteiden uskotaan tarjoavan sellaisia positiivisia lupauksia, joita arkielämä ja sitä edustavat

ihmiset eivät voi tarjota, on ymmärrettävää, että ihminen haluaa heittäytyä täysillä päihteiden pauloihin ja samalla haistattaa pitkät niille muille asioille ja ihmisille, joiden hän ei koe auttavan itseään.

Tylsyyden hallinnan ongelma on kuitenkin se, että päihteet eivät paranna elämää, eivät paikkaa vuotavia sosiaalisia suhteita eivätkä tarjoa yksilölle puuttuvaa paikkaa maailmassa. Kyseessä on eräänlainen näköharha, jossa yksinäisyyden, surun tai muun negatiivisen sosiaalisen tunteen siivittämä päihteiden käyttäjä kytkee käytön positiiviset elementit pelkästään aineisiin ja sivuuttaa ne sosiaaliset tekijät, joille hyvät päihtymyskokemukset tosiasiaa perustuvat. Ilman sosiaalisia tekijöitä käyttö tuottaa pelkkää tyhjää, kemiallista turtumusta. Myös edellä olleen sitaatin kertoja asui pian alkoholiin tutustumisen jälkeen kaatopaikoilla ja hiekkalaatikoissa, siis päätyi rappioalkoholistiksi. Syy on se, että hänellä ei ollut yhteisyyden kokemiselle mitään muuta pohjaa kuin pullo. Juominen osoittautui tyhjäksi rituaaliksi, joka ei lopultakaan tuonut häntä ihmisten piiriin. (Ks. myös Sulkinen ym. 1985, 270–272; Toiviainen 1997; Weckroth 1991.)

PÄIHDERIIPPUVUUDEN LAJIT

Kun päihteiden käyttöä tarkastellaan sosiaalisten tunteiden työkaluna, saadaan mielenkiintoinen näkökulma myös päihderiippuvuuteen. On tosiasia, että päihteet koukuttavat, paljon käytettyinä ja aineesta riippuen puhtaasti fysiologisiin mekanismeihin. Mutta fyysinen riippuvuus ei ole ainoa eikä edes tärkein riippuvuuden muoto. Esimer-

kiksi kannabiksessa fyysinen riippuvuuspotentiaali on varsin matala (esim. Laine & Korpi 2012), joten on syytä ymmärtää myös muita riippuvuuden lajeja. Usein käytetyn jaottelun mukaan näitä ovat myös psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus.

Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta aineesta saatavaan mielihyvään ja kokemukseen. Käyttäjä haluaa ensi sijassa ne tunteet, joita aineen käytöstä on saatu, eikä niinkään ainetta sinänsä.

Sosiaalinen riippuvuus taas kohdistuu niihin tilanteisiin ja siihen seuraan, jonka kanssa positiiviset tunteet on koettu. Psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta ei voikaan täysin erottaa, koska päihteiden käyttöä motivoiviin mielikuviin ja käyttöön liittyvään mielihyvään kuuluu etenkin nuorilla vahva sosiaalinen ulottuvuus.

Päihderiippuvuuden ymmärtämiseksi on tarkasteltava myös riippuvuuden lajien välisiä suhteita. On tärkeää ymmärtää, että tie fyysiseen riippuvuuteen kulkee psyykkisten ja sosiaalisten seikkojen kautta – joskus pitkänkin aikaa. Aine ei hyppää pullosta tai purkista suoraan nuoren kimppuun, eikä se heti ensimmäisestä kokeilusta koukuta. Ensin se pikemminkin hämmentää, huimaa, yskittää ja saattaa yököttääkin. Silti monet aloittelevat päihteidenkäyttäjät jatkavat käyttöä niin kauan, että riippuvuuksia voi kehittyä.

Syy tähän ovat ne tunteet ja kokemukset, joita päihteiden käyttöön liittyy. Ensin ne ovat pelkkiä tarinoita, toiveita ja mielikuvia, joita nuori omaksuu kulttuurista ja kaveriporukoista. Päih-

dekokeiluilla kokeillaan ja harjoitellaan ensi sijassa kiinnittymistä näihin tarinoihin ja mielikuviin – ja jos nämä kokemukset tuntuvat riittävän hyviltä ja palkitsevilta, niitä on helppo haluta lisää. Käyttö alkaa vakiintua kokeilusta säännöllisemmäksi. Logiikka voidaan ilmaista lyhyesti runomuodossa: ensin tunne houkuttaa ja vasta sitten aine kourkuttaa.

PÄIHDEONGELMIEN SOSIAALINEN SYNTY

Miksi sitten yhä useammat nuoret tavoittelevat porukkaan ja maailmaan kuulumisen tunteita juuri päihdeiden kautta ja asettavat itsensä alttiiksi päihderiippuvuuksille ja muille ongelmille? Sosiaalisten emootioiden näkökulmasta keskeinen päihderiippuvuudelle ja muille päihdeongelmille altistava tekijä on se, että nuori ei koe olevansa tärkeä ja merkityksellinen osa jotain suurempaa kokonaisuutta – porukkaa, yhteiskuntaa, koko maailmaa. Riski on sitä suurempi, mitä vahvemmin nuori kokee ulkopuolisuuden ja mihinkään kuulumattomuuden tunteita. Päihdeet tarjoavat tälle kokemukselle pikavipin kaltaisen helpotuksen. (Maunu 2013b; Maunu 2014a.) Tutkimuksen ja käytännön kokemuksen valossa voidaan erotella useita tarkempia syitä sille, mistä erillisyyden kokemus kumpuaa.

Arki ei kannaa

Eräs konkreettinen ja selkeä päihdeongelmien riskitekijä on se, jos arjen piirissä toimivat yhteisöt eivät tarjoa nuorelle sellaista turvaa ja vetovoimaa, joka riittäisi pitämään hänet onnellisesti kaidalla tiellä. Jos nuorelle ei ole tarjolla hauskoja yhteenkuuluvuuden koke-

muksia kotona, koulussa, harrastuksissa tai muualla kavereiden kanssa, niin kosteet ja huuruiset porukat houkuttelevat silkan hauskuuden, ”actionin” ja säpinän takia. Ne tarjoavat kokemuksellisen syyn olla olemassa ja odottaa jotain kivaa tapahtuvaksi seuraavana päivänä tai ehkä jo tänä iltana. (Maunu 2013a, 279–281; Maunu 2013b, 37; Weckroth 1991.)

Yhteisöllisyys voi perustua asioille, jotka eivät ole virallisen yhteiskunnan silmissä arvokkaita tai hyödyllisiä. Yhteisö, johon nuori kasvaa, voi olla pilvenpolttajien tai sekakäyttäjien yhteisö. Mutta se on silti yhteisö, jonka moni kokee omakseen, koska kuuluu siihen (Maunu 2014a, 29–30).

Liian paljon liian varhain

Päihdeongelmia on myös siellä, missä elämä tarjoaa hyviä yhteisöjä ja muita hauskoja eväitä. Syitä on muitakin kuin yhteisöjen puute: yhteisöt voivat olla myös sopimattomia. Moni nuori kokee ympäristön – perheen, oppilaitoksen, harrastuksen, oman tai toisen sukupuolen – vaatimukset liian vaativina tai muuten itselleen vieraina. Jos nuori kokee, että oma panos ei riitä sen paikan täyttämiseen, mihin sen pitäisi riittää, suhde itsen ja maailman välillä käy sietämättömäksi. Päihdeet tarjoavat petollisen helpotuksen myös tähän. Humalassa tai tötsyissä nuori voi ottaa rennommin, kun hänen ei ole pakko tavoitella jotain tavoittamatonta tai koittaa olla jotain sellaista, mitä ei ole. (Maunu 2013b, 37.)

Myös yhteiskunnalla, esimerkiksi koulutuspolitiikalla, on tässä oma lusikkansa sopassa. Nuorten pitäisi yhä nuo-

rempana tietää loppuelämänsä suunta, koulutautua sinne ja hypätä kestäväälle työuralle (ks. esim. Souto 2014; Komonen 2001). Aivotutkijat sanovat, että ihmisen aivot ovat valmiit vasta noin 25-vuotiaana (esim. Bennett & Baird 2006). Tämä on yksi syy suojella nuoria päihteiltä: ne tekevät erityisen paljon tuhoa nuorille aivoille ja niiden kehitykselle. Mutta se on myös syy suojella nuoria liian suurilta päätöksiltä liian varhain. Samalla liiallisten vaatimusten välttäminen on tehokasta ehkäisevää päihdetyötä.

Yhteiskunnan muutos ja kulttuurinen viive

Syitä nuorten irrallisuuden ja kuulumattomuuden kokemuksiin voidaan löytää myös suomalaisen yhteiskunnan ja kulttuurin lähihistoriasta. Suomi on muuttunut valtavasti viidessäkymmenessä vuodessa: 1950-luvun agraaristen kylä- ja sukuyhteisöjen maasta on tullut 2000-luvun palvelu-, palkkatyö- ja kilpailukyky-yhteiskunta. Samalla ovat muuttuneet suomalaisten sosiaaliset tavat ja ihanteet; konkreettiset keinot, joita käyttäen olemme tekemisissä toistemme kanssa, muodostamme ja ylläpidämme sosiaalisia suhteita. (Kortteinen 1982; Sulkunen ym. 1985.)

Vuosisatojen aikana suomalaisen kulttuuriin on muodostunut vahvoja tapoja ja perinteitä sen suhteen, kuinka toimimme toisten ihmisten kanssa. Me olemme rehellisiä, ahkeria, vastuullisia ja silti vaatimattomia. Nämä ovat vahvasti kollektiivisia ihanteita, pohjoisia arvoja, joiden perusta on välttämätön yhteispeli pienen väestöpohjan ja ankarien olosuhteiden maassa. Yksilön arvo on perinteisesti seurannut siitä, kuinka vahvasti hän sitoutuu yhteisöön, koska

tiivis yhteispeli on ollut pärjäämisen edellytys. (Maunu 2014b.)

Myös yksilön sosiaalinen paikka määrittyi vuosisatojen ajan yhteisöistä, joihin hän kuului. Kun ihminen vielä 50 vuotta sitten kertoi, mistä kylästä hän on, kenen poikia tai tyttöjä on ja mitä tekee työkseen, samalla hän sijoitti itsensä selkeästi ja kiinteästi sosiaaliselle kartalle. Näin ei kuitenkaan enää ole 2000-luvun individualistisessa yhteiskunnassa. Sosiaalisten asemien matriisi on murtunut eikä kenelläkään oikein ole selvää käsitystä siitä, mitä kaikille suomalaisille yhteiset sosiaaliset tavat ja ihanteet voisivat nyky-yhteiskunnassa olla. (Maunu 2012a, 148–149.)

Sosiologinen termi kulttuurinen viive tarkoittaa tätä: yhteiskunnallinen ja teknologinen muutos on joskus liian nopeaa, jotta ihmiset ehtisivät yhteisönä ja kulttuurina kehittää siihen uusia toimintatapoja ja sitä kautta viihtyä yhteiskunnassa ja kokea sen omakseen (Ogburn 2012). Me elämme edelleen 1960-luvulta alkanutta niin sanottua suuren muuton aikaa: agraarinen heimo on muuttanut kaupunkiin, mutta ei vielääkään oikein tiedä, miten siellä eletään ja ollaan toisten kanssa.

Myös tässä tilanteessa päihteet tarjoavat helpotusta, eräänlaisen kulttuurisen turvasataman. Ikiaikainen päihtymysrituaali tarjoaa kaikille selviä ja näennäisen helppoja toimintaohjeita, kuinka kokea yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Ota ryyppy, pistä tanssiksi ja vie käsi kaverin kaulalle – olet omiesi parissa ja rakastettu. Tämä kuva ei tunnu muuttuvan, vaikka elinkeinorakenne, infrastruktuuri ja huoltosuhde muuttuvatkin. (Maunu 2014b.)

PÄIHDEONGELMIEN EHKÄISYN SOSIAALISET JA EMOTIONAAЛИSET ULOTTUVUUDET

Päihdeongelmia – samoin kuin muita sosiaalisia vaikeuksia ja mielenterveysongelmia – voidaan ehkäistä tuloksellisesti, kun niiden syyt ymmärretään. Ehdotan ehkäisevän päihdetyön lähtökohdaksi seuraavaa mottoa: Ehkäisevän päihdetyön tulee tarjota nuorille valmiuksia tavoitella sitä, mitä he tavoittelevat myös päihteiden käytöllään, mutta paremmassa ja kestävämmässä muodossa (Maunu 2012b, 95). Jos vahvoja ja palkitsevia sosiaalisia kokemuksia on nuorten arkielämässä tarjolla ilman päihteitäkin, nuorten syyt käyttää päihteitä heikenevät ja heidän yleinen elämänlaatunsa paranee (ks. myös Maunu 2014a).

Jokaiselle paikka ryhmässä ja maailmassa

Lähtökohtana päihdeongelmien ehkäisyssä on, että jokainen nuori tarvitsee kokemuksen kuulumisesta johonkin porukkaan ja sitä kautta maailmaan. Tämä porukka voi olla perhe tai muu kasvatusyhteisö, opiskelijaryhmä, työporukka, harrastusporukka tai muu kaveriporukka – ja mielellään muutama tai useampikin. Hyvät ryhmät ovat kaiken perusta, juuret, ja jos ne puuttuvat, vie tuuli mennessään. Vain ryhmässä ihminen voi kasvaa omaksi itsekseen niin, että hänellä on merkitystä myös toisille ihmiselle ja muulle maailmalle. (Cooley 2009b, 17; Maunu 2013b; Rimpelä 2013.)

Vain ryhmässä ihminen voi oppia sosiaaliset taidot, joihin kuuluu myös tunteiden säätely. Koska inhimillisiin tunteisiin liittyy aina myös sosiaalinen ulottuvuus, ihminen ei voi oikeastaan

edes oppia tuntemaan tunteita muuten kuin yhteisön jäsenenä. Selkeissä ja turvallisisissa yhteisöissä opitaan myös arjen rytmit ja rutiinit sekä se, mikä merkitys päihteillä on niissä. Onko arki hyvää ja palkitsevaa sellaisenaan, vai onko se sosiaalisesti ja tai kokemuksellisesti niin vajaata, että sitä on tarpeen paikata esimerkiksi päihteillä? (Maunu 2014a; Selin ym. 2014.)

Ehkäisevässä päihdetyössä puhutaan usein tarpeesta muuttaa kulttuuria. Koko kulttuuria ei kuitenkaan tarvitse muuttaa – riittää, että muutetaan yksi symboli. Jos päihteiden ja sosiaalisten tunteiden symbolinen yhteys avataan ja kyseenalaistetaan, ja samalla osoitetaan asioita, joista hyviä sosiaalisia kokemuksia saa kestävämmiin ja haitattomammin, on suomalaista päihdekulttuuria ratkaisevasti muutettu. (Maunu 2012a, 98–100.)

Kenen on vastuu ja mistä?

Jos hyvien ja turvallisten sosiaalisten kokemusten tuottaminen lapsille ja nuorille on keskeinen ehkäisevän päihdetyön toimintatapa, niin seuraava kysymys on usein se, kenen vastuulla tämä tuotanto on. Onko se vanhempien, opettajien, yhteiskunnan vai vielä jonkun muun asia?

Vastaus on helppo: jokainen on vastuussa omasta tontistaan. Vanhemmat vastaavat kodista, opettajat ja muu henkilöstö kouluyhteisöstä ja esimerkiksi valmentajat urheiluseuroista. Kaikkia ryhmiä tarvitaan eikä hyviä ryhmiä voi olla koskaan liikaa. Varsinkin jos joku ryhmä on nuorella heikko, muilla ryhmillä voi olla nuorelle ratkaiseva merkitys. Ne voivat olla oljenkorsia, jotka

pitävät pinnalla tai sitten ne katkaisevat kamelin selän. (Maunu 2013b; 2014a, 61–64.)

Hyvässä ehkäisevässä päihdetyössä ei ole välttämättä tarpeellista keskustella lainkaan päihteistä. Päihdekasvatuksessa vaikuttaa usein vieläkin ajatus siitä, että aikuinen kertoo valikoituja totuuksia päihteistä ja niiden vaikutuksista, ja lapsi tai nuori usko ja tottelee. Päihdekasvatuksessa vuorovaikutus on kuitenkin vielä tärkeämpää kuin viestin sisältö. Jos vuorovaikutus on liian autoritaarista eikä sitä johtava aikuinen ymmärrä tai kunnioita kohdettaan (nuorta tai heidän ryhmäänsä), kokemusta hyvästä ja turvallisesta yhteenkuuluvuudesta ei voi syntyä. Tämä tulee tuottaneeksi ikävän sivuvaikutuksen. Jos vuorovaikutus aikuisten kanssa on ankaraa, tylsää tai muuten epämiellyttävää, se voi motivoida nuoria etsimään positiivisia yhteenkuuluvuuden kokemuksia hauskana koetusta juomisesta tai muusta päihteiden käytön maailmasta. (Maunu 2012a, 48–49; Selin ym. 2013.)

Liian jyrkät, ainekeskeiset näkemykset voivat tuottaa ikäviä sivuvaikutuksia myös muulla tavalla. Esimerkiksi liiallinen fyysisen riippuvuuden korostaminen voi tuottaa päihteiden käyttäjille riippuvaisen identiteetin, joka tekee lopettamisesta vaikeampaa tai jopa mahdotonta. Tutkimuksissa on tunnistettu nuoria, jotka ajattelevat olevansa kerta kaikkiaan riippuvaisia päihteistä, minkä vuoksi he eivät voi asialle mitään. Heidän on pakko käyttää päihteitä, koska he ajattelevat olevansa niin riippuvaisia; vastuu tilanteesta ei ole itsellä, ei perheellä tai koululla, vaan riippuvuudella itsellään. Riippuvuuden kanssa taas ei voi neuvotella, koska se on niin paha

ja lopullinen – niin heille on kerrottu. (Ks. Kekoni 2007, 138–142.)

Jos tämän sijaan päihdekasvatuksessa nuorille kerrotaan päihteiden psyykkisistä ja sosiaalisista merkityksistä, nuoret saavat kokonaan toisenlaisen horisontin myös käytön lopettamiseen ja korvaavien rutiinien kehittämiseen. Ja jos aikuiset samalla huolehtivat hyvistä ja turvallisista ryhmäkokemuksista muulla tavoin, nuoret tarttuvat aikuisten tarjouksiin ja heidän motiivinsa käyttää päihteitä heikentyvät heidän omasta halustaan – vaikka aikuinen olisikin koko ajan johtanut vuorovaikutusta.

LOPUKSI: IHMINEN, AINE JA ALKOHOLIPOLITIikka

Tässä puheenvuorossa olen tarkastellut erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten päihteiden käytön sosiaalisia ja emotionaalisia syitä sekä niitä sosiaalisia ja emotionaalisia tekijöitä, jotka johtavat päihdeongelmiin. Nuoret ja nuoret aikuiset eivät muodosta muista väestönsistä eroavaa ryhmää. Pikemminkin he ovat korostuneessa sosiaalisuudessaan ja emotionaalisuudessaan erityisen ilmaisuvoimainen ryhmä kuvaamaan kaikkien ihmisten päihteidenkäytön peruslogiikkaa (Maunu 2012b; ks. myös Cooley 2009a, 168–210).

Sosiaalinen ja emotionaalinen näkökulma avaa päihteiden käyttöön sekä siihen vaikuttamiseen varsin toisenlaisen maiseman kuin julkista keskustelua hallitseva puhe päihteiden, etenkin alkoholin saatavuudesta ja hinnoittelusta. Tässä näkökulmassa ei katsota niinkään alkoholia, vaan ihmisiä, jotka hankkivat ja juovat alkoholia. Siksi myös vaikut-

tamisen keskiöön asettuu ihminen eikä alkoholi. Samalla on syytä muistaa, että päihteiden käytön sosiaalisiin ja emotionaalisiin syihin vaikuttaminen sekä alkoholiaineen julkishallinnollinen säätely eivät ole toisiaan poissulkevia maailmoja. Pikemminkin ne voidaan nähdä kahtena erilaisena, mutta samanarvoisena tienä samaan päämäärään: päihteistä aiheutuvien haittojen hallintaan. Alkoholi on aine, joka aiheuttaa monenlaisia ongelmia liikaa nautittuna. Siksi alkoholihaittojen ehkäisemisen kannalta ei ole oleellista, mitä tietä haittoja saadaan vähenemään, vaikuttamalla ihmisten päihteidenkäyttötapoihin vai päihteiden saatavuuteen. (Ks. myös Salasuo 2011.)

Ihmis- ja ainekeskeisen vaikuttamisen tasaveraisuuden ymmärtäminen edellyttää kuitenkin sen tunnustamista, että päihteiden saatavuutta kontrolloimalla ei voida kovinkaan suuresti vaikuttaa juomisen elettyihin ja koettuihin syihin. Saatavuuden säätely vaikuttaa tehokkaasti siihen, kuinka paljon alkoholia kulutetaan, mutta ei niinkään siihen, miten ja miksi alkoholia kulutetaan. (Mäkelä 1999, 76.) Juomisen motiiveihin ja merkityksiin vaikuttaessa on siksi käytettävä ihmiskeskeisiä keinoja, jotka eivät rajaudu pelkästään päihdeaineiden saatavuuden säätelyyn. Tällaisia keinoja on olemassa ja niitä kehitetään jatkuvasti uusia (ks. esim. Selin ym. 2013 ja 2014), vaikkakaan niitä ja niiden merkitystä ei julkisessa keskustelussa ja päätöksenteossa aina tiedetä. Mutta jos julkinen päihdekeskustelu ja -politiikka mielivät kehittyä ja laajentaa repertuaariaan yhä toimivampiin ja samalla inhimillisempiin suuntiin, niiden on syytä ymmärtää myös juomisen inhimillinen ulottuvuus – motiivit, mer-

kitykset ja kulttuurinen säätely – sekä tavat vaikuttaa siihen tai toimia muuten yhteistyössä sen kanssa (ks. myös Soikkeli ym. 2011). Tämä tarve on syytä tunnistaa ja sen merkitystä korostaa myös meneillään olevassa alkoholilainsäädännön kokonaisuudistuksessa.

KIRJALLISUUS

- Apo, Satu (2001) Viinan voima. Näkökulmia suomalaisten kansanomaiseen alkoholijatteluun ja -kulttuuriin. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Bateson, Gregory (2000) *The Cybernetics of "Self": A Theory of Alcoholism*. Teoksessa Bateson, Gregory (2000) *Steps to an Ecology of Mind*. Chicago and London: The University of Chicago Press, 309–337.
- Bennett, Craig M. & Baird, Abigail A. (2006) Anatomical Changes in the Emerging Adult Brain: A Voxel-Based Morphometry Study. *Human Brain Mapping* 27 (9), 766–777.
- Cooley, Charles Horton (2009a) *Human Nature and the Social Order*. New Brunswick and London: Transaction Publishers.
- Cooley, Charles Horton (2009b) *Social Organization: a Study of the Larger Mind*. Memphis: General Books LLC.
- Durkheim, Emile (1980) *Uskontoelämän alkeismuodot*. Helsinki: Tammi.
- Hakkarainen, Pekka & Metso, Leena & Salasuo, Mikko (2011) *Hamppuikäpolvi, sekakäyttö ja doping. Vuoden 2010 huumeikyselyn tuloksia. Yhteiskuntapolitiikka* 76 (4), 397–412.
- Heinonen, Jari (2006) *Työläismies ahdingossa? Kolme miessukupolvea rakennemuutosten Suomessa*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kekoni, Taru (2007) *Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen. Kannabisaktivistien näkökulma*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Komonen, Katja (2001) *Koulutusyhteiskunnan marginaalissa? Ammatillisen koulutuksen keskeyttäneiden nuorten yhteiskunnallinen osallisuus*. Joensuu: Joensuun yliopisto.

- Kortteinen, Matti (1992) Kunnian kenttä. Palkkatyö kulttuurisena muotona. Helsinki: Hanki ja jää.
- Kortteinen, Matti (1982) Lähiö. Tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.
- Laine, Pekka & Korpi, Esa R. (2012) Kannabis tulee kaapista. Suomen Lääkärilehti 67 (6), 417–412.
- Lakoff, George & Johnson, Mark (1999) *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books.
- Maunu, Antti (2012a) Ryyppäämällä ryhmäksi. Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Maunu, Antti (2012b) Miksi Jesse ja Jenna juovat? Nuoret aikuiset ehkäisevän päihdetyön kohderyhmänä. Teoksessa Ari Inkinen, Jarmo Kokkonen & Virpi Ruuska (toim.) *Selvää synergiaa. Eettisesti kantavaa päihdekasvatusta*. Helsinki: Preventiimi ja Humanistinen ammattikorkeakoulu, 88–96.
- Maunu, Antti (2013a) Hauskuus ja tylsyys, turva ja vaara. Nuorten juomisen ja arjen ambivalenssit. *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (3), 272–285.
- Maunu, Antti (2013b) Ehkäisevän työn alkuaineet: yhteisöllisyys, ryhmät ja sosiaalinen luottamus. Teoksessa Mari Tapio & Tarja Kuuola (toim.) *Selkenevää, myönteisyyttä – ehkäisevä päihde- ja mielenterveysystyö nuorisoalalla*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Humanistinen ammattikorkeakoulu, 34–43.
- Maunu, Antti (2014a) Kuinka terveyttä tehdään? Sosioekonomiset terveyserot ja ammatilliset oppilaitokset niiden kaventajina. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Maunu, Antti (2014b, ilmestyy) Humalan kulttuurinen paikka Suomessa. Arki, juhla ja alkoholi. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Maunu, Antti (2014c, ilmestyy) Päihdeilmiö. Päihdekasvatusmallin kuvaus ja arviointi. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Mäkelä, Klaus (1999) *Valtio, väkijuomat ja kulttuuri. Kirjoituksia Suomesta ja sosiologiasta*. Helsinki: Gaudeamus.
- Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.) (2010) *Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Ogburn, William F. (2012) *Social Change With Respect to Culture and Original Nature*. Charleston: Forgotten Books.
- Rimpelä, Matti (2013) Kasvatuskaaksesta yhteiseen ymmärrykseen. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) *Verkosto vahvaksi*. Jyväskylä: PS-kustannus, 17–47.
- Roos, Jea-Pekka (1987) *Suomalainen elämä*. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Räsänen, Mikko (1993) Regressiivinen maskuliinisuus. Tutkielma 60-luvulla syntyneiden, yksinäisten toimeentulotukiasiaksmiesten yhteiskunnallisesta sukupuolesta ja syrjäytymisestä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Salasuo, Mikko (2011) *Vaikuttamisen keinot*. Teoksessa Markku Soikkeli, Mikko Salasuo, Anne Puuronen & Matti Piispa. *Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalituksesta saa selvää?* Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, 11–22.
- Scheff, Thomas J. & Retzinger, Suzanne M. (2000) Shame As The Master Emotion Of Everyday Life. *Journal of Mundane Behavior* 1 (1). <http://www.mundane-behavior.org/issues/v1n3/scheff-retzinger.htm>. Luettu 25.3.2013.
- Selin, Anni & Maunu, Antti & Kannussaari, Kim (2013) *Päihdeilmiö. Ryhmäyttävää päihdekasvatusta oppilaitoksiin*. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Selin, Anni & Maunu, Antti & Kannussaari, Kim (2014) *Ryhmäilmiö. Ryhmäohjaajan käsikirja ammatillisiin oppilaitoksiin*. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Simonen, Jenni (2007) Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa Christoffer Tigerstedt (toim.) *Nuoret ja alkoholi*. Helsinki: Alkoholi- ja huumeututkijain seura & Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto, 33–58.
- Smith, Adam (2003) *Moraalituntujen teoria*. Helsinki: Kautelaari kustannus.
- Soikkeli, Markku & Salasuo, Mikko & Puuronen, Anne & Piispa, Matti (2011)

- Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää? Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto.
- Souto, Anne-Mari (2014, ilmestyy) "Kukaan ei kysy, mitä mulle kuuluu" Koulutuksen keskeyttäjät ja ammatilliseen koulutukseen kuulumisen ehdot. Nuorisotutkimus.
- Sulkunen, Pekka & Alasuutari, Pertti & Nätkin, Ritva & Kinnunen, Merja (1985) Lähiöravintola. Helsinki: Otava.
- Toiviainen, Seppo (1997) Kantapöydän imu. Juoppokulttuuri valintana ja pakkona. Helsinki: Tammi.
- Törrönen, Jukka & Maunu, Antti (2009) Sosiaaliset emootiot juomisen säätelyssä. Analyysi nuorten aikuisten juomispäiväkirjoista. *Sosiologia* 46 (1), 35–50.
- Törrönen, Jukka & Maunu, Antti (2006) Pihvin pariin punaviini, raju ryyppäys risteilyllä. Juomistilanteiden lajityypit ja sukupuolisidonnainen säätely päiväkirjoissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 71 (5), 499–514.
- Weckroth, Klaus (1991) Subjekti, persoonallisuus, alkoholinkäyttö. Teoksessa Klaus Weckroth. X voi olla kuka tahansa. Helsinki: Hanki ja jää, 7–18.